



no 3

sept. 2010

IN DEZE SPARTAAL

MEDEDELING

pagina

- 01 **Sportmassage** nieuw bij Sparta en **Wedrijdagenda** cross & weg
- 02 **Verslag** Oranjeloop
- 03 **1 vd 4 loop** Aankondiging
- 04 **Mont Ventoux** Spartaans avontuur
- 05 **Update** Actieve Leden
- 06 **Beachverslag en Raboloop**
- 07 **Redactioneel**



Data

door Hans Wils en Bert van Dijk

Ben je vaste Sparta-vrijwilliger bij deze wedstrijden? **Reserveer dan 21 november en 5 december** a.u.b. in je agenda!

21 november 2010

cross

door Sparta (Duinrellcross)

2 januari 2011

door De Koplopers (Oliebollencross)

8 januari 2011

door Haag Atletiek (Oliebollencross)

6 februari 2011

door The Hague Road Runners

2 oktober 2010

weg

door Haag Atletiek

5 december 2010

door Sparta (Zuiderpark)

13 februari 2011

door De Koplopers (Kopjesloop)

5 maart 2011

door The Hague Road Runners

Sportmassage bij AV Sparta

door Arjan Brinksma en Irma Looye

Wat is (sport)massage?

Sportmassage helpt de spieren te herstellen na een lichamelijke inspanning. De afvalstoffen die pijn, kramp of vermoeidheidsverschijnselen veroorzaken, worden uit de spieren gemasseerd. De stofwisseling wordt hierdoor positief beïnvloed, waardoor het herstel wordt bevorderd. Ook kan de massage dienen om de spieren te activeren, als onderdeel van de warming-up. Nog een positief effect van massage is de psychische- en lichamelijke ontspanning. Naast het ontspannen gevoel dat dit geeft, zal dit ook het lichaam sneller laten herstellen. Bij een blessure kan de masseur overleggen met de trainer en/of een fysiotherapeut over de behandeling, zodat de blessure sneller verholpen is. Een bijkomend voordeel kan zijn dat de blessure minder snel terug zal komen.

Waar, wanneer en wat kost het?

Op dinsdag- en donderdagavond is het mogelijk een afspraak te maken op

de locatie in het Zuiderpark. In overleg met de masseur wordt de behandeling besproken. Afspraken op eventuele andere avonden worden in overleg met de masseur gemaakt. De kosten zijn €12,50 voor 25 minuten.

Wie zijn de masseurs?

Arjan Brinksma

Ik ben 40 jaar en heb een praktijk aan huis vlakbij het Zuiderpark. Ik ben sinds 2007 gediplomeerd als sportmasseur en ben vrijwel gelijk met de praktijk gestart. De meeste mensen die bij mij komen zijn sporters en mensen met fysieke klachten zoals lage rug- en schouder/nekklachten. Ook leid ik een massageteam in opdracht van Fortis bij de jaarlijkse Rotterdam marathon. Ik ben parttime werkzaam als touringcarchauffeur en probeer zoveel mogelijk tijd in het ontwikkelen van mijn praktijk te steken. Ik ben bij AV Sparta betrokken geraakt door mijn dochter die nu zo' n 5 jaar lid is en binnenkort tot de D-meisjes gaat >>

behoren. Momenteel doe ik met 2 andere ouders de voorlichting voor nieuwe leden en de ouders van deze jeugdleden. Qua sport wil ik alles doen wat mij spannend en uitdagend lijkt, maar ik beperk mij tot: hardlopen, skeeleren, fietsen en zwemmen.

Voor een afspraak met kun je me bellen op 06-36294769, maar je kunt ook de inschrijffijst in de hal van de kantine benutten of online reserveren via www.brinksmassage.nl.

Irma Looye

Sinds twee jaar loop ik hard (doe ik aan hardlopen) bij Sparta, in de groep van Arnout op dinsdag- en donderdagavond. Dat doe ik met veel plezier. Overdag werk ik als functioneel beheerder bij het waterbedrijf Dunea en dit doe ik fulltime. Twee jaar geleden heb ik het diploma



sportmassage gehaald en ik behandel nu vrienden en familie. Ik vind het leuk als ik de sporters van Sparta kan helpen met mijn massages om zo de prestaties te verbeteren. Het geeft veel voldoening als de sporter het effect merkt van de massage en zich na afloop beter voelt. Wil je een afspraak maken? Dan kun je me bellen op 06-13230677, of je inschrijven op de lijst in de hal van de kantine.

Meer informatie?

Schrijf **dinsdag 5 oktober 2010, 20.30 uur** vast in je agenda! Op deze avond wordt aan de hand van een presentatie de aftrap gegeven. De masseurs zullen vertellen wat massage is, ook is het mogelijk om vragen te stellen of een afspraak te maken.

Maar het is nu natuurlijk ook al mogelijk om afspraak te maken om je te laten behandelen door één van de masseurs.

VERSLAG LOOPGROEPEN

Gaat de traditie verloren?

door Simone Lankhuijzen

Vrijdag 18 juni was het weer tijd voor de 'traditionele' Oranjeloop in Kwintsheul. Tenminste, tot voor kort was het traditie dat een legioen aan Spartanen zich waagden aan de 5 of soms 10 km door de straatjes van Kwintsheul, om zich daarna met bier te laten volgieten in de tent.



Maar...waar waren ze dit jaar? Lag het aan het weer, het voetbal of het feit dat de dames dit jaar gescheiden van de mannen moesten lopen? Oke, ik geef toe, ik ben ook geen liefhebber van de Ladiesrun! Ik loop ook liever achter een lekker mannenkontje aan dan temidden van een peloton dames, die maar zijn gaan hardlopen, omdat manlief weer voetbal wilde kijken.

Maar goed, het was niet anders, dus maakte ik mijn debuut op een Ladiesrun. 10 minuten voor de mannen werden we met een vrouw of 40 weggeschoten. De jeugd was al snel uit zicht (overigens werd een deel al snel weer ingehaald door ons 'masters') en niet lang daarna liep ik moederziel alleen in het Kwintsheulse polderland. Maar 5 km blijft 5 km, dus of je nu met of zonder mannen loopt, eigenlijk maakt het niks uit. Na 22.27 minuten kwam ik uiteindelijk als 7de over de finish. Niet slecht, vind ik, tussen al die jeugdige meiden. Nog even op Martin en Jose gewacht, die wel



de traditie in ere hielden en ook zeer verdienstelijk hadden gelopen, een colaatje gedronken, en de eersten op de 10 km afgewacht. Daarna ging ik, een zwarte string met gouden sterren rijker (gewonnen op mijn startnummer), op mijn fietsje richting huis om mij voor te bereiden op de Molenloop van zondag.

Spartanen, herstel de traditie en kom volgend jaar weer in grote getalen naar de Oranjeloop!

(Dan is er ook weer kermis.)

1 v.d. 4 loop

editie: Haagse Tien



zaterdag 2 oktober 2010
14.00 uur

5 en 10 km

Nainschrijving en afhalen startnummers vanaf 12.30 uur
in de kantine of het krachtcentrum van Haagatletiek
(Sportcomplex Laan v Poot, t.h.v. Oude Buizerdlaan)

Voorinschrijving via internet (t/m 29 sept) is gratis
voor leden van de organiserende 1 van de 4 verenigingen.
(Voorinschrijvers dienen dat te doen
via hun eigen verenigingsite)

Nainschrijvingskosten voor eenieder zijn € 2

Voor meer informatie kunt u terecht bij
Wim Hartman: 070 - 391 33 34

of www.haagatletiek.nl



DE HARDLOOPWINKEL

Spartanen op de Mont Ventoux

door Simone Lankhuijzen

Om de sleur van het hardlopen eens te doorbreken, is door een aantal Spartanen enkele maanden geleden de racefiets uit de schuur/ tuin/ het vet/van zolder of waar dan ook gehaald met het idee de Mont Ventoux op te fietsen. De duinen en heuveltjes in ons eigen kikkerlandje waren geen uitdaging meer, dus streken we neer in 'Villa Felderhof' in de Provence, met uitzicht op de kale berg, ook wel de reus van de Provence. Na enkele dagen acclimatiseren met hangmatjes, wijn, pasta en rosé bleek dinsdag 1 juni een mooie dag om de stap te wagen.

Er stond een licht briesje in het dal, wat zou betekenen dat het op de berg wel wat harder zou waaien, want daar stond hij om bekend. Het was even zoeken naar de exacte startstreep in Bedoin, maar uiteindelijk hebben we maar gewoon ergens de stopwatch in gedrukt. We 'deden maar wat'!

Lion was al snel uit beeld verdwenen en niet lang daarna volgde Martin. Rik en ikzelf deden het wat rustiger aan, namen eerst nog even een reepje en deden een zenuwenplasje.

Rik had zichzelf duidelijk onderschat (of zich gewoon verstopt voor ons) en haalde mij al na enkele kilometers in met de opmerking: "ik doe maar wat". Nou, dat deed hij zeker, want ik heb hem pas op de top teruggezien. Misschien dat dat dagelijkse touwhangklimgedoe van hem toch nog ergens goed voor is. Jullie moeten namelijk weten dat Rik nergens naartoe gaat zonder één of ander touw op zak, wat hij aan een boom/balk hangt om er vervolgens als een ware klimrik een tijdje in te gaan hangen.

Onderweg werden we op de voet gevolgd en begeleid door ploegleider Ank, die als een echte cameravrouw

"Naar een berg moet je verlangen. Je dromen moeten hem vertellen dat je zijn geheimen wil koesteren. Van ver al moet hij je herkennen, ook al ziet hij je voor het eerst. Meter na meter stelt hij je op de proef. Hij voelt hoeveel pijn je verdragen wil, hij laaft zich aan de adem van je ziel. Wat hij vraagt is ritme, harmonie tussen hart en spieren: op souplesse, en danseuse, één met asfalt en fiets. Zijn wegen leiden naar binnen, naar vergezichten en seizoenen. Op zijn top waait leegte. Die hij met herinneringen vult."



Foto: Martin Hazebroek, Rik Wijnants, Simone Lankhuijzen en Lion Wildenburg

Zuidzijde vanaf Bedoin



de "eenzame fietser die kromgebogen over zijn stuur" in beeld bracht.

Na 5 km vals plat, 10 km bos, 6 km maanlandschap, en te vaak 'Jaap 50' op de weg te hebben gezien, waren daar eindelijk het observatoire, mijn medefietsers en ploegleider Ank om mij te verwelkomen. We konden allemaal weer een top van ons lijstje wegstrepen en op zoek gaan naar een nieuwe uitdaging.

Na een lekkere bak koffie/choco á chaud stortten we ons in de diepte terug naar Villa Felderhof om daar effe bij te komen in het hangmatje (of hangend in een touw) met een glas rosé en een stokbroodje. Het leven is zo rot nog niet!

De zuidzijde vanaf Bedoin

De klassieke beklimming en de zwaarste. De eerste vijf kilometer zijn licht stijgend. Vanaf de scherpe bocht bij St. Estève gaat het tien kilometer lang door het bos met zo'n tien procent omhoog. Vanaf Chalet Reynard wordt het iets minder steil, maar daar kun je flink last hebben van de wind. Via deze zijde passeer je het monument voor Tom Simpson. Vlak voor de eindstreep krijg je nog even elf procent voor de kiezen.

Update

van de Actieve-Ledencommissie

door Lion Wildenburg

De Actieve-Ledencommissie heeft niet stil gezeten. Hieronder een overzicht van de geboekte resultaten en de plannen voor de komende periode.

Schilderwerkzaamheden

Op 14 augustus hebben 6 actieve schilders de schilderwerkzaamheden van de kantine verder opgepakt. Onder het motto 'vele handen schilderen sneller' (de schildersvariant op van de vele handen maken licht werk) zijn de plinten in 'no time' voorzien van een nieuwe zwarte laklaag. Daarnaast was het vooral erg gezellig!

De kantinedienst

De kantinedienst op donderdag draait vooral op de welwillendheid van trainers en bestuursleden, dit is een verre van ideale situatie. Daar gaat verandering in komen! Simone Lankhuijzen heeft het initiatief genomen de bemensing van de

kantinedienst op donderdag te organiseren op basis van een kantinelijst. De lijst is inmiddels al tot half november gevuld met atleten uit verschillende groepen. We zijn nog op zoek naar extra mensen, je kunt je via de website www.avsparta.nl bij Simone aanmelden. Plannen voor de komende periode De komende periode zullen we de schilderwerkzaamheden op zaterdagmiddag voortzetten onder de motto's 'vele handen schilderen sneller' en de 'hoe meer schilders hoe meer vreugd'. Daarnaast gaan wij verder met het zoeken naar actieve leden voor kleinere kortlopende activiteiten. We hebben van verschillende mensen begrepen dat ze wel willen meehelpen bij een volgende activiteit. Op korte termijn zullen we jullie via de website en persoonlijk hiervoor benaderen om AV Sparta nog gezelliger te maken!

<advertentie>



Gemeente Den Haag

Doe mee... met korting

Met de Ooievaarspas van de gemeente Den Haag krijgt u flinke kortingen op sportieve, creatieve, culturele en educatieve uitjes.

Zo bent u als pashouder voordeliger uit met bijvoorbeeld:

- het lidmaatschap van uw sportvereniging
- een bezoek aan het theater of bioscoop
- het deelnemen aan een cursus
- het gratis lidmaatschap van de bibliotheek

Ooievaarspas 2010

Wilt u weten of u ook in aanmerking komt voor een Ooievaarspas? Kijk dan op www.ooievaarspas.nl, bel 070 - 363 75 00 of ga naar het stadsdeelkantoor bij u in de buurt.

Spartanen beachvolleyen op Kijkduin!

door Arjan van der Voort

Zaterdag 4 september verzamelden 13 Spartanen zich op het strand van Kijkduin voor een flinke pot beachvolleybal. Met dank aan Olympus trainer Raymond Mulder die zijn net en palen ter beschikking had gesteld. Na het nodige ingraafwerk en strakzetten van de scheerlijnen kon er gespeeld worden. Vier tegen vier werden de partijen tot de 15 punten gespeeld en dat ging gepaard met veel lachen, strijd en onderlinge intimidatie.

Ons optreden bleef in ieder geval niet onopgemerkt, want Maurice was het niet eens met de beslissing van de lijnrechter en dat mocht iedereen horen! Christian trok halverwege zijn winterjas aan omdat hij het koud kreeg en Mary zag sterretjes nadat de coach weer eens zijn bovenhandse serve moest uitproberen...

Na afloop bleven de meesten nog een hapje eten op de boulevard. Mexicaans restaurant Chicoleo verzorgde de broodnodige energy. Remco was weer goed



V.l.n.r.: Rogier, Nahomi, Remco en Jennifer in actie

op dreef met zijn sterke verhalen, maar Jennifer en Wendy waren 'not amused' dat hij daarvoor zijn boxer half naar beneden trok... Het eten en drinken was lekker totdat de oververhitte dame uit

de keuken onze niet bestelde toetjes op tafel mikte. Wendy noteerde even wat minpunten op het www en de frustratie was weer verdwenen!

VERSLAG LOOPGROEPEN

19e Rabo Molenloop groot succes

De Rabo Molenloop op 20 juni is een groot succes geworden. Een kleine 900 deelnemers, meer dan 60 vrijwilligers en zo'n 20 sponsors hebben er samen voor gezorgd dat het een feest werd.

Er waren rondom het sportpark Westvliet parcoursen voor de 1.000m Kidsrun, de 2.500m, 5 km en 10 km uitgezet (de werkelijke lengte van het parcours van de 5 kilometer bedroeg 5250 meter).

Er deden dit jaar ook nog 8 scholen uit Voorburg, Leidschendam en Leidschen-

veen mee aan de scholenloop van 2.500m. De winnaar van de scholenloop was de Lusthofschool. Zij namen de wisselbeker in ontvangst en mogen deze een jaar lang houden.

Winnaar op de 10 km bij de mannen werd Jeroen Bonnes (32.24) en Inge Stegman won bij de dames (42.16) met een parcoursrecord. Snelste man op de 5 km was George Eichhorn (17.46) en bij de vrouwen was Sandra van Doorn de snelste (20.58).



Foto: de warming-up werd verzorgd door Ronald McDonald!



REDACTIONEEL

OPROEP

Verkooptalenten gezocht!

Ken je een bedrijf waarvan je vermoed dat het Sparta wel zou willen sponsoren, bijvoorbeeld met een reclamebord langs de atletiekbaan, tijdens een sportief evenement of met een advertentie in de Spartaal? En denk je dat bedrijf te kunnen overtuigen? Dan horen we dat graag van je via PR@avsparta.nl! Het sponsorbeleid van Sparta is op aanvraag beschikbaar.

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, Helen Gonzales, Lion Wildenburg, Dé Hogeweg, Jurien Hagen en Monica Gerritsma.

Hoofd- & eindredactie Astrid Groot Zevert

Met speciale dank aan Bert van Dijk, Hans Wils, Arjan Brinksma, Irma Looye en Harry Oosterveen

Deadline volgende Spartaal

De deadline voor de volgende Spartaal is **25 november 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

Tel. 070 - 36 25 417

Email: denhaag@dehardloopwinkel.nl



maandag	13.00-18.00
dinsdag	10.00-18.00
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

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

