

Jaargang 49, nr. 4

TPG Post

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

# Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



mei 2005

Postadres:  
Meppelrade 70  
2544 XW Den Haag

### **Het gaat eindelijk gebeuren!**

Ik heb het hier al een paar keer aangekondigd geloof ik, maar tot nu toe kwam er steeds een kink in de kabel. Nu staat het er definitief in. 27 mei houden we onze jaarlijkse ALV. Normaal ook om bestuursleden te kiezen. Dit jaar niet. Want we hebben (nog?) geen nieuwe kandidaten. Dat ligt ook aan ons, want zoeken doe je met zijn allen en achterover leunend komen ze er niet aan. Toch is het wel zorgelijk dat we nog maar met 4 man, eigenlijk drie man en een vrouw, overblijven. Een DB met een zeer belangrijke vierde pion. Ons aller Fons uit het Voorburgse. Die heeft het laatste jaar genoege voor zijn kiezen gekregen. Gesteund door een enorme groep enthousiastelingen heeft hij de hete kastanjes uit het Voorburgse vuur gehaald. Overleg met Gemeente, met de cricketers van VCC, maar ook met handballers en korfbalers. Dat laatste is niet zo moeilijk weet ik uit ervaring, maar toch. Het heeft er wel voor gezorgd dat de Voorburgse loopgroepen en ook de Voorburgse jeugd een tijdelijk onderkomen heeft aan de Westvlietweg. We zoeken nog naar wat mogelijkheden om zo regelmatig met de jeugd te komen buurten in het Zuiderpark, zodat ze vast kunnen wennen aan dat mooie oranje kunststof. Ook de financiële zaken hebben we met zijn allen nog eens goed bekeken en de conclusies zijn wat het bestuur betreft eenduidig: **Het gaat lukken**. Een mooie tweede atletiekbaan voor Sparta, zodat we met onze club een groot deel van Den Haag, Leidschendam en Voorburg kunnen bedienen. Het afgelopen jaar zag er financieel goed uit. Natuurlijk moeten we afwachten op de kascontrolecommissie het met ons eens is, maar toch. Soms maak je je best wel zorgen als je om je heen kijkt. Ik zie wel eens cijfers van andere verenigingen en een tekort is niet zo erg als je een spaarpotje hebt, maar als dat ook al op is. Zo proberen we als Haagse clubs natuurlijk elkaar te helpen. Met HZZIAN bijvoorbeeld, de zwemclub die verspreid over 6 zwembaden een verenigingsgevoel moet proberen te creëren. Met hen gaan we intensief samenwerken de komende jaren. Hoe zal ik op de ALV verder uiteen zetten. Als goede buur ben ik maar eens gaan buurten bij de finale om het landskampioenschap van hun waterpoloteam.

Leuk om weer eens een andere sport van dichtbij mee te maken. Maar natuurlijk stond ik ook al weer langs de lijn (hoe noem je dat bij atletiek) bij atletiekwedstrijden.

Ik zag Khalid Choukoud in Drunen verrassend de titel pakken bij de senioren op de 10.000 meter op de baan (25 rondjes!). En hij plaatste zich voor de Europese juniorenkampioenschappen in Kaunas (Litouwen). Mooi dus, een Spartaan op het hoogste niveau. De competities zijn van start gegaan op alle fronten. DC-junioren gaan voor een plek in de gebiedsfinale, de senioren willen graag weer hogerop en voor de anderen is vooral een nieuw PR het grote doel. Hopelijk lukt het een ieder de doelen te halen die je voor jezelf gesteld hebt. Het doel van de Spartabestuurders is en blijft hetzelfde. Een gezonde vereniging, waar iedereen het naar de zin heeft. Help mee aan dat doel en kom in ieder geval op de 27<sup>e</sup> mei je stem laten horen. Dan hebben wij ook het idee dat we het namens jullie doen. Tot dan dus!

---

### **Inhoud**

<b>Van de bestuurstafel .....</b>	<b>1</b>
<b>Algemene ledenvergadering 27 mei 2005 ..</b>	<b>2</b>
<b>Verlag ALV 14 mei 204 .....</b>	<b>3</b>
<b>Verlag Technische Zaken .....</b>	<b>5</b>
<b>Verlag Afdeling Voorburg .....</b>	<b>6</b>
<b>Verlag Jeugd .....</b>	<b>7</b>
<b>Nieuwe leden .....</b>	<b>7</b>
<b>Balans per 31-12-2004 .....</b>	<b>8</b>
<b>Begroting algemeen .....</b>	<b>10</b>
<b>Begroting 2005 .....</b>	<b>10</b>
<b>Dribbel mee met groep 2 .....</b>	<b>15</b>
<b>Ingezonden .....</b>	<b>16</b>
<b>Pannenkoeken, bier en .....</b>	<b>17</b>
<b>Eindstation: Coolsingel .....</b>	<b>18</b>
<b>Klussen bij Sparta .....</b>	<b>19</b>
<b>Spreuk van de maand .....</b>	<b>19</b>
<b>Hardlopen XXI: Helene .....</b>	<b>20</b>
<b>SpartaPerryKNAUclinic .....</b>	<b>21</b>
<b>Onervaren presteert ervaren! .....</b>	<b>22</b>
<b>Polstokhoogspringen in je achtertuin ....</b>	<b>23</b>
<b>Geknipt uit de krant .....</b>	<b>24</b>

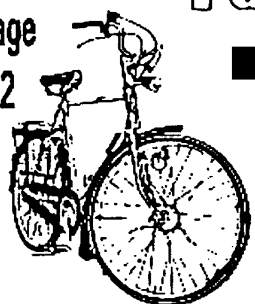
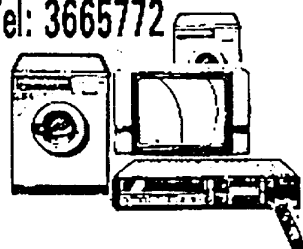
---

Het Bestuur nodigt de leden van AV Sparta uit tot het bijwonen van de jaarlijkse Algemene ledenvergadering op 27 mei 2005, aanvang 20.00 uur, kantine Zuiderpark.

**Agenda Algemene ledenvergadering (27 mei 2005)**

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
- 3a. Verslag Algemene ledenvergadering 14 mei 2004
- 3b. Verslag van het secretariaat
4. Verslag penningmeester
5. Verslag kascontrolecommissie
6. Onze rondbaan in Voorburg
7. Begroting 2005
8. Verkiezing kascontrolecommissie
9. Verkiezing bestuur  
Aftredend en niet herkiesbaar is Bert van Dijk. Tussentijds zijn afgetreden Emile van den Haak (per 31 augustus 2004) en Johan de Visser (per 14 september 2004).  
Er zijn momenteel geen kandidaten voor bestuursfuncties. Dat betekent dat het bestuur na deze ALV uit slechts 4 personen zal bestaan. Een onverantwoord laag aantal om een vereniging met 600 leden aan te sturen. Eventuele kandidaten kunnen zich aanmelden bij het secretariaat van de vereniging.
10. Rondvraag
11. Sluiting

Toelichting: Om meer recht te doen aan de prestaties van onze atleten heeft het bestuur besloten om huldigheden van kampioenen, maar ook de toekenning van de sportprijzen en stimuleringsprijzen, voortaan te laten plaats vinden tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst. Daar is de vertegenwoordiging van de atleten vaak groter en bovendien sluit het directeur aan op het afgesloten jaar. Dat betekent ook dat we in feite een jaar (2004) overslaan voor de toekenning van deze prijzen.

<p>Oude Haagweg 275 's-Gravenhage Tel: 3975192</p> 	<p><b>Fa. van Son</b> <b>TWEEWIELERS</b></p> <p><i>Een klasse apart!</i></p>	<p>Bouwlustlaan 97 's-Gravenhage Tel: 3665772</p> 
<p>KEUZE UIT VELE BEKENDE MERKEN</p> <p>OOK VOOR ONDERDELEN EN REPARATIES</p> <p>+GRATIS</p> <p>BOVAG SERVICE BEURTEN</p>		<p><u>TEVENS HET ADRES VOOR:</u></p> <p>TELEVISIE. VIDEO-APPARATUUR</p> <p>HIFI-INSTALLATIES</p> <p>KOELKASTEN. WASMACHINES. ETC</p>

### 1. Opening

Ton de Kleijn opent de vergadering en biedt zijn excuus aan voor de late aankondiging. Hij staat vervolgens stil bij het overlijden van ons erelid Frits Weverling. Hij constateert dat de opkomst van de leden niet erg groot is. Vanwege het 50-jarig bestaan behoort Sparta nu tot de verenigingen die van de Gemeente Den Haag de sportpenning hebben ontvangen. Ton staat even stil bij de situatie in Voorburg, dat dit jaar ook 35 jaar bestaat. Nadat we pas nog de opening van "het Honk" hebben gevierd is de situatie snel veranderd. De voetbalvereniging Forum Sport (hoofdgebruiker van het veld) gaat fuseren met Tonedido. De fusieclub gaat spelen op Sportpark 't Loo en dus moet Sparta weg van hun huidige locatie. De gemeente heeft een alternatief op het oog, namelijk "De Paardenwei" op sportpark Westvliet. Tenslotte weet Ton nog te melden dat ook Haag Atletiek volgend jaar een nieuwe top-laag krijgt op de accommodatie aan de Laan van Poot.

### 2. Ingekomen stukken en mededelingen

Bericht van verhindering is ontvangen van Wim Scholtes, Ton Oude Nijhuis, Rik Wijnants, Sabine Verbeek, Erik van Egmond, de familie Maas, de familie Linscheer, de familie Van Rijssel.

### 3. Verslag Algemene ledenvergadering 21 maart 2003

Er zijn geen op- of aanmerkingen op het verslag van 2003.

### 4. Verslag penningmeester

Het jaar 2003 is afgesloten met een tekort van bijna 3000 euro. De reden van dit tekort is een daling van het ledenaantal. Dit is geen rooskleurig beeld, want de vaste kosten voor de vereniging nemen wel steeds meer toe en er komen steeds meer regels bij zoals alle ARBO-voorwaarden. Ook die brengen steeds meer kosten met zich mee. Vorig jaar hebben we geëxperimenteerd met een schoonmaakbedrijf "Schoonschip". De kosten hiervan waren uiteindelijk veel te hoog en we moeten proberen het schoonmaken op de één of andere manier door de leden te laten doen. Opties voor een positieve financiële situatie zijn of de kosten omlaag brengen (moeilijk) of de opbrengsten verhogen door het aantrekken van sponsors of zorgen voor een forse ledengroei. Arjan van der Voort vraagt om de cijfers van het aantal leden. Bij de pupillen was er bijvoorbeeld een terug-

gang van 85 naar 73 leden. Zo'n daling is ook terug te vinden bij de andere categorieën. Dat is ongeveer een afname van 7% in het officiële ledenaantal bij de KNAU per 1 januari ten opzichte van vorig jaar.

### 5. Verslag kascontrolecommissie

Deze bestaat uit Mark Wijsman, Harry Oosterveen en Monique van de Weijde. De boekhouding van de vereniging is door hen gecontroleerd. Daarbij is geconcludeerd dat de boekhouding voldoende en duidelijk is uitgevoerd.

Het totale financiële resultaat komt vrijwel overeen met de totale begroting. Het in de vorige ALV geaccepteerde tekort op de begroting is dan ook gerealiseerd. Hierbij moet wel aangekend worden dat verschillende posten substantieel afwijken van de begroting. Hierin is een algemene trend te zien: aan de ene kant minder baten omdat het aantal leden terugliep, en daardoor minder contributie en minder kantine opbrengsten, aan de andere kant ook lagere kosten, vooral vanwege minder wedstrijd- en trainingskosten, en er zijn geen uitgaven gedaan voor PR/werving, die wel begroot waren. Ook deze commissie constateert de gevaarlijke trend in het ledenaantal. Minder leden betekent minder inkomsten, terwijl de kosten niet evenredig teruglopen. Het valt dan ook te voorzien dat het tekort van 2003 in 2004 alleen maar zal toenemen.

Dit vinden we ook terug in de begroting voor 2004. De kascommissie heeft ook deze bestudeerd, en geconstateerd dat de begroting een realistische inschatting geeft van de financiële verwachting voor 2004. Het tekort zal in 2004 veel groter zijn dan in 2003, gezien de zojuist genoemde trend. Daar komt bij dat er in 2004 extra kosten zijn gepland voor de jubileum-activiteiten. Het feitelijk tekort (ruim 10% van de begroting) wordt nog gemaskeerd door in het jaar 2004 geen afschrijvingen te doen, maar dit kan geen structurele oplossing zijn voor de financiële toekomst. De kascommissie is dan ook van mening dat de vereniging, het bestuur en de leden, serieus aandacht zullen moeten besteden aan dit probleem.

### 6. Begroting 2004

De begroting ziet ervoor 2004 niet rooskleurig uit. Er wordt een tekort van 6.000 euro begroot door de daling van het ledenaantal en de extra kosten. De afschrijvingen op het pand van 10.000 euro is daarin dan nog niet opgenomen.

Gediscussieerd wordt er over mogelijke besparingen. Genoemd worden het clubblad, dat momenteel nog naar de leden gestuurd wordt. Overwogen kan worden om het digitaal beschikbaar te stellen. Ook de schoonmaakkosten kunnen worden teruggebracht, maar het bestuur maakt zich ernstig zorgen over de gevolgen voor de accommodatie. We moeten waken voor vervuiling op ons park. Ook de trainersvergoedingen worden nog aangekaart, maar deze worden volgens het geldende systeem vastgesteld. Wel kan in de loop van het jaar met de trainers overlegd worden hoe een eventueel ander systeem zou kunnen werken. Hugo Tijsmans benadrukt nog dat er vroeger niet aan gedacht werd om trainers te betalen. Ton benadrukt nog eens de veranderende omstandigheden en het is ook meer een vergoeding voor onkosten dan een betaling. Bram Zonderop meldt dat het een Olympisch jaar is, dat altijd extra leden oplevert. Als vereniging zullen we moeten zorgen voor een goede opvang van nieuwe leden. Met name bij de jeugd lijkt dit momenteel moeilijk te zijn. Bram vraagt ook of we inzicht hebben in de reden van opzegging. Hans meldt dat dit meestal wel genoemd wordt en dat vooral verhuizingen en blessures/ziekte de oorzaak vaak zijn. Bij de jeugd geldt vaak dat er geen zin meer is of er voor een andere sport wordt gekozen. Hans geeft ook aan dat het belangrijk is om te gaan met groepen zoals de CPC-groep. Deze werd voorheen na de CPC onderverdeeld onder andere groepen. Dit gaf veel uitval. Maar dit jaar heeft Arnout de CPC-groep bij elkaar gehouden en daardoor is het een grotere hechtere groep gebleven. Uiteindelijk stelt de vergadering vast dat de begroting een fors tekort heeft, maar dat zij akkoord gat met deze begroting. Het tekort zal aangevuld moeten worden uit de reserves.

#### 7. Verkiezing kascontrolecommissie

Marc en Harry zitten al 3 jaar en zijn niet herkiesbaar. Monique is bereid om volgend jaar door te gaan. Ronald Reiche heeft zich aangeboden en Bas van Wilgen wil wel reserve zijn. Naar een derde moet nog gezocht worden. (NB: Die is later gevonden in de persoon van Lion Wildenburg)

#### 8. Huldiging en uitreiking prijzen

Jammer genoeg is een groot aantal mensen dat is uitgenodigd vanavond niet aanwezig. Afsproken was ook dat we de winnaars van medailles op een NK zouden huldigen op de nieuwjaarsreceptie. Dat is erbij ingeschoten. We hadden als medaillewinnaars Gabriëlle Ebskamp, Rik Wijnants, Wim Scholtes,

Vincent Bos, Sabine Verbeek en Ton Oude Nijhuis die er helaas allemaal niet zijn. Ook de twee jubilarissen (25 jaar) Erik van Egmond en Marcel de Groot zijn er niet. Wel aanwezig is Vincent Trinthamer die in de bloemetjes wordt gezet voor zijn derde plaats op de Nederlandse studentenkampioenschappen. De jaarlijkse sportprijs wordt dit jaar toegekend aan Vincent Bos voor vooral zijn gouden sprong bij het NK Indooratletiek met het eveneens doorbreken van de magische twee metergrens. De stimuleringsprijzen voor de jeugd worden jaarlijks moeilijker. De doorstroming naar AB-junioren is al jaren erg klein en helaas hebben we moeten besluiten dit jaar geen prijs voor de meisjes toe te kennen. Bij de jongens is dit anders. Er springt er één uit die net als Vincent Bos als pupil al lid was van onze club. Het bestuur geeft de stimuleringsprijs voor de jongens dit jaar aan Ben van der Kleij.

#### 9. Verkiezing bestuur

Aftredend zijn Henk Pacqué, Hans de Vries en Ton de Kleijn. Henk stelt zich niet herkiesbaar. Hans en Ton stellen zich wel herkiesbaar voor een volgende periode van drie jaar. Fons Kemper bleek in 2003 aan de beurt van aftreden. Het bestuur stelt voor Fons te herbenoemen als bestuurslid voor een periode van twee jaar, zodat daarmee de driejaarlijkse periode weer in ere wordt hersteld. Hij is een jaar illegaal bestuurslid geweest. Er zijn nog enkele vacatures, waaronder die voor PR-zaken, maar enige versterking op andere gebieden is zeer gewenst. Kandidaten kunnen zich melden bij het secretariaat van de vereniging. Ton geeft aan dat 7 mensen voor de huidige bestuursituatie eigenlijk niet te doen is. Vervolgens kondigt hij een korte pauze aan.

#### 10. Aandachtspunten van beleid AV Sparta 2004-2008

Het bestuur heeft een aantal aandachtspunten op papier gezet waar het graag met de leden over wil discussiëren. We zitten krap qua mensen en het werkt niet prettig om van de ene klus naar de andere klus te rennen. Het bestuur zou ondersteuning kunnen gebruiken bij invulling van een groot aantal activiteiten. Betere inkomsten kunnen gehaald worden door actief leden te werven of door via PR aan sponsoring te komen. Geconcludeerd wordt dat Sparta niet echt in de publiciteit staat en dat het daardoor moeilijk is om aan sponsors te komen. Volgens Vincent Trinthamer heeft Frank Bos een heel PR plan geschreven en het aan het bestuur gestuurd. Ton antwoordt dat plannen mooi zijn, maar dat juist de uitvoering het knelpunt is. Vanuit de vergadering klinken

geluiden om toch vooral te zorgen voor gezelligheid, zodat het sociale gevoel van een vereniging weer terugkomt. Bouwen van onderop (jeugd) moet een stuk continuïteit geven. Mensen moeten vooral gevraagd worden om iets te doen.

Sparta is volgens Hugo niet de enige vereniging die moeite heeft om mensen te vinden voor een bestuur. Voor essentiële posten moet je wel mensen vinden met een gevoel voor verantwoordelijkheid. Er wordt wel invulling gegeven aan een aantal zaken, zoals het onderhoud, de baan, e.d. Maar vooral op het vlak van PR/sponsoring gebeurt er vrijwel niets. Cokkie Schoonderwoerd benadrukt nog eens het belang van mensen persoonlijk benaderen. Volgens haar moeten we een avond vrij maken om de ouders te benaderen. Arnout vindt dat mensen die een wedstrijd lopen die door Sparta is betaald ook in clubtenu moeten lopen. Dat is PR. Ook vindt hij dat je mensen niet te veel verantwoordelijkheid moet geven, maar afgebakende taken. Agnes vindt dat de leden aangesproken moeten worden om zelf de kleedkamers om de zoveel tijd schoon te maken. Vincent stelt voor dat de trainingsgroepen onderling afspraak moet maken om om de beurt schoon te maken. Cokkie vertelt dat haar zoons op basketbal zitten en daar moet ieder lid die lid wil blijven iets terug doen voor de vereniging. Arnout: Recreanten hebben eigenlijk geen vereniging nodig dus als je ze teveel verplichtingen opgelegd, zullen ze protesteren. Ze maken geen gebruik van de kleedkamers danwel andere accommodaties. Hugo vindt wel dat je deze mensen wel moet laten realiseren wat voor problemen rondom de club spelen. Conny: Zelf de trainers maken ook niet eens gebruik van de kantine en de kleedkamers. Als we een vereniging willen zijn voor elkaar, dan moeten we de leden dat laten weten dat we dat ook samen moet doen. Arjan vindt het een slechte zaak dat er tijdens deze ALV zo weinig trainers aanwezig zijn. Hij vraagt ook of er overleg is tussen trainers en het bestuur? Dat overleg blijkt er weinig te zijn, terwijl juist de trainers het "Sparta-gevoel" zouden moeten uitdragen. Afgesproken wordt dat we als bestuur een keer met de trainers om de tafel gaan zitten om dit soort problemen aan te kaarten in de hoop dat zij een verlengstuk van het bestuur kunnen vormen.

#### 11. Rondvraag

Cokkie mist de cijfers van het ledenaantal van januari en december. Volgens haar stond dit vroeger altijd in de begrotingen. In de jaarrekeningen staat wel alles vermeld en deze kan door alle leden worden opgevraagd (Hans). De

begroting is gecompriemd afgedrukt voor het clubblad, anders kost het 12 pagina's. Hugo: ik mis een aantal ledenaantalcijfers en de behandeling van de vergaderingen en de huidige samenstelling van het bestuur, trainers en overzicht van gepresteerde prestaties van atleten en de teams. Er is afscheid genomen van Henk Paqué als bestuurslid maar hij blijft nog wel JUCO doen. Hugo wil het bestuur bedanken voor hun inzet en voor de opbrengsten. Ton neemt deze namens het bestuur graag aan en geeft Marc, Harry en Cokkie nog een bloemetje voor hun inzet voor de functies waar ze nu een punt achter zetten.

#### 12. Sluiting

Ton sluit de vergadering om iets over half elf en nodigt uit om gezamenlijk nog een drankje te nuttigen.

---

### **Verslag Technische Zaken**

#### Baanatletiek

In het seizoen 2004 stonden de baanatleten van Sparta slechts in kleine aantallen aan de start. Er lijkt een kleine kentering gaande en er komt weer wat meer AB-jeugd die ook aan wedstrijden wil gaan deelnemen. Een goede ontwikkeling, die hopelijk de komende jaren doorzet, zodat we weer met groepjes naar de wedstrijden kunnen gaan.

Tijdens de door AV Sparta georganiseerde wedstrijden werd door een redelijk aantal atleten deelgenomen. Het blijkt enorm moeilijk om voldoende vrijwilligers te vinden om alles ook heel soepel te laten verlopen. Vanuit het bestuur heeft Johan de Visser zich aanvankelijk flink hier voor ingezet, maar aan het einde van het seizoen heeft hij te kennen gegeven dit niet langer meer te willen doen, zodat we een coördinator voor de wedstrijdorganisatie missen. In de competitie trad Sparta aan met een aantal ploegen. Bij de junioren werd ingeschreven voor de B-competitie, terwijl vanzelfsprekend ook aan de competitie voor C- en D-junioren werd mee gedaan. Van onderuit willen we de komende jaren verder bouwen. Voor het seizoen 2005 is daarom besloten om A-junioren in te schrijven en om het jaar daarop weer met B-junioren te beginnen. Hopelijk lukt het ook om in 2006 weer een damesploeg te formeren, want die ontbreekt al enkele jaren. De ploegen voor masters waren wat minder succesvol dan voorgaande jaren. De heren moesten door allerlei pechgevallen het niveau van de eerste divisie verlaten en moeten proberen via de 2<sup>e</sup> divisie weer terug te komen. Bij de jongste junioren wisten de D-meisjes en

de C-meisjes de gebiedsfinale te halen. De D-meisjes werden hier 4<sup>e</sup> en voor de C-meisjes was er een plek op het podium (derde plaats). Ook tijdens de verschillende Nederlands Kampioensschappen waren er deelnemers van AV Sparta actief. En er werden door diverse atleten medailles behaald. Hieronder de medaillewinnaars op een rijtje.

#### NK Indoor Masters / Sittard / 8 februari

Tilly Verhoef – 60 meter 1<sup>e</sup> plaats V45 8.47

Tilly Verhoef – verspringen 1<sup>e</sup> plaats V45 4.79

#### NK Indoor Masters / Gent (B) / 21 februari

Tilly Verhoef – 200 meter 2<sup>e</sup> plaats V45 27.98

Wim Scholtes – 200 meter 2<sup>e</sup> plaats M50 26.32

#### NK Masters / Vught / 12 en 13 juni

Wim Scholtes – 100 meter 1<sup>e</sup> plaats M55 12.63

Wim Scholtes – 200 meter 1<sup>e</sup> plaats M55 25.65

Wim Scholtes – verspringen 1<sup>e</sup> plaats M55 5.51

Ton Oude Nijhuis – 400 meter 1<sup>e</sup> plaats M65

1:08,55

Ton Oude Nijhuis – discuswerpen 3<sup>e</sup> plaats M65

30.05

#### NK junioren / Sittard / 26 en 27 juni

Vincent Bos – hoogspringen 3<sup>e</sup> plaats Jongens

A 1.95

#### D-spelen / Amsterdam 5 september

Abdelilah Elmokadmi – 80m horden 3<sup>e</sup> plaats jongens D 12.91

#### Wegatletiek

Het jaar 2004 vergt traditioneel veel aandacht voor de groepen die zich voorbereiden voor de CPC-loop. Voor de specifieke CPC-groepen betekent het hun eerste vuurproeven bij de 1 van de 4 lopen en crossen in het Haagcircuit.

Bovendien werd voor hen een workshop voetverzorging georganiseerd. Een grote groep maakte hier dankbaar gebruik van.

Ruim 70 deelnemers telden de CPC-groepen in Den Haag en Voorburg en voor Sparta leverde dit een twintigtal nieuwe leden op. We moeten maar eens kijken of we via gerichte acties meer van deze lopers binnen de vereniging kunnen houden. Buiten deze groep liep een groot deel van de vereniging bij de CPC mee. Dit was bij alle afstanden en alle leeftijdscategorieën. De pasta-avond sloot de CPC-loop actief af.

Sparta zelf organiseerde ook dit jaar haar 1 van de 4 loop en haar cross in het Haagse crosscircuit. In Voorburg werd voor de wegatleten de jaarlijkse Molenloop gehouden. Op het terrein van de interne zaken werd afgelopen jaar traditioneel een oriëntatieloop georganiseerd. Dit jaar

was de animo om gezamenlijk naar een buitenlandse wedstrijd niet erg groot en het was dan ook niet mogelijk om dit te organiseren.

Ruim 15 trainers en hulptrainers waren actief bezig in Voorburg en Den Haag hun pupillen op een hoger plan te brengen. Een behoorlijk deel van de trainers volgde bijscholingscursussen van de KNAU. De eerste aanzet is gegeven aan een Sparta wegklassement, dat wordt bepaald aan de hand van een aantal van te voren aangegeven wedstrijden.

Bovendien vonden Spartanen, naast hun trainingen, ook nog tijd om trainingsweekenden te organiseren en behulpzaam te zijn bij de verschillende Sparta-activiteiten. In het najaar werd bij Sparta door de KNAU een workshop over hartslagmeters georganiseerd. Aart Stigter was bij ons hiervoor te gast en vertelde over de theorie rondom de hartslagmeters. Daarna kon de praktijk deze theorie getoetst worden. Aan deze workshop deden ruim 50 personen deel.

---

#### **Verslag afdeling Voorburg**

Het jaar 2004 is voor Voorburgse afdeling van Sparta een memorabel jaar geworden. Na heel veel inspanning, inspraak en demonstraties van de Sparta jeugd, besloot de gemeenteraad van Leidschendam-Voorburg om de zo lang gekoesterde wens van Sparta Voorburg, *een eigen 400m kunststofrondbaan*, te honoreren.

Daarmee is een nieuw tijdperk voor de atletiek in Leidschendam-Voorburg aangebroken.

Dat nieuwe tijdperk begint wel met een tijdelijke verhuizing begin 2005 naar Sportpark Westvliet waar Sparta een noodvoorziening krijgt op de velden van de korfbalvereniging VEO en handbalvereniging EHC. Sparta zal in afwachting van de aanleg van de nieuwe baan en de bouw van klee- en clubaccommodatie waarschijnlijk één jaar gebruik moeten maken van deze noodvoorziening. Een tijdelijk ongerief dat met een nieuwe baan in het vooruitzicht draaglijk is. Het enthousiasme onder de Voorburgse leden is groot en heeft geleid tot de vorming van werkgroep waarin veel financiële en bouwkundige expertise is samengebracht. Deze werkgroep ondersteunt en adviseert het bestuur van de Voorburgse afdeling bij de werkzaamheden en overleggen ten behoeve van de nieuwe accommodatie.

De recreatieve loopgroepen blijven de sterkste tak van de Voorburgse afdeling van Sparta. Ruim 120 lopers en loopsters zijn wekelijks actief in en rond Voorburg. In 2004 werden weer drie beginnerscursussen georganiseerd. De cursus ter voorbereiding op de CPC was een groot

succes met een startgroep van bijna 50 aanmeldingen. Waaronder veel mensen die in de voorgaande jaren hebben deelgenomen. De groei van de pupillenafdeling was in het verslagjaar opvallend. Is er dan toch zoiets als een Olympische Spelen effect? Gelukkig kon het trainerscorps uitgebreid worden om deze belangrijke jonge aanwas op te vangen. De groei zet die zich echter niet door in de hogere leeftijdsgroepen. Het verloop is daar nog steeds erg groot.

Op zaterdag 5 juni werd de jaarlijkse pupillenwedstrijd georganiseerd. De enige thuiswedstrijd voor de Spartajeugd in Voorburg. Wederom een erg gezellige wedstrijd met meer dan honderd atleetjes die vlekkeloos verliep dankzij jury en andere vrijwilligers. Veel kleine Spartaleden konden nu eens op hun eigen veld gehuldigd worden.

De traditionele Molenloop werd voor de 14-de keer gehouden. Net terug van de Olympische Spelen was de captain van de onfortuinlijke 4x100m estafetteploeg Troy Douglas bereid om de start en prijsuitreiking voor zijn rekening te nemen. Maar hij deed veel meer dan dat. Heel wat glunderende kinderen wisten met Troy op de foto te komen of hem een handtekening afhandig te maken. De scholenprijs is een groot succes. Er werd heftig om gestreden en er moest na afloop van de 2,5km heel wat gerekend worden. De trofee voor de snelste (basis)school ging dit keer naar de Pius X school. Sparta's Jeroen Koot had dit jaar veel tegenstand en moest zijn wisselprijs de 'zilveren Vliegermolen' afstaan. Vincent Trinthamer hield op de 5km de eer van Sparta hoog, bij de

dames deed Jia-Lian Yin dat. Na afloop van de Molenloop werd de traditionele BBQ gehouden voor alle vrijwilligers.

---

## Verslag Jeugd

Het jaar 2004 is voor de Spartajeugd een soort overgangsjaar. Na een flink aantal jaren de schouders onder de jeugdafdeling te hebben gezet zorgden allerlei oorzaken er voor dat Emile van den Haak zich tijdens het verslagjaar genoodzaakt zag slechts het uiterst noodzakelijke te doen. Sparta is hem uiterst dankbaar voor zijn inzet gedurende die jaren en kan gelukkig ook incidenteel een beroep op hem blijven doen.

Het betekende wel dat er gezocht moest worden naar opvolgers. Die zijn uiteindelijk gevonden in drie enthousiaste vaders. De heren Aat Treebusch, John Weltens en Johan van der Harst hebben vanaf het begin van de winterperiode de koppen bij elkaar gestoken en zijn met hulp van de jeugdtrainers enthousiast aan de slag gegaan. Dat heeft ook gezorgd voor wat feestelijke gelegenheden en voor 2005 zijn de jeugdkampen weer terug gekeerd op de kalender.

De aanwas van nieuwe jeugd lijkt in 2004 weer enigszins te zijn aangetrokken. We zullen als vereniging wel attent moeten zijn dat deze nieuwkomers ook daadwerkelijk blijven en dat de administratie rond de nieuwe leden volledig op orde is. Ook de wat ingezakte activiteiten rond de Grote Clubactie zullen in 2005 nieuw leven worden ingeblazen.

---

**Welkom nieuwe leden!**

Atletiek  
vereniging **SPARTA**





---

**Balans per 31 december 2004***Hans de Vries*

---

**Balans per 31 december 2004 van de Atletiek Vereniging Sparta (in euro)**

<b>Activa</b>	<b>31-12-2004</b>		<b>31-12-2003</b>	
<u>Vaste activa</u>				
Materiële vaste activa	PM		PM	
Totaal vaste activa		PM		PM
<u>Vlottende activa</u>				
Debiteuren en vorderingen				
op korte termijn	29.735		23.421	
Liquide middelen	87.618		93.391	
Voorraden	821		1.162	
<b>Totaal vlottende activa</b>		<b>118.173</b>		<b>117.974</b>
<b>Totaal activa</b>		<b>118.173</b>		<b>117.974</b>
<b>Passiva</b>				
<u>Eigen vermogen</u>				
Eigen vermogen	56.923		56.922	
Algemene reserve	11.236		14.231	
Resultaat 2004 resp. 2003	6		2.995-	
<b>Totaal eigen vermogen</b>		<b>68.165</b>		<b>68.158</b>
<u>Voorzieningen</u>				
Voorziening accommodatie voorburg	23.202		20.757	
Club van honderd	2.544		1.899	
Sparta 50 jaar	2.429		7.613	
Occasioneelfonds	1.518		1.270	
Groot onderhoud	5.000		2.500	
Overige voorzieningen	454		453	
<b>Totaal voorzieningen</b>		<b>35.146</b>		<b>34.492</b>
<u>Schulden op korte termijn</u>				
Crediteuren	6.086		8.157	
Overige schulden	8.777		7.167	
<b>Totaal schulden op korte termijn</b>		<b>14.862</b>		<b>15.324</b>
<b>Totaal passiva</b>		<b>118.173</b>		<b>117.974</b>

## Resultatenrekening over 2004 van de Atletiek Vereniging Sparta (in euro)

	werkelijk 2004	begroting 2004	werkelijk 2003
<u>Baten</u>			
Contributieopbrengsten	90.993	86.091	88.321
Kantine opbrengsten-per saldo	6.427	8.500	9.879
Opbrengsten Reclame en Sponsoring	2.060	2.400	2.769
Opbrengsten accommodatie	3.686	2.550	2.898
Rente opbrengsten	1.003	1.300	1.284
Project Maatschappelijk Herstel	16.657	15.087	16.125
Overige opbrengsten	493	850	940
<b>Totaal baten</b>	<b>121.320</b>	<b>116.778</b>	<b>122.216</b>
<u>Lasten</u>			
Kosten ledenadministratie	12.499	13.074	13.017
Accommodatiekosten	53.477	49.119	55.630
Kosten training en atleten	21.805	24.360	20.266
Wedstrijdkosten	6.569	7.950	7.332
Kosten jeugd	234	300	732
Project Maatschappelijk Herstel	16.657	15.087	16.125
Algemene kosten	10.072	12.850	12.109
<b>Totaal lasten</b>	<b>121.313</b>	<b>122.740</b>	<b>125.211</b>
<b>Resultaat</b>	<b>6</b>	<b>5.962-</b>	<b>2.995-</b>

### Toelichting resultaat 2004

De vereniging heeft in 2004 een voordelig resultaat behaald van 6,00 euro. Ten opzichte van de begroting 2004 is dit ca. 6.000 euro beter dan begroot.

Ten opzichte van de begroting 2004 is het resultaat als volgt tot stand gekomen:

### Lagere baten en hogere lasten ten opzichte van de begroting

Kantine opbrengsten	2.073
Opbrengsten reclame en sponsoring	340
Rente opbrengsten	297
Overige opbrengsten	357
Accommodatiekosten	4.358

### **Subtotaal meer kosten**

**7.425**

### Hogere baten en lagere lasten

Contributieopbrengsten	4.902
Opbrengsten accommodatie	1.136
Kosten ledenadministratie	575
Wedstrijdkosten	1.381
Kosten training en atleten	2.555
Algemene kosten	2.778
Kosten jeugd	66

### **Subtotaal minder kosten**

**13.393**

### **Per saldo hoger resultaat t.o.v. de begroting 2004**

**5.968**

### Verdeling resultaat

Het bestuur stelt de Algemene Ledenvergadering voor het voordelige exploitatiesaldo ad 6 euro toe te voegen aan de Algemene Reserve.

---

## Begroting 2005

Van de penningmeester

---

### Begroting 2005 Algemeen

De begroting 2005 sluit met een saldo nihil.  
Het jaar 2004 werd afgesloten met een geringe batig saldo van 6 euro.  
Verheugend is te noemen dat het ledenaantal weer stijgende is.  
Over 2004 is het beeld als volgt:

Het overzicht van het aantal leden is als volgt:

	31-12-2004	31-12-2003	Toename	in %
Pupillen	78	73	5	7 %
Junioren	111	100	11	11 %
Senioren	114	109	5	5 %
Recreanten	267	242	25	10 %
<b>Totaal aantal</b>	<b>570</b>	<b>524</b>	<b>46</b>	<b>9 %</b>

Hopelijk kan in 2005 dit beeld worden voorgezet.

Het experiment met het schoonmaakbedrijf is al in mei stopgezet.

Thans worden de kleedkamers en de kantine schoongemaakt door een groep enthousiaste vrijwilligers.

Al in de begroting 2005 werd de komst van een rondbaan in Voorburg zijn schaduw vooruit.

Extra bedragen zijn opgenomen om aanloopkosten te kunnen bekostigen.

Een deel van het geld zal worden besteed om trainingsmogelijkheden te creëren voor de huidige atleten omdat de rondbaan pas medio 2006 gereed zal zijn en men in begin 2005 al de huidige accommodatie heeft moeten verlaten.

Het bestuur is positief ten aanzien van de realisatie van deze rondbaan en denkt de meerkosten te kunnen betalen uit de verdere groei van het ledenaantal.

---

### Begroting 2005 van de Atletiek Vereniging Sparta

<u>Lasten</u>	Werkelijke kosten	Begroting	Begroting
	2004	2004	2005
	0	0	0
<hr/>			
<u>Kosten Ledenadministratie</u>			
4200 Kst ledenadmin KNAU	719	1.074	1.000
4210 KNAU Contributie	11.781	12.000	12.000
<b>Kosten Ledenadministratie</b>	<b>12.500</b>	<b>13.074</b>	<b>13.000</b>
<u>Accommodatiekosten</u>			
4300 Huur terreinen	13.167	13.167	13.167
4301 Huur Terreinen Voorburg	1.616	4.000	4.000
Extra kosten baan Voorburg			1.456
4305 Huur zalen	893	1.259	1.250
4310 Energie,water	11.971	12.000	12.000
4315 Schoonmaakkosten	4.034	1.875	500
4320 Belastingen	1.188	650	1.000
4340 Verzekeringen	7.051	7.200	7.200
4350 Beveiliging	318	318	318
4390 Onderhoud en reparatie	9.586	5.050	5.050
Voorziening Groot Onderhoud	2.500	2.500	2.500
4395 Overige huisvestingskosten	1.153	1.100	1.100
<b>Accommodatiekosten</b>	<b>53.477</b>	<b>49.119</b>	<b>49.541</b>

	Werkelijke kosten 2004	Begroting 2004	Begroting 2005
<u>Trainerskosten</u>			
4500 Trainersvergoedingen	17.765	16.500	19.000
4510 Opleidingskosten	711	1.160	1.160
4520 Trainingsmaterialen	88	250	100
4530 Kosten startwest en Altos	1.000	-	500
4540 Bijdrage activiteiten	1.331	1.250	1.250
4550 Verzekeringen	911	900	950
4560 Paramedische kosten	-	150	150
<b>Trainerskosten</b>	<b>21.806</b>	<b>20.210</b>	<b>23.110</b>
<u>Kosten PR</u>			
4600 Kosten krantje	6.009	7.000	7.000
<b>Kosten PR</b>	<b>6.009</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>
<u>Wedstrijdkosten</u>			
4700 Inschrijfgelden wedstrijd	3.371	3.750	3.500
4705 Opbrengst wedstrijdgelde	2.940-	3.100-	3.200-
4710 Wedstrijdkosten	5.155	4.400	5.150
4715 Reiskosten wedstrijden	236	1.100	250
4720 Wedstrijdmaterialen	117	1.000	500
4725 Consumptie Wedstrijdorganisatie	501	600	500
4730 Premies Atleten	130	200	200
<b>Wedstrijdkosten</b>	<b>6.570</b>	<b>7.950</b>	<b>6.900</b>
<u>Algemene kosten</u>			
4900 Overige Algemene kosten	835	400	800
4910 Muziekrechten	404	500	500
4920 Abonnementen	-	400	400
4930 Representatiekosten	34	800	100
4940 Bank en Girokosten	637	500	750
4950 Kantoorkosten	278	400	300
4955 Portiekosten	252	450	300
4960 Telefoonkosten	998	1.100	1.000
4970 Bestuurskosten	506	600	600
4980 Administratiekosten	118	200	200
PR en wervingsactiviteiten	-	500	500
<b>Algemene kosten</b>	<b>4.062</b>	<b>5.850</b>	<b>5.450</b>
<u>Atletiekproject</u>			
5000 Trainersvergoeding	14.113	13.933	-
5010 Overige vergoedingen	1.564	2.254	1.500
5020 Doorbelaste kosten energie ed	660	750	750
5030 Contributie Atletiekproject	320	650	650
Opbrengst sponsor derden	-	2.500-	-
Opbrengsten Atletiekproject	16.657-	15.087-	2.900-
<b>Atletiekproject</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<u>Jeugdcie</u>			
5500 Kosten Jeugd Cie	326	1.000	1.000
5600 Kosten Kamp Jeugd	-	4.600	3.000
5700 Opbrengsten kamp jeugd	-	4.600-	2.500-
5800 Opbrengsten jeugdcie	92-	700-	700-
<b>Jeugdcie</b>	<b>234</b>	<b>300</b>	<b>800</b>

	Werkelijke kosten 2004	Begroting 2004	Begroting 2005
<u>Inkopen kantine</u>			
6000 Inkopen heineken kantine	4.818	6.000	5.000
6100 inkoop goederen kantine	5.122	5.000	5.000
6200 Materialen kantine	1.088	1.500	1.500
<b>Inkopen kantine</b>	<b>11.028</b>	<b>12.500</b>	<b>11.500</b>
<b>Baten</b>			
<u>Opbrengsten kantine</u>			
6500 Opbrengsten kantine	17.454-	21.000-	18.000-
<b>Opbrengsten kantine</b>	<b>6.426-</b>	<b>8.500-</b>	<b>6.500-</b>
<u>Jubileumcie</u>			
7010 Kosten jubileumcie	6.828	4.150	-
7100 Opbrengsten jubileumcie	2.269-	1.150-	-
Naar voorziening	4.559-	1.150	-
<b>Jubileumcie</b>	<b>-</b>	<b>4.150</b>	<b>-</b>
<u>Contributieopbrengsten</u>			
8000 Contributieopbrengsten	90.996-	86.000-	92.000-
8050 Donaties	-	91-	91-
<b>Contributieopbrengsten</b>	<b>90.996-</b>	<b>86.091-</b>	<b>92.091-</b>
<u>Opbrengsten reclame en sponsering</u>			
8100 Reclame borden	272-	950-	300-
8110 Advertenties Krantje	1.038-	1.450-	1.000-
8130 Sponsering Algemeen	750-	-	750-
<b>Opbrengsten reclame en sponsering</b>	<b>2.060-</b>	<b>2.400-</b>	<b>2.050-</b>
<u>Opbrengsten Accommodatie</u>			
8400 Verhuur baan	700-	800-	700-
8410 Verhuur Fitness	621-	500-	600-
8420 Verhuur Gebouw	1.705-	150-	1.500-
8450 Doorbelaste Energie en water	660-	1.100-	660-
<b>Opbrengsten Accommodatie</b>	<b>3.686-</b>	<b>2.550-</b>	<b>3.460-</b>
<u>Opbrengsten overig</u>			
8950 Overige opbrengsten	181	250-	-
8960 Subsidies	674-	600-	700-
<b>Opbrengsten overig</b>	<b>493-</b>	<b>850-</b>	<b>700-</b>
<u>Renteopbrengsten</u>			
8900 Renteopbrengsten	1.003-	1.300-	1.000-
<b>Renteopbrengsten</b>	<b>1.003-</b>	<b>1.300-</b>	<b>1.000-</b>
<b>Resultaat</b>	<b>6</b>	<b>5.962-</b>	<b>-</b>



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](http://www.zierrunning.nl) \* [info@zierrunning.nl](mailto: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

### 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**

Het is al vier uur donker als ik voor de eerste keer naar sportpark 't Loo fiets. Het park ligt er donker en verlaten bij. In het schijnsel van de lantaarns langs de weg zie ik uitgestrekte velden met hier en daar een rijtje kleedkamers. Waar moet ik me melden? Nergens iets wat op een kantine of een clubhuis lijkt.

Op het fietspad doemen drie joggers op. In de vrieskou zweeft hun adem in grote wolken achter ze aan.

'Is hier de training van Sparta?' vraag ik hoopvol. Ze stampen door.

'Wij lopen voor onszelf,' roept de achterste man hijgend.

Dan ontwaar ik achter ze ineens een soort kabouterhuisje. Met kordate trappen fietst een man met een bril op dat huisje af.

Even later maken we kennis en weet hij me te vertellen dat de CPC-training pas om kwart over acht van start gaat. Ik ben dus gewoon veel te vroeg. Ondertussen knipt hij een kabouter-tl-balkje aan in de kantine (want dat is het) en wijst me in welke kleedkamer we straks gaan verzamelen.

Vier maanden, één Coopertest en een testwedstrijdje later dribbel ik mee met groep 2. De dagen zijn gaan lengen, de loophandschoentjes blijven al weer een tijdje thuis, de CPC staat voor de deur.

Groep 2 kan de 10 kilometer afleggen in een tijd die tussen de 50 en 60 minuten ligt. Dat deze mooie streeftijd (soms) niet haalbaar zal blijken door het massale karakter van de CPC (lees: het grote aantal CPC-deelnemers dat met 6 naast elkaar op de weg in de weg blijft lopen), daar staan we - positief denken! - niet bij stil. Groepen hebben wisselende trainers, maar na de testrun wordt groep 2 streng doch sportief geleid door Bas 'je-moet-er-lol-in-hebben' Metterdaad.

Of we nu over enkelverzwikgevaarlijk bevroren sneeuw dribbelen of met zware stoot- en slagregens 'tempootjes doen' op de open vlakke langs de spoorbaan: lol! Minstens vier keer per training klinkt zijn wat hoge aanstekelijke lachje ons als opzweepende muziek in de oren.

Jojo, Holly, Nick, Jack en ik moeten volgens spreadsheetsformule Kemper&Kemper de 10 in 'rond de 55' kunnen halen. Zoiets vullen we dan ook in als droomtijd op de lijst in de kantine. Alle vijf hebben we wel eens eerder wat aan hardlopen gedaan. Alle vijf zijn we al dan niet gestopt wegens blessures, kinderen, werk. Alle vijf zijn we er van overtuigd dat we er nu echt

mee doorgaan omdat we er Lol in hebben.

De laatste trainingsavond voor de *big CPC-day* doen we het rustig aan, dat is volgens Bas de beste voorbereiding. Regelmatig klinkt zijn giechel en na een wel hele rustige DL-1 schalt hij: '...èèèn dříbbel! Zijn er nog vragen voor zaterdag?'

Jack heeft een vraag: 'Hoe zit het nou met dat lekkere spul, wat was dat ook alweer?'

Bas kijkt hem fronsend aan. Heel gek dat een moeilijk gezicht iemand gewoon niet kan stáán! Als na wat doorvragen duidelijk wordt dat Jack het goede 'endorfine' bedoelt, klinkt Bas' lachje alweer: 'Joh, dat komt vanzelf. En als jij dat wil, dan komt het zaterdag zeker!'

Wat laatste instructies over voeding, sportdrink en kleding worden meegegeven en op de dag zelf zal Bas tijdens de warming-up op onze tassen letten.

En inderdaad: al vanaf het station herkenbaar als rots in de branding staat Bas pal voor de poffertjeskraam.

Vier weken, 18 inschrijvingen en een locatieverhuizing later dribbelen Jojo, Holly, Nick, Jack en ik weer mee met groep 2.

Twee dagen na de CPC vond er een gezellige afterparty plaats in de kabouterkantine, die we op die avond tegelijkertijd ook voor het laatst zouden gebruiken. Er was hete thee, er was cake, er was een speech van De Fonz! Hij sprak ons toe vanaf een stoel en dat deed hij goed.

De sfeer van die avond en de vooruitblik van De Fonz naar de nog zonniger toekomst van Sparta (een mooiere, eigen locatie, meer leden, gezellige clubavonden) deden menig los CPC-loopgroepdeelnemer er toe besluiten om 'volwaardig Spartaan' te worden.

Dus nu hoorden ook De Vijf er echt bij.

Vanuit de Paardenwei dribbelen we zó tussen de weilanden met idyllische slootjes door naar het Forepark en met een royale lus langs de Vliet weer op het logeerclubhuis aan.

Een DL-2 van ongeveer een uur staat vanavond op het schema. Bas doet groep 1. Groep 2 doet het met trainer Juan. Onderweg trekt Jack de stoute schoenen aan en vraagt Juan naar dat lekkere stofje. Juan begrijpt hem direct! Jojo - die inmiddels goed is voor vier trainingen, waarvan eentje met haar *personal trainer*, per week - roept: 'Je moet gewoon harder trainen!' 'Het is dat je harde schijf helemaal leeg is, dát gevoel, dat je nergens meer aan denkt!' 'Het is



geen pijn meer hebben.' ' O ja, dat is kicken, die *runners-high!*  
Opgewonden stemmen klinken door elkaar in de laatste stralen van de ondergaande zon. Een dunne damp hangt boven de sloten.  
Vleermuizen fladderen onder wat bomen verderop.  
Jack is verbaasd dat - zo te horen - iedereen de endorfine al heeft gevonden!  
Iedereen, behalve hij.  
'Nou,' zucht hij, 'misschien verwacht ik er wel te veel van of maak ik het te romantisch. Het is misschien meer zoals met die vlinder, die je zoekt en zoekt en die al op je schouder zit.'  
De zon gaat nu echt onder, de laatste lammetjes verdwijnen in een schuur in de verte.

We lopen uit. We rekken. We strekken.  
Naast me aan het strekhek gooit Jack zijn hiel op het koude metaal. We kijken naar de mandjeballende (zegt Bas) jeugd.  
'Hè,' verzucht Jack, 'dat was een heerlijk loopje vanavond. Prachtig met die lichten en die weilanden in de ondergaande zon! Helemaal top!  
Misschien heeft Jack toch al gevonden wat hij zocht.

Dribbel jij ook mee met groep 2?

PS omwille van de privacy zijn namen en details veranderd.

---

## Ingezonden

*Christien*

---

Mag ik mij even voorstellen: ik ben Christien Vreeswijk, in juni word ik 54 jaar. Ik ben getrouwd, heb twee kinderen en ook al kleinkinderen.



Ik doe vrijwilligerswerk bij de Compaan.  
Per 1 mei ben ik recreantenlid bij Sparta.  
Waarom ik nu pas start met hardlopen zal ik even nader verklaren.  
Ik ben in maart j.l. naar de CPC loop wezen kijken en ben daar zo door verrast dat ik iedereen, klein en groot, jong en oud zag rennen en was op slag verliefd op hardlopen.  
Dat zou ik nou ook zo graag willen, maar hoe start je zo iets.  
Toevallig sprak ik Ingrid Moot, ook recreant bij de ochtendgroep bij Sparta, zij zei tegen mij kom eens langs om te kijken of mee te doen.  
Dat deed ik en nu loop ik al een aantal keren mee.  
Ik word goed begeleid en er zijn allemaal aardige mensen om mij heen die mij steunen en advies geven.  
Ik voel mij nu al prettig en mijn bloeddruk is met zeven omlaag.  
Dus ik voel mij zeker en gelukkig.

Sportgroet, Christien Vreeswijk.

---

## 'Pannenkoeken, bier en..... een beetje trainen'

<< Een reportage uit het trainingskamp van de 'explosieven' in Sittard >>

Arjan van der Voort

Nog even terug in de tijd met dit stukje tekst over het trainingsweekend van de A/B junioren en senioren in Limburg. Via de website hebben jullie al een verslag kunnen lezen van het weekend, maar dan vergeet je toch nog een aantal leuke details.



Een van de redenen om naar het zuiden af te reizen is de fraaie accommodatie die onze Limburgse vrienden hebben. Sinds een aantal jaar beschikt AV Unitas in Sittard over een 8 laans kunststofbaan met tribune en een indoorhal. Daar het in april nog wel eens kwakkelen is met het weer, komt zo'n hal goed van pas..... dachten we. Meneer Krol had dit keer echter een heel zomerse voorspelling gedaan en die kwam nog uit ook. Niks geen indoor dus, maar korte broek aan en lekker macho met de zonnebril de baan op!

*Foto: Lunchen op het terras tussen de trainingen door*

U denkt nu: "trainingskamp dat betekend toch: trainen, eten, slapen en weer trainen, eten, slapen?" Die eerste twee opdrachten werden goed vervuld, maar van dat slapen.....Tja..... daar kwamen sommigen wat uurtjes tekort! Een kwestie dus van prioriteiten stellen en dan komt gezelligheid en lol hebben toch op numero UNO!

Maar getraind hebben we zeker en op zaterdag gelijk lekker explosief met korte sprints uit de startblokken. Ron deed de startprocedure en zag enkele valse starts door de vingers. De videobeelden waren na afloop echter onverbiddelijk voor Mirjam. Ook de looptechniek werd onder de loep genomen waaruit bleek dat Erik zijn eigen typische (schaats)stijl heeft qua armzwaai. In de middag werden de technieken van het krachtrainen uit de doeken gedaan door werptrainer Erik van Egmond. Een zeer nuttige en leerzame training in de ruim opgezette krachtruimte onder de kantine. Zondag werd er vervolgens gesprongen en geworpen waarbij Erik en Tom ondanks de zon wel indoor moesten omdat de polsstokmat binnen lag!

Zoals eenieder weet heeft je lichaam de juiste aanvullingen nodig om goed te kunnen herstellen van training. Gekookt moest er dus worden, maar op de vrijdagavond bood de plaatselijke Chinees uitkomst! Zondagmiddag bleek er een heuse (pannen-) koekenbakker onder ons te zijn die een kleine 2 uur in de keuken heeft gebivakkeerd. Het resultaat mocht er wezen en we hebben Ron zijn CV inmiddels dan ook aangevuld en in de brievenbus gedaan bij het pannenkoekenpaviljoen..... (we zijn benieuwd!)

Sommigen onder ons zochten naast de training toch naar meer inspanning. Frisbeeën, voetballen en balkonhangen bleken populair.... anderen hadden het bankhangen uitgevonden. Een tweetal niet nader te noemen personen spanden toch wel de kroon door te gaan nachtwemmen! Met temperaturen rond het vriespunt een wat frisse bedoening zo zeiden zij na afloop. Een mooie actie voor het enthousiaste vrouwelijke publiek dat hun fotorolletjes pardoos volschoot. Na het nodige vocht, bleek het ook moeilijk om de onafgesloten deur van het huisje na afloop weer open te krijgen.....

Zo kunnen we nog vele pagina's vullen met verhalen, maar dat zou overdreven zijn. Voor degene die dit jaar niet mee konden, willen we zeggen: "Ga volgend jaar mee en beleef het zelf! Iedereen die er wel bij was: *Bedankt voor het superleuke weekend!*



*Foto: nachtwemmers poseren voor de camera's*

Eindelijk, na 4 maanden Spartaanse voorbereiding was het dan zover: zondag 10 april de marathon van Rotterdam.

Jammer dat het vanmiddag voorbij is, dacht ik 's morgens nog. ('s middags dacht ik dat niet meer, hoor)

Het weer was prima voor de westerse hardloper, nl. precies zoals men gewend is in ons kikkerlandje, maar te nat, te koud en te winderig voor het zwarte, magere en over het algemeen winnende deel van het deelnemersveld. Maar goed, dan heb je in ieder geval een goed excuus als er geen wereldtijden worden gelopen. Wij hadden dat excuus niet, dus moesten wij wel ons best doen voor een scherpe tijd. Met mientietjes over ons hele lichaam, niet van de kou, want wij zijn die gewend, maar door de gouden keel van Lee Towers met het bekende "You never walk alone", vertrokken we vol goede moed richting Coolsingel, maar dan de andere kant op.

Dat "you never walk alone" hebben we geweten, vooral de eerste kilometers. Zigzaggend probeerden we onze weg te vinden (we zijn trouwens mijn trainingsmaatje John, met wie ik vele barre tochten als de vlietland-jutlandloop heb doorstaan en ondergetekende) om na een kilometer of 5 in het goede ritme te geraken.

Omdat het op het fietspad iets rustiger leek, vervolgden we onze weg daar, maar veiliger was dat niet, omdat Spartanen zich soms op de fiets wagen, ook tijdens het supporteren en dan zelfs hun eigen clubgenoten niet ontzien. (leuk, dat je er was, Els en dan nog wel zo onverwachts)

Tot een km of 25 konden wij het tempo goed volhouden en ook elkaars aanwezigheid, daarna zagen we elkaar maar af en toe vanwege afwisselend een opspelende kuit en achilles bij John en uit elkaar knallende bovenbenen bij mijzelf. Na wat koude en natte sponzen en een kort, maar krachtige massage, konden we toch de draad weer oppakken, zij het in een iets lager tempo. Als we dan toch niet meer zo hard konden, vond ik dat mooi de gelegenheid eens van de omgeving en de supporters te genieten. (heb je die ooievaars nou gezien, John?)

Met angst en beven zagen we op tegen de Kralingsezoom, waar je, en heen en terug loopt en dus heel veel mensen ziet die al een kilometer verder zijn dan jij. Het scheelt misschien dat je op een gegeven moment ook een heleboel mensen ziet die nog een kilometer achter je lopen. Het gekke is, dat je je met het laatste niet zo bezig houdt.

Zoals beloofd stonden er in het Kralingse bos 2 Spartanen te schreeuwen samen met een heel stel onbekenden, die tijdens het lange wachten over mijn komst op de hoogte waren gesteld door eerder genoemde heren. Dit gaf mij vleugels (zonder always) en ik vloog een aantal kilometers vooruit, tenminste dat dacht ik, maar het ging geen meter harder. Maar goed, het gevoel was er nog. Eindelijk op 39 km mochten we het bos uit en dan denk je natuurlijk, oh, nog maar 3 km. Dat zijn echter de langste 3 km van het hele stuk. Je bovenbenen vragen of je asjeblijft even wil wandelen, maar voor 1 keer luister je niet naar je lichaam en loopt lekker door. Nou lekker niet helemaal, want zelfs de chipmat is te hoog om je benen op te tillen. Toch ben je voor je het weet bij de laatste km en daar komen weer de bekende mientietjes. Nee, nog steeds niet van de kou, maar nu van het publiek dat je de laatste meters vooruit wil schreeuwen. En ik moet zeggen, het helpt.

Aan de finish werd ik verwelkomd door natuurlijk mijn trainingsmaatje en een grote vent in een 3-delig pak, die de burgemeester bleek te zijn. Hij kwam me al zo bekend voor, maar op dat moment had ik geen zin meer om na te denken. Uitgeput maar voldaan kon ik na 3 uur en 52 minuten eindelijk ons bushokje opzoeken, waar John al een minuutje eerder van kon genieten.

Rest mij nog om alle supporters en fans te bedanken voor jullie toejuichingen langs de kant. Ik had het echt nodig op sommige momenten en met mij ook vele anderen.

Marathonlopers, gefeliciteerd met jullie prestatie en tot in New York.

Simone

Voor wie het nog niet is opgevallen: een groep vrijwilligers (van wie ik de namen niet mag noemen, maar misschien spreken onderstaande foto's voor zich...) heeft in plaats van de loopschoenen gereedschappen uit de kast gehaald en is voortvarend van start gegaan met klussen.

Enkele klussen die inmiddels gereed zijn:  
Deuren van een aantal kleedkamers gelakt,  
6 nieuwe terrastafels gemonteerd, entree naar de kleedkamers geschilderd, voegwerk

linkerzijgevel, slotplaat deur toegang kleedkamers aangebracht, bord gemonteerd in de hal...

En op woensdag 11 mei staat de volgende klusdag gepland, op het programma staat o.a.: Starters van de geschakelde lampen in de kleedkamer vervangen, vervangen lamp in CV-hok, vervangen lampen boven terras, 2<sup>e</sup> keer schilderen entree naar kleedkamers, monteren stootrubber toegangs- en klapdeur kantine.



Ik sluit me aan bij de mening van een van de lopers uit onze ochtendgroep:

We zijn blij met deze leden van Sparta die hiermee bijdragen aan een ouderwets goed verenigingsgevoel.

De **spreuk van deze maand** is dan ook:

**“Vele handen maken licht werk”**

Het zou mooi zijn als Mirjam op de vraag: waarover wil je dat ik schrijf? met een lijstje aan zou komen. Misschien zou ze dat ook doen, dat weet ik niet; ik heb het haar nog nooit gevraagd, nooit durven vragen ook, omdat ik verwacht te zullen horen: ik weet het niet en bovendien behoef ik dat niet te weten want jij schrijft, niet ik. En ik zou beschaamd haar gelijk moeten erkennen.

Toch zou het mooi zijn, want het scheelt schrijver dezès een hoop gepieker; bovendien kan ik dan ook haar de schuld geven als het verhaal onbeholpen uitvalt. Zelf verantwoordelijk zijn voor wat je doet, dat is zo 'n lolletje niet. Zoekend naar een onderwerp voor dit stukje, zette ik Jimi Hendrix op: *Band of Gypsys*. Hendrix is nog van de tijd dat er niemand hardliep, ik al helemaal niet.

Zoals steeds als ik naar deze muziek luister, zie ik de loodgrijze noodgebouwen voor me waarin ik mijn schooltijd doorbracht, én Helene de Vroegh, het meisje dat me de elpee voor het eerst deed horen. Er zat in die elpee een tik, bovendien vond ze de muziek niet heel mooi dus ze wilde er vanaf. Ik had nog nooit zoiets gehoord, ik vond die stuwende ritmes prachtig & weggooiën zonde, dus nam ik hem mee naar huis. Die tik bleek uiteindelijk uiterst irritant en ik vreesde voor m'n naald (een nieuwe naald zou een flink deel van mijn zakgeld opslokken) dus dikwijls draaide ik Hendrix niet. Daar komt bij dat maar weinig vrienden waardering hadden voor wat ze 'dat gejang' noemden; toch is de Akant, met *Who knows* en *Machine gun*, altijd in mijn geheugen blijven hangen. Vorig jaar, dertig jaar na dato, heb ik de cd-versie gekocht en heus, iets mooiers dan de cello-suites van Bach is er nooit geschreven, maar Hendrix raakt daaraan.

Helene hield dus niet van Hendrix; wél van Hubert Lampo, en van Herman van Veen – verder was ze wel in orde, ik was zelfs nogal van haar gecharmeerd, zozeer zelfs dat ik bij de jaarlijkse kermis niet éénmaal maar tweemaal samen met haar in een duivels draaitoestel ben gaan zitten – terwijl ik na de eerste keer al niet meer wist of ze voor of achter me stond.

Beroerder dan toen heb ik mij nooit meer gevoeld, afgezien dan van die keer, heel veel jaren later, met die kleine van mij in Pretpark Hellendoorn. Rik, zo heet hij, kende dat park want hij was er met moeder en tante al geweest. Temidden van allerlei goedaardig speeltuig staat daar een reusachtige centrifuge; via een deurtje kan je er binnengaan. Je zet je vervolgens met je rug tegen de wand en als het moment daar is gaat het apparaat draaien, snel, heel snel; zo snel dat je als een vlieg tegen de wand wordt gedrukt en dus feitelijk niet meer op de vloer staat. Wanneer je ingewanden zich aan je ruggewervel hebben vastgeprikt, dan kantelt het geval zich naar voren en word je rondgeslingerd in horizontale positie, als in een wasmachine.

Echtgenote en tante hadden geweigerd daarin plaats te nemen. Ik wilde mij niet laten kennen, want wat is een vader als hij wel met Helene maar niet met zijn zoon de kermis opgaat? Dus ik ging, voorzichtig lachend, met hem mee naar binnen. Hel & doorn, ellende horen, pas in dat apparaat begreep ik waaraan dat park zijn naam te danken had. Na afloop zat mijn maag in mijn mond. Veel later pas vond ik mijn strottehoofd terug in mijn balzak. Rik vond alles prachtig natuurlijk.

Tot besluit een woord van dank voor de organisatoren van de tien kilometerloop door het Zuiderpark – en voor Arnout, die allerlei stimulerends schreeuwde. Zij zorgden voor prachtig weer en een mooie route – alhoewel het laatste stukje over de baan mij nogal tegenviel. Ik bedoel, ik dacht dat ik er wás, na vier rondjes. Ik wilde er ook zijn, want de Italiaanse brandy die de avond tevoren nog zo verrukkelijk was, zat me danig dwars en ik vond het al heel prijzenswaardig dat ik het stuk tussen hek en klok een pietsie harder ging lopen. En toen bleek dat de finish niet was waar hij leek te zijn, maar nog eens vierhonderd meter verderop! Meestal heb je het niet in de gaten dat je vierhonderd meter loopt, maar soms is het erger dan Hellendoorn – en die bewuste zondag deed ik er noch Helene noch Rik een plezier mee. Dat maakte het dubbel erg.

Zaterdag 16 april jl. was het een drukte van belang op de baan in het Zuiderpark. De KNAU had namelijk i.s.m. Perry Sport op 2 zaterdagochtenden clinics georganiseerd. De landelijke organisatie was in handen van Aart Stigter's Sport- en Gezondheidscentrum. Het programma vond plaats op 14 locaties in geheel Nederland. Eén van de locaties was toevallig onze accommodatie in het Zuiderpark.

De clinics waren bedoeld voor de absolute beginnende loper. Er was veel promotie voor gemaakt en de verwachting was dat de belangstelling tussen de 25 en 50 deelnemers per ochtend per locatie zou worden. Voor Den Haag is die verwachting zeker uitgekomen. Er hadden zich 60 mensen opgegeven. Door eerdere contacten die ik met Aart Stigter had, had hij mij gevraagd de clinic in Den Haag te geven. Omdat 60 mensen wel wat veel van goede is voor één trainer mocht ik er versterking bij zoeken. Één van de andere mensen van de maandag/woensdagochtend groep was bereid bij te springen en zo stond niets het welslagen van deze ochtend meer in de weg. Helemaal niet toen bleek dat Bert (van Dijk) en Hans(de Vries) de kantine bemanden. Tegen half tien was iedereen aanwezig, dat wil zeggen dat er toen 40 deelnemers waren komen opdagen. Hyper gemotiveerd en ik moet zeggen, dat is lekker trainen hoor. Bert van Dijk heette iedereen namens Sparta welkom. Als eerste punt van het programma moesten ze zich vervolgens door een stuk theorie heen bijten, met zaken zoals:

#### **waarom is hardlopen leuk?**

- het kan altijd (niet afhankelijk van tijdstip)
- het kan overal (niet afhankelijk van accommodatie)
- kost in verhouding met andere sporten weinig tijd (geen reistijd)
- iedereen kan het (positieve benadering: iedereen heeft talent)
- je bouwt in korte tijd conditie op (gezondheid)
- de kosten zijn relatief laag

#### **hoe is een training gewoonlijk opgebouwd**

- 3x per week een beweegmoment.
- Wandelen is ook trainen - spieren, aanhechtingen, organen worden getraind in het belasten er van. Door te wandelen wordt basis gelegd.
- Hardlopen/joggen wordt afgewisseld met wandelen. Door het hardlopen gaat hartslag

omhoog en door te wandelen gaat de hartslag weer naar beneden

#### **hoe voorkom ik blessures**

- goed schoeisel, voorwaarden: demping, stabiliteit en comfort.
- "De duurste schoen is niet perse de beste".
- "Een goede runningschoen is niet altijd voor jou een goede schoen"
- kleding, meer lagen systeem, niet in korte broek onder 15 graden
- zorg voor goede warming-up en cooling down (verwijzen naar de training)
- bouw op via de weg der geleidelijkheid
- als je lang niets aan sport hebt gedaan, laat je dan eerst keuren bij een sportmedisch adviescentrum (veel verzekeringsmaatschappijen vergoeden dit).

#### **het belang van voeding/drinken:**

- Koolhydraatrijk eten. Veel drinken i.v.m. spoediger herstel.
- Door alleen hard te lopen val je niet af. Altijd in combinatie met voedingsgewoonten aanpassen.

Na dit theorierondje en een plaspaauze gingen we naar buiten. Ook de weergoden waren ons welgezind want het had opgehouden te regenen. In twee groepen van elk 20 man werd de warming up gedaan waarna er enige, veelal speelse, loopoefeningen werden gedaan. Het geheel eindigde met een estafette en uiteraard een gedetailleerde cooling down.

Binnen, onder het genot van een kop koffie werd eerst het programma zelf afgerond. Daarna was het wederom de beurt aan Bert van Dijk om een gloedvol betoog te houden over de zegeningen van het lidmaatschap van Sparta. Toen was het mooi geweest en mocht iedereen weer zijns of haars weegs gaan. Maar niet nadat zij een schoentasje met inhoud van de KNAU en Perry Sport in ontvangst hadden genomen. Toen was het overigens al weer bij half één.

In de daarop volgende week hebben een aantal deelnemers contact gezocht met Sparta om naar de mogelijkheden voor het lidmaatschap te informeren. Benieuwd of dit nog nieuwe leden gaat opleveren. Aan het enthousiasme binnen deze groep heeft het in ieder geval niet gelegen. Iedereen die aan welslagen heeft meegewerkt: Zeer bedankt.

Met een geblesseerde Sjoerd, drie nieuwe leden (Mike, Kuba en Souvien) en prima presterende Ben, Ivo, Killian en Wesley, sta je **vierde** in de poule en **achtste** in de regio.

Er werd begonnen met estafette waarin voor ons Wesley startte, Ivo als tweede, Ben als derde en Mike als vierde liep. Een team dat nooit eerder samen een estafette gelopen heeft! Een uurtje voor de start even snel oefenen en hopen dat alles goed gaat en dat ging het ook! Er is namelijk niets vervelender dan laat in de middag opnieuw te lopen. Na 2 wissels lagen we achteraan, maar dankzij een mega eindsprint van Mike kwamen we als 2<sup>e</sup> over de finish in onze serie. De tijd was redelijk voor de eerste keer, maar we gaan nog werken aan de estafette om nog sneller te gaan.

Na de estafette kwam ver- en hoogspringen. Voor ons was het een verrassing wat er zou gaan gebeuren. Op ver stonden namelijk Souvien en Kuba, die pas 1 of 2 keer tijdens de training ver gesprongen hadden. Maar eigenlijk ging het best goed. Beide sprongen constant, maakte geen fouten door verkeerd de bak uit te stappen en sprongen beide geen enkele keer ongeldig! Tegelijkertijd was er ook hoogspringen waar Killian en Wesley bezig waren. Tijdens de trainingen merkte we al dat ze met de week beter gaan springen (al hoewel Killian af en toe daar nog wat probleempjes mee had, maar die heeft Jasper gelijk even weggevaagd door tegen Killian te zeggen dat de lat op 1 meter lag, terwijl het 1 meter en 10 cm was!). Helaas had Killian net niet de 1.05 meter, maar dat gaat volgende keer helemaal goed komen. Wesley sprong een mooie PR van 1.20 meter.

Vlak na ver- en hoogspringen (eigenlijk waren ze nog bezig, aangezien alles uit liep) was de 80 meter hordelopen. Sjoerd en Mike stonden voor ons aan de start. Dat Sjoerd toch mee deed met z'n blessure was mooi meegenomen en Mike heeft 3 keer tijdens de training over een horde heen gesprongen. Dus ook dit onderdeel kon alle kanten op. Maar wat gebeurt er! Mike en Sjoerd winnen allebei hun serie en worden 1 en 2 met tijd. Mike was een fractie sneller dan Sjoerd en dat voor iemand die pas op atletiek zit!

Na hordelopen was er even rust (eventjes maar), aangezien discusswerpen bij de jongens C flink was uitgelopen dankzij een geweldige jury!  
\*zucht\*

Dan naar de 1000 meter. Sjoerd had teveel last van z'n knie dus was het alleen aan Souvien en Wesley om hun best te gaan doen. Souvien had alleen tijdens de training 1 keer een 1000 meter gelopen. Hier liep hij ongeveer 3 minuut 50 seconden. Vooraf hadden we tegen Wesley en Souvien gezegd: Doe rustig en ga niet als een bezetene van start.... Het startschot kwam en Souvien ging meteen met de voorste twee lopers mee. Als dat maar goed zou gaan. Hoewel de laatste 200 meter voor Souvien en worsteling waren ging hij met 3 minuten en bijna 23 seconden als 2<sup>de</sup> over de finish! En ook Wesley liep gemakkelijk onder de 4 minuten!

Na ruim een uur later dan gepland, kon discusswerpen voor Ben en Ivo eindelijk beginnen. Er waren alleen 2 problemen... Omdat discussvoer was uitgelopen, kwam het zo in de knoei met de 80 meter sprint en kogelstoten dat Ben zelfs een worp minder heeft kunnen maken. Ondanks alles waren de prestaties van Ben en Ivo prima te noemen! Ben net iets onder de 16 meter en Ivo net iets boven de 16 meter.

Dan de laatste 2 onderdelen: Sprint en kogel. Op sprint stonden Ben, Kuba en Mike en op kogel stonden Ivo en Killian. Jammer dat ze net niet hun serie wisten te winnen, anders was het een bijzonder goede prestatie geweest, maar de tijden van Ben, Kuba en Mike waren in alle opzichten goed te noemen.

Bij het kogelstoten stonden krachtpatsers Ivo en Killian hun uiterste best te doen! Killian had met zijn laatste alles of niets poging zijn verste stoot net iets over de 5½ meter! Zover had ik Killian nog nooit zien stoten! Ivo was ook weer lekker bezig. Hij werd met zijn 8 meter en 82 centimeter 2<sup>de</sup>! Geweldig!

Voor de trainers van de jongens junioren D was het een prima zaterdag! Het zonnetje scheen volop. Onze jongens waren uiterst goed aan het presteren en de jury was bijzonder vriendelijk. En zo zie je dat je met de juiste sfeer en prima omstandigheden goed kan presteren!

De volgende competitiewedstrijd is thuis, wat alleen maar een extra motivatie moet worden om nog beter te gaan presteren. Ook hopen we dan de (nu nog) geblesseerde Misha en Hugo er weer bij de ploeg te hebben. We staan nu 8<sup>e</sup> in de regio en dat is een finaleplaats, maar we zijn er nog niet! We voelen de hete adem van onze concurrenten in onze nek, maar ook het gat

naar de ploegen boven ons is niet al te groot. We zullen de komende wedstrijd weer net zo goed moeten presteren, maar daar hebben we alle vertrouwen in.

Aldus 2 trotse trainers,  
Jasper en Maurice.

---

## Polstokhoogspringen in je achtertuin!

---

*Arjan van der Voort*

Eind april was de eerste competitiewedstrijd voor de Masters in Rotterdam. Leuke wedstrijd met prachtig weer, maar zonder polsstok-springer Christiaan Leeuwenburgh. De in Den Haag geboren atleet woont inmiddels al heel wat jaren in Florida, maar is nog steeds fanatiek aan het springen.

Christiaan traint en geeft polsstoktraining aan de universiteit van Gainesville. Daar wordt voor de studenten alles tot in de puntjes geregeld qua coaching en faciliteiten. De Amerikanen zijn dan ook superenthousiast over sport en steken er heel veel tijd en energie in. Bij sommige mensen slaat dit enthousiasme zo ver door dat men een eigen polsstokaanloop in de achtertuin heeft aangelegd!

Eind april was Christiaan samen met Christian Tamminga op bezoek in Jacksonville om een training te doen bij mensen in de achtertuin. Christian: "Die mensen zijn zulke polsstok fanaten dat ze een aantal jaar geleden een polsstok aanloop in de tuin hebben gemaakt en een club hebben opgericht. Ik dacht eerst dat ze een enorm land zouden hebben met veel privacy, maar nee, het huis staat gewoon in een woonwijk. Met harde muziek stonden we daar onze training af te werken. Chris Leeuwenburgh sprong erg goed rond de 5.20."

Op 9 juli hoopt Leeuwenburgh deel te nemen aan de NK senioren in Amsterdam.





---

## Geknipt uit de krant

---

Artikel uit Haagsche Courant van 04-04-2005

ATLETIEK |

### Choukoud verrast met titel

door Ronald Mooiman

**DRUNEN|DEN HAAG | Sparta-atleet Khalid Choukoud heeft zaterdag in het Noord-Brabantse Drunen de titel behaald bij het Nederlands Baankampioenschap op de tien kilometer.**

De 18-jarige A-junior was met 30 minuten en 12,06 seconden de snelste van het deelnemersveld. Bovendien behaalde Choukoud met zijn gelopen tijd de limiet voor het Europees Jeugdkampioenschap, dat later dit jaar in Litouwen zal worden gehouden.

Het verhaal van Khalid Choukoud begint verdacht veel te lijken op een jongensboek. Nadat de Sparta-atleet vorige week nog deelnam aan het WK veldloop in het Franse Saint Galmier kreeg de Sparta-jongeling de handen op elkaar toen hij, weliswaar in een gedevalueerd lopersveld, als A-junior de titel bij de grote mannen pakte. "Het ging vandaag allemaal zo makkelijk. Ongelooflijk. Ik had het ook helemaal niet verwacht. Bij de senioren Nederlands kampioen worden!"

Ook Sparta-voorzitter Ton de Kleijn was getuige. "Het lijkt hem allemaal zo makkelijk af te gaan. Hij loopt ook als een prof en weet precies wat hij moet doen. Ik heb me tien kilometer lang langs de baan zitten verbazen."

Grete Koens, verantwoordelijk voor talentenontwikkeling bij de middellange-afstandlopers, ziet in de geboren Marokkaan een groot talent voor de toekomst. Zij was degene die Choukoud aanraade om niet bij de junioren mee te doen, maar bij de senioren. De jeugdige Sparta-atleet had namelijk een doel voor ogen. Tijdens de tien kilometer wilde hij de limiet lopen voor het Europees Jeugdkampioenschap in Litouwen. "Ik was zelfs een minuut sneller dan de limiet", verbaasde Choukoud ook zichzelf. "Op het EJK zal ik waarschijnlijk de vijf kilometer lopen, omdat ik daar betere kansen zou hebben. Ik moet me daar dan wel eerst voor gaan plaatsen." Met deze vorm lijkt dat voor Choukoud, die zeven maanden geleden kennismakte met atletiek, geen probleem te worden.

---

Artikel uit Haagsche Courant van 07-04-2005

LEIDSCHENDAM-VOORBURG

### Bede van Sparta eindelijk verhoord

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft in totaal 9,5 miljoen euro over voor het herinrichten van de sportparken. Bijna drie miljoen daarvan is bestemd voor sportpark Westvliet. Voordat het groene licht kwam, heeft de in 1969 opgerichte vereniging Sparta zich vijftien jaar lang de blaren op de tong onderhandeld voor een kunststofbaan en een eigen accommodatie. En dus is het tijdperk van de oude sintelbaan, het ontbreken van eigen douches en toiletten en het gehannes met verouderde faciliteiten verleden tijd. De toekomst lonkt voor de tweehonderd leden van Sparta.



De jonge atleten van VAS Sparta trainen nu nog op een tijdelijke locatie. Op een steenworp afstand lonkt een nieuwe accommodatie.

(foto Frank Jansen)

**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

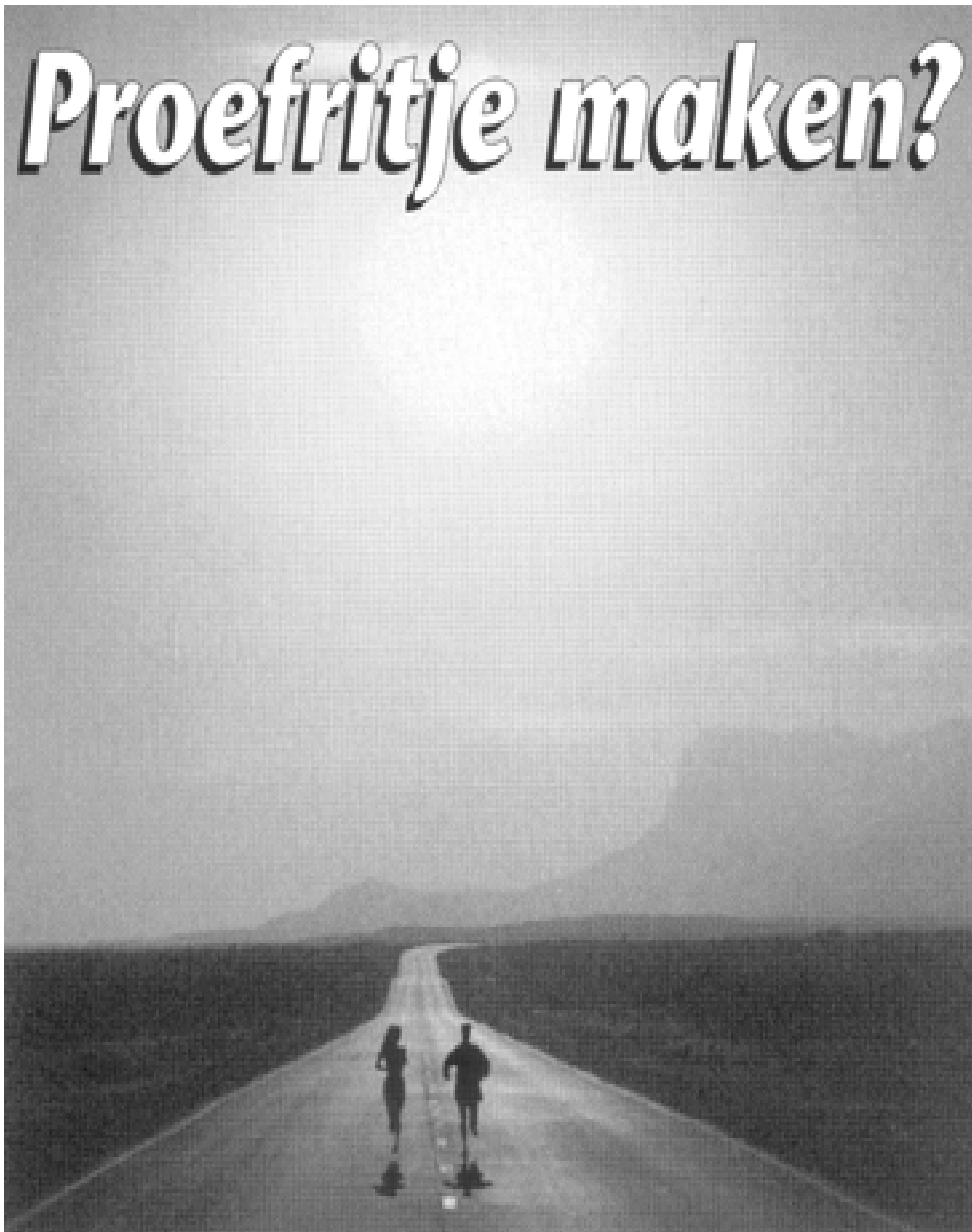
**Advertenties**  
Hans de Vries  
Waterlandsingel 31  
2548 SN Den Haag  
Tel.: 070-394 91 44

**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: laatste zaterdag van de maand!**



# 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)