



mrt. 2010

IN DEZE SPARTAAL

EVENEMENT

pagina

- 01 **MarathonCongres 2010**
- 02 **Interview & 1 vd 4 loop**
- 03 **Vrijwilligerswerk** Versterk de vereniging
- 03 **Blubbercross** Een levendig verslag vanuit Delft
- 04 **Op reis** Spartanen doen verslag van ver weg
- 05 **Redactioneel**



Foto: minister Gerda Verburg opende het 1e Nationale MarathonCongres

2^e Nationale MarathonCongres zaterdag 3 april 2010

Tijdens het 2^e Nationale Marathon-Congres krijgen uw benen even rust en kunt u zich laven aan een afwisselend programma met boeiende presentaties en interessante workshops. Het programma richt zich op trainers én lopers van elk niveau en kent drie pijlers:

Kennisoverdracht

Wetenschappers als Asker Jeukendrup, Hanno van der Loo en Peter Res brengen u op de hoogte van de allernieuwste inzichten.

Uitwisseling van ervaringen

Trainers als Gerard Nijboer, Bob Boverman en Titus Mulder presenteren hun ervaringen en toplopers als Luc Krotwaar, Marja Wokke en Carla Beurskens vertellen over hun rijke carrière.

Gezellige ontmoetingsplaats

Er is volop gelegenheid voor bijpraten en nakaarten met de presentatoren

en de overige aanwezigen, o.a. in het oergezellige Marathoncafé.

Tijdens het congres worden de winnaars van de Jaarbeurs Marathon Awards bekend gemaakt. Deze prijs zal worden uitgereikt aan de man én vrouw die, in de ogen van de jury, de beste marathonprestatie van 2009 op hun naam hebben geschreven. Aan het programma wordt nog gesleuteld. De actuele stand van zaken kunt u hier vinden: <http://www.athletic.nl/2010/nl/article/19/hardlopen/marathoncongres>.

locatie Jaarbeurs, Utrecht

kosten € 57,50 (dit is inclusief lunch en congresverslag, maar exclusief afsluitende borrel)

opgeven kan alleen bij vóór-inschrijving vanaf tot 16 maart 2010 via <http://www.athletic.nl/2010/nl/article/73/inschrijven/marathoncongres>.

Schrijf, teken, fotografeer voor de Spartaal en verspreid je nieuws! Deadline nieuwe kopij: 1 mei 2010. Dat wordt weer een geprinte versie.

**WAAROM
HOLLEN
DE
WERELD DRAAIT
TOCH OM
JOU**

Loesje

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM



Leer Sparta-
leden kennen

Lianne van der Lugt

door Arjan van der Voort

Wie ben je en waar kom je vandaan?

Ik ben Lianne van der Lugt, 21 jaar en woon in Naaldwijk.

Wat doe je (werk, studie, etc.)?

Ik zit nu in het 4e jaar van de opleiding Fysiotherapie, en werk bij Summit Health, een sport en medisch gezondheidscentrum in De Lier.

Doe je al lang aan atletiek?

Zo'n 12 jaar zit ik nu op atletiek bij Olympus'70 in Naaldwijk. Ik train daar in de sprintgroep onder leiding van Wijnand Bladt. Zelf geef ik ook training aan junioren D en A pupillen.

Hoe ben je bij Sparta verzeild geraakt?

Afgelopen zomer was ik op zoek naar een leuke groep atleten en een goede

verspringtrainer. Na 1 keer meetrainen ben ik gastlid geworden en niet meer weggegaan.

Wat is je favoriete onderdeel en wat is je doel?

Verspringen is het leukste onderdeel van atletiek en ik hoop alles eruit te halen wat erin zit. Daarnaast sprint ik ook over 100 en 200 meter.

Waarvoor kunnen we je 's nachts wakker maken?

Voor alles, als het maar niet te vaak gebeurt.

Ben je trots op je geel/zwarte Sparta-tenu?

Dat heb ik niet :). Olympus'70 rood staat mij beter.

agenda

De Hardloopwinkel 1 vd 4 loop AV Sparta

Datum

zondag 7 maart 2010

Start 5 km

11.00 uur

Start 10 km

11.00 uur

Inschrijven

vanaf 09.30 uur in het clubhuis van Sparta in het Zuiderpark, Den Haag

Voorinschrijven

met het formulier op de website kunnen de Sparta lopers zich voor donderdag 4 maart 2010, 23:59 uur inschrijven voor deze loop. Lopers van de andere deelnemende verenigingen kunnen zich voorinschrijven via hun vereniging.

Meer informatie

www.avsparta.nl of
T (070) 363 05 25 (Bert van Dijk)



Vrijwilligers-avond op Westvliet

door Fons Kemper



Op dinsdagavond 16 februari meldden zich een tiental kandidaten voor vrijwilligerswerk in de kantine op Westvliet. Er was een flinke e-mail-campagne aan voorafgegaan en alle jeugdleden hadden er een brief over voor hun ouders meegekregen.

De avond begon met een korte presentatie over de vereniging en hoe het er bij AV Sparta aan toegaat. Uitgangspunt is dat Sparta een club is die voor en door leden gerund wordt. Daarna werd er een beeld geschetst van de diverse functies en werkzaamheden die binnen de vereniging vervuld en verricht moeten worden. En natuurlijk kwamen de vacatures in bestuur en commissies aan bod en de situatie bij de (jeugd-)trainers. Vervolgens gingen de kandidaten in gesprek met aanwezige bestuursleden en actieve vrijwilligers. Het leek wel 'tafeltjesavond', maar iedereen kon zo heel goed zijn vragen stellen.

Aan het einde van de avond werd duidelijk dat de jeugdcommissie op Westvliet

versterking krijgt en dat de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) uitgebreid gaat worden. Twee mensen waren bereid om de eerstvolgende jurycursus te gaan volgen. En heel gelukkig zijn we ook met de opvolger van Peter Dijkhoorn die de facilitaire kant (bar, schoonmaak en inrichting) van het clubhuis vanaf het begin verzorgde. Op het terrein van sponsoring en PR & communicatie worden nog vervolggesprekken gevoerd. We hebben nu ook een vertrouwenspersoon gevonden. Al met al een zeer geslaagde avond die hard nodig was om een aantal knelpunten weg te nemen.

Maar we zijn er nog niet. De sporttechnische begeleiding van de jeugd moet bijvoorbeeld voortdurend versterkt worden. Veel van onze assistenten kunnen als ze elders gaan studeren geen helpende hand meer bieden.

Daarom zou het heel fijn zijn als alle leden van Sparta – ieder naar eigen vermogen – iets voor de club terug zouden doen, toch?

VERSLAG LOOPGROEPEN

De blubbercross van Delft

door Simone Lankhuijzen

En ja hoor, daar was ie weer: de alom bekende blubber van Delft. Dit vond ik nou een mooie gelegenheid om mijn comeback te maken in het wedstrijdcircuït na een maand of 8 blessureleed. Je hoeft hier namelijk helemaal niet hard en hebt altijd een goed excuus voor een slechte tijd.

Na het debakel van de Santa Run in Rotterdam, waar een 5 km ineens maar 3,8 km is en de wedstrijdauto zich laat

inhalen door de koplopers, waardoor die ineens niet meer wisten waar ze heen moesten en zo ongeveer 3000 kerstmannen en vrouwen na 1,8 km al weer terug naar de start brachten, waar we na een minuut of 10 koukleumen toch nog een rondje verder liepen om daarna wél door het finishlint te gaan, was het in Delft als vanouds wél goed georganiseerd (poeh, wat een lange zin!).

Er was vandaag geen enkele twijfel over de te dragen schoenen, want spikes waren het enige waarmee je een beetje fatsoenlijk door de witte, bruine en beige blubber wist te worstelen. Het gevolg was wel zeiknatte schoenen met tenen als ijspegels. Het was leuk dat ik na al die tijd van afwezigheid nog steeds herkend werd door de speaker, die mij dus ieder rondje een aanmoediging toe-

riep, die ik dankbaar in ontvangst nam. Zwaar was het, maar zoals ik al zei, het ging niet om de tijd, maar gewoon weer effe lekker ploeteren door de prut.

Na die kleffe zoi was het tijd voor een al even zo kleffe oliebol en na de constatering dat mijn startnummer al weer geen winnende was, lekker terug naar de warme huiskamer.

Zo, een deel van de kerstmaaltijd was gewoon weer lekker verbrand op een heel gewone zondagmorgen in Delft. Een echte aanrader voor iedereen die vandaag, 500m verder bij de IKEA, voetje voor voetje voortschuifelde om als eerste bij de hotdogs te zijn. De Spartanen waren vandaag ver te zoeken, heb wel Ralf en Marlon gespot, en wat verdwaalde Voorburgers, maar waar was de rest?!

Spartanen op reis!

door Arjan van der Voort

Afgelopen jaar zijn er drie Spartanen voor lange tijd naar het buitenland vertrokken. De één voor een buitenlandse stage en de andere twee voor mooie reizen. De redactie van Spartaal vroeg zich af hoe het met de drie Sparta atletes gaat en deed wat onderzoek.

“Met een paar kangoeroes een wedstrijdje doen”

Jennifer Visser vertok op maandag 4 november met haar vriend Koen voor een mooie reis naar Australië en Nieuw Zeeland. In haar dagboek op internet schreef ze op 21 februari het volgende:

“Na de Whitsundays zijn we eerst nog naar Townsville en Magnetic Island geweest. Dit laatste was een leuk eilandje met heel veel palmbomen. We hebben hier ook gesnorkeld, maar helaas niet al te veel gezien.

De volgende ochtend zijn we naar Cairns vertrokken. Toen we daar de volgende dag aankwamen zijn we meteen op zoek gegaan naar werk. Want ja, na al die leuke dingen die we hebben gedaan was het geld toch echt wel op. We hebben in de krant allemaal advertenties aangekruist en zijn na een paar telefoontjes uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek als sales representative. Ze waren erg positief en

twee dagen later kregen we training. We moeten langs de deuren om watercoolers te verkopen. Het water in Australië is niet echt te drinken! In het weekend zijn we naar de Crystel Cascades geweest. Dit is een waterval in het regenwoud en je kon er van de klif afspringen die wel 5 tot 10 meter hoog was!”

Aan haar trainer liet ze begin februari het volgende weten: “Sorry voor de beschamend late reactie.. Maar meestal heb ik te weinig tijd of ik vergeet domweg te reageren op mails. Of misschien is het wel omdat ik niet durfde te vertellen dat ik niks meer aan verspringen doe. Ik probeer af en toe wel met een paar kangoeroes een wedstrijdje te doen, maar die vinden het te warm of liggen dood langs de weg. En als ze dan willen springen dan kunnen ze wel zo'n 16 meter springen.. dus way out of my league.. Is de verspringtraining nog wel doorgegaan met al die kou? Of was



het zand bevroren? :P
Ach over drie maanden kom ik gewoon weer iedere donderdag trainen hoor, ik hoop dat ik dan nog iets klaar kan maken...”

Jennifer en Koen komen in mei weer terug naar Nederland, wil je hun trip volgen, kijk dan op de weblog: <http://jenniferenkoeninaustralië.waarbenjij.nu>.



Roxeanne op Aruba en Maryse geniet na van het carnaval in Brazilië!

Sprintster Roxeanne Lake is vorig jaar voor een lange buitenlandse stage naar Aruba vertrokken. Ze werkt daar voor circa zes dagen per week in het Marriott hotel waar ze op allerlei vlakken ervaring op doet. Het internet op de Antillen is zo traag dat ze niet veel achter internet zit

en we dus helaas niet veel meer kunnen melden....Maryse doet wel verslag van haar reizen en is nu in Brazilië!

Op haar weblog meldt Maryse het volgende: “Carnaval is over! De straten zijn weer schoon & opgeruimd en bijna alle gringo's (buitenlanders, red.) zijn weer vertrokken (waaronder een groep Amerikanen en een groep Australiërs waar ik het goed mee kon vinden). Voor mijn deur is geen sambamuziek meer te horen en ook het geschreeuw van de bloco-en camaroteverkoopers (straatband- en hutjeverkoopers, red.) die direct achter het huis stonden is er niet meer. Voor de Brazilianen betekent het weer aan het werk en het gewone leven oppakken. Voor mij betekent het in het onbekende springen en (weer) een nieuw avontuur tegemoet.

Tot nu toe was alles heel veilig. Ik kwam hier in Salvador in een warm gezin terecht

dat de me stad leerde kennen en voor doordeweekse dagen had ik een tijdsbesteding, namelijk naar school. Op een kalme en veilige manier ben ik ingewijd in het Braziliaanse leven en heb ik de taal leren spreken. Ik denk een perfect begin voor mij, een blond meisje van 18 die geen woord Portugees sprak en die niemand kende in dit enorm grote land. Ik heb een fantastische tijd gehad, en vind het jammer dat ik Salvador -wat mijn tweede huis is geworden- moet verlaten. Ik ken de weg hier, ik (her)ken de mensen, ik spreek de taal & ik voel me veilig en thuis. Ik weet niet of ik me ooit beter heb gevoeld dan hier en nu.“

Maryse is (volgens de huidige plannen) in juli 2010 weer terug in Nederland, tot die tijd kun je haar reis volgen via: <http://www.marysedeboer.waarbenjij.nu>.



REDACTIONEEL

OPROEP

Ben je handig?

Sparta is op zoek naar vrijwilligers voor het onderhouden van de opstallen op de locatie Zuiderpark. Dit houdt in het periodiek schilderen van het binnen- en buitenwerk en het verrichten van lichte timmerwerkzaamheden. Interesse? Geef je op bij Hans de Vries via penningmeester@avsparta.nl!

COLOFON

Spartaal het clubblad van Atletiekvereniging Sparta Den Haag/Voorburg, verschijnt zeker niet maandelijks.

Vormgeving Sandra de la Combé

Redactie Simone Lankhuijzen, Arjan van der Voort, Ton de Kleijn, Hans de Vries, Sjoukje Hoekstra, Arnout Voogt, Fons Kemper, Lion Wildenburg, Dé Hogeweg, Jurien Hagen en Monica Gerritsma

Hoofd- & eindredactie Astrid Groot Zevert

Met speciale dank aan Bert van Dijk en Harry Oosterveen

Deadline volgende Spartaal

De deadline voor de volgende Spartaal is **1 mei 2010**. Stuur je bijdrage naar PR@avsparta.nl!

REAGEER

Vragen, opmerkingen, klachten of suggesties?

Opbouwende kritiek op de Spartaal is van harte welkom! Stuur je reactie naar: PR@avsparta.nl.

<advertentie>

DE HARDLOOPWINKEL
BODEGRAVEN - DEN HAAG - LEIDEN

De grootste running specialist van Den Haag met meer dan 220m² verkoopruimte ...

Uw hardloopschoenen worden bij ons door vakkundig personeel en via een computersgestuurde analyse (twee loopbanen van ieder 1 meter!) aangemeten

Als clublid ontvangt u bij ons standaard 10% korting op de adviesverkoopprijs. Tevens uw adres voor de Sparta Clubkleding.

De Hardloopwinkel DEN HAAG	OPENINGSTIJDEN
Schoolstraat 33	maandag 13.00-18.00
Tel. 070 - 36 25 417	dinsdag 10.00-18.00
Email: denhaag@dehardloopwinkel.nl	woensdag 10.00-18.00
	donderdag 10.00-21.00
	vrijdag 10.00-18.00
	zaterdag 10.00-17.00
	zondag 12.00-17.00

Routebeschrijving: In het centrum van Den Haag, einde van de Vlamingstraat, zijstraat van de Grote Markt.

EKTIF 5 ASICS BAUNGGY MIZUNO NIKE BROOKS NEW BALANCE GILD POLAR BORN

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

CONTACT

E-mailadressen bestuursleden AV Sparta

Hans de Vries:
penningmeester@avsparta.nl
Sjoukje Hoekstra:
secretaris@avsparta.nl
Fons Kemper:
voorburg-bestuur@avsparta.nl
Arnout Voogt:
cpcloop@avsparta.nl
Astrid Groot Zevert:
pr@avsparta.nl

