

Jaargang 49, nr. 8

TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



oktober 2005

Postadres:
Meppelrade 70
2544 XW Den Haag

Wat een mooie septembermaand was dat voor Sparta. Het ene na het andere evenement stond op stapel. Op 4 september werden in het Olympisch Stadion in Amsterdam de Nationale D-spelen gehouden. Na het goud van Clement Lobela bij de C-spelen hadden we ook hier een gouden medaille. Ivo Willemsen verraste iedereen door de overwinning te pakken bij het kogelstoten bij de jongens D. Ook nog twee bronzen medailles voor Nicole de Koster en Charmaine Lauw.

Lang geleden dat de Sparta-jeugd zo aan de weg timmerde. Dat het geen toeval was, bewees de groep D-meisjes die een week later in Enschede tweede werden bij de landelijke competitie. Samen met de C-jongens die in Uden een 11^e plaats haalden, werden ze terug bij Sparta ontvangen en hadden nog een gezellig avondje. Die kans op een gezellige avond hadden de mannen en vrouwen in Voorburg niet. Die moesten daar nog een dagje op wachten, want na alle moeilijkheden in de aanloop naar de 15^e Molenloop was het op 11 september dan eindelijk zo ver. Er was flink uitgepakt en het was nog feestelijker dan de andere keren. Een record-aantal deelnemers, hetzelfde gold volgens mij voor de vrijwilligers en een prima uitstraling voor de Voorburgse tak. Een compliment aan de mensen die daar zo veel tijd in hebben gestoken. Dat wordt straks op Westvliet een mooie uitdaging om de Molenloop (die naam doen we toch niet weg?) daar nog verder uit te bouwen.

Intussen was een andere groep enthousiastelingen ook al weer druk bezig met voorbereidingen voor de gezinsdag een week later. Ook dit was een succes met heel wat families op de baan. Zeephellingen, familieski's, skippyballen, van alles was er te doen. Natuurlijk kon je ook gewoon van het zonnetje genieten. De dag werd afgesloten met een heerlijke barbecue en ook hier was het laat toen de laatste Spartanen het Zuiderpark verlieten.

Ondertussen zagen we Wim Scholtes nog een Nederlands record hinkstappen in zijn leeftijdscategorie en ging Vincent Bos eindelijk ook buiten over de twee meter op het hoogspringgala bij onze vrienden in Zoetermeer.

Een mooie septembermaand, maar ook erg druk op de baan in het Zuiderpark. De successen op het wereldkampioenschap zorgen voor veel nieuwe jeugdleden. Samen met de Haag-

jeugd en de groeiende andere groepen lijken we elkaar wel eens in de weg te lopen. Bedenk allemaal dat het op een atletiekbaan niet anders is dan op de gewone verkeersweg. Snelle en minder snelle baangebruikers. Hou allemaal rekening met elkaar en toon respect voor elkaar.

Boven dit stukje staat nu "Van de voorzitter" en niet "Van de bestuursafdeling". We horen wel eens klachten dat we niet voldoende communiceren. Vanaf dit nummer zullen we proberen om in een ander rubriekje wat nadrukkelijker punten die in de bestuursvergaderingen aan de orde zijn geweest te melden.

Nu op weg naar een gezamenlijk clubkampioenschap met Haag Atletiek. Duidelijk is wel dat de organisatie bij beide verenigingen anders is. Een mooi startpunt voor verdere samenwerking in de toekomst. De baan aan de Laan van Poot is bijna klaar en op 29 oktober zal er een feestelijke heropening zijn. Natuurlijk zullen we daar als Sparta-bestuur ook bij aanwezig zijn. En dan gaan we de winter in. Crossen, veldlopen, weer verder met de circuits op de weg en natuurlijk met onze eigen circuits in de regio.

Inhoud

Van de voorzitter	1
In memoriam Cor Schoonderwoerd	1
Uit de bestuursvergaderingen	3
Spartaal	3
Dribbel mee met groep 2	4
Nieuwe leden	4
Even voorstellen	5
De nacht van Gouda	6
De 15e Molenloop en in beeld	8
Laat je bedrijf meebewegen met Sparta	12
Gezocht: penningmeester	12
Spreuk van de maand	12
5e Avondwedstrijd in Naaldwijk	13
Medaillewinnaars bij de jeugd	14
Hardlopen, deel 24	16
Gezond en veilig lopen	17
De Eendacht	18
Activiteiten	20

In memoriam Cor Schoonderwoerd

Op 18 september is temidden van zijn passies en liefdes Cor Schoonderwoerd overleden.

Cor was de drijvende, maar vooral stille kracht achter zijn vrouw Cokkie. Cor en Cokkie werden al snel betrokken bij Sparta toen hun kinderen daar terechtkwamen.

Al snel haalden ze de jurydiploma's en ze behoorden tot de groep mensen die jureerden bij de eerste indoorwedstrijden in Nederland. In een later stadium stond Cor achter de stencilmachine om het Sparta-clubblad te maken. Toen dat er wat moderner aan toe ging, zorgden Cor en Cokkie nog lange tijd dat de bladen van een adres werden voorzien en op het postkantoor terechtkwamen.

Na de komst van Houtrust verzorgden ze samen in de nok van Houtrust de programma- en uitslagenboekjes. Cor was daar de grote baas achter het kopieer- en sorteerwerk. In die jaren hebben we hem leren kennen als een fijne persoonlijkheid die heerlijk kon vertellen. Sparta is weer een van die markante mensen uit haar geschiedenis kwijtgeraakt. In een indrukwekkende bijeenkomst, met veel vertegenwoordigers uit de politiek (een van Cors andere passies) en de atletiek hebben we afscheid van Cor genomen.

We wensen Cokkie, maar natuurlijk ook de kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte in de komende moeilijke tijd.

Bestuur AV Sparta

Uit de bestuursvergaderingen

Ton de Kleijn

Na de ALV werd het Sparta bestuur uitgebreid met een drietal nieuwe bestuursleden. Tot nu toe is daar nog niet veel aandacht aan besteed. Een beetje slordig is dat wel, maar wat in het vat zit... Binnenkort gaat de Sparta-redactie, als ik het goed begrepen heb, op zoek naar de mens achter deze drie nieuwelingen. Toch is het wel goed om ze hier even voorbij te laten komen.

Marleen Onbekent is tot het bestuur toegetreden en zij zal zich vooral met de wedstrijdorganisatie gaan bezighouden. Daarnaast zal ze, door haar betrokkenheid, ook regelmatig met jeugdzaken aan de slag gaan. Marleen is de moeder van een tweetal zeer enthousiaste Sparta-pupillen en is op maandag en woensdag vrijwel altijd op de baan in het Zuiderpark te vinden.

Stijn Reinhard is vanuit het Voorburgse bereid gevonden om Fons extra te ondersteunen in zijn bestuurswerk. Stijn zal vooral het hele proces rond de verhuizing en opbouw op Westvliet volgen vanuit het bestuur. En straks natuurlijk de exploitatie van het nieuwe complex. Stijn loopt al jaren in de loopgroepen in Voorburg.

Peter Schaaff is een loper uit de Haagse contreien. Vanuit zijn achtergrond als reclameman zal Peter zich gaan bezighouden met PR en sponsoring. Vooralsnog zal hij zich richten op de sponsoring en waar nodig op begeleiding van de PR met de pers.

Verder is er de afgelopen vergaderingen het volgende besloten:

- ✘ De gemeente Leidschendam-Voorburg wil een stichting (Sparta+VCC) voor beheer van de panden op Westvliet. Joost Batelaan en Marjolijn Kors kijken naar de vorming van zo'n stichting.
- ✘ Opdracht voor de baan is gegeven; Leo Kokshoorn en Kees de Leeuw zijn contactpersonen voor de gemeente.
- ✘ Nieuwe activiteiten moeten centraal gemeld worden bij het secretariaat van Sparta (bij voorkeur per mail). Dit om te voorkomen dat er dubbele activiteiten op 1 datum vallen.
- ✘ Peter Schaaf gaat actief bedrijven benaderen voor het plaatsen van reclameborden.
- ✘ Fons en Ton ronden het jubileumboek af.
- ✘ Met de redactie van Spartaal is overleg geweest over frequentie van verschijnen. De redactie zal de leden verder informeren over de uitkomst.
- ✘ De door Arjan van der Voort geïnventariseerde behoefte aan vervanging van trainingsmateriaal is akkoord bevonden. Met de leverancier zal overlegd worden om de levering in twee begrotingsjaren te doen. Over vervanging van de hoogspringmat zal Ton nog verder actie ondernemen.

Lees verder op pagina 3

Vervolg van pagina 2:

- De samenwerking met HZZIAN zal verder concreet worden gemaakt. Er ligt een samenwerkingsovereenkomst waar beide besturen nog voor een laatste keer naar zullen kijken.
- Op korte termijn zal het bestuur een beleid vaststellen hoe om te gaan met ongewenste intimiteiten binnen de vereniging. Er is hierover inmiddels overleg met NOC*NSF en KNAU. Er zal zo veel mogelijk bij bestaande structuren worden aangesloten.
- Volgende bestuursvergadering is op 10 oktober.

Spartaal

Mirjam Baron

Bestuur en redactie hebben met elkaar over de toekomst van Spartaal gesproken. Daarbij hebben we de reacties op de vragen over de inhoud, de vorm en het aantal te verschijnen nummers van Spartaal meegenomen.

De meeste reacties waren erg positief en er zijn veel bruikbare tips gegeven.

Veel leden zijn van mening dat Spartaal elke twee maanden kan verschijnen. De interesse gaat uit naar informatie over de vereniging, over trainingen, trainers, voeding, blessures, wedstrijdverslagen en aandacht voor evenementen die door Sparta worden georganiseerd. De actuele informatie, zoals uitslagen, zou dan op de website kunnen staan.

Er is echter nog steeds een, voor ons belangrijke, groep leden die niet over internet beschikt, die zou dan geen actuele informatie ontvangen.

Voor die groep kan actuele informatie via flyers of nieuwsbrieven in de kantine en op de prikborden worden verspreid.

Wij hebben met elkaar besloten dat Spartaal vanaf januari eenmaal per twee maanden zal verschijnen. Het bestuur (penningmeester) is verantwoordelijk voor de advertenties en afspraken met de adverteerders.

Het bestuur zal de adverteerders mededelen dat Spartaal vanaf januari 2006 nog 6 x per jaar verschijnt. Bestuursleden zullen informatie over de vereniging en wijzigingen in bestuurstaken en trainersbestand tijdig aan de redactie doorgeven zodat deze informatie juist in het colofon komt te staan.

Het bestuur zal zorgen voor informatie over belangrijke zaken die de vereniging betreffen zoals de agenda voor de Algemene ledenvergadering en een korte samenvatting van de Algemene Ledenvergadering, mededelingen uit de bestuursvergadering, data voor clubkampioenschappen en dergelijke.

De redactie bestaat uit: Gerda Idsinga, Arjan van der Voort, Hans de Vries en Mirjam Baron.

Wij zouden het leuk vinden als er nog iemand, bijvoorbeeld uit de jeugdcommissie, de redactie komt versterken die wil zorgen voor bijdragen van en over de jeugdleden.

Aan het eind van dit jaar worden alle schrijvers uitgenodigd om met de redactie te brainstormen over de inhoud van Spartaal.

Wij zullen ons best doen voor
en wij kijken uit naar



De deadline voor de volgende

een leuke, informatieve Spartaal
jullie bijdragen!

Spartaal is: **29 oktober.**

De vaste Dribbellezertjes bladeren bij het verschijnen van deze oktober-Spartaal vast vol verwachting door naar 'de Dribbel-mee' zoals deze stukjes inmiddels in menig hardloophoud zijn gaan heten.

Zij zijn benieuwd zijn of ondergetekende mee heeft kunnen dribbelen met het hogere tempo in groep 2+ of 3-. En inderdaad, beste Spartanen, aan de titel is al te zien dat ik gewogen en te licht bevonden ben. Het waren zware tijden!

Bij het schrijven van de vorige Dribbel zat ik nog wat minnetjes naar mijn blaren te staren. 'Should I stay or should I go.' Hef die knie, klaar die klus, altijd zin... Ik wist het niet.

Totdat me ineens een oud Spartaans gezegde te binnen schoot: grenzen verleggen is zilver, maar grenzen kennen is goud!

Het lichaam had boekdelen gesproken. Met die blaren kón ik geeneens harder. Hallo groep 2, ik dribbel weer mee. Het warme welkom-terug deed me goed en ik bleek zelfs een voorbeeld-functie te bekleden.

Op het gevaar af dat het een stukje vol psychologie van de koude grond wordt, wil ik toch nog even melden dat ook in de hardloophoud het natuurlijk zo is dat je je **running mates** mist, maar dat er altijd weer andere bijkomen. Het is net de wereld, moet je maar denken.

Op dat gemis is natuurlijk ook wat te vinden: de kantine, de kleedkamer, de wedstrijden en de barbecues! Op zondag 11 september was het al zover: de Voorburgse Molenloop!

Prachtige t-shirts met het ontwerp van Geert Snijders (heeft nog bij mijn verkering op de middelbare school gezeten, zo bleek die week daarvoor op de Uitmarkt!) versterkten al vroeg op de dag het Wij Spartanen (vrij naar I Claudius) gevoel.

Na vier tropische rondjes om de Molen, de sinaasappel, het water, de prijsuitreiking, de douche en het power-napje was het al weer snel barbecuetijd.

Net als de Molenloop was deze bbq 'toppie' georganiseerd. Alle deelnemers kregen een eigen hygiënisch geseald vleespakket met drie consumptiebonnen en de dans rond de bbq kon beginnen. Het werd een dolle avond daar in die Groene Zoom langs de Vliet.

Een greep uit de hoogtepunten/eervolle vermeldingen:

- √ De wat oudere hardcore mixte zich vol overgave met de verse aanwas Spartanen en lieten ons staaltjes van oerspartaanse humor zien. (Ik kan Spartanen die van plan zijn volgende keer zo'n bbq te gaan bezoeken, adviseren hun net gebarbecuede hapje mee te nemen als zij even gaan dansen).
- √ Fons hield op een stoel staande weer een van zijn beroemde pakkende redevoeringen, dit keer in een mooi colbert dat hij sportief over een gele polo droeg.
- √ Naarmate het donkerder werd, had menig Spartaan meer saus op de kin dan op het bord.
- √ In een aantal Spartaanse vrouwen schuilen goede salsadanseressen.
- √ Ondanks dat Koen nog een paar uur had geroeid tussendoor, weerhield vermoeidheid hem er niet van zijn betrokkenheid bij de club te komen tonen door het nuttigen van een aantal witte wijnen.

Nadat de rook om ons hoofd was verdwenen, bleef het die zondagavond nog lang onrustig in Voorburg.

En op maandagavond dribbelden we weer mee met groep 2.

Nieuwe leden:

welkom bij



Per 1 augustus 2005: Astrid van Mill

Per 1 september 2005: Peter Bosch, Zianihara Helena, Eric van Ruyven en Jeroen Timmers.

Even voorstellen:

De nieuwe specialisatietrainer hoogspringen

Arjan van der Voort

Sinds een aantal jaren heeft Sparta geen specialisatietrainer meer op het nummer hoogspringen. Rik Wijnants besloot, na vele jaren enthousiast training geven, zijn spikes in de wilgen te hangen en verder te gaan in de wegatletiek. Vanaf 13 oktober zal ik iedere donderdag atleten begeleiden die het nummer willen trainen.

Even voorstellen

Mijn naam is Arjan van der Voort en ik ben in 1988 lid geworden van Sparta. In de voetsporen van mijn oudere zussen Ingrid en Karin, die al bij de vereniging traiden aan de Zuidlarenstraat.

Vanaf het begin heb ik individueel en in competitieverband aan wedstrijden meegedaan. Naast atletiek heb ik tot mijn 16^e aan wedstrijdschaatsen gedaan bij Hardrijvereniging Den Haag-Westland. Uiteindelijk vond ik atletiek toch leuker en specialiseerde ik mij op de springnummers. In eerste instantie was het met name ver- en hoogspringen, maar later werd ik ook enthousiast polsstokhoogspringer.



Waarom training geven?

Nadat ik mijn studieboeken had ingeruild voor een baan, werd het wat lastiger om tijd en energie over te houden om vier keer per week te trainen voor de wedstrijden. Ik train nu dan ook vooral voor de gezelligheid en om mijn conditie op peil te houden. Naast zelf trainen, wil ik nu ook proberen mijn ervaring en enthousiasme over te brengen op andere atleten door het geven van hoogspringtrainingen!

Biografie

Naam: Arjan van der Voort
Woonplaats: Delft
Geboren: 23-02-1979 in Poeldijk
Lengte: 1,88 m
Gewicht: 75 kg
Werk: Projectmedewerker
Dienst Landelijk Gebied
in Utrecht.



Praktisch

Hoogspringtraining*

Donderdag van 19.00 tot 20.30 uur

Voor: A/B- en C-junioren, senioren en masters

** Warming-up is gezamenlijk met sprintgroep van Wim Scholtes en bij slechte weersomstandigheden zal er een alternatieve training worden gegeven.*

Vrijdag 2 september vond de 2^e editie van de Kaas & Stroopwafelinstuif plaats op de baan van AV Gouda. Met name de stroopwafels smaakten naar meer waardoor er ook op deze nazomerse vrijdagavond een aantal atleten een gooi deden naar deze smakelijke prijzen!

Bij aankomst op het sportpark zat de sfeer er al goed in met een rokende BBQ waardoor de warmlopende atleten werden geteisterd. Met de nodige muziek en commentaar van de speaker ontstond er een lekker ontspannen sfeertje.....

De AB junioren waren goed vertegenwoordigd met Denise, Monica, Remco en Tom. Maar ook Mary en Wim waren van de partij op de sprint- en springnummers die werden afgewerkt. Langs de kant was er ook de nodige support van (op krukken lopende) Mirjam en de heren Jol en Gerritsma.

100 meter

Denise Jol beet de spits af in Gouda op de 100 meter waar zij slechts tegenstand had van één andere atlete. Ze bleef deze atlete van Rotterdam Atletiek wel voor in een tijd van 12,85 s. De windmeter gaf tijdens de sprintnummers overigens steeds een lichte tegenwind aan.

Monica Gerritsma was de tweede Spartaanse die in actie kwam op de 100 meter. Ze eindigde als vierde in haar serie in een tijd van 14,23 s. Mary Augustin had in haar categorie twee tegenstandsters waarvan ze op de streep knap won van de Rotterdamse atlete in 14,21 s.

Hoogspringen

Bij het hoogspringen van de heren hadden we 1 Spartaanse deelnemer in de strijd. Tom de Roos sprong eerder dit seizoen bij de competitie reeds over 1,60 meter. In Gouda had hij graag hoger gewild, maar dat zat er net niet in. Oud Sparta atlete Jacqueline Raaman kwam in deze wedstrijd niet direct in de buurt van haar beste seizoensprestatie van 1,72 meter, maar slaagde wel op 1,65 meter.



foto: Mary Augustin op de sprint

200 meter

Na een korte tussenpauze stond 45 minuten na de 100 meter, de 200 meter op het programma voor Denise. Ook deze afstand werd een prooi voor haar met een winnende tijd van 26,07 s. Mary Augustin had na haar 100 meter wat last van haar bovenbenen, maar startte toch op de 200 meter. Ditmaal moest ze haar meerdere erkennen in haar Rotterdamse tegenstandster, maar zette toch nog een tijd van 29,18 s op de klokken.

Tom de Roos had grootste plannen op de 200 meter, want met geleende sprintspikes van Remco moest het toch hard kunnen gaan... Bij de start was er echter toch die twijfel of hij niet moest wisselen naar zijn vertrouwde springspikes. De starter besloot voor hem, want er klonk: "Heren klaarmaken voor de start". Het eerste stuk kon Tom zijn tegenstanders nog redelijk bijbenen, maar na 120 meter sloeg de verzuring toe. Gelukkig kwam daar dan toch de finish in zicht en de tijd... tja die mocht ik eigenlijk niet doorvertellen, maar doen we lekker wel: 27,38 s ... "Het lag vast gewoon aan die gekke spikes!"

De nacht van Gouda (vervolg)

Hinkstapspringen

Terwijl de wedstrijd al op zijn einde liep, begonnen de hinkstapspringers hun wedstrijd bij kunstlicht. Met een supportersschare langs de kant die onderwijl ook alleskunner Marnix Engels naar de finish wavede op zijn 3000 meter. Het leek echter wel of er dit seizoen geen hinkwedstrijd was geweest, want half Nederland deed mee in Gouda. De organisatie was daar niet echt op voorbereid en besloot in drie groepen te springen. Nadat de 11-meterbalkjumpers waren geweest, konden Wim en Remco aan hun wedstrijd beginnen.

Wim had grootste plannen, want had inmiddels een windmeter en een scheidsrechter langs de aanloop gezet. Het Nederlands Record stond immers niet al te scherp en daar had-ie dus zijn zinnen op gezet. Met een heus 'NR-bordje' in de bak had Wim een leuk richtpunt waardoor het in de eerste sprong gelijk



foto: Wim Scholtes springt Nederlands Record

raak was. Met een lach stapte Wim uit de bak en toen was het meten... ja hoor, een nieuw Nederlands Record met 10,96 meter en nog een voet ruimte voor de balk!

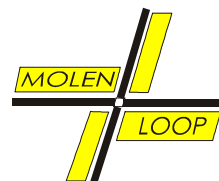
Vervolgens ging het in zijn volgende pogingen steeds iets verder en sprong hij uiteindelijk 11 meter en 28 centimeter ver. Een prachtig nieuw Nederlands record in de categorie Mannen 55-plus !! Remco had wat opstartproblemen door zijn 1^e en 2^e poging ongeldig te springen, maar kwam daarna toch op dreef. Met een fraaie sprong kwam hij tot 11,60 meter en een nieuw persoonlijk record voor hem!

Al met al dus een zeer geslaagd avondje met diverse successen. Wim: "Je mag van ons vaker een NR springen, want die taart op de dinsdagavondtraining smaakte naar meer!!"



15e Molenloop

11 september 2005



De 15^e Molenloop was een schot in de roos. Alles zat mee, het weer (terwijl er slecht weer was voorspeld), het aantal deelnemers (waren er vorig jaar nog 360 deelnemers, dit jaar hadden we ongeveer 850 inschrijvingen), de nieuwe toevoegingen (warming-up, kidsrun, de aankleding van het parcours, de medailles en T-shirts, etc.) bleken verrijkingen en ook het aantal toeschouwers was overweldigend. De atleten hebben, ondanks het wat drukkende weer, prima gepresteerd. Er zijn weliswaar geen parcoursrecords gebroken, maar toch, er zijn prachtige tijden neergezet. De snelste tijden op de verschillende afstanden:

1250 meter	5 min 40 sec,	65 deelnemers
2500 meter	9 min 39 sec,	285 deelnemers
5000 meter	16 min 30 sec,	158 deelnemers
10000 meter	33 min 59 sec,	237 deelnemers

Zie voor de volledige uitslagenlijst: www.avsparta.nl

De speakers: Fons Kemper, Peter Hallensleben, Jeroen Smits en Frits Wester deden hun werk fantastisch. Het was ook goed om Sabine Verbeek, dit keer gewapend, in ons midden te hebben.

Na het lopen was er gelegenheid om de inwendige mens weer met één en ander te verwennen. Zo genoten de kinderen van een lekker Italiaans ijsje, een flesje H₂O, een sinaasappel en een ligakoek. Waarna ze veelvuldig te zien waren bij en op het springkussen. De deelnemers aan de 5 km en de 10 km werden verrast met een flesje H₂O, een banaan, een sinaasappel en een ligakoek. Uiteraard was er ook koffie, thee en sportdrink.

Het fraaie gele Molenloop T-shirt met tekening van kunstenaar Geert Sniijders vond gretig aftrek en was in no time uitverkocht.

Dit alles was natuurlijk niet mogelijk geweest zonder hulp van de vele vrijwilligers en sponsors. We zijn deze bereidwilligen dan ook zeer erkentelijk.

Er zijn ook wel wat zaken fout gegaan. Zo kwamen we er bijvoorbeeld te laat achter dat sommige mensen zich drie keer ingeschreven hadden..... 1 keer via internet, 1 keer via hun school en 1 keer als na-inschrijving. Het heeft nog wat voeten in aarde gehad om één en ander uit te zoeken, maar goed daar hebben we van geleerd en we zullen proberen om dat volgend jaar beter te doen.

De dag is grandioos vastgelegd door diverse fotografen, deze foto's zijn te vinden op www.avsparta.nl.

Kortom, het was een waardig afscheid van het oude parcours rond de molen De Vlieger. Dat scheidt natuurlijk wel weer verplichtingen voor volgend jaar. Dan zal het spektakel vanaf onze nieuwe locatie op sportcomplex Westvliet plaatsvinden.

We menen dat we met z'n allen, op de 11^e september, Sparta positief hebben neergezet en we hopen dat op korte termijn terug te vinden in de aanwas van nieuwe leden en de bereidheid van sponsors zich aan ons te binden.

Met sportieve groet,

Namens de Molenlooporganisatie, Michel van de Luitgaarden

Waarschijnlijk komt er binnenkort op TV Midvliet een korte samenvatting van de Molenloop.

Midvliet tv is te ontvangen via de Casema kabel op kanaal 30-

Molenloop in beeld



Ben



Peter



Ben



Timo finisht op de 5km



Loes



Maurice



Sabine



**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  **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

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

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



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

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

Hier ...



Hubo Scheveningen, Badhuisstraat 95-101,
2584 HE Scheveningen
Tel.: 070 - 3540360 Fax: 070 - 3549363

of hier had uw advertentie kunnen staan.

Wilt u ook adverteren?

Neem contact op met Hans de Vries,

kijk voor meer informatie in de Colofon achterin deze Spartaal.

Laat je bedrijf meebewegen met Sparta!

Peter Schaaff

Zoals iedereen ziet, is het matig gesteld met de reclameborden rondom de atletiekbaan. Hier moet verandering in komen. De inkomsten kan Sparta zeer goed gebruiken voor allerlei zaken zoals vervangen van trainingsspullen.

We willen bedrijven trekken die een mooie exposure op een geweldige lokatie voor een sportieve prijs willen. Hiervoor ben ik bezig om mailings te versturen naar bedrijven. Dit kost veel tijd en energie, maar voor dat laatste trainen we bij Sparta.

Daar de meeste Spartanen ook deelnemen aan het arbeidsproces, wil ik bij dezen vragen of zij bij hun directie willen aankaarten waarom hun bedrijf nog niet bij Sparta adverteert d.m.v. zo'n prachtig duurzaam trespabord. Een dergelijk bord geeft toch 365 dagen reclame per jaar, dag en nacht! En velen, meer dan duizend mensen, bezoeken de baan regelmatig. En dan spreek ik nog niet over de aantallen buitenstaanders die de diverse wedstrijden bij Sparta komen bezoeken. De kosten?

Voor 300 euro (dus voor nog geen euro per dag), staat je bedrijf een jaar lang te schitteren op de baan. Kortom, genoeg redenen om dat bij je werkgever aan te kaarten!

Als je andere bedrijven weet die misschien geïnteresseerd zijn, benader ze of geef het door aan mij. Mocht je meer informatie willen, of dat ik jouw bedrijf moet benaderen, laat het mij weten.

Peter Schaaff
Public relations
Tel: 070 - 366 62 07
e-mail: schaaff@kabelfoon.nl

Noot

Als bonus geeft Sparta aan ieder lid die een adverteerder binnenbrengt, een cadeaubon t.w.v. 15 euro.

Gezocht penningmeester per 1 januari 2006

Ton de Kleijn

Hans de Vries heeft aangegeven zijn werkzaamheden als penningmeester per 1 januari 2006 te beëindigen. Het lopende boekjaar kan dan worden afgesloten en de verantwoording voor het begrotingsjaar 2006 ligt dan bij een ander.

Daarom zijn we dringend op zoek naar iemand met verstand van financiële zaken, die het penningmeesterschap op zich wil nemen. Mensen die interesse hebben, kunnen zich melden bij Ton de Kleijn. Vanzelfsprekend kunnen we jullie ook verder informeren over wat er wel en niet verwacht wordt van de nieuwe penningmeester.

Spreuk van de maand:

De mens die nooit meer de kriebels voelt eens even hard te lopen, is bezig oud te worden.

Donderdag 8 september was alweer de 5^e avondwedstrijd van dit seizoen bij Olympus '70 in Naaldwijk. De vereniging in het Westland organiseert al een geruim aantal jaren deze wedstrijden met o.a. spring- en werpcompetities. Op deze nazomeravond was het voor het aanwezige publiek goed toeven op Sportpark De Hoge Bomen.



Foto: Denise Jol tijdens haar 200 m.

De spiertjes van de explosieve atleten hadden dus geen klagen, maar van de 3000-meterlopers had het wel een graadje koeler mogen zijn... tja, zo hebben atleten altijd wel wat te klagen!

Waar tijdens de pupillenwedstrijd een aantal weken eerder er tot mijn verbazing ET stond, scheen dit een eenmalige actie te zijn geweest. Er werd dus weer ouderwets handgeklokt, wat voor enige verbazing zorgde bij de net gefinishte sprinters.

Denise Jol was een van die sprintsters die in actie kwamen op de 200 meter. In haar serie mocht ze het opnemen tegen een aantal snelle mannen. Net als in haar voorlaatste wedstrijd waren de laatste 50 meter net iets te veel gevraagd. Hierdoor bleef ze een stukje verwijderd van haar baanrecord dat ze eerder dit seizoen vestigde... of lag het nu toch aan de deskundige klokkers? Na het opnoemen van Denises tijd (25,9 s), kregen zij toch nog even een korte instructie wanneer ze hun stopwatch nu moesten stopzetten... tja.

Bij het hoogspringen is het makkelijker te zien of de lat op de juiste hoogte ligt. Die lat ging naar grote hoogte, want Vincent Bos was van de partij in Naaldwijk. Na een geslaagde poging over 1,90 meter, ging hij ook over 1,95 meter! In het schemerdonker lukte het helaas

niet om de 2 meter te bedwingen, maar toch een prima prestatie voor Vincent.

De 3000-meter-series waren druk bezet, want iedereen was blijkbaar weer van vakantie of zomerslaap teruggekeerd. Marlon Voorn, Ferdi Dokman en Mike Eelkema kwamen in actie in de 2^e serie. Aangemoedigd door hun coach Ronald Reiche bleef Marlon Ferdi net voor in 10.03,0 min Mike kwam even later in 10.19,8 min over de finish.

Ronald liep zelf ook de 7,5 ronde in zijn voorbereiding op de Zeeland-marathon. In dezelfde serie kwam ook Jian-Lian in actie. Inmiddels was de duisternis al ingevallen en liepen de atleten bij kunstlicht naar de finish. Ronald finishte in een tijd van 10.26,4 min en Jian-Lian deed het in 11.22,7 min.

De laatste Spartaan, Remco van Zwol, deed mee bij het hinkstapspringen. Na een lekkere wedstrijd een week eerder in Gouda, had hij de smaak te pakken en wilde meer... Ondanks de supporters langs de zijlijn, ontbrak de agressiviteit in de eerste sprongen. Toen er in de 4^e en laatste poging toch de nodige adrenaline vrijkwam, was daar helaas de rode vlag. Remco moest genoegen nemen met een nette afstand van 11,46 meter.

Medaillewinnaars bij de jeugd: goud en 2 x brons op Nationale D-spelen 2005

Ton de Kleijn

Op 4 september werden in het Olympisch stadion in Amsterdam de Nationale D-spelen gehouden. De Sparta D-junioren behaalden daar drie medailles. Een succes dat we bij Sparta lang niet gezien hebben. Dit sluit weer prima aan op de gouden plak die C-juniior Clement Lobela een week eerder haalde op de C-spelen. Maar er waren nog meer goede resultaten te melden.

Maar allereerst natuurlijk de gouden plak.

Met een winnende stoot van 11,49 meter werd **Ivo Willemsen** winnaar bij het kogelstoten bij de jongens D. Bij het discuswerpen zat Ivo ook dicht bij een medaille, maar met 22,42 meter werd het uiteindelijk een vierde plek.

Ook waren er medailles voor Nicole en Charmaine!!

Op de 60 meter horden haalde **Nicole de Koster** een fraaie derde plek in 10,55 s (met een tegenwind van 2,2 m/s). Hetzelfde geldt voor **Charmaine Lauw**. Bij het speerwerpen haalde ze met een worp van 28,86 meter net als Nicole een derde plek. Bij het kogelstoten kwam ze met 10,96 meter tot een 9e plaats, terwijl **Diede Fennema** met 11,33 meter een zesde plaats haalde. Diede liep ook nog een 1000 m, waar ze met een tijd van 3.27,39 14e werd.

Er was ook een fraaie 6e plaats voor **Jane Kelly** op de 60 meter. In de series liep ze een fraai PR van 8,43 s. Via een 8,55 s in de halve finale werd ze in de finale uiteindelijk met flinke tegenwind 6e in 8,65 s. **Gifty Principaal** plaatste zich met 8,72 s ook voor de halve finale, waar ze haar serietijd evenaarde. Beide dames deden ook nog mee aan het verspringen. Gifty werd 14e met 4,29 meter, terwijl Jane met 4,17 meter 21e werd. **Mike van der Weijden** en **Mischa Sanders** stonden aan de start van de 80 meter. Mischa scoorde een 11,58 s, terwijl voor Mike 12,19 s werd genoteerd. Mike deed ook nog mee aan de 80 meter horden, waar hij een mooie 15,22 s haalde. Ook op de horden aan de start **Sjoerd van der Kruk**. Zijn 15,55 s was niet voldoende voor een plek in de finale. Op de 1000 meter scoorde hij 3.32,92. Een 9e plaats was er op de 1000 meter voor **Souvien Sbaa** die een fraaie 3.17,02 liep.

Een succesvolle dag, waar de trainers Jasper, Maurice en Wendy trots op terug mogen kijken.



Clement Lobela wint goud op C-spelen (verspringen)



Ivo Willemsen wint goud op D-spelen (kogel)



Charmaine Lauw wint brons op D-spelen (speer)



Nicole de Koster wint brons op D-spelen (60 horden)

Misschien ben ik niet oplettend genoeg, maar ik zie ze nooit meer: lifters, met of zonder rugzak, de duim omhoog, of met een bordje waarop de eindbestemming staat. Zelf ben ik nooit een fanatieke lifter geweest, maar als ik vanuit Groningen goedkoop naar Den Haag wilde reizen, stonden er altijd hordes studenten langs de uitvalsweg. Twee keer lifte ik, strijdend om aandacht, van Parijs naar Nederland; de eerste keer werd ik meegenomen door een Fransman die op weg was naar Kopenhagen en tot aan België toe honderdzestig bleef rijden; voor lange rechte stukken had hij een stoeptegel bij zich, om op het gaspedaal te leggen. De tweede keer via Oostende: daar werden we afgezet met de mededeling dat er tussen alle bootreizigers ongetwijfeld iemand zat die ons mee zou nemen naar Nederland. Ik weet niet meer waarom, maar er kwam geen boot die dag.

Dergelijke ervaringen maakten mij voor deze wijze van reizen niet enthousiaster. Liften vond ik vooral tijdrovend – misschien is dat ook de reden dat je ze tegenwoordig niet meer ziet, lifters. De studieduur is immers gelimiteerd; bovendien is er de ov-jaarkaart, en de bijbaan. Toen ik nog lifte, nam ik mij voor: als ik zelf een auto heb, neem ik elke lifter mee die mijn pad kruist. En nimmer zou ik mijn middelvinger omhoogsteken naar mensen met hun duim omhoog, of hen uitlachen en gebaren: haha, ik neem je lekker toch niet mee... Het is er nooit van gekomen; in Nederland waren ze uitgestorven, en in het buitenland was onze auto afgeladen met het kinderzitje en de koelbox: daar kon niks en niemand meer bij. En stel dat het wel had gekund, dan weet ik niet of ik het zou hebben gedaan, lifters meenemen. Je weet immers niet wat je binnenhaalt – waaruit blijkt dat ik al net zo 'n reactionaire ouwe lul ben geworden als de types die mij vroeger zonder op te zien voorbijreden. Ik herinner mij de chef van de afdeling personeelszaken – iemand die mij wél meenam. Hij werkte voor een bedrijf met vestigingen door heel het land, de naam weet ik niet meer; het was onder andere zijn taak, mensen die veertig jaar voor de zaak hadden gewerkt thuis te bezoeken, hun verdiensten te roemen en hun

verschrompelde echtgenotes 'namens de zaak' een bloemetje aan te bieden. 'Ik prijs hen de hemel in,' vertelde hij, 'want dat hoort bij zo 'n gelegenheid, maar als je veertig jaar lang op dezelfde stoel blijft zitten, dan ben je een schijterd, eigenlijk, en deug je niet.' Ik moest ineens weer denken aan die man toen ik zag dat dit alweer het vierentwintigste stukje is waarmee Spartaal wordt opgevuld: het volgende stukje is het vijftentwintigste. Dat riekt naar jubileum, maar ook naar schijterij; wellicht krijg ik binnenkort het verwijt dat ik altijd alleen maar stukjes voor Spartaal schrijf en nooit wat anders, of voor een ander blad. Dat ik nooit een nieuwe uitdaging aanga. Ik zal het er eens met Bokma over hebben en zien of ik bij verschijning van het zilveren stukje niet beter doe te stoppen. Daar komt bij dat ik nauwelijks meer ren, in clubverband niet en in m'n eentje niet, dus over wedstrijden heb ik bijvoorbeeld niets belangwekkends te melden. Nooit gehad ook. Ik spreek ook nooit niemand die over hardlopen wat navertellenswaardigs te melden heeft. Hooguit hoor ik van een eeuwig moppende collega over de Molenloop, dat die tweehonderdvijftig rondjes van veertig meter omvat zou hebben. "Voor mij hoeft het niet meer," klaagde ze, "zo vaak hetzelfde stuk, ik werd er echt duizelig van." Met dergelijke jeremiades vul je echter geen een hele column, laat staan vijftentwintig.

Er zijn ongetwijfeld mensen, jongeren, ouderen, die flink en veel hardlopen, die dagelijks hardlopers zien en spreken, die gepassioneerd zijn, die alles weten van schoeisel en meer kunnen vertellen over sportdranken dan ik over jenever, renners die anekdotes en weetjes en ditjes en datjes over andere renners met zich meedragen en die dat graag op papier zouden zetten als niet ene Van 't Zelfde die kostbare ruimte in beslag nam. Tot hen zou ik willen zeggen: schroom niet, mail Mirjam, vervang mij.

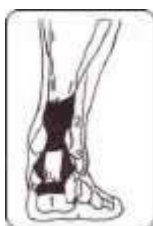
Wist u trouwens dat die witte laboratoriummuisjes, u weet wel, zo 'n drie kilometer per dag hardlopen, als ze een molentje tot hun beschikking hebben? Ik ging me echt een beetje schamen toen ik dat las.

Liefst 2,5 miljoen Nederlanders trekken zo nu en dan of regelmatig de loopschoenen aan. De meeste lopers lopen om wat aan de conditie te doen, aan het gewicht of gewoon voor de ontspanning. Jammer genoeg raakt jaarlijks zeker 25% van de lopers geblesseerd. Het overgrote deel van de blessures zijn overbelastingblessures, vooral van knieën, scheenbenen, achillespezen en voeten. Het zijn veelal typische overbelastingblessures, die voor een belangrijk deel zijn te voorkomen als de loper zelf aandacht schenkt aan 'Gezond en veilig lopen'!

Om u te helpen om zo gezond en veilig mogelijk te lopen, heeft de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie de brochure 'Gezond en veilig lopen' uitgebracht.

De prijs voor leden is • 2,20.

Omdat momenteel een aantal lopers klaagt over blessures aan de achillespees, hierbij wat informatie.



Achillespees

De achillespees is de krachtigste pees van het menselijk lichaam. Drie kuitspieren (soms twee) hechten zich via deze pees aan het hielbeen. Door beperkte en/of eenzijdige belasting bij lopers bestaat de kans op ontstekingen of scheuringen aan deze pees.

Enige maatregelen die achillespeesproblemen kunnen voorkomen:

- U Zorg voor een evenwichtige levenswijze met ruim voldoende herstel na de trainingen, een adequate voeding en voldoende nachtrust. Voorkom zoveel mogelijk dagelijkse 'stress': algehele spanning kan sterk plaatselijk doorwerken op de achillespezen.
- U Lopers die in het voorjaar meer op een kunststofbaan gaan trainen, moeten zorgen voor een geleidelijke aanpassing. Vooral als zij in die periode op trainingsstage gaan, is voorzichtigheid geboden.
- U Regelmatige medische c.q. orthopedische controle is gewenst voor de meer gevoelige loper. Dit geldt vooral de lopers die meer aan prestatielopen en wedstrijden meedoen.
- U Verborgen ontstekingen kunnen gesignaleerd en verzorgd worden door regelmatig tand-, keel-, neus- en ooronderzoek bij de betreffende arts.
- U Degeneratie van de achillespezen is ook te voorkomen door veelzijdige manier van bewegen (bijvoorbeeld lopen compenseren met andere sporten).
- U Therapeutische maatregelen zijn ook al toe te passen voordat er problemen zijn. Regelmatige spierversterkende, rek- en ontspanningsoefeningen voor en na de looptrainingen zijn eveneens een voorwaarde om achillespeesproblemen te voorkomen.

Een ontsteking van de achillespees kenmerkt zich door een doffe of doordringende pijn langs de achterkant van de pees, door gespannen kuit en door stijfheid bij het opstaan.

Tip: Behandel de pijnlijke plek met ijs en verminder de trainingsomvang. Rek de kuit dagelijks vijf tot tien keer. Probeer eens een hakverhoging van kurk of rubber zowel in uw loopschoenen als uw gewone schoenen. Draag in ieder geval schoenen waarvan de hoogte van de hak u het beste bevalt. U kunt ook besluiten uw loopschoenen tijdelijk als dagelijkse schoenen te gebruiken.

Bij het vermoeden van een blessure aan de achillespees is het allereerst van belang dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom is het aan te raden om een (sport)arts te raadplegen.

Bron: www.knau.nl en www.runnersweb.nl

Dat het uitspreken van weersverwachtingen een moeilijke aangelegenheid is weten wij Hollanders als geen ander. Dat hebben wij laatst weer kunnen ervaren en wij kunnen zonder overdrijven stellen dat het voorspellen van het weer moeilijker is dan het voorspellen van de winnende cijfercombinatie in de wekelijkse Lotto. Werd er een week voorafgaand aan onze afvaart met de Eendracht nog voorspeld dat er 20% kans was op regen, toen veranderde dit vooruitzicht na een paar dagen naar 90% regen. Verwachte neerslag 18 mm, wind NW 3 à 4 en maximale temperatuur 17 graden. De werkelijke wereld zag er vrijdag de 16^e september echter heel anders uit. De 90% regen werd 90% zon, maar NW 3 à 4 werd NW 7 met uitschieters naar NW 10 (!), alleen die temperatuur bleef inderdaad steken rond de 17 graden.



Nu zijn dit geen omstandigheden waar je je als zoetwatertoerist op verheugt en de aanblik van de Noordzee vanaf de kant is toch vele malen vriendelijker dan wanneer je er middenin staat op een stampend en rollend schip waar drie masten vol zeil een prooi zijn van weer en wind.

Toen we (Gerda, Leonie, Ingrid, Ewout en Luuk) om 9.00 uur in IJmuiden aan boord gingen was de stemming opperbest, was iedereen luidruchtig en uitgelaten en kon geen enkele landrot vermoeden wat ons te wachten stond. Achteraf waren de bemanningsleden toen al verdacht stil en de demonstratie over het gebruik van zwemvesten, de reddingsvloten en het wat-te-doen-bij-man-over-boord-protocol hadden onze ogen moeten openen. Maar nee, als toerist sluit je de ogen voor dergelijke waarschuwingen en geheel onvoorbereid staken wij van lagerwal, wat de schipper nog wat extra grijze haren bezorgde.

Tot binnen de pieren van de haven van IJmuiden ging het met iedereen (circa 60 passagiers) aan boord nog geweldig. Geen golven, geen onverwachte beweging van de grond onder je voeten, geen buiswater, geen protest van de maag en haar inhoud. Maar de Eendracht had haar neus nog niet buiten de pieren gestoken of de rit in de achtbaan die zou duren tot 16.30 uur, was begonnen. Nadat de eerste paar kubieke meters zeewater het voordek en zijn passagiers hadden opgefrist begon, het ook bij ons langzaam door te dringen dat er meer aan de hand was. Het fraaie uitzicht op het voordek werd ingeruild voor een beschutte plek aan lijzijde, waar een doorgewinterde landrot zich met twee handen moet vasthouden om te voorkomen dat een onverwachte beweging zou leiden tot een niet-vrijwillige duik in een kolkende Noordzee. Tot onze stomme verbazing was het een bemanningslid van de Eendracht dat zich langs de reling meldde om haar ontbijt te promoveren tot vissenvoer. Gelukkig werd het protesterende geluid van maag en slokdarm overstemd door beukende golven en gierende wind. Resoluut veegde zij met de rug van haar hand haar mond schoon, wierp nog een verwijtende blik in de richting van de plek waar zij haar ontbijt had achtergelaten en ging ogenschijnlijk weer vrolijk aan het werk. Dit ritueel zou ze die dag nog een aantal malen herhalen. Collega-bemanningsleden volgden haar voorbeeld en ook vanuit de keuken, met de heerlijkste geuren van soepen en andere gerechten die als lunch zouden dienst doen, kwam de crew even langs om zijn maag te luchten. Met een arm om elkaars schouder hielpen zij elkaar met



opbeurende teksten: "Maak niets uit kind, gooi het er maar uit" en "je kunt het beter hier doen dan in de keuken". De gedachte aan soep was niet meer uit te bannen toen ik de maaginhoud in de Noordzee zag verdwijnen en het weeë gevoel in de maagstreek en de bijna ontembare behoefte aan droge crackers drong zich steeds nadrukkelijker aan mij op.

Nadat de passagiers deze voorbeelden hadden gezien toonden zij ook geen enkele schroom meer en eendrachtig (komt hier de naam van die boot vandaan?) stonden ze schouder aan schouder aan de reling; de ene nog grauwer dan de ander.

Terwijl je ingepakt staat in thermokleding, fleece met windvangers, zeiljacks, mutsen en andere kledingstukken uit de wintercollectie, begin je met verbazing de bemanningsleden te volgen die, gekleed in

alleen een T-shirt, zich voorbewegen zonder zich ook maar met één hand ergens aan vast te houden. In het introductiepraatje van de schipper had hij nog zo gezegd: "één hand voor de boot en één hand voor jezelf." Deze raad is door geen mens opgevolgd; het waren óf landrotten die minstens 2 handen nodig hadden om zich staande te houden, óf echte kerels die zeewater in de aderen hebben vloeien en die helemaal geen behoefte voelden zich ergens aan vast te houden. Ook hier mag de naam van Ewout Ouwehand (heeft zijn wieg soms op de zuiderpier van Scheveningen gestaan ???) niet onvermeld blijven. Ewout was de hele dag in zijn element en kwam met regelmaat vragen aan sommige wat wit weggetrokken Spartanen of ze het allemaal nog erg naar hun zin hadden. Ondanks zijn achillespeesklachten was hij met deze zware zeegang te snel op de eerste meters, anders was hij gekielhaald door wit weggetrokken Spartanen. Daarna kwam hij weer uitermate hatelijk zijn kopje soep in onze buurt leeglebben om zich daarna in onze omgeving tegoed te doen aan een paar broodjes brie en salades. De voorkeur van de meeste aanwezigen ging uit naar dat ene bemanningslid met een groot invoelend vermogen, dat gewapend met pakken droge crackers alle passagiers afging met wat droogvoer en een troostende blik.



De aanblik van een kolkende Noordzee, uitgelicht door een prachtig waterig zonnetje is overigens wonderschoon. En ondanks de fysieke ongemakken kost het geen moeite om hiervan te genieten. Metershoge muren van water rollen van loefzijde onder de Eendracht door en komen zich aan lijzijde weer protesterend en schuimbekkend melden. Het zoute zeewater gedraagt zich als kokend theewater en bruist en borrelt en dwingt een eindeloze hoeveelheid respect af voor het geweld dat het weet te ontwikkelen, met dank aan een windje 7 met flinke uitschieters.

Om 13.00 uur kwamen kwartiermeesters weer in beweging en werden er commando's gegeven ten teken van een overstagmanoeuvre. Goed nieuws voor de minder bekwamen onder ons, want het betekende dat er weer koers gezet werd naar de vaste wal. Inmiddels hadden de vaklui in de keuken zich gestort op hun taak om het avondeten voor te bereiden. De geuren van gebraden spek, kippenpootjes, bruine bonen en andere ingrediënten van het captain's dinner kwamen door de patrijspoorten naar buiten. Als je in het gangboord zit met een stralende zon en een onwillige maag plus dito inhoud, zijn deze geuren absoluut niet welkom, maar blijken aan lijzijde niet te vermijden.

Het stampen van de Eendracht (klimmen en dalen in de lengterichting) had na de overstagmanoeuvre plaatsgemaakt voor rollende bewegingen (afwisselend leunen op stuurboord en bakboord). Is je maag net een beetje gewend aan de ene beweging, gaat dat stuk staal een eigen leven leiden en hele andere bewegingen maken. Ook hierdoor werd menig passagier enthousiast gemaakt om de met gretigheid verorberde lunch aan de vissen te voeren. Het vrouwelijke bemanningslid dat 's morgens als eerste de toon had gezet met haar kordate optreden langs de reling, nam weer het initiatief en haar optreden gold als een uitnodiging voor de overige passagiers.

Het rollen van het schip voelt rustiger aan dan het stampen, en de warme middagzon zorgt voor een aangename sfeer; ook de regenbuitjes van vanmorgen laten zich niet meer zien. De tocht huiswaarts wordt steeds leuker en voelt beter aan dan de onverwachte bewegingen die we gedurende de ochtend hebben moeten tolereren.

De Noordzee blijkt onder invloed van de late zomerzon een beetje blauwer dan wij langs de kust van haar gewend zijn en de witte schuimkoppen lijken direct uit de voorwas te komen. Kortom, een prachtig beeld vanaf een prachtig schip.

Naarmate de dag verstreek en de kustlijn steeds duidelijker in beeld kwam, groeide het vertrouwen onder de landrotten dat we het allemaal wel eens zouden kunnen overleven. Gelukkig wist een van de bemanningsleden ons gerust te stellen met de mededeling dat wij vandaag een record aantal zeezieken aan boord hadden vanwege de strakke wind en woeste zee. Fijn om te weten, maar ik voel me er maar beperkt beter door. De pieren van IJmuiden maakten in de verte uitnodigende gebaren, terwijl ze af en toe aan het zicht werden onttrokken door schuim, mist en zeewater. Toen we eindelijk weer teruggekeerd waren binnen de veilige armen van IJmuiden voelde deze omhelzing aan als de eerste die ik ooit van mijn eerste vriendin had gekregen. Het water is van het ene op het andere moment veranderd in een kabbelend

watertje en fysieke ongemakken verdwijnen eveneens als sneeuw voor de zon. Alle passagiers komen weer tot leven, gezichten vertonen weer andere kleuren dan de grauw-groene aanblik en een zucht van verlichting is hoorbaar.



Om 17.00 uur meren wij af aan de kade van IJmuiden en met een zucht van verlichting zakt een 60-tal passagiers in de dikke kussens van de kajuit van de Eendracht, die stoïcijns en een beetje kreunend ligt afgemeerd achter de driemaster Stad Amsterdam. Om 18.00 uur wordt een ieder uitgenodigd zich op het captain's dinner te storten en na een klein ontbijtje en een lunch bestaande uit een handje vol crackers smaakt dit captain's dinner als een maaltijd met de nodige Michelin-sterren.

Met nog een laatste blik op het schip, een camera met stoere foto's om de verhalen te ondersteunen en met een folder over de meerdaagse reizen met de Eendracht in de binnenzak zetten wij weer tevreden koers richting Den Haag.

Voor herhaling vatbaar? Ja absoluut, maar uh deze week effe nog niet.
Voor inlichtingen: www.eendracht.nl

Luuk Raaman

Activiteiten

Overzicht van de atletiekagenda, kijk voor gedetailleerde informatie voor de **jeugd**, **baan**- en/of **weg**-wedstrijden op de website www.avsparta.nl. Daar zijn ook alle uitslagen en tussen- en eindstanden te vinden.

oktober 2005

- za 8 Jubileumloop Alblasserdam Alblasserdam 13:00 w 3 - 10 - 21 km
- zo 16 Amsterdam marathon Amsterdam w 21,1 - 42,2 km
- za 22 Haag 1 van de 4 loop Den Haag 14:00 w 5 - 10 km
- za 29 Record indoor Dordrecht 10:00 b divers

november 2005

- za 5 Indoor C/D junioren Amsterdam - Ookmeer 11:00 j divers Inschrijven vóór 23/10
- za 5 Sparta Duinrellcross Wassenaar 12:15 w cross
- za 5 Najaars-indoor Utrecht 10:00 j divers (ook voor B junioren!) Inschrijven vóór 20/10
- za 12 Olsthoorn halve marathon Monster w 6,9 - 11,3 - 21,1 km
- zo 20 Zevenheuvelenloop Nijmegen w 15 km Inschrijven vóór 20/10
- za 26 Ilion Indoor Zoetermeer 11:00 b divers (Masters) Inschrijven vóór 20/11

december 2005

- zo 4 Ter Specke Loop (Z&Z 1) Lisse w 5 - 10 - 15 km
- zo 11 U-Track indoor Utrecht (Galgenwaard) 10:00 b divers (met ET) Inschrijven vóór 30/11
- zo 11 Kopjesloop 1 van de 4 loop Delft 11:00 w 5 - 10 km
- za 17 Kerstbomenmeerkamp Utrecht (Galgenwaard) j divers (ook voor B junioren !)
Inschrijven vóór 30/11
- za 17 Dieverzand Boscross Marathon Diever 11:00 w 10 - 21 - 31 - 42 km
- za 17 Ilion Indoor Zoetermeer 11:00 b Verspringen - Hinkstapspringen - Polsstokhoogspringen
Inschrijven vóór 14/12
- za 31 Koplopers cross Delft 11:15 w cross
- za 31 Sylvester cross Soest 15:00 w 3 - 6 - 9 km

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:
spartaal@avsparta.nl

Lay-out
Gerda Idsinga
Tel.: 070-393 36 16

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

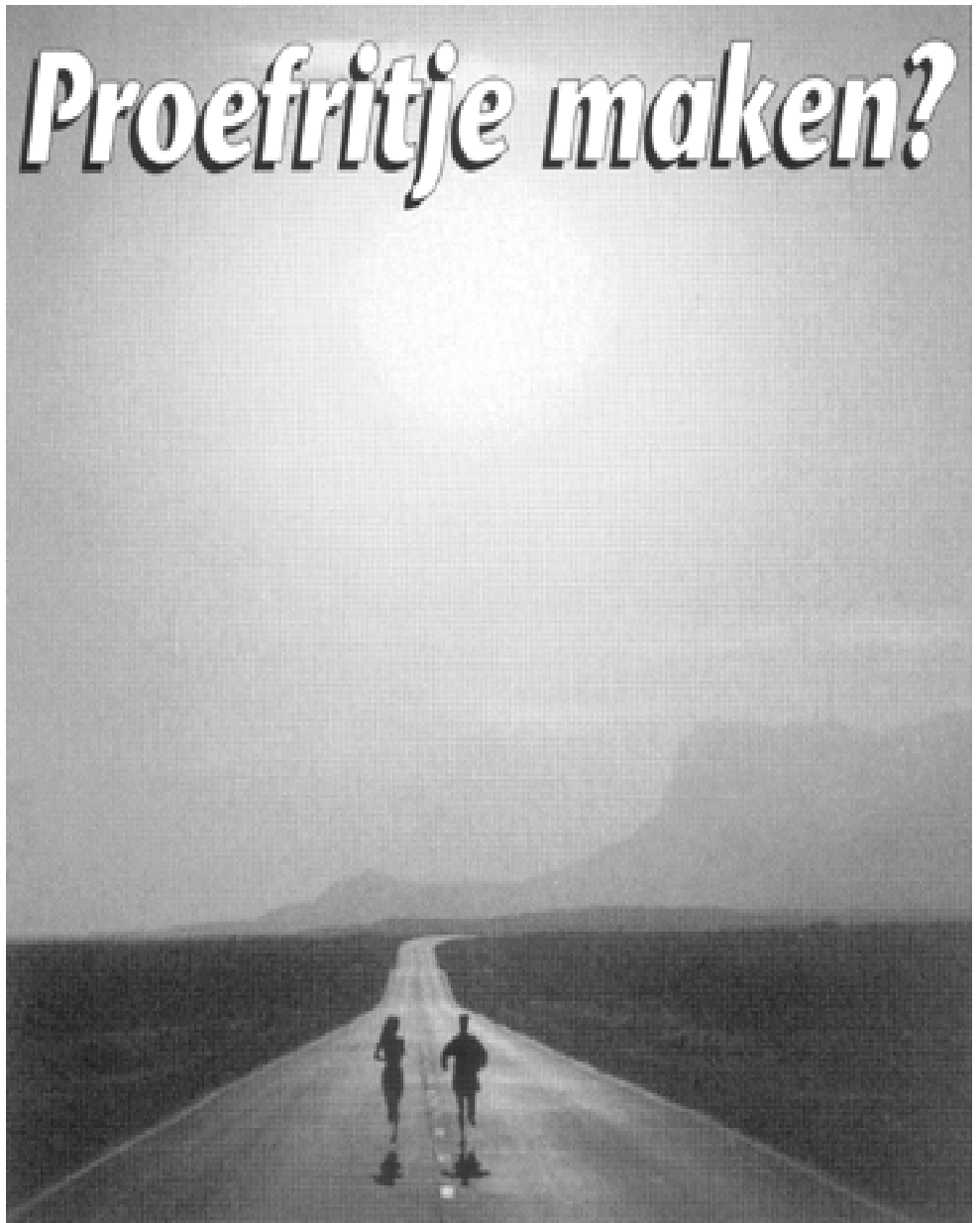
Advertenties
Hans de Vries
Waterlandsingel 31
2548 SN Den Haag
Tel.: 070-394 91 44

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 hardloopschoenen 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: spartaal@avsparta.nl.

Uiterlijke inleverdatum: zaterdag 29 oktober 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