

Jaargang 49, nr. 7

TPG Post

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

# Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



september 2005

Postadres:  
Meppelrade 70  
2544 XW Den Haag

Allereerst natuurlijk excuses voor mijn afwezigheid in de vorige Spartaal. Net als nu staat er op het prikbord met grote letters SPARTAAL. Een clubblad waarover dankzij mijn afwezigheid de discussie is losgebarsten. Moeten we dit wel doen, wat moet er in, kan het anders, moet het digitaal. Veel vragen en nog geen antwoorden. Ik ben eens bij atletiekvrienden aan het checken hoe zij het doen en met alle reacties die we krijgen zullen we als bestuur samen met de redactie van Spartaal over de toekomst van Spartaal discussieren.

De deadline van Spartaal viel vorige keer precies samen met het begin van de vakantie. Een paar weekjes Thuringen, die ik mooi kon koppelen aan een bezoek aan het Europees Kampioenschap voor atleten onder de 23 jaar. Voor een heuse Europese kampioene (Laurien Hoos) hebben we met een groot aantal oranjepporters het Wilhelmus mogen zingen. Momenten waar iedere atleet in zijn jeugd natuurlijk van droomt.

Wat hebben we geboft bij dat kampioenschap in Erfurt. Vier dagen prachtig weer en voor iets meer dan tien euro al die dagen toegang. Hoe anders was het bij het Wereldkampioenschap in Helsinki. Behalve enorm hoge prijzen voor hotelkamers en entreekaartjes was het weer ook nog eens allerbelabberdst. Toch zagen we ook hier het oranje en rood-wit-blauw weer goed presteren. Ook hier een wereldkampioen (Rens Blom) en een prachtige zilveren plak voor kogelstoter Rutger Smith. Ook Sparta kende zijn toernooideelnemer. Khalid Choukoud reisde af

naar Kaunas in Litouwen voor de Europese kampioenschappen voor junioren. Er leken mogelijkheden te zijn voor medailles, maar zo'n internationale tien kilometer bleek een heel ander verhaal. Duwen en trekken, een boemelrace, dat zijn ervaringen die Khalid nog niet had. Twee valpartijen zorgden er voor dat hij moest opgeven. Een paar dagen later mocht hij gelukkig ook nog een 5 kilometer lopen. Daar behaalde hij een prachtige 10<sup>e</sup> plaats in de finale van die 5000 meter.

Voor een nog jonger Spartatalent staat zijn internationale debuut ook op het programma. Door zijn overwinning bij de C-spelen (officieuze Nederlandse kampioenschappen voor C-junioren) bij het verspringen is Clement Lobela uitgenodigd voor de interland voor C-junioren die 3 september in Almelo zal worden gehouden. Zo zien we onze jeugd steeds beter presteren. Op 10 september staan de D-meisjes en C-jongens in de landelijke finale in respectievelijk Enschede en Uden. Een dag later is het feest in Voorburg. Daar zullen allerlei jeugdige scholieren gaan strijden om klasgenoten voor te blijven. Hopelijk vinden we ook veel Spartajeugd op de straten rond Sportpark het Loo. De laatste keer dat we het rondje rond het sportpark zullen lopen. De gedwongen verhuizing naar Westvliet, maar vooral de komst van voetbalhoofdklasser Tonedido naar het complex, maken het vrijwel onmogelijk om nog langer dit rondje Molenloop te maken. Tegenslagen genoeg voor de organisatie, maar die bijt zich daar kranig door heen.

*Lees verder op pagina 2*

### **In memoriam Edith Zuiderwijk**

Ons bereikte het droevige bericht dat op 3 augustus jl. ons Spartalid Edith Zuiderwijk is overleden.

Edith was al enkele jaren enthousiast deelnemster aan het Spartaproject op de woensdag en vrijdagmiddag. Ondanks de positieve energie die daarvan uit ging, verdwenen haar problemen niet. Sparta, maar vooral de groep van Lex en Hans zullen haar enthousiasme voor het lopen en haar sociale betrokkenheid missen.

We wensen haar familie veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

Bestuur AV Sparta

---

### **Inhoud**

<b>Van de bestuurstafel</b> .....	1
<b>In memoriam</b> .....	1
<b>Activiteiten</b> .....	3
<b>Vervolg op "Van de redactie"</b> .....	3
<b>Nieuwe leden</b> .....	3
<b>Molenloop zondag 11 september</b> .....	4
<b>Dribbel mee of hef die knie</b> .....	10
<b>Gezinsdag zondag 18 september</b> .....	10
<b>Effe wat anders</b> .....	11
<b>Mijn eerste loopervaring</b> .....	12
<b>De meeste dromen zijn bedrog</b> .....	14
<b>Recordregen voor Anne Bennett</b> .....	15
<b>Pupillenmeerkamp Naaldwijk</b> .....	16
<b>Hardlopen XXIV: mensen</b> .....	18
<b>Nader bekeken</b> .....	19
<b>Geknipt uit de krant</b> .....	20

---

## Van de bestuurstafel (vervolg)

Dit jaar wordt voor het eerst de Molenloop ingepast in het 1 van de 4-circuit. Dat blijkt nog niet zo'n eenvoudige klus als we vooraf gedacht hadden, maar uiteindelijk komt het allemaal goed natuurlijk.

De verhuizing naar Westvliet vordert gestaag. De aanbesteding voor de atletiekbaan is inmiddels gegund en de architect is druk bezig met een ontwerp voor een gezamenlijk gebouw voor Sparta en de cricketclub VCC. We kunnen haast niet wachten op het moment dat er daadwerkelijk met de bouw gestart wordt. De atletieksuccessen lijken nu al zijn vruchten af te werpen. Met name bij de jongste jeugd is er veel aanwas. Zelfs zodanig dat we binnenkort op zoek moeten gaan naar nieuwe trainers om dit op te kunnen vangen. Mooi natuurlijk alle-

maal, want hoe meer zielen hoe meer vreugd. En druk is het op de baan nu de baan aan de Laan van Poot er uit ligt. Alle Haag-atleten (van 6 tot 66) zijn inmiddels in het Zuiderpark gesignaleerd en wordt de ooit door Arjan van der Voort geopperde HAC toch nog werkelijkheid? Feit is wel dat er een goed wederzijds respect is en dat we onze clubkampioenschappen straks gezamenlijk in het Zuiderpark zullen houden.

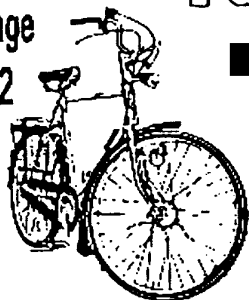
Nog een paar baanwedstrijdjes en dan gaan we de winter weer in. Onze kilometervreters zullen dan nog meer dan nu al het geval is over de weg rennen. Ik wens iedereen daarbij veel succes en we zien elkaar daar weer!

Ton de Kleijn

Oude Haagweg 275

's - Gravenhage

Tel: 3975192



Fa. van Son

**TWEEWIELERS**

*Een  
klasse apart!*

KEUZE UIT VELE BEKENDE MERKEN

OOK VOOR ONDERDELEN EN REPARATIES

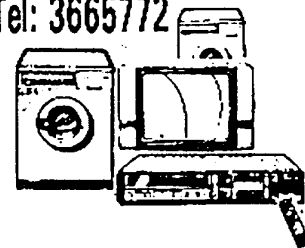
+GRATIS

BOVAG SERVICE BEURTEN

Bouwlustlaan 97

's - Gravenhage

Tel: 3665772



TEVENS HET ADRES VOOR:

TELEVISIE. VIDEO-APPARATUUR

HIFI-INSTALLATIES

KOELKASTEN. WASMACHINES. ETC

---

## Activiteiten

Hierbij een kort overzicht van de atletiekagenda, kijk voor gedetailleerde informatie voor de **jeugd, baan- en/of weg-wedstrijden** op de website [www.avsparta.nl](http://www.avsparta.nl). Daar zijn ook alle uitslagen en tussen- en eindstanden te vinden.

### september 2005

- zo 4 Tilburg Ten Miles Tilburg
- zo 4 Pupillenmeerkamp+DC wedstrijd Den Haag
- do 8 5e serie Baanwedstrijden Naaldwijk
- zo 11 Molenloop / 1 van de 4 loop Voorburg
- wo 14 5e Avondinstuif Leiden
- 17-18 NK Estafettes Amstelveen
- za 17 Pupillenwedstrijd Delft
- zo 18 Autoloos-loop Zoetermeer
- zo 18 Dam tot Damloop Amsterdam
- zo 18 Sparta Gezinsdag Den Haag
- do 22 6e serie Baanwedstrijden Naaldwijk
- za 24 Rijk Zwaan Loop 's Gravenzande
- zo 25 Zilveren Kruis Achmea Loop (was Trosloop) Haarlem
- zo 25 Posbankloop Velp

### oktober 2005

- za 1 Ekiden Naaldwijk
- zo 2 Clubkampioenschappen Sparta (en Haag?) Den Haag
- zo 2 Bredase Singelloop Breda
- za 8 Jubileumloop Alblasserdam Alblasserdam
- zo 16 Amsterdam marathon Amsterdam
- za 22 Haag 1 van de 4 loop Den Haag

---

## Vervolg op "Van de redactie" uit de vorige Spartaal

Mirjam Baron

Veel leden hebben gereageerd op de vragen die ik heb gesteld over de inhoud, de vorm en het aantal nummers van Spartaal per jaar, hartelijk dank daarvoor.

Binnenkort schuiven Gerda en ik bij het bestuur aan tafel om over Spartaal te praten, dan neem ik alle reacties mee.

Verder wil ik mij hierbij verontschuldigen bij de redactieleden die niet van mijn voorwoord op de hoogte waren, ik heb wel overlegd met Gerda,

wij bespreken de inhoud van Spartaal altijd samen en wij hebben ook deze keer de anderen er niet bij betrokken.

Ik hoop dat de andere redactieleden bij de bespreking met het bestuur (maandag 12 september om 19.30 uur) kunnen en willen zijn zodat wij een en ander goed af kunnen stemmen.

Wij zullen de resultaten van de bespreking in het volgende nummer meedelen.

---

## Nieuwe leden:

welkom bij



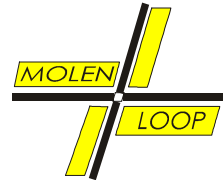
- 1-5-2005 Joop Kramer
- 1-5-2005 Mirjam Schats
- 1-6-2005 Huub Schellekens
- 1-6-2005 Rinskje van der Vee
- 1-7-2005 Alexander Steegers
- 1-8-2005 Miranda Alphenaar
- 1-8-2005 Heleen van Beek
- 1-8-2005 Michiel Brouwer
- 1-8-2005 Linda Gras
- 1-8-2005 Leo Keijzer
- 1-8-2005 Yoeki Meijer

- 1-8-2005 Kari-Elise Melsert
- 1-8-2005 Irene van Mill
- 1-8-2005 Peter Mourits
- 1-8-2005 Inge Mulders
- 1-8-2005 Henk Prins
- 1-8-2005 Niels Reitsema
- 1-8-2005 Jos Roosen
- 1-8-2005 Hanneke Streutker
- 1-8-2005 Kees van Woerden
- 1-9-2005 Thetmar Joosting
- 1-9-2005 Rik van Noppen



# 15e Molenloop

## 11 september 2005



---

Sinds 1990 wordt er door VAS Sparta in Voorburg de alom bekende Molenloop georganiseerd. Dit sportieve festijn staat bekend als een gezellige loop voor jong en oud. Dat neemt niet weg dat je er als prestatiegerichte atleet ook aan de bak kunt. Ter illustratie; in 2004 waren de toptijden van de mannen: 16 min 18 op de 5 km en 33 min 36 op de 10 km. De dames sloegen in dat jaar ook geen slecht figuur: 20 min 4 op de 5 km en 40 min 22 op de 10 km. En wat te denken van de jeugd: 10 min 54 op de 2,5 km. Naast deze droomtijden is er zeker ook ruimte voor de recreant. Voor de heel jonge atleten is er dit jaar een 1,2 km loop toegevoegd.

Naast deze individuele verrichtingen zal er dit jaar ook weer gestreden gaan worden om de felbegeerde "basisschool wisseltrofee". Scholen die hier minimaal 10 leerlingen voor inschrijven dingen mee naar deze prijs voor de snelste school over de 2,5 km. Alle basisscholen in Leidschendam-Voorburg (en relevante randgemeenten) zijn inmiddels aangeschreven.

De snelste drie scholen ontvangen naast een beker ook een tegoedbon voor een natuurwandeling met gidsen van de Voorburgse Jeugdnatuurwacht.

Dit jaar is er sprake van een lustrum; het is namelijk alweer de 15e keer dat de Molenloop in Voorburg plaatsvindt.

De Molenloop zal voor het laatst over het traditionele parcours rond de Molen "de Vlieger" gaan.

Het wordt dus een bijzondere Molenloop, de 15<sup>e</sup> en tegelijkertijd de laatste. Er worden dit jaar nog meer deelnemers en toeschouwers verwacht. Niet in de laatste plaats omdat de eerste 1 v/d 4-loop dit jaar onderdeel is van de Molenloop. Ook sponsoren met gevoel voor attentiewaarde zijn meer nog dan voorgaande jaren ingesprongen.

Er zal voorafgaand aan de verschillende lopen een gezamenlijke warming-up (op de maat van opzweepende muziek) worden verzorgd door een instructeur van Westvliet, wellness & racquet club. Een ieder moet dus op tijd aanwezig zijn om hieraan mee te kunnen doen.

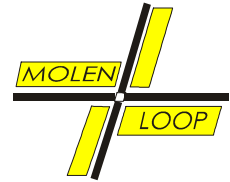
Iedere Molenloper ontvangt uiteraard een leuke herinnering. Alle jeugdathleten die meedoen aan de 1,2 km en de 2,5 km ontvangen een mooie medaille. De deelnemers aan de Molenloop over de 5 km of de 10 km krijgen een fraai T-shirt mee met op de voorzijde een tekening van de hand van de bekende Haagse kunstenaar Geert Snijders (loopt zelf ook mee).

Voor de duidelijkheid; als u aan de 10 km Molenloop (betaald) meedoet telt uw 10 km-tijd mee in het 1 van de 4-klassement.



# 15e Molenloop

## 11 september 2005



---

De atleten die meedoen als 1 v/d 4-loper (10 km) betalen bij inschrijving voor 6 september via een aangesloten vereniging niets, maar ontvangen ook niets. Als zij toch een T-shirt willen hebben kunnen ze dit ter plekke aanschaffen voor • 5,00. Op = op.

De organisatie is met man en macht bezig geweest om ook bekende Nederlanders aan te trekken (vorig jaar Troy Douglas).

Jeroen Smits (Voorburgse Moppentopper), entertainer pur sang komt dit jaar de trappelende hardlopers verrassen met een gezonde portie humor. Maar Jeroen is ook sportief, hij zal net als honderden andere atleten aantreden om mee te lopen met de 10 km. Sabine Verbeek - brons NK in Amsterdam op het nummer polsstokhoogspringen - komt een startschot lossen. Ook hebben we Rens Blom (polsstokhoog-springen, goud Helsinki) en Frits Wester (hardlopende journalist) benaderd.....of deze laatste twee BN-ers aanwezig kunnen zijn is nu nog niet voor 100% duidelijk.

Aangezien er op de 11<sup>e</sup> naast de Molenloop ook nog een vlooienmarkt en een belangrijke voetbalwedstrijd plaatsvindt, is het zaak op tijd van huis te gaan. Juist om die reden is de organisatie van de Molenloop op het laatste moment uitgeweken naar een ander verkleed en na-inschrijflocatie. De Montessorischool Nieuw Vreugd en Rust aan de Prinses Margrietslaan.

Wij adviseren u gebruik te maken van de parkeerterreinen bij het winkelcentrum Koningin Julianaplein, u bent dan op loopafstand van Sportpark 't Loo. Ook bij station Voorburg 't Loo is parkeergelegenheid. In verband met de te verwachten drukte is het te overwegen om met de fiets of met het openbaar vervoer te komen. Sportpark 't Loo ligt op loopafstand van NS Station Voorburg en van Station Voorburg 't Loo. Met bus 23 of tramlijn 2 kunt u bij Winkelcentrum Julianaplein uitstappen. Voor andere mogelijkheden kunt u [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl) raadplegen

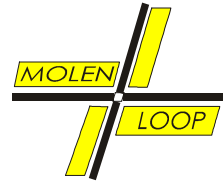
Voor verdere informatie omtrent de Molenloop kunt u terecht op [www.avsparta.nl/molenloop](http://www.avsparta.nl/molenloop). U kunt zich aldaar tot 1 september ook online inschrijven.

De 1 van de 4-lopers (gratis; zonder T-shirt) kunnen zich op de gebruikelijke manier inschrijven, namelijk via de inschrijflijsten die op de verenigingen hangen.



# 15e Molenloop

## 11 september 2005



---

## 15e Molenloop (onderdeel van de 1 v/d 4-lopen)

### 11 september 2005 te Voorburg - Leidschendam

#### Start en finish

De start en finish zijn op de Prinses Margrietlaan, aan de achterzijde van Sportpark 't Loo.

#### Afstanden

1250 m	Kids run	10:00 u
2,5 km		10:30 u
5 km		11:30 u
10 km		12:30 u

De 10 km is tevens onderdeel van het 1 van de 4-loop.

#### Inschrijfgeld

Afstand	voor-inschrijving	na-inschrijving
1.250 meter	• 2,-	• 2,50
2,5 km	• 2,-	• 2,50
5 km (+ T-shirt)	• 6,-	• 7,-
10 km (+ T-shirt)	• 7,-	• 8,-

Voorinschrijven voor de Molenloop kan via de Sparta-site; na-inschrijven ter plekke in de kantine van Forum Sport op sportpark 't Loo.

1.250 meter voor kinderen t/m 6 jaar; 2,5 km voor kinderen t/m 12 jaar.

De 1 van de 4 loop (10 km) is gratis voor leden van de organiserende verenigingen, mits zij zich van te voren inschrijven via deze verenigingen. Uiterste inschrijfdatum maandag 5 september.

De deelnemers die gratis meedoen, ontvangen geen T-shirt; zij kunnen dit fraaie T-shirt desgewenst ter plekke a • 5,00 p.st aanschaffen.....op = op!

#### Scholenloop

Inschrijven voor het basisscholenkampioenschap kan alléén bij voorinschrijving d.m.v. de naar de scholen verstuurde inschrijfformulieren. Een school moet om voor de prijzen in aanmerking te komen minimaal met 10 leerlingen komen.

#### Locatie en parcours

Het rood gemarkeerde parcours langs Molen de Vlieger is 2,5 km lang en verkeersvrij (zie ook plattegrond op de Sparta-site).

#### Parcoursrecords

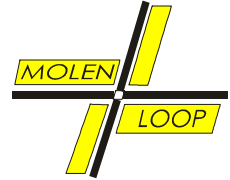
De parcoursrecords voor de 10 km zijn:

heren:	Ramses Bekkink	32.57.6	(1996)
dames:	Ineke Vis	39.13.8	(2003)



# 15e Molenloop

## 11 september 2005



### Parkeergelegenheid

Er is de 11<sup>e</sup> september gelegenheid tot parkeren, maar daar er op die dag ook een vlooiemarkt plaatsvindt, is het zaak om op tijd te komen.

De ventweg aan de Prins Bernhardlaan aan de voorzijde van het sportpark en de Prinses Margrietlaan aan de achterzijde, zijn voor en tijdens de loop afgesloten voor verkeer.

### Kleedgelegenheid

Er zijn kleedkamers en douches op het Sportpark 't Loo.

### Verzorging

- \* EHBO is gedurende de loop aanwezig.
- \* Verfrissingpost tijdens de 10km loop.

### Sponsoring

De organisatie van de 15e Molenloop is mogelijk dankzij de medewerking van een aantal trouwe sponsors. Nieuwe sponsors zijn uiteraard van harte welkom. Er zijn diverse sponsormogelijkheden, verdeeld in een aantal pakketten, alsmede losse onderdelen. Belangstellenden kunnen contact opnemen met:

Ronald Ballast  
070-3873186  
[avsparta@hotmail.com](mailto:avsparta@hotmail.com)

### Vrijwilligers

Om alles in goede banen te leiden, zijn elk jaar weer veel vrijwilligers in de weer om te assisteren op het parcours en bij de start en finish, om te helpen bij het uitreiken van de vaantjes of bij de na-inschrijvingen. Wilt u op 11 september ook deel uitmaken van het vrijwilligerscorps dan kunt u contact opnemen met [azonderop@planet.nl](mailto:azonderop@planet.nl) of [bertdijk@planet.nl](mailto:bertdijk@planet.nl)

### Organisatie

- \* De organisatie van de Molenloop is in handen van de Voorburgse Atletiek Stichting Sparta.
- \* Deelname geschiedt geheel op eigen risico.
- \* De organisatie is W.A. verzekerd.
- \* De aanwijzingen van de organisatie dienen opgevolgd te worden.

### Uitslagen voorgaande jaren

De uitslagen zijn terug te vinden op [www.avsparta.nl/molenloop](http://www.avsparta.nl/molenloop)

### Inlichtingen

Michel van de Luitgaarden  
[molenloop2005@ipact.nl](mailto:molenloop2005@ipact.nl)





Tegen inlevering van  
deze advertentie en  
bij besteding boven de  
€ 100,-- ontvangt u  
1 paar Asics Kayano sokken  
t.w.v. € 14,95 gratis

### De hardloop-speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632

tel: 070 - 368 30 74

Gratis parkeren

www.zierrunning.nl \* info@zierrunning.nl

# Jimmena

## Jim Meere

timmer & onderhoudsbedrijf  
070-3237596 - 06-15185546



## René van Hasselt v.o.f



IJZERWAREN, GEREEDSCHAPPEN,  
HOUT, ELECTROMATERIAAL, VERF,  
SANITAIR, TUINARTIKELEN, SLEUTELS.  
SPECIALITEIT IN HET PLAATSEN VAN DIV. SLOTEN EN BEVEILIGINGEN

BETJE WOLFFSTRAAT 216 - 224 2533 HW DEN HAAG. TEL: 380.04.35

Tabaksspecialzaak **JOHN TANIS**

Jan Luykenlaan 8

Telefoon 070-3800649

Voor al uw:

Tabaksartikelen

Wenskaarten

Lotto/Toto

Aanstekers

Tijdschriften

Staatsloten

Tevens Fotopoint

**JT**

Staal en constructiebedrijf

### Th. P. van Houweling B.V.

Taag 53

2491 CG Den Haag

tel. 070 - 3.27.52.96

o.a. balkon- en tuinhekken

### Ondersteun uw lichaam en uw sportprestaties

met Herbalife voeding en supplementen

Ook voor afvallen, aankomen,  
meer vitaliteit



Loes de Vlieger tel: 070 -3472016

Email : [Loesdevlieger@wanadoo.nl](mailto:Loesdevlieger@wanadoo.nl)



Hubo Scheveningen, Badhuisstraat 95-101,  
2584 HE Scheveningen

Tel.: 070 - 3540360 Fax: 070 - 3549363



BEKERS, MEDAILLES, VANEN  
BUTTONS NAAR EIGEN ONTWERP  
T-SHIRTS, SWEATERSPOLO'S EN CAPS  
BILJART- EN SNOEKERARTIKELEN  
DARTS EN DARTARTIKELEN

## DEKA SPORTPRIJZEN

IEPLAAN 51- 2742 ZE WADDINXVEEN  
TEL. 0182- 615571



E *The Perfect Match* P

'92

EP'92 Uitzendbureau

UITZENDING, DETACHERING  
ARBEIDSBEMIDDELING  
*Secretarieel, administratief, financieel  
en technisch*

Zuidlarenstraat 191  
2545 VT Den Haag  
Tel. (070) 3080500  
Fax (070) 3080159

Reinkenstraat 7  
2517 CN Den Haag  
Tel. (070) 3609922  
Fax (070) 4277144

Internet: [www.EP92.nl](http://www.EP92.nl)

GROENPROJECTEN  
**WEVERLING**  
MONSTER / ROTTERDAM / LEIDSCHENDAM

**GROOT IN  
GROEIEND  
GROEN**

Ontwerp, terrein- en groenadvies  
Aanleg en herinrichting  
Periodiek onderhoud  
Onderhoud begraafplaatsen  
Bestrating en terreininrichting  
Interieurbepplanting  
Daktuinen  
Waterpartijen

MONSTER 0174-243665  
ROTTERDAM 010-4806419  
LEIDSCHENDAM 070-3874068

[www.weverling.nl](http://www.weverling.nl)

### BLOEMEN BESTELLEN?

**"FREDY" BELLEN**

**Tel: 070 - 366 87 02**



SPECIALITEITEN

Bruidsboeketten

en

Rouw Arrangementen

WIJ BEZORGEN IN DE GEHELE  
STAD, RIJSWIJK, VOORBURG,  
SCHEVENINGEN E.O.

**FREDY BLOEMSIERKUNST**

Leggelostraat 79, Den Haag

---

## Dribbel mee met groep 2 of hef die knie met groep 3?

Desiree Hogeweg (uit Voorburg)

---

Het zijn onzekere tijden zo vlak na de zomer die geen zomer was. Het vakantievet begint nog maar net te slinken of er ontstaat een zekere opwinding op het anders zo vredige sportpark in Voorburg.

Die maandagavond in augustus staat Bas na de training ineens voor de neus van sommige groep 2-leden. In zijn hand houdt hij een vlekkerig papiertje. Er staat nog niets op. 'Hoe heet jij,' vraagt hij vrolijk. 'Ja, hoor es, weet je dat nou nog niet? Enne, waar is het voor dan?' lachen wij eerst nog vol endorfine mee. Zo is de sfeer nu eenmaal altijd in groep 2 en met Bas.

Maar hij meent het serieus. De groepen gaan anders ingedeeld worden. Binnenkort komt er weer nieuwe aanwas bij de club, sommige groepen worden te groot, sommigen willen een tandje erbij en kunnen harder, anderen willen een stapje minder. We begrijpen dat niets meer bij het oude zal blijven en dat degenen die Bas aanspreekt zijn uitgeverken door een strenge trainersjury. We mogen naar groep 2+ of 3-, 't is maar net hoe we het willen noemen.

Bas verdwijnt naar de kleedkamers met zijn A4tje. Tot woensdag.

Een week later kijk ik mismooiedig naar mijn twee kersverse blaren. Oh, wat mis ik Bas! Zijn milde spot, zijn gezellige stoomademhaling, zijn aanstekelijke lachje. En Koen! Het uitgenaste schema van Koen hangt op het prikbord in mijn

toilet. Dat mooie schema vermeldde 'training varié met 30 minuten draven.' Dat kan ik makkelijk op mijn nieuwe Adidassen, dacht ik onnadenkend vlak voor de training.

Maar niks geen varié: het werd echter een wiskundig ingewikkelde training, iets in de trant van  $1x3+1x2+1x1+1x3$  en dat in wisselende samenstelling 9x. Tempo 3 was voor sommigen al 6 en je wilt als binnenkort ex-groep 2-lid toch een beetje aansluiten. Vandaar die blaren.

Een nieuwe trainer, een nieuw schema, een nieuwe aanpak. Adem om gezellig vakantie-verhalen uit te wisselen had ik niet, maar de trainer beloofde dat we effect van onze trainingen zullen gaan ondervinden.

Nieuwe winden zijn nog voor de herfst gaan waaien! Misschien kan deze wind er ook voor zorgen dat er 'pasavonden' bij Sparta komen. (Of zijn die er al, Arnout? Zo ja, waarom wordt Voorburg niet uitgenodigd?) Samen Sparta-shirtjes passen; dat is goed voor de teambuilding van de nieuwe groepen en voor een blijje Arnout!

Dit is nog maar een testfase. Waarschijnlijk zal geen van de twee titels van vandaag volgende maand boven mijn bijdrage (ja, Spartaal moet blijven!) staan. Nieuwe groepen, nieuwe namen, een nieuwe titel. Klaar de klus in 2+ of Altijd zin met 3-... ik hou alle mogelijkheden open.

---

## Zondag 18 september: Sparta Gezinsdag

Jeugdcommissie AV Sparta

---

Pupillen, junioren, hun ouders, broertjes en zusjes zijn welkom. Maar ook andere Sparta-leden, hun partner en kroost (de recreanten en wedstrijdlopers dus)!

Het is de bedoeling er voor iedereen een gezellige en actieve dag van te maken. Denk hierbij aan zeskamp-achtige activiteiten. We sluiten de dag af met een gezamenlijke BBQ. De kosten voor de BBQ zullen • 5,- per persoon bedragen. We zullen jullie nog nader informeren over het programma, aanvangstijd e.d.

Laat snel weten of je aan de dag mee wilt doen. Dan kunnen we inschatten of er genoeg animo is! We willen namelijk meerdere teams van ong. 6 personen kunnen samenstellen die aan de activiteiten meedoen.

In de kantine vind je aanmeldingsformulieren. Lever de strookjes van dat formulier zo snel mogelijk in bij de trainers, of bij de ouders die de jeugd helpen bij het organiseren van activiteiten (John Weltens, Johan van der Harst of Aat Treebusch).

Sinds kort zijn er bij Sparta 2 atleten die het nodig vonden hun grenzen te verleggen en daarom iedere zondag langs, in, onder en op touwen en sloten bivakkeren. Survival noemen ze dit ook wel. Nou leek het hen wel leuk om het zaterdag groepje van Agnes eens mee te nemen op deze overlevingstocht.

Zodoende stonden er op zaterdag de 9<sup>de</sup> juli een aantal stoere mannen en vrouwen klaar om deze helse tocht te mogen ervaren. De mannen mochten mee met Jia-Lian, de vrouwen met Rik.

De laatste groep bestond uit Connie, Miranda, Scarlett en ondergetekende. We startten met een relatief makkelijke opdracht, namelijk aan de verkeerde kant de brug oversteken. Dat ging allemaal nog goed. Vervolgens liep Rik over een balk naar de overkant van de sloot, waar overigens niks te doen of te zien was, dus waarom zou je eigenlijk oversteken, maar goed, wij volgden braaf. Daarna liepen we een eindje hard, dat is tenslotte onze specialiteit, niet langs de waterkant, maar door de waterkant. Allang blij dat we de catcrawl niet hoefden te doen (want dat schijnt toch wat problemen te kunnen veroorzaken aan de doos), kwamen we uit bij een hangende balk, waar Rik ook nog eens een touw overheen gooide. Nou, klim er maar overheen! Dat was gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar we lieten ons niet kennen en deden ons uiterste best de swing-over-voet (of zoiets) voor elkaar te krijgen. Als je dan uiteindelijk bovenaan het touw kwam, mocht je er met een sierlijke koprol vanaf duikelen. Op naar de bandenopdracht: met je benen eerst, door een vrachtwagenband duiken en daarbij een lekkere sloot slootwater in je gezicht ontvangen was de aanloop naar de bavianenhang door aan elkaar gebonden kleinere bandjes. Pijnlijk voor de achillespezen, maar erg leuk.



Toen stonden we ineens weer bij een brug. Natuurlijk niet op de normale manier naar de overkant, maar onderlangs via een aantal ringen zwierend. De eerste nattigheid deed hier zijn intrede, want de brug was dermate laag, dat je benen alvast in het water hingen. En als je de verkeerde techniek gebruikte, was de rest ook al snel nat. Maar niet getreurd, had je het hier droog gehouden, dan werd je wel nat in het vervolg van de tocht. Want waar was nu die brug gebleven over die 15m brede vaart? Ach, die heb je toch helemaal niet nodig om aan de andere kant te komen. We lopen! gewoon door het water. In dit geval was het misschien maar goed dat Agnes het vergeten was, anders hadden we alleen haar kruin nog maar gezien. Fijn, nu was iedereen nat. Langzaam kwamen we bij het slot: de touwladders. Hier kon je omhoog, overheen en onderdoor. Ook kon je direct van boven naar beneden duiken, maar daar stond altijd nog onze rots in de branding: Rik, die heel wat ledematen van de vrouwen op de meest rare plekken van zijn lichaam heeft gehad.

Na afloop van deze eerste kennismaking met survivelen konden we onze ervaringen delen met de mannen onder het genot van een eierkoek van bakkerij Van Kempen.



Met ieder een zakje wasmiddel op zak, konden we thuis gaan zitten wachten op de spierpijn die komen ging. Sommigen hadden zo'n last van de strekspieren in de armen dat de koelkast niet eens opengetrokken kon worden. Ook een manier om af te vallen!

Jia-Lian en Rik, het was super!

Tja, wanneer ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met het wat langer achter elkaar lopen in een sneller tempo dan gewoon lopen. De tram of bus halen. Maar als ik dat even niet meetel kom ik terecht ergens in de zestiger jaren. Ik had een kakelvers MULO-B diploma en ik ging .... Ja, een MULO-B diploma. Oh, vergt dat enige uitleg. Vooruit dan maar. Vroeger, heeeel vroeger, voordat de Mammoetwet toesloeg ging je als klein kindje op je vierde eerst naar de kleuterschool. Niks geen kinderdagopvang en werkende moeders. Moeders waren gewoon thuis en vaders verdienden de kost, een uitzondering daargelaten. Je moeder bracht je naar de kleuterschool waar je leerde matjes vlechten en asbakjes kleien. (ook het roken was toen nog niet in de ban gedaan). Daarna, als je 6 jaar oud was, ging je naar de lagere school. Na 6 klassen te hebben doorlopen kreeg je een papiertje waarop stond dat je met vrucht 6 leerjaren van het gewoon lager onderwijs had gevolgd en dan ging je naar een volgende school. In mijn geval werd er eerst nog een extra jaar op de lagere school aan vast geknoopt waarin we werden klaargestoomd voor het toelatingsexamen voor de HBS of Gymnasium. Laat ik nu voor dat examen slagen. Dus op naar de HBS (= hogere burgers school) aan de Beeklaan. Daar heb ik de eerste klas dubbel gedaan en dreigde ook de tweede klas te moeten dubbelen. Mijn ouders vonden het welletjes en ik ging naar de derde klas van de MULO in de Zonnebloemstraat. MULO betekent Meer Uitgebreid Lager Onderwijs. Wie na de lagere school niet naar HBS/Gymnasium ging, ging naar de huishoudschool (voor meisjes) of naar de ambachtsschool (voor jongens en heeel soms een meisje) of naar de MULO. Er waren nog wat alternatieven maar die laat ik hier even achterwege, ik moet uiteindelijk bij het lopen zien uit te komen, niet waar.

Zowel op de HBS en Gymnasium als op de MULO moest je uiteindelijk kiezen tussen A en B. A was meer de talenkant en B meer de exacte vakken. Hoe dan ook, je deed in zo'n beetje alle vakken eindexamen, alleen lagen de accenten wat verschillend. Niks geen keuzepakketten. Gewoon veel vakken waardoor je werd opgezadeld met een enorme berg algemene ontwikkeling. Later heeft de regering besloten dat je vooral niet al te veel mocht weten en is met dat keuzepakketten gedoe begonnen. Ik koos (of mijn ouders deden dat,

dat weet ik niet meer) voor de B-kant en slaagde voor het examen.

Ik had dus een kakelvers MULO-B diploma (hè, hè, we zijn weer op schema) en ging door naar de HTS (hogere technische school). Dat was hoger beroepsonderwijs. Andere koek dan echt gaan studeren aan een universiteit of hoge school. Ook dat is tegenwoordig ferm door elkaar gehusseld. Iedereen heet tegenwoordig student, op welke school je dan ook zit. En om wat voor gekke reden dan ook is het hoger beroepsonderwijs en het wetenschappelijk onderwijs op één hoop gegooid en moet iedereen er de één of andere titel aan overhouden. Maar goed, ik dwaal al weer af.

Ik had dus dat inmiddels befaamde MULO-diploma, maar daarmee kwam je nog niet op de echte HTS terecht maar in het voorbereidend jaar, maar dit terzijde. In die school hadden we ook gym. Ook dat was toen nog heel gewoon. Twee keer in de week gym. De HTS stond in de Wegastraat in de Binckhorst. Een industrieterrein. Niet gek voor een technische school, toch. Maar voor buitengym niet erg riant. Hoewel. Op een mooie dag zei de gymmeester (die mensen hadden nog geen voornaam en heetten gewoon: "meneer"): Kom we gaan naar buiten. Wij in onze gymkleertjes naar buiten. De man legde uit een route uit, zo van: Die straat in, einde van die straat linksaf, dan aan het eind weer linksaf en dan kom je hier weer terecht. Die aanduidingen waren voor iedereen glashelder, want niemand liep verkeerd. Ik ken trainers die de beoogde route toch niet aan iedereen even helder over kunnen brengen.

Maar laat ik mij niet op een zijpad begeven, maar de draad van het verhaal proberen vast te houden. De gympief legde dus de route uit, maar toen kwam het. We moesten dat eind in de loopas afleggen, in één stuk, helemaal, van begin tot het eind, achtermekaar door. Vol goede moed begonnen we. Na de eerste straat ging uiteraard het lampje uit en moest het leeuwendeel van de groep gaan wandelen. Een enkeling hield het langer vol, maar die zat dan ook op voetballen, maar er was er één die bleef maar door gaan. Toen wij wandelend en wandelend uiteindelijk uitgeblust weer op de uitgangspositie terug waren zat die ene gozer gezellig met de gymmeester te keuvelen. Geen spoor van vermoeidheid. Een compleet wonder. Toen kwam de aap uit de mouw. Die knul

was al in militaire dienst geweest en ... (moet ik dat ook weer gaan uitleggen, nee toch) had daar z'n MLV-speldje gehaald. Nou vooruit, laat ik dat dan maar wel weer eens uitleggen. Iedere jongen die voor de militaire dienst was goedgekeurd werd in het jaar waarin hij 20 werd opgeroepen (tenzij je al twee broers voor je had gehad die in dienst waren geweest) In dienst leerde je marcheren, in de maat lopen, schieten, rare bevelen uitvoeren, maar ook daar had je een soort van gym. Je moest 100 meter hardlopen (deed ik uiteindelijk in 14,7 seconden), 2 km duurloop met bepakking en geweer (in 9.05 minuten), verspringen, handgranaatwerpen, touwklimmen en 6 km snelmars. Dat laatste was dus gewoon 6 km hardlopen en dat lukte mij toch mooi in 25 minuten en 6 seconden. Als je aan de minimum eisen voldeed en er ook nog een bepaalde afstand zwemmen aan toevoegde kreeg je een blauw MLV-speldje (militaire lichamelijke vaardigheid) Zonder zwemmen was het dus niet blauw, maar dat is logisch.



B VAARDIGHEIDSPROEF				Beoordeling	Eindbeoordeling
1	100 m snelloop	...	pt	14,7 ✓	GOED
2	500 m snelloop + dragen	...	pt	9,05	
3	2 km duurloop	...	pt	25,06	VOLDOENDE
4	6 km snelmars	...	pt	25,06	
5	verspringen	...	pt	1,32	ONVOLDOENDE
6	handgranaatwerpen	...	pt	7,7	
7	touwklimmen	...	pt		
hindernisbaan		min	sec		
cross-country		min	sec		
zwemmen				1:09:47	

Die klasgenoot die al in dienst was geweest had daar dus die benijdenswaardige conditie opgebouwd waarmee hij zonder zichtbare inspanning die, wat zal het zijn, nog geen 1200 meter had afgelegd. Na een paar keer buitengym kregen we het een beetje onder de knie, maar de liefde voor het lopen heb ik daar beslist niet opgedaan. Maar daarover misschien een ander keertje. Wel heb ik daar van geleerd dat je een heel eind komt als je de boel geleidelijk opbouwt. Dus mensen die nog maar pas zijn begonnen, wanhoop niet, uiteindelijk ben ik er ook gekomen. Nou, dan moet het jullie zeker lukken.

Traditiegetrouw drinken we bij Sparta na de training thee. Zo ook na de donderdagavond-training in de duinen, waar we ons bezweet neervlijen op de straatstenen van de Savornin Lohmanlaan. Nu wil deze "high tea" zich met mooi weer wel eens uitbreiden tot een "weg-gooi-barbecue" met wat alcoholische versnaperingen op het strand.

Donderdag 28 juli was het weer zodanig, maar enkele druppels regen leken roet in het eten te gooien. Maar een echte Spartaan laat zich door niets en niemand weggagen, dus werd de barbecue verhuisd naar de eerdergenoemde straatstenen.

Dit trok natuurlijk een hoop bekijks van menig passant op 2 benen, maar vooral van de daarbij horende viervoeters, die dachten in het voorbijgaan een kippenpootje mee te kunnen nemen. Net op tijd werden ze teruggefloten, anders hadden ze waarschijnlijk hetzelfde lot getroffen als kater Kees.

Kater Kees was de niet gecastreerde, maar vermiste kater van een vogelwijkfamilie uit de Kraaienlaan. Of we even willen bellen als we hem signaleren. Hadden ze hem nu maar wel gecastreerd, want er lopen in de vogelwijk een hoop op seks beluste poezen rond, die wel zin hebben in een verzetje.

*(en nee, kater Kees is niet op de barbecue terechtgekomen, hoewel de botjes in de bosjes anders doen vermoeden)*

Naast alle 2 en 4 voeters kwam ook de politie even kijken naar dit niet alledaagse schouwspel. Als we de boel maar netjes opruimden en

niet de snackkiosk op het vuur gooiden, konden we rustig blijven zitten.

Het is algemeen bekend dat mensen een groep Spartanen niet kan passeren zonder enige opmerkingen naar het hoofd geslingerd te krijgen; heb u nog 5 euries voor onze overnachting en heb u een stokbroodje kruidenboter erbij? Nu is het die laatste droom die wel uitkwam, maar daarover later meer.

Toen alle kippenpootjes verorberd waren en we de egels van de egelopvang wat prikkelbaar vonden, was daar Klim Lian (ook wel Yia Lin genoemd) met Finse rondjes belegd met huzarensalade, ook heel lekker.

Er komt een tijd dat alles op is en als je dan zelfs mensen belet een bepaald duinpad in te gaan vanwege exhibitionismegevaar, is het echt tijd om naar huis te gaan.

Maar.....dan komen dromen uit. Een vriendelijke vogelwijkdame, waarvan de 4 voeter liever krentenbollen eet dan kinderen, kwam ons verrassen met een kleine picknickmand gevuld met olijven, ham, zuurdesembrood (?) met boter en een fles wijn naar financiële maatstaven van de vogelwijk. Top! Daar zijn we maar weer even voor gaan zitten. Zelfs Rik W. wilde nu wel even een slokje wijn nuttigen.

Ik wist wel dat er aardige mensen in de vogelwijk wonen!

Met een slokje of meer op vertrokken we uiteindelijk naar huis, ons opmakend voor de volgende barbecue.

12-08-2005

Na enkele flinke regen- en onweersbuien kon de instuifwedstrijd bij AV40 toch doorgang vinden. Een zestal Spartanen kwamen hun vorm testen op de atletiekbaan aan de Brasserskade.

Voor B juniore Anne Bennett stond een werpmeerkamp op het programma. Trainend onder Erik van Egmond maakte ze dit jaar al flink progressie en die lijn zette ze in Delft door. Bij het kogelstoten doorbrak ze de 10 meter barrière met een afstand van 10.27 meter. Bij het discuswerpen kwam ze ook tot een nieuw persoonlijk record met 24.18 meter. Als afsluiting stond het speerwerpen op het programma. En ondanks de natte en daardoor gladde baan, wierp ze ook hier naar een recordafstand van 24.22 meter! > Gefeliciteerd!

Bij de springmeerkamp van de heren was 'onze' zilveren medaillewinnaar van de NK junioren, Vincent Bos van de partij. Bij zijn specialiteit, het hoogspringen, kwam Vincent tot een hoogte van 1.90 meter. Daarna zagen we hem ook bij het verspringen in actie. Na 1 geslaagde sprong van 6.19 meter hield hij het echter voor gezien in de zandbak.

Op de 1500 meter bij de jongens junioren B kwamen Ferdi Dokman en Mike Eelkema in de baan. Zij kwamen respectievelijk na 4.43.3 en 4.49.2 minuten over de finish. Marlon Voorn en Ton Bakhuis liepen ook een 1500 meter, maar dan bij de senioren. Marlon finishte na 4.37.8 en Ton na 4.55.4 minuten.



Foto: Anne Bennett



## Mooie prestaties tijdens meerkamp in Naaldwijk

Arjan van der Voort

(20-08-2005) Sportpark de Hoge Bomen in Naaldwijk was deze zaterdag het decor van een pupillenmeerkamp. Een groepje Spartanen was al vroeg opgestaan en naar het Westland afgereisd met een regenpak of paraplu in de bagage. Terwijl de wedstrijd net een half uur was gestart werd het hoogspringen al stilgelegd wegens de harde regen. Gelukkig werd het na het eerste onderdeel droog en konden de Spartanen goede prestaties neerzetten.



Jeroen

Maxwell

Vera

### Uitslagen:

<b>C-Pup. Jongens, Meerkamp</b>			
<b>40 mtr</b>	<b>Balwerpen</b>	<b>Ver</b>	
1 Maxwell Onbekent 97 AV Sparta	7.04	29.95	3.51
<b>C-Pup. Meisjes, Meerkamp</b>			
<b>40 mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>Balwerpen</b>	
3 Maayke Tjin a Lim M 98 AV Sparta	7.32	3.06	13.18
7 Amarins Siccema 97 AV Sparta	8.11	2.61	15.57
9 Sanne Wieffering 97 Sparta V	7.91	2.40	13.64
<b>B-Pup. Jongens, Meerkamp</b>			
<b>40 mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>Balwerpen</b>	
1 Tristan Wieffering 96 Sparta V	7.32	3.28	23.08
<b>B-Pup. Meisjes, Meerkamp</b>			
<b>40 mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>Balwerpen</b>	
3 Felicia Onbekent 96 AV Sparta	7.61	3.24	13.10
<b>A-Pup. Jongens, Meerkamp</b>			
<b>60 mtr</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	
3 Jeroen Bouwmans 95 AV Sparta	10.23	6.70	3.77
7 JeffreyWongsodikromo 94 AV Sparta	9.57	6.23	3.56
<b>A-Pup. Meisjes, Meerkamp</b>			
<b>60 mtr</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	
2 Vera van den Haak 95 AV Sparta	9.74	6.78	3.81
4 Sjoera Tjin a Lim 95 AV Sparta	10.06	4.40	3.40
2 Irene Bennett 94 AV Sparta	9.09	6.86	4.34



**Felicia**



**Jeffrey**



**Irene**



**Tristan**



**Amarins**



**Sanne**



**Maayke**



**Sjoera**

De camping is klein en goed bijgehouden. Het lijkt er een park; de bomen hebben mooi gevormde bladeren, of een opvallende kleur. Ze wordt aan een zijde begrensd door ondoordringbaar bos, aan de andere zijde door een met bomen omzoomd riviertje. Het water stroomt er snel, het ruist en klatert. Aan de overzijde van dat riviertje ligt een klein meer, gevoed door weer een ander riviertje. Vanaf de camping kijk je tegen het wat hoger gelegen dorpje aan, niet meer dan een kerk en wat huizen. Het enige café annex bakkerswinkel annex kruidenier annex etcetera ging onlangs failliet omdat de vrouw van de eigenaar er met een ander vandoor was gegaan (dat ooit iemand met de eigenaar heeft willen trouwen, dat heeft me altijd verbaasd, maar dat iemand er met háár vandoor heeft willen gaan, dat mag gerust een wonder heten). In zijn eentje kon hij het niet bolwerken. Brood is nu enkel nog te koop in een depôt. Wij kochten daar altijd al onze baquette, want de cafébaas bakte er niets van. Een dorp zonder café is ten dode opgeschreven. Dat snapte de burgemeester ook, en ondersteunen. Volgend jaar moet de tent weer open gaan.

Even buiten het dorp, aan het eind van de weg die naar het postkantoor leidt, bevindt zich nóg een drankgelegenheid. Ooit is dat een door velen bezocht eethuis geweest; nu komen er enkel nog verdwaalden en een handvol habitués, die het restant van de voorraad opdrinken. Op zijn kop achter het barretje hangt de grootste fles Ricard die ik ooit zag. Gezien het geringe aantal klanten kan daar nog eeuwen uit geschonken worden. (In Nederland hoor je genever te drinken, maar ik kreeg terwijl ik dit tikte, ineens trek in een glas Ricard. Gelukkig hadden we nog een staartje in de kast staan). Buiten zijn stoelen, maar het is beter binnen te bestellen en de Ricard zelf mee naar buiten te nemen. De eigenaar is in de tachtig en zeer voorkomend, maar het terras is ongelijk hij schuifelt moeizaam voort: versleten heupen. Ik zou niet willen dat hij valt. Met de oudjes die aanschuiven, spreekt hij een Frans waar geen touw aan vast valt te knopen. In het dorpje tien kilometer verderop is 's woensdags markt. Pierre, geboren in Lille en vaste gast op de camping, moppert altijd dat hij daar nooit heengaat, want de touristen verstaat hij netzomin als het Frans dat er gesproken wordt. Zonder markt is het een spookstad waar je alleen heengaat om verliefde blikken te werpen

op de eigenaresse van de garage en omdat er een geldautomaat is. Het enige restaurant dat etenswaardig was, heeft dit jaar zijn deuren moeten sluiten.

Pierre vangt in een onwaarschijnlijk hoog tempo pinkgrote visjes, die Colette, zijn vrouw, frituurt. Ze smaken heerlijk bij de borrel. Had ik maar zo 'n vrouw, dan zou ik elke dag vissen. Er is veel dat lekker smaakt trouwens, in Frankrijk. In het dorpje achter de heuvels kan je, net zoals elders overigens, voor een grijpstuiver geweldig eten, op een prachtplak: het restaurantje ligt langs de weg, met het terras aan de overzijde, tegen het Romaanse kerkje aan. Schilderachtiger kan het haast niet. Je kan er uren wandelen zonder een mens tegen te komen. Dáár heb ik wandelen geleerd: ik heb dat altijd een mutsige bezigheid gevonden, voor mensen op enge schoenen, maar we maken er al jaren dezelfde tochten en ik kan er geen genoeg van krijgen.

Als je 's ochtends opstaat is het veelal dauwig en het duurt even voordat de zon over de bomen heen schijnt. Het kan dan uitgesproken kil zijn. Het beste wat je op zulke dagen kan doen is de darmen te legen, de camping af te rennen, omhoog, voorbij de meelfabriek, dan weer naar beneden langs de begraafplaats, omlaag het dorp door, dan weer omhoog, twee heuvels over – daar prikt de zon meedogenloos in je rug – en vervolgens via een buurtschap met vervaarlijk blaffende honden door het bos terug naar de camping. Je duikt het meer in, of je doucht, en als je aangekleed bent, is het brooddepôt geopend. Tenminste, als de *commerçant* tijdig zijn bed verlaten heeft. Je komt er geen mens tegen, schreef ik, en dat is mooi, maar zonder klanten geen café en geen bakker. Of het restaurant waar ik het over had volgend jaar nog open is, is de vraag. Als ik de loterij win, zei de eigenaar (ik hoop dat hij, indien nodig, de loterij wint). Er moeten dus mensen komen, wil dit paradijs blijven bestaan. Ik dacht, ik schrijf een stukje over hoe mooi het er is, ik zwijg over het lawaai van de meelfabriek, en dan leg ik uit hoe je er heen rijdt. Maar er zijn mensen aangekomen met een tent zo groot dat de hele camping er in past, met in hun kielzog weer andere mensen, die 's ochtends al heel vroeg bij elkaar kruipen en gaan kletsen en kakelen; het geruis van het riviertje wordt erdoor overstemd en de toiletten zijn altijd bezet. Hopelijk vaart de middenstand er wel bij. De camping zal nooit meer de oude zijn.

**De Steeplechase**

Een steeplechase-wedstrijd voor zowel de dames als de heren gaat over een afstand van 3000 meter (7,5 ronde). Tijdens de race komt een loper 28 balken tegen en 7 keer een balk met daarachter de waterbak. De balken zijn 91 centimeter hoog bij de heren en 76 centimeter bij de dames. De waterbak heeft een diepte van 90 centimeter en loopt geleidelijk op tot maaiveldhoogte.

**Het verschil tussen een horde en een steeplebalk**

De hoogte van de balken komt overeen met de hoogte van de horden bij de 400 meter horden. Het grote verschil tussen normale horden en steeplebalken is de afmeting en het gewicht. Een steeplebalk is breder, dikker en zwaarder en heeft brede steunen waardoor deze niet kan omvallen wanneer de atleet hem raakt. Dit betekent dat wanneer de atleet de balk raakt, niet de balk, maar de atleet voorover zal vallen. Het risico van een spectaculaire val is dus aanwezig en mede dit maakt de steeplechase een aantrekkelijk nummer om te bekijken.

**Geschiedenis**

De steeplechase komt van origine uit Engeland. In 1850 waren er enkele studenten die een traject gingen lopen met natuurlijke hindernissen met waterelementen daarin. Dit hadden zij afgekeken van paardenwedstrijden waarbij de paarden over kreken en heggen sprongen in een zo kort mogelijke tijd. Nadien werden er wedstrijden georganiseerd tussen universiteitsteams en uiteindelijk werd de steeplechase in 1900 voor het eerst gelopen tijdens de Olympische Spelen in Parijs.

De afstanden die werden gelopen waren toen 2500 meter en pas in 1920 tijdens de spelen in Antwerpen werd voor het eerst een 3000 meter steeplechase gelopen. Het eerste wereldrecord werd gelopen door een Hongaar die een tijd klokte van 8.49.6 minuten.



---

\* Sparta-steeple-specialist Vincent Trinthamer in actie tijdens de Spartagames. Vincent eindigde op een mooie vierde plaats in een tijd van: 9.41.99 (*foto's: John Nagel*)

ATLETIEK | 20ste Bradelierloop

## Parcoursrecord Khalid Choukoud in jubileumeditie

door Rob Moorman

**DE LIER | Het slechts één jaar oude parcoursrecord van de Bradelierloop over tien kilometer van de Keniaan David Koech (30.02 minuten) is alweer verbeterd. De jeugdige Hagenaar Khalid Choukoud won zaterdag met overmacht de zesde wedstrijd van het E-Kwadrat Reclame Run Circuit in de spectaculaire tijd van 29 minuten en 57 seconden.**



---

Het jeugdige talent Khalid Choukoud onbedreigd op weg naar de finish tijdens de Bradelierloop. (foto Thierry Schut)

De net negentien geworden atleet van het Haagse Sparta is volgens insiders een groot talent. Hij werd onlangs Nederlands seniorenkampioen op de tien kilometer en kan ook op de cross heel goed uit de voeten. Hij is op dit moment in volle voorbereiding op het wereldkampioenschap cross, dat eind dit jaar in Tilburg wordt gehouden. De wedstrijd in De Lier was voor hem een trainingsloopje. "Ik train elke dag op de baan en dan vind ik het leuk om voor de afwisseling zo af en toe een wedstrijdje te lopen op de weg. Niet al te vaak, want het is behoorlijk belastend voor knieën en enkels. Ik wilde mijn trainingsmaatje Mohamed Ben Sabahia, die veel aan dit soort wedstrijden meedoet, een plezier doen door hier mee te lopen." Binnenkort vertrekt hij voor twee maanden naar Marokko om zich in alle rust voor te bereiden op het WK cross.

De 492 deelnemers aan de tien kilometer (vorig jaar 325) troffen redelijke weersomstandigheden. Het was droog en de temperatuur schommelde rond de achttien graden. Er stond wel een straffe wind, maar daar hadden de atleten weinig last van, getuige de vele persoonlijke records. Achter de ongenaakbare Khalid Choukoud ontwikkelde zich een boeiende strijd om de hegemonie in het klassement. Maurice van Veldhoven stond aan kop met 846 punten, maar Mohamed Ben Sabahia zat hem op de hielen met 844 punten. Geholpen door twee ploegmaats Wols en wist Van Veldhoven als tweede de finish te passeren in 32.10 minuten op de voet gevolgd door Ben Sabahia (32.13). De Lierenaar loopt dus weer iets uit op zijn Haagse opponent.

### Veteranen

Voorafgaande aan de wereldkampioenschappen atletiek in Helsinki hield de IAAF, de wereldatletiekbond, een congres. Daar werd besloten dat

de leeftijdsgrens voor de mannen veteranen wordt verlaagd naar 35 jaar. Dit besluit is genomen in het kader van de emancipatie. Bij de vrouwen ligt de grens al jaren bij 35. Of de maatregel direct of per 1 januari 2006 ingaat, is nog niet duidelijk. Duidelijk is wel dat het Westland er in één klap tientallen veteranen bij krijgt. Arie Louter (bijna 70) heeft daar niet mee te maken. De krasse Lierenaar, die samen met plaatsgenoot Aad Koornneef zeventig halve en twee hele marathons liep, mocht het startschot lossen voor de 208 deelnemers aan de vijf kilometer. Winnaar bij de mannen werd Vincent Trinthamer uit Rijswijk in een tijd van 16 minuten en 21 seconden. Tweede werd Jeroen Romeyn uit Hardinxveld-Giessendam (16.40) en derde Maassluizenaar Michael Groenewegen in 16.48.

Bij de vrouwen was Carla Ophorst zoals gewoonlijk oppermachtig. Met haar tijd van 36.11 over tien kilometer bleef ze maar tien seconden boven haar persoonlijke record van een paar jaar geleden. Het parcoursrecord dat Saud Kanbocia vorig jaar vestigde (34.10) bleef ver buiten haar bereik. Marieke Boekestijn finishte als tweede in 38.40 en Kiki Kleijheeg uit Den Haag als derde. De vijf kilometer was een Westlandse aangelegenheid. De van een blessure genezen Marlies Jongerius uit Wateringen won in 18.41, gevolgd door respectievelijk Anouska Lievaart uit 's-Gravenzande en Lindsay van Marrewijk uit Heenweg.

De organisatoren kunnen terugkijken op een geslaagd evenement. Het aantal deelnemers (789) lag ruim tweehonderd boven de inschrijving van verleden jaar en ook de after-run party na afloop werd een groot succes.

**Colofon Spartaal**  
Het Sparta-clubblad  
verschijnt 10 keer per jaar.  
Een uitgave van  
Atletiekvereniging Sparta

**Voorzitter**

Ton de Kleijn  
Meppelrade 70  
2544 XW Den Haag  
Tel.: 070-367 97 66

**Coördinatie**

Mirjam Baron-Dijs  
Tel.: 070-404 28 50  
e-mailadres:  
a.v.sparta@12move.nl

**Lay-out**

Gerda Idsinga  
Tel.: 070-393 36 16

**Redactie**

Hans de Vries  
Mirjam Baron-Dijs  
Gerda Idsinga  
Arjan van der Voort  
Richard Kruyskamp

**Advertenties**

Hans de Vries  
Waterlandsingel 31  
2548 SN Den Haag  
Tel.: 070-394 91 44

**Tarieven**

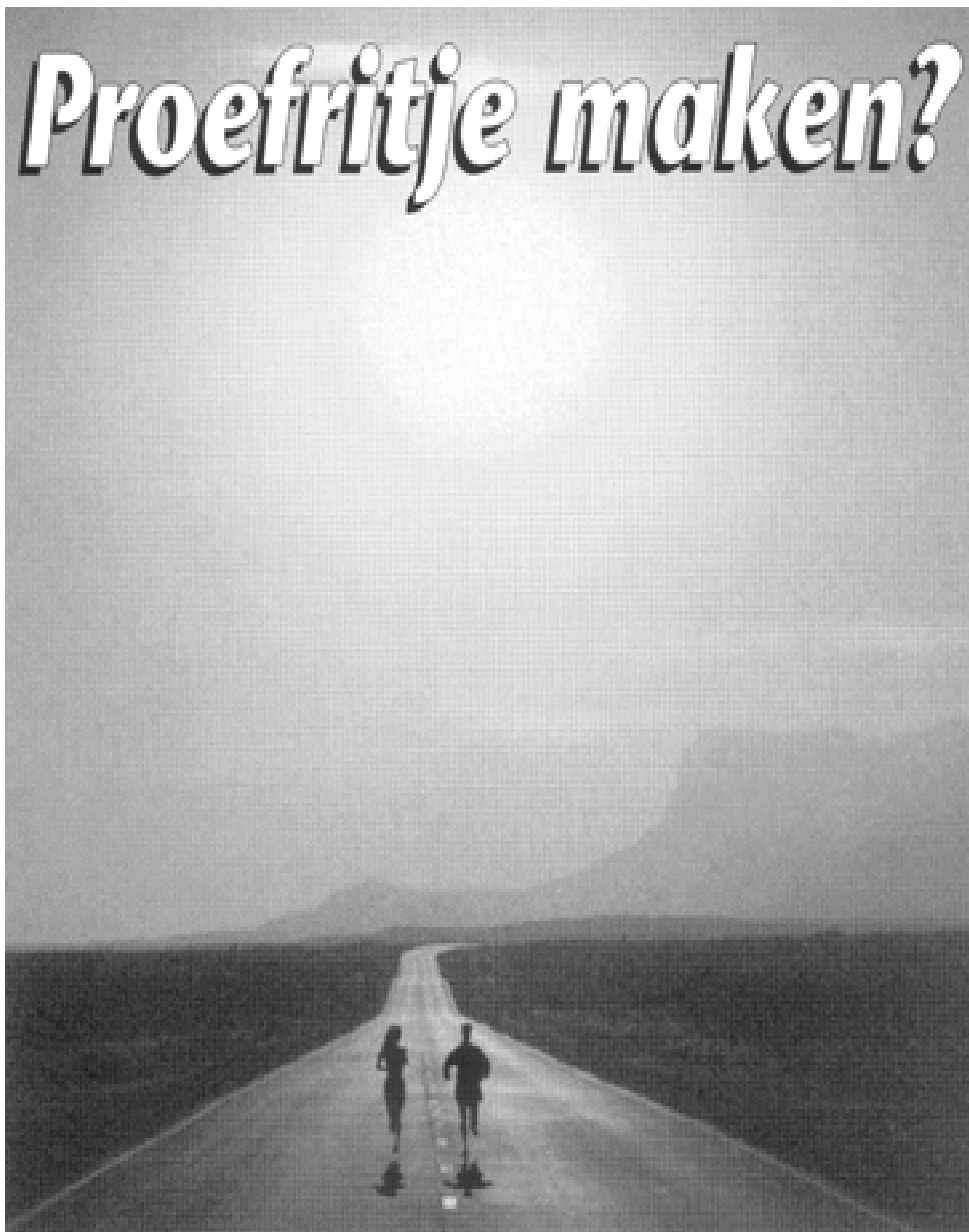
1/1 pagina • 295,-  
1/2 pagina • 60,-  
1/4 pagina • 90,-  
1/8 pagina • 45,-

**Drukwerk**

Sportservice Zuid Holland

*Artikelen in dit clubblad onder  
persoonlijke titel geplaatst,  
vallen niet onder de  
verantwoording van redactie  
en/of bestuur. De redactie  
heeft het recht artikelen niet te  
plaatsen of in te korten.*

# Proefritje maken?



Dat kan bij RUN2DAY. Even naar buiten om  
je nieuwe hardloepschoenen te testen.

Laat je objectief en deskundig adviseren  
door een echte hardloper/hardloopster die  
de harde praktijk uit eigen ervaring kent !

Dit advies wordt gegeven aan de hand van  
videoanalyse en voetspiegel.

Bij RUN2DAY vind je het beste voetenwerk  
en de meest uitgebreide kollektie !

**Schoolstraat 35 - 37**

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 54 17

(in het centrum bij de Grote Kerk)

De redactie nodigt alle (ouders van) Sparta-leden van harte uit een bijdrage te leveren  
aan het clubblad. Wedstrijdverslagen, interviews, mededelingen of ander nieuws  
onder vermelding van uw naam, kunt u e-mailen naar: [a.v.sparta@12move.nl](mailto:a.v.sparta@12move.nl).

**Uiterlijke inleverdatum: zaterdag 24 september 2005!**



# GROENPROJEKTEN **WEVERLING**

MONSTER / ROTTERDAM / LEIDSCHENDAM

Groen is een onmisbare factor in het leven van alledag.

En dat is misschien wel de beste reden om er verantwoord gebruik van te maken!

Kies daarom voor Groenprojecten Weverling

# GROOT IN GROEIEND GROEN

Ontwerp, terrein- en groenadvies

Aanleg en herinrichting

Periodiek onderhoud

Onderhoud begraafplaatsen

Bestrating en terreininrichting

Interieurbeplanting

Daktuinen

Waterpartijen

MONSTER 0174-243665

ROTTERDAM 010-4806419

LEIDSCHENDAM 070-3874068

[www.weverling.nl](http://www.weverling.nl)