

Jaargang 49, nr. 2

TPG Post

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

# Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



maart 2005

Postadres:  
Meppelrade 70  
2544 XW Den Haag

**Pieken en dalen**

Dat gevoel bevliegt me zo af en toe. Getuige van het NK Indoor in Gent is altijd een belevenis, maar het feit dat we twee keer ruim twee uur in de auto moeten rijden om getuige te zijn van een Nederlands kampioenschap maakt je niet vrolijk. De sloop van Houtrust slaat nog steeds diepe gaten in de Nederlandse atletiek, ondanks dat ik deze winter al te gast ben geweest bij alternatieven in Zoetermeer en Dordrecht. Van de belofte die wethouder Stotle ooit deed dat hij nog wel iets in petto had voor de Haagse verenigingen hebben we niet veel meer gehoord. Deels ook eigen schuld, want we staan niet dagelijks op de stoep bij onze bestuurders. Een tijdje terug moest ik dat wel doen, want de situatie in het Zuiderpark bij een thuiswedstrijd van ADO was zo vervelend dat er wel een signaal richting Gemeente moest worden afgegeven. Ik ben bang dat de klacht in hetzelfde bakje zit als ons verzoek (samen met RTC) over het voortbestaan van de Beach Challenge, want de toegezegde termijn waarbinnen de reactie zou komen is, inmiddels al weer voorbij.

Maar klagen moeten we niet te veel doen. Op atletiekgebied ging het de afgelopen periode lekker. Bij het NK Indoor, waar we maar met drie atleten waren werd er goed gescoord. Bas van Wilgen flikte het weer en plaatste zich evenals de laatste jaren voor de finale van de 200 meter. Dit keer was er echter een sterk veld, dus een prestatie van formaat. Dat geldt ook voor onze B-meiden Denise Jol en Mirjam Pannekoek. Denise evenaarde op de 200 meter de prestatie van Bas en haalde verrassend een 5<sup>e</sup> plaats, nadat ze in de series al een dik PR had gescoord. Mirjam en Denise (op de 60 horden) scoorden ook beiden een PR. Een week eerder haalde Tilly Jacobs al een titel binnen bij de Masters. Helaas zorgden kleine blessures er voor dat ze een week later niet in Gent aan de start stond. Hopelijk is ze, evenal good old Wim Scholtes, op tijd hersteld voor het EK in Zweden.

Bij het NK Veldloop ook 1 Sparta-atleet aan de start. Khalid Choukoud wilde zijn goede reeks in het KNAU-crosscircuit doorzetten en dit lukte dubbel en dwars. Met een sterke eindsprint haalde hij de titel bij de A-jongens binnen en won en passant het Crosscircuit. Deze prestaties leverden hem een uitnodiging op voor het WK Veldloop en het is alweer een paar jaar terug dat we een Sparta-atleet in Oranje hadden.

En natuurlijk hadden we in de cross- en wegwedstrijden weer veel zwart-geel aan de

start. Iedere week zie ik weer de uitslagen en foto's voorbij komen op die voortreffelijke website van ons. Een woord van dank aan Harry Oosterveen is hier wel op zijn plaats, want zonder zijn inbreng was het allemaal wat lastiger geweest.

Als ik dit dan even naast het besturen van de vereniging leg, denk ik toch weer aan een dalletje. We komen naar mijn idee niet toe aan wat we zouden moeten doen. Het blijft behelpen en de boel draaiende houden. Dat geldt in toenemende mate voor mijn eigen activiteiten. Aan het sturen van de vereniging wat een voorzitter zou moeten doen kom ik nauwelijks toe. Hopelijk verandert dit de komende maanden en vind ik hier meer tijd voor. Ik denk dat het helpt dat de ouders momenteel gevraagd worden om hun bijdrage te leveren. Ik denk nog steeds dat we bij Sparta voldoende mensen hebben om een goede organisatie neer te zetten. Daar moeten we dan met zijn allen wel de schouders onder zetten. De lente komt er aan, al kost het moeite de winter de deur uit te krijgen. Hopelijk breekt de lente bij Sparta ook aan en komen we met zijn allen uit onze winterslaap. Het wedstrijdprogramma voor de zomerperiode bij Sparta staat inmiddels in deze Spartaal. Laten we ook hier met zijn allen een succes van maken.

**Inhoud**

<b>Van de bestuurstafel</b> .....	1
<b>Activiteiten</b> .....	2
<b>Max</b> .....	3
<b>Buitengewone Algemene Ledenvergadering</b> .....	3
<b>Reacties</b> .....	4
<b>Internationale sportwedstrijden</b> .....	4
<b>Hardlopen XIX: getallen</b> .....	5
<b>Spartanen presteren goed op NK indoor</b> .....	6
<b>Loopsport en voeding</b> .....	7
<b>Meedoen!</b> .....	9
<b>CPC Afterparty</b> .....	9
<b>De groet uit Schoorl run</b> .....	11
<b>Fotoverslag van de 3e Haagse Cross Competitie in Naaldwijk</b> .....	12
<b>Spartanen winnen in Naaldwijk</b> .....	13
<b>Vlietland Jutland loop</b> .....	13
<b>H.H.H.H.H.H.H.</b> .....	14
<b>Wollebrandcross, Plezierig ploeteren voor het goede doel</b> .....	15
<b>Kwaliteitscontrole en taakinvulling bij de sportvereniging</b> .....	16
<b>Wedstrijden baanseizoen 2005</b> .....	17
<b>Competitie 2005</b> .....	18
<b>Geknipt uit de kranten en Spartanen in de kranten</b> .....	18
<b>Nog meer "geknipt" voor Spartaal</b> .....	20

---

## Activiteiten

---

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

### maart 2005

10-13 EK Indoor Masters Eskiltuna (Zweden)  
zo 13 Haagsche Crosscompetitie (finale) Den Haag  
za 19 City-Pier-City Loop Den Haag

---

### april 2005

1-3 Trainingsweekend A/B junioren en senioren Sittard 'explosieve nummers'  
zo 3 Testwedstrijd pupillen en junioren DC Den Haag 11:00 sprint, ver, kogel (bal), speer, 1000 mtr.  
zo 10 HRR 1 vd 4 10 km Den Haag  
zo 10 Rotterdam marathon Rotterdam  
vr 15 C/D Blokmeerkamp Gouda 19:00  
do 21 Instuif Breda - jun. A/B en Sen Breda 19:00 b 150m (met ET) - 300m - 1000m - Hoogspringen - Verspringen - Polststokhoogspringen - Speerwerpen of discuswerpen  
za 23 CAI Westland halve marathon Naaldwijk  
za 23 1e competitie - DC-junioren Barendrecht  
zo 24 1e competitie - A-junioren  
zo 24 1e competitie - Masters Rotterdam

---

Oude Haagweg 275  
's - Gravenhage  
Tel: 3975192

# Fa. van Son

**TWEEWIELERS**



*Een Klasse apart!*

Bouwlustlaan 97  
's - Gravenhage  
Tel: 3665772



KEUZE UIT VELE BEKENDE MERKEN

OOK VOOR ONDERDELEN EN REPARATIES

+GRATIS

BOVAG SERVICE BEURTEN

TEVENS HET ADRES VOOR:

TELEVISIE. VIDEO-APPARATUUR

HIFI-INSTALLATIES

KOELKASTEN. WASMACHINES. ETC

In het septembernummer van Spartaal stond een stukje, getiteld "Dagboek van een herdershond". Door de ogen van de herderhond Max werd op luchtige wijze verslag gedaan van het wel en wee van de loopgroep die onder leiding van Ton Oude Nijhuis, op maandag- en woensdagochtenden het Zuiderpark onveilig maakt. In het stukje was al duidelijk gemaakt dat de gezondheid van Max doorlopend zorgen baarde. De baas van de hond belde mij 15 februari op om te zeggen dat Max er niet meer was. Die middag was hij bij een dierenkliniek omdat het dier nog maar steeds problemen met z'n darmen had. De situatie bleek ernstig en inoperabel. Met pijn in zijn hart moest de baas het besluit nemen om Max een verdere lijdensweg te besparen. Een besluit waar hij hoorbaar

heel veel moeite mee moet hebben gehad. Vijf en een half jaar, vanaf dat Max 8 weken was, hebben zij samen opgetrokken en tweemaal daags in het Zuiderpark gelopen. "Jullie zullen mij nu niet meer zien," zei de man. Hij is namelijk niet van plan om weer een nieuwe hond te nemen. Dat zal wel even wennen worden, want ook wij zagen het tweetal dus twee maal per week en de kwinkslagen over en weer waren niet van de lucht.

Aardige man, leuke hond, jammer.  
Baas, sterkte.

Ewout  
(mede namens de overige leden van de maandag- en/of woensdagochtendgroep)



---

## Buitengewone Algemene Ledenvergadering

Het bestuur

De mogelijkheid voor onze Voorburgse vrienden om daadwerkelijk een lang gekoesterde wens in vervulling te zien gaan komt steeds dichterbij.

Hierbij komen vele zaken om de hoek kijken. De situatie rond en de wisselwerking tussen de Voorburgse Atletiek Stichting (VAS) Voorburg en AV Sparta is een van die punten. Maar vanzelfsprekend heeft de huur van een tweede atletiekbaan ook financiële gevolgen. Hoe zit het met te verwachten ledenontwikkeling, wat voor geschiedenis zit er achter de VAS, welke afspraken kunnen en mogen we als vereniging maken.

Kortom, erg veel vragen waar uiteindelijk de leden met het bestuur samen beslissingen over nemen. Daarom zal **in de maand april** een buitengewone algemene ledenvergadering worden gehouden.

De tijd is nu te kort om alle informatie om goede afwegingen te kunnen maken bij de leden in de bus te krijgen. Binnen enkele weken zal bij iedereen de uitnodiging voor deze vergadering met toelichting persoonlijk worden bezorgd (op een trainingsavond, via atleten of gewoon via de post).

Het leek ons echter wenselijk om iedereen alvast te wijzen op de op handen zijnde bijzondere vergadering.

Als reactie op het stukje van Conny Wijnants in de vorige Spartaal heeft iemand die anoniem wil blijven op een mooie maandagochtend de bouten van de tafels in de Sparta-kantine vastgedraaid. Diezelfde persoon vroeg zich af wat hij verder nog voor Sparta kon doen...

Hij is handig met gereedschap, weet het een en ander over computers, bekijkt zaken vaak vanaf eenzame hoogte en kan best goed hardlopen. Ton Oude Nijhuis heeft het een en ander genoemd, dus wie weet horen jullie binnenkort meer over deze vrijwilliger.

Van diverse kanten krijgen wij complimenten over Spartaal, maar er is ook kritiek:

*Waarom zetten jullie oude uitslagen in het blad? Sommige stukken staan ook al op de Sparta site...*

*Waarom ontvang ik nog geen Spartaal?*

*Vroeger was **alles** veel leuker...*

Voor alle reacties, zowel negatief als positief, houdt de redactie zich van harte aanbevolen. Om te laten zien dat er met suggesties ook iets wordt gedaan hierbij een **spreuk van de maand**, aangeleverd door Luuk Raaman:

“Wantrouw elk idee waar je zittend bent opgekomen.”

---

**Internationale sportwedstrijden**Rob Staakman

---

<http://www.dico.nl:30280/bims> = voor militair en burgerpersoneel in dienst van Defensie  
Ned. Militair Kamp. Atletiek 18 mei 2005 bij AV De Keien te Uden  
Ned. Militair Kamp. Halve Marathon 30 sept. bij De Boerhoorn te Rolde

<http://www.2005worldmasters.com> = voor de “oude rotten” onder ons  
Edmonton Canada 2005 is the sixth World Masters Games. Opening Ceremonies July 22  
Closing Ceremonies July 31 2005 met o.a. Atletiek, zie ook <http://www.imga-masters.com>

<http://www.2005wpfg.org/eng/index.html> = voor politie & brandweer  
The World Police & Fire Games (WPFPG), van 26 juni t/m 5 juli 2005 Quebec Canada met o.a. Atletiek, zie ook <http://www.politiesport.nl>

<http://www.fisu.net> (= Federation Internationale du Sport Universitaire) en voor studenten

<http://www.universiadeizmir.org> voor de 23rd Universiade te Izmir, Turkey 11 – 21 August 2005 met o.a. Atletiek

<http://www.studentensport.nl> Studentensport Nederland (SSN)  
Ned. Studenten Kamp. Traplopen najaar 2005 bij USC, Nijmegen

Ik ga het in dit stukje over een aantal zaken niet hebben.

- Over de laatste Zuiderparkcross; het was de mooiste van de drie, of vier, daar wil ik vanaf zijn, de mooiste in ieder geval, die ik ooit liep: een terrein dat voor een groot deel onder water lag, water van een temperatuur die soms pijnlijk aandeed en voor het overige lekker koud. Een echte grotemensencross dus. Hopelijk is het volgend jaar nóg kouder en natter, zodat je bij elke stap een stukje door het ijs zakt. Ik verheug me er nu al op. Wat mij overigens verbaasde was de tijd. Ik deed over de negen kilometer minder dan vijfenveertig minuten. Ik had de dag tevoren de Wollebrandscross gelopen, dat is acht kilometer lang door de blubber glibberen: daar deed ik een uur over. Die Zuiderparkzondag waren mijn spieren nog stijf en als Tammie er niet had gestaan, dan was ik misschien na twee rondjes ploeteren wel gestopt. Dus wat ik mij afvraag: waren die negen kilometers wel echte harde kilometers, of zat er wellicht slechts achthonderd meter in?

Ik zie er trouwens nooit Spartanen lopen - daarom wil ik het er ook niet over hebben - bij de Wollebrand, terwijl het toch zo'n prachtig parcours is, met twee rondjes om het water heen. Het is er altijd nat en zompig, want in het Westland regent het altijd, het terrein is totaal aan flarden gerend en gereden; dus als je van zwaar werk houdt, dan is daar de ideale gelegenheid. De opbrengst gaat naar zieke en nooddruftige Afrikaanse kindertjes, er staat een batterij douches opgesteld en er is van alles te eten en te drinken. Echt een keer proberen.

- Over mijn vorderingen voor de halve marathon. Mijn trainingsplan was betrekkelijk eenvoudig. Ik loop zondags altijd twee rondjes om het Zuiderpark heen, bij elkaar is dat 8,2 kilometer. Dat is een saai stuk, maar je kan de gedachten op oneindig zetten en je weet wat je te wachten staat. Nu had ik het volgende bedacht. Ik zou de eerste week behalve op zondag ook op dinsdag gaan rennen. In de tweede week op zondag en woensdag, de derde week op zondag en donderdag en zo door totdat je de zesde zondag tweemaal 8,2 kilometer rent; dat

maakt samen zestieneneenhalf; eigenlijk een halve marathon dus, want die vijf kilometer die kunnen er dan nog makkelijk bij.

Zo ongeveer luidde mijn redenering: in zes weken klaar voor de marathon, met een minimum aan inspanning. Ikzelf dacht dat er geen speld tussen was te krijgen, maar alleen mijn wiskundig geschoolde collega's vonden de redenering steekhoudend. De rest wist mij ervan overtuigen dat het lichaam luistert naar andere dan wiskundige wetten en dat het beter was het lijf te laten wennen aan langere stukken inééns. Spartanen weten dat natuurlijk allang, vandaar dat ik er verder over zwijgen zal.

Een ding nog, voordat ik alle wiskundig onderlegde Spartanen over me heen krijg, én de lezers van de Da Vinci-code. Ik schreef zojuist dat het lichaam niet luistert naar wiskundige wetten. Dat is niet waar. Dan Browns detective laat zijn studenten de afstand van hun schouder tot aan hun vingertoppen meten; vervolgens laat hij dat getal delen door de afstand tussen elleboog en vingertoppen. Hetzelfde doet hij met de afstand tussen kruin-voeten en navel-voeten, heup-grond en knie-grond. Steeds levert dat dezelfde uitkomst op, namelijk 1,618, ook wel  $\phi$  genoemd, en geschreven als phi. Het aardige is dat die verhouding overal in de natuur voorkomt (deel maar eens het aantal vrouwtjesbijen in een willekeurige korf door het aantal darren).

Genoeg.

Als ik dit schrijf, ben ik net terug uit leper. Vandaar het bovenstaande gebabbel over modder en getallen. Leper speelde een cruciale rol in WO1. De omgeving maakt nu een saaie en verlaten indruk, maar tijdens de oorlog moet het er een hel zijn geweest, een hel waar het bovendien altijd regende. Van in totaal negentigduizend Engelsen is niets teruggevonden: verdronken en vertrapt in de modder of letterlijk aan flarden geschoten. Hun namen staan op twee enorme monumenten, een bij de uitgang van de stad en een nabij Passendale - bij de slag die daar geleverd werd, kwamen 300.000 - wél teruggevonden - Britten om, tegen 260.000 Duitsers. Over de leperse vestingwallen is het goed hardlopen.

Zaterdag 19 februari werden voor de zesde maal de Nederlandse Kampioenschappen in het Belgische Gent gehouden. Van onze vereniging kwamen er vijf atleten in actie in de Topsportthall van Gent. Denise Jol liep de 60 meter horden en 200 meter, Mirjam Pannekoek liep de 60 meter horden en 200 meter, Mirjam Pannekoek liep de 400 meter en Bas van Wilgen de 200 meter.

Atleten en supporters moesten al vroeg naar Gent vertrekken voor de wedstrijden die 11.30 uur begonnen. Ook voorzitter Ton de Kleijn schaarde zich onder de supporters en naast het vroege opstaan, moet je daar ook wel eens een prent voor incasseren. Gelukkig kon hij even later als echte VIP weer besparen op de entreekosten. De familie Pannekoek hoefde zich zaterdagmorgen niet te haasten want die waren de avond ervoor al naar Gent gereisd om zich daar in een hotel rustig voor te bereiden.



Denise Jol beet het spits af op de 60 meter horden bij de meisjes junioren B. Onder toezien oog van haar trainster Truus van Amstel liep ze naar een nieuw persoonlijk record van 9,42 seconden. Een prachtig begin van de dag voor haar met de 200 meter nog op het programma.

Mirjam Pannekoek kwam even later in de baan voor haar serie 400 meter. Na een goede eerste 200 meter nam ze de koppositie in de wedstrijd. Helaas kon ze deze plaats niet vasthouden, maar toch een mooi persoonlijk record van 61,60 seconden en een keurige 8<sup>e</sup> plaats.

Denise kwam in de middag weer in actie op de 200 meter sprint. In de series liep ze naar een 2<sup>e</sup> plaats met een nieuw Sparta clubrecord van 26,28 seconden. Hiermee verbeterde ze het oude record wat op naam stond van Ingrid Scholtes met een tijd 26,34 seconden. Haar goede race werd beloond met appelgebak van haar trainster en een plaats in de finale later op de middag. In die finale liep Denise wederom een sterke race met een prachtige 5<sup>e</sup> plaats als resultaat.



Toen het junioren-programma op zijn einde liep, kwamen de beste senioren van Nederland in actie. Voor Sparta kwam dit jaar alleen Bas van Wilgen in actie bij de snelle mannen op de 200 meter. Bas liep eerder dit indoorseizoen al wedstrijden over 60 meter, maar de 200 meter had hij nog niet gelopen. Door een gunstige baanloting kon Bas vanuit baan 5 zijn race starten. Zijn start was echter niet optimaal en ook in de tweede nauwe bocht had Bas wat problemen. Toch wist hij als tweede te eindigen in 22,51 seconden. Hiermee had Bas na 5 series de 6<sup>e</sup> tijd wat hem toegang gaf tot de finale. In de finale liep Bas vanuit baan 2 en met een goede start wist hij als vijfde over de eindstreep te komen. Een goede prestatie voor hem na zijn 6<sup>e</sup> plaats vorig jaar bij de NK indoor.



Rond 22.00 waren de wedstrijden afgelopen en konden atleten en supporters weer via de Mac Donalds huiswaarts keren. Een geslaagde dag voor de Sparta deelnemers die ook volgend jaar weer de reis naar Gent moeten maken voor het indoor. De beloofde atletiekhal in Apeldoorn laat langer op zich wachten dan gedacht....Reken maar op 2008 !

---

## Loopsport en voeding

*Bert van Dijk*

---

Op dinsdagavond **15 maart** zal er om 20.45 uur een lezing worden verzorgd over sporten en voeding.

De lezing wordt verzorgd door Janine Reitsema.

Janine Reitsema van JR Topsport is door het NOC\*NSF geselecteerd om in het project Voeding en Topsport Olympische sporters naar de Olympische spelen te begeleiden. Behalve dat zij diëtiste is, heeft zij ook een opleiding afgerond als sportlerares.

Deze avond zal zij ook ingaan op de voedingsvoorbereiding voor de CPC. Tevens zal zij ingaan op de problematiek van sporten en afvallen.

De lezing vindt plaats in de kantine van Sparta bij de baan in het Zuiderpark.





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

Met SPARTA naar KNOKKE: loop over 3,5 km of 10 km

Datum: zondag 1 mei 2005

Programma:

10.00 uur vertrek met bus uit Den Haag

14.30 uur 3,5 km

15.00 uur 10 km

18.00 uur vertrek bus uit Knokke.

Voorlopige inschrijving in de kantines in Den Haag of Voorburg. Graag vóór 22 maart aangeven of je plannen hebt om mee te gaan i.v.m. de voorbereidingen hiervoor.

Nadere gegevens over kosten en de exacte gegevens van de loop in Knokke volgen nog.

---

**CPC Afterparty**Hans de Vries

---

Na de geslaagde afterparty van vorig jaar, is er ook dit jaar weer gelegenheid om na afloop van de CPC-loop weer sterke verhalen aan elkaar te vertellen.

Natuurlijk wordt er weer voor een maaltijd gezorgd. Het eten start vanaf 19.00 uur, maar natuurlijk is de kantine al eerder open.

Aanmelden kan straks via de formulieren die op de trainingsavonden in Den Haag en Voorburg te vinden zijn.

Aanmelden via de strookjes aan deze formulieren.

En voor wie het nog niet wist: DE CITYPIERCITY is dit jaar op 19 maart!!!

Mirjam Baron

---

Let ook eens op deze data:

de deadlines voor het inleveren  
voor de kopij voor  
Spartaal!

26 maart  
30 april  
28 mei  
9 juli  
27 augustus  
24 september  
29 oktober  
26 november



E-mailadres: a.v.sparta@12move.nl of mirjamba2@wanadoo.nl



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 begraaftplaatsen  
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

In het kader van onze voorbereiding op de marathon van Rotterdam stond zondag de dertiende Schoorl op het programma, een "klein" wedstrijdje, had John tegen zijn fysiotherapeut gezegd.

Ach, wat is ook 30 km vergeleken bij de 42,195 die 10 april te wachten staan.

Ook vandaag waren de weersomstandigheden weer erg nat en tamelijk winderig, maar na de CPC 2004 en Egmond 2005 kunnen we alles hebben.

Zo dachten er meer mensen over; stamp en stampvol was het in de sporthal. We hebben onze tas in een hoek gegooid en zijn richting start vertrokken, na ons niet te hebben verleid tot het kopen van een heuse "bananenhouder". (het wordt steeds gekker in de hardloperij)

Als je van Nico ook in een wedstrijd je moet beperken tot een trainingstempo, heb je tijdens het lopen eens tijd voor andere zaken dan een pr te willen lopen.

Bv. Huizenjacht; Zo is er bij Sparta iemand die al sinds jaar en dag op zoek is naar een leuk optrekje om zijn oude dag te slijten. Nou Frans, we hebben een paar leuke pandjes voor je op het oog, waar ook prima mogelijkheden zijn voor een echt Spartaans trainingskamp. De een heeft al een zwembad, bij de ander moet je het nog even uitgraven. De volgende heeft een prima ligging en ruimte voor extra douchehokken. Nou de prijs nog even laten zakken en we hebben de komende jaren weer een leuke trainingslocatie.

Nou klinkt het allemaal vrij relaxed wat we hebben gedaan, maar 3x langs hetzelfde pad waar je de finishspeaker al hoort, terwijl je er nog lang niet bent, is best afzien. Ook de wind gaf tussen 22 en 26 km nog even extra gas, zodat

je 2m achteruit ging als je 1m vooruit probeerde te gaan met een stelletje hijgende herten in je nek.

Volgens de ene helft van het tweetal is je tempo goed als je er nog gezellig bij kunt ouwehoeren. Nou, het tempo was goed, dus werd er veel geouwehoerd. (of teveel?)

Dit keer was het niet een sanitaire stop die enkele seconden kostte, maar een onwillig flesje water dat niet in de belt verdween, maar er naast. Wat zal volgende keer het oponthoud veroorzaken? Wie zal het weten?!

Uiteindelijk kwamen we voor de allerlaatste keer op het bewuste pad, maar dat was ook wel een hele leuke. Want wat wil het toeval dat je met je eigen Haagse volkslied over de finish loopt; oh, oh, Den Haag, mooie stad achter de duinen.....

Helaas kon niemand ons meegezang waarden, maar dat mocht de pret niet drukken.

Zoals de slogan het al zegt, samen uit, samen thuis, gingen we getweeën in exact dezelfde tijd van 2.33.29 over de finish. Zo, weer wat km's in de benen. En dan zaten die 2 van en naar de auto er nog niet eens bij.

Op naar een warme douche! Helaas, dat was een tegenvaller, maar ook van koud water word je weer fris en fruitig.

Restte ons alleen nog de cooling-down naar de auto op een parkeerterrein, dat meer weg had van een 1 van de 4 zondagochtendcross, die we dus ook maar even hebben meegepakt.

En Marlon, als je nu weer te laat bent met inschrijven, in het Golden Tulip hotel in Schoorl liggen de startnummers gewoon voor het oprapen, je start ook nog eens bij de prominenten. En.....een gratis verzilverde pen erbij.



*Van boven, van links naar rechts: Leo de Krom, Diede Fennema,  
Loes Snell, Nikki Treebusch, Maryse de Boer,  
Joren Oosterlaken en Melinda Lake*

---

## Spartanen winnen in Naaldwijk

Arjan van der Voort

---

Afgelopen zondag was alweer de 3e wedstrijd van de Haagse crosscompetitie bij onze vrienden van Olympus 70. In een zonnig sportpark de Hoge bomen werd goed gepresteerd door de Sparta jeugd. Aan het eind van de middag stonden er maar liefst 5 Spartanen als eerste in de uitslagen bij de diverse categorieën.

De meisjes pupillen C liepen 1 ronde van 1000 meter rondom de kunststofbaan en de voetbalvelden in Naaldwijk. Maaijke Tjin A Lim eindigde knap als eerste voor Clara Bovens van Haag Atletiek. Even later liepen de meisjes pupillen B dezelfde afstand en ook hier was er een Spartaanse overwinning voor Celine vd Kruk. Zij wist de Delftse atlete Wies Rebel voor te blijven. In dezelfde categorie, maar dan bij de jongens liep Tristan Wieffering naar een goede 2<sup>e</sup> plaats net voor Jonas Bakker van AV40.

De weersomstandigheden waren afgelopen zondag overigens erg goed, want met een lekker

zonnetje was het zoeken naar modderige stukken in het parcours. Sjoera Tjin A Lim kon goed uit te voeten op deze ondergrond, want zij eiste net als haar jongere zus de overwinning op in haar categorie.

Bij de meisjes pupillen A 2<sup>e</sup> jaars wist Melanie de Krom haar concurrenten 5 seconden voor te blijven en dus ook winst voor haar.

Bij de meisjes D2e jaars liet Diede Fenne- ma wederom zien dat ze zeer goed kan lopen, want na winst bij AV40 en Sparta won ze ook de derde cross in Naaldwijk. Hiermee stelde Diede ook haar overwinning in het eindklassement zeker wat over drie wedstrijden wordt geteld.

Bij de jongens junioren C liep Joren Oosterlaken in afwezigheid van Abdellilah Elmokadmi naar een 2<sup>e</sup> plaats over 3000 meter. Tijdens de laatste wedstrijd bij Haag Atletiek zal de beslissing vallen wie van hen het klassement over vier wedstrijden wint.

---

## Vlietland Jutland loop

John en Julia

---

Ter voorbereiding van de marathon van Rotjeknor is éénmalig de unieke wedstrijdloop georganiseerd, de Vlietland-Jutland loop.

Deze loop gaat van de Vlietlanden gelegen nabij Leiden naar het eilandrijke Jutland gelegen in het Wateringse Veld. De start ging gepaard met een enorme toeloop van twee deelnemers waardoor gedrang uitbleef. De deelnemers moesten zich melden op Jutland alwaar de inschrijving kon plaats vinden. De deelnemers kregen hun startnummers uitgereikt en het inschrijfgeld kwam wederom ten goede aan giro 556, Help Harry aan een nieuwe rugzak.

Vervolgens werd het tijd om de deelnemers te droppen en werd de plaatselijke busdienst ingeroepen om naar de Vlietlanden te rijden. Met de wind in het ruggetje was de start voortvarend. Na 10 meter begon de ene deelnemer aan een klaagzang inzake haar achterwerk. Je moet na-

melijk weten dat de zaterdagtraining door Agnes, 1 dag tevoren, een oefening met zich mee bracht die zowel bij de bovenbenen als het eerder genoemde achterwerk spierpijn had veroorzaakt.

De andere deelnemer had echter nergens last van want hij roept bij genoemde oefeningen altijd: "je loopt er geen meter harder door". Wel kon deze deelnemer de andere een hart onder de riem steken met de volgende uitspraken:

"Denk maar dat je al in Rotterdam loopt en al je familie, vrienden en collega's staan op de Cool-singel". "Het gaat goed, een PR is in zicht en het bushokje wacht op je". Met deze opbeurende en inspirerende woorden hebben beide deelnemers uiteindelijk met een bijzonder mooie tijd van 2.21.26 de finish bereikt op Jutland. Daar restte een warm bad en een maaltijd.

PS, Ellen, ga je volgend jaar ook mee?

**H**oe **H**elp je **H**ulpeloze **H**ulpbehoevende **H**ijgende **H**ardlopende **H**eineken **H**ijsende **H**aagse  
**H**arry **H**eelhuids **H**uiswaarts met **H**artelijke **H**obbelende **H**aagbus

Dat je spullen zelfs bij de Koninklijke Landmacht niet meer veilig zijn, kwam Harry nog duur te staan.

Mijn tas, waar is mijn rode rugtas, wie heeft hem gezien al mijn geld, pasjes en motorsleutels zitten er in, nu even geen geintje waar is die, hoorden we Harry angstig vragen. Waarop wij antwoorden heb je overall goed gekeken want uiteindelijk zit je bril er ook in en zonder dat ding zie je geen tas voor ogen.

Nee ik heb echt goed gekeken daarom is die rood zie ik hem lekker goed. Na de hele kazerne op zijn kop te hebben gezet was de conclusie, helaas maar waar, ook bij de landmacht moet je niet zijn en was zijn tas weg. Ja hoe kom je dan naar huis was de volgende vraag. Zijn helm had hij gelukkig nog, en zijn papieren zaten in zijn jas die er ook nog lag samen met zijn huissleutels. Ondertussen was ook de militaire politie gearriveerd, met de vraag wat hier aan de hand was. Nou dan maar het startslot openbreken en starten dat ding maar daar stak de politie een knuppel voor met als reden we hebben net gehoord dat je zonder bril niks ziet dus ga jij mooi de weg niet op. En werd zijn motor aan de ketting gelegd met als uitleg je komt maar met bril op terug. Nou daar sta je dan, gelukkig waren er een hoop Spartanen met eigen auto dus dat moest geen probleem zijn, nou dat viel nog tegen. De auto van Ton was al weg voor wij het wisten die gingen ergens waarschijnlijk gezellig met zijn vieren alleen wat soep eten in plaats van met hun clubgenoten in de kantine en Ton vond twee deuken in zijn dak van die lange leizen al erg genoeg. Oh gelukkig dan is Jan er nog maar die was samen met Citra met zijn pik-up en daar kwam geen derde tussen. Dan maar aan Simone vragen die gaf als antwoord nee ik rij samen met Julia waarop Julia antwoordde nee ik rij met John mee, en John zie nee ik rij met de Bob mee, en die kende Harry niet.

Maar de redding was nabij Haag Atletiek, onze omzetverhogende baanvrienden, waren met de bus waar nog wel een plekje vrij was.

**De prijsvraag van deze maand is dan ook hoeveel strippen was  
H.H.H.H.H.H.H. Harry kwijt om thuis te komen vanuit Apeldoorn naar  
de atletiekbaan van Haag.  
Prijs een bitterkoekjescake van onze Haagse Harry.  
Antwoorden zenden aan de Bob.**

Zo even bijkomen want de bus van Haag zou nog even wachten, lekker even met geleend geld een bak soep glaasje melk en twee krentenbollen naar binnen werken. Simone kwam met het briljante idee om het bankpasje te laten blokkeren met een mobieltje, na wat heen en weer gebeld kon Harry eindelijk gaan eten, maar twee seconden later kwam de mededeling de bus gaat weg.

Na wat schrok en klokwerk van volleerde sneleter stormde Harry naar buiten de bus in welke vervolgens nog een half uur bleef wachten op de mensen van Haag.

Door dit voorval werd het hardlopen even naar de achtergrond gedrukt. Terwijl er heel goed gelopen is met een Pr voor Hulpeloze Hulpbehoevende Hijgende Hardlopende Heineken Hijsende Haagse Harry, Simone op de 27,4 km, en Bob op de 18,7 km. Verder was het weer uitstekend weinig wind en lekker koud. Citra vier keer haar kuit moest strekken en de striptease niet verder ging dan het uittrekken van haar jasje. Simone aan haar water voelde dat er weer wat moois stond te gebeuren en dit er na twee kilometer dan ook maar meteen uitgeperst heeft. Ton weer last van zijn kuit heeft. Marcel er uitziet als een hardlopende eskimo die niet weg te slaan is bij Els, zal wel haar chanel 5 zijn, wat tevens haar notering bij de dames was. maar ja als je niet met Spartashirt loopt en je startnummer vergeet kan je hiermee ook niet serieus genomen worden. Rene Vogels hard door moest lopen van zijn vrouw want die wilde thuis door het bos gaan wandelen alsof ze die daar niet hebben. En voor Bob geldt klimmen gaat beter dan dalen als je last van je knieën hebt. Voor de uitslagen kan je op de site kijken.

Voorlopig was iedereen wel tevreden die ik gesproken heb en ze dit als goede stimulans zien voor de CPC of de Rotterdam marathon.

Nadat Harry goed voorzien van geld was, hebben wij gelijk een gironummer geopend in het restaurant van juffrouw Tok om onze Thaise vakantieganger van een nieuwe rode rugtas te voorzien, dus steun Hulpeloze Hulpbehoevende Hijgende Hardlopende Heineken Hijsende Haagse Harry voor een nieuwe tas giro **556**.

**De BOB**

---

## Wollebrandcross, Plezierig ploeteren voor het goede doel

door Gemma van Winden

---

**HONSELERSDIJK | Het begon met enorm slecht weer, maar zeventienhonderd stoere Westlanders stonden er natuurlijk gewoon: klaar om deel te nemen aan de Forest-Wollebrandcross. De organisatie bood dit jaar diverse takken van sport aan: wandelen, mountainbiken, asfaltloop en crossen. Ramses Bekkink liet zich uiteindelijk tot winnaar kronen van de vijfde Wollebrandcross.**

Ondanks de grijze hemel, startten er 220 mensen voor één van de drie wandelafstanden. Ook veel mountainbikers stonden aan het vertrek. Dit onderdeel was nieuw in het Wollebrand evenement, en ook daar mocht de organisatie 170 mensen inschrijven. Er waren twee aantrekkelijke tochten uitgezet, 25 of 50 kilometer heuveltje op en heuveltje af, over grasveld, door de polder maar vooral door de verse blubber. Weldra zaten de modderspetters tot aan de oren, maar dat hoort er tenslotte bij.

Halverwege de dag startte de kinderloop. Zo'n 320 scholieren van de groepen 7 en 8 hebben zich laten sponsoren door ouders, burens, opa en oma en stonden zaterdag vol ongeduld te wachten tot Leontien van Moorsel het startschot kwam geven. Het werd een dolle boel, ook op de blubberbaan. De kinderen genoten en de omstanders eveneens.

Ruim tweehonderd mensen deden mee aan de asfaltloop, speciaal voor degenen die graag wilden lopen, maar het modderbad minder zagen zitten.

Aan het grootste evenement, de Wollebrandcross zelf, deden achthonderd mensen mee. Er waren twee afstanden; de vier en de acht kilometer. De grijze wolken hadden inmiddels plaatsgemaakt voor gewone regenbuien, daardoor werd het parcours nog zwaarder, de plassen groter en de blubber gladder. Moedig worstelden de deelnemers zich er door. Terwijl een groot deel van de deelnemers nog bezig was aan de eerste ronde, werd er al plaats gemaakt voor de koploper Ramses Bekkink, die uiteindelijk 33 minuten en 44 seconden deed over de acht kilometer. Bekkink werd op de voet gevolgd door Maurice van Veldhoven die de vorige vier afleveringen van de Wollebrandcross won. Van Veldhoven nam nu genoegen met een tijd van 34.54. Morris Wols (36.10) werd derde.



*De Wollebrandcross: worstelen door de modder voor het goede doel. Op de foto: Hans v.d. W. (foto Thierry Schut)*

Bij de vrouwen vielen in de prijzen Marieke Boekestijn (42.35), Marianne Hoogerbrugge (43.23) en Wilma Bakker (45.53) in de prijzen. Ook Leontien van Moorsel werd bereid gevonden zich door de blubber heen te worstelen. Onderweg had zij kennelijk de smaak zo te pakken dat zij besloot geen 4 kilometer, maar 8 kilometer te lopen.

De douches in de Grova-hal draaiden na afloop overuren, de stemming werd verhoogd door de vrolijke klanken van de doedelzakken.

Nu was het wachten op de totaalopbrengst van deze happening. Belangstellenden konden zien waar het geld voor bedoeld was want de vier goede doelen hadden een stand ingericht.

Leontien van Moorsel maakte de eindopbrengst bekend. Liefst 156.000 euro is er opgehaald voor de uiteindelijke winnaars van de Forest-Wollebrandcross: de kinderen van de vier goede doelen.

Uit de Westlandsche bijlage bij de Haagsche Courant, *Ingezonden door Rob Staakman*



---

## Kwaliteitscontrole en taakinvulling bij de sportvereniging

*Het vierde en laatste artikel uit de serie "Ouders en sportieve opvoeding"*

---

Zoals u ongetwijfeld weet, is sportbeoefening, en in ons geval sportbeoefening, in velerlei opzichten belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Daarbij is de rol van u als ouder erg groot. Maar wat houdt die rol nu precies in? In de artikelenreeks 'Ouders en sportieve opvoeding' wordt hierop uitvoerig ingegaan. Aan het slot van de artikelen 2 t/m 4 worden u tevens enkele vragen gesteld, die u voor uzelf kunt beantwoorden. De artikelenreeks bestaat uit:

1. De invloed van ouders op het gedrag van kinderen.
2. Voorwaarden scheppen voor de sportbeoefening & interesse tonen en stimuleren.
3. Het stimuleren van individueel sportief gedrag (Fair Play).
4. Kwaliteitscontrole en taakinvulling bij de sportvereniging.

Succes!

Fair Play en kindvriendelijk sporten zijn van groot belang voor jeugdige sporters. Probeer daarom bij uw vereniging kindvriendelijk sporten en Fair Play te bevorderen. Hierdoor wordt de 'kwaliteit' van het sporten vergroot. Overleg met de vereniging indien u ideeën, wensen of klachten heeft.

Dit laatste artikel in de reeks 'Ouders en hun sportieve opvoeding' geeft tevens een beknopte opsomming van een aantal belangrijke taken binnen de sportvereniging, waarbij u wordt 'uitgedaagd' om een (beperkt) deel van deze taken voor uw rekening te nemen.

Bij een goede vereniging voor jeugdigen moeten de trainingen en (oefen-) wedstrijden kindvriendelijk zijn. Dit kan bijvoorbeeld door een speelse aanpak, werken in kleine groepjes, aangepaste spelregels, veel bewegen in weinig tijd, geen vroegtijdige specialisatie en niet teveel nadruk op het winst en verlies.

Ook belangrijk is dat bij de jongste jeugd alle jeugdleden ongeveer evenveel kans krijgen bij wedstrijden en op de trainingen evenveel aandacht krijgen.

N.B.: Sommige verenigingen kiezen ervoor om met 'selectiegroepen' te werken. Jonge getalenteerde sporters mogen hieraan dan deelnemen, bij deze teams wordt wel prestatiever gesport en gewisseld.

Enkele richtlijnen die kunnen helpen bij de kwaliteitscontrole zijn:

1. Om de kwaliteit te kunnen controleren dient u wel interesse te tonen voor het wel en wee van de vereniging. Kom daarom kijken bij trainingen en andere activiteiten voor de kinderen. Kom ook op vergaderingen en andere gelegenheden om geïnformeerd te worden.
2. Bedenk dat het voor de vereniging en trainer/begeleider vaak moeilijk is om de belangen van alle leden te behartigen. Het (vrijwillige) verenigingskader steekt vaak heel veel tijd in de vereniging, wat moet worden gewaardeerd. Toon daarom respect en probeer in alle redelijkheid over de eventuele problemen te praten. Een verwijtende toon maakt de problemen vaak alleen maar groter.
3. Ga nooit in discussie in het bijzijn van de kinderen. Voor alle partijen is dit namelijk een vervelende situatie. Vrijwel alle trainers/begeleiders zijn bereid om op redelijke vragen een antwoord te geven. Een goed gesprek kan voor iedereen verhelderend werken.
4. Indien u van mening bent dat bepaalde activiteiten slecht zijn georganiseerd, kunt u wellicht zelf met een concreet voorstel komen tot verbetering. Dit wordt meer gewaardeerd en serieuzer opgepakt dan alleen maar losse kritiek.

### Taken

Binnen de sportvereniging zijn er talloze taken die ingevuld zouden kunnen worden door ouders van jeugdleden. Het kan hierbij gaan om een permanente taak (bestuurs- of commissielid), een meermalige taak (bijv. feestcommissie) of een eenmalige taak (bijv. begeleiding bij een kamp).

Er zijn binnen de vereniging taken die relatief weinig tijd kosten en waar ouders de vereniging behoorlijk mee zouden kunnen helpen. Door zelf te assisteren bij bepaalde activiteiten hebben de ouders een prima mogelijkheid om een bijdrage te leveren aan een optimaal sportklimaat voor hun kinderen.

Wat deze taken betreft kan een indeling worden gemaakt naar niet-sport-specifieke taken, die in principe door iedereen kunnen worden ingevuld en sportspecifieke taken, waarvoor over het algemeen personen gevraagd worden die de betreffende sport enigszins snappen en aanleg en/of een opleiding hebben voor deze taken. De vereniging kan daarvoor mogelijk een korte scholing verzorgen. Hieronder een opsomming van mogelijke taken binnen de sportvereniging:

### Sportspecifieke taken

- \* Trainer of assistent bij trainingen.
- \* Begeleider/ Coach.
- \* Scheidsrechter/ Teller.

### Niet-sportspecifieke taken

- \* Bestuurslid.
- \* Commissielid (bijv. redactie clubblad jeugd-, wedstrijd- of activiteitencommissie).
- \* Vervoer naar verschillende activiteiten.
- \* Contactpersoon binnen de vereniging voor de ouders van jeugdleden.
- \* Zitting nemen in een oudercomité (vergelijkbaar met een ouderraad op school). Er zijn helaas nog maar weinig verenigingen die een oudercomité hebben, maar wellicht kunt u zelf de aanzet geven om er een op te starten.
- \* Als sponsor (uw eigen bedrijf of het bedrijf waar u werkzaam bent).
- \* Het assisteren bij de organisatie van nevenactiviteiten, zoals toernooien en kampen.

Vragen: (Beantwoord, voor uzelf, eens onderstaande vragen, die gaan over uw mening over de vereniging)

1. Op welke wijze toont u betrokkenheid bij de vereniging?
2. Zijn er in uw ogen zaken die beter anders zouden kunnen bij de vereniging?
3. Bespreekt u die zaken wel eens met het verenigingskader?
4. Heeft u er begrip voor dat niet alles binnen een sportvereniging gladjes verloopt?
5. Vindt u dat de sport voldoet aan de wensen van kinderen?
6. Komt elk kind voldoende aan bod tijdens wedstrijden en trainingen?
7. Heeft de leiding respect voor alle kinderen ongeacht hun niveau?

---

## **Wedstrijden baanseizoen 2005**

***Georganiseerd door AV Sparta***

---

3 april	Testwedstrijd pupillen en DC-junioren
7 mei	Pupillenmeerkamp +DC-wedstrijd (onder voorbehoud)
21 mei	Competitie DC-junioren
5 juni	Competitie senioren 2 <sup>e</sup> divisie
26 juni	Pupillenmeerkamp
7 juli	Avondinstuif senioren en junioren AB
31 juli	Spartagames senioren en junioren ABC
4 september	Pupillenmeerkamp + DC-wedstrijd
2 oktober	Clubkampioenschappen (samen met Haag Atletiek)

---

## Competitie 2005

Ton de Kleijn

Voor het baanseizoen 2005 heeft Sparta ingeschreven met een groot aantal competitieploegen. Door de degradatie van vorig jaar zal de herenploeg uitkomen in de 2<sup>e</sup> divisie. Het is helaas nog niet mogelijk om een complete damesploeg samen te stellen. Gelukkig dienen zich weer voldoende junioren aan om dat binnen korte tijd aan te vullen. Hieronder een overzicht van de diverse ploegen en de competitiedata. Noteer die allemaal alvast in je agenda. Zo snel mogelijk zullen we de ploegleiders benaderen en benoemen.

Opmerkingen kun je kwijt bij Ton de Kleijn, die voorlopig nog de zaken rond de competitie voor zijn rekening neemt. Wijzigingen moeten aan de KNAU worden doorgegeven voor 15 maart.

### Heren 2<sup>e</sup> divisie

Wedstrijden op 1 mei, 22 mei en 5 juni. Finale voor promotie naar 1<sup>e</sup> divisie op 25 september.

### Junioren A meisjes en jongens

Wedstrijden op 24 april en 19 juni. Finale op 11 september

### Junioren B jongens

Wedstrijden op 8 mei en 12 juni. Finale op 4 september.

### Junioren DC meisjes en jongens

Allevier een 1<sup>e</sup> divisie ploeg. Wedstrijden op 23 april en 21 mei. Gebiedsfinale op 18 juni en landelijke finale op 10 september.

### Veteranen 1<sup>e</sup> divisie mannen en vrouwen

Wedstrijden op 24 april en 26 juni. Finale op 11 september.

---

## Geknipt uit de kranten en Spartanen in de kranten

### Artikel uit Haagsche Courant van 21-02-2005

#### **Trinthammer de snelste op een apart parcours** door Ronald Mooiman

**DEN HAAG | De Puinduin Run 2005 is gisteren gewonnen door Vincent Trinthammer. De atleet van het Haagse Sparta ploeterde zich over het loodzware parcours, dat tien kilometer lang was, naar een overwinning in een tijd van 38 minuten en zestien seconden.**

De crossloop, dit jaar voor de tweede maal georganiseerd door duursport- en triatlonvereniging RTC, werd net als vorig jaar gehouden in de Puinduinen in Ockenburgh. Voor de tijdsregistratie werd er gebruik gemaakt van startnummers, waarin een chip was bevestigd, een unicum in Nederland. Aan de start verschenen ongeveer honderd lopers. Onder hen de uiteindelijke winnaar Vincent Trinthammer. De lange-afstandsloper had op de meet een voorsprong van anderhalve minuut op Pierre van Leeuwen en Ruud de Vette, die als tweede en derde over de finish kwamen. Ook bij de dames bleek een Sparta-atlete de sterkste. Jia-Lian Yin liet, met een tijd van 48 minuten en 32 seconden, Anneke Starrenburg en Ellen Biesheuvel achter zich. De winnaars ontvingen uit handen van de organisatie een 'stuk puin' uit het parcours waar men net overheen was gelopen. Een origineel kado na een 'originele' wedstrijd, die genoeg 'scherprechters' kende, zoals steile klimmetjes en gevaarlijke trappen.

### Artikel uit Haagsche Courant van 22-02-2005

#### **Aanleg atletiekbaan helemaal rond LEIDSCHENDAM-VOORBURG |**

De aanleg van de rondbaan voor AV Sparta en een cricketpitch voor VCC op de 'Paardenwei' van sportpark Westvliet kan deze zomer definitief beginnen. Het Wellant College wil haar illegaal gebouwde noodbarakken op deze plek zonder verdere voorwaarden per 1 juli verlaten. Daarmee komt het bestuur de gemeente Leidschendam-Voorburg helemaal tegemoet. De scholengemeenschap sribbelde vanwege renovatieplannen lange tijd tegen. Wethouder Van der Brugge (CDA, sport) hield echter voet bij stuk. De raadscommissie ging vorig jaar oktober immers al akkoord met sportvoorzieningen op de 'Paardenwei'. De noodlokalen komen mogelijk nu op het terrein van de school zelf te liggen en zijn in 2006 klaar.

**Choukoud; van thaibokser naar veldloper** Door Pim van Esschoten

**Maandag 28 februari 2005 - ROGDEL EN NEER - Vier maanden geleden deed hij nog aan thai-boksen. "Ga jij maar hardlopen," zei zijn trainer, "dat kun je beter." Dus meldde Khalid Choukoud zich bij de AV Sparta, waar trainer Mohamed Ben Sabahia hem onder zijn hoede nam.**

Gisteren werd de junior zomaar Nederlands kampioen. Over drie weken mag hij naar de WK in het Franse St. Galmier. Een klein sprookje in Roggel en Neer, waar de gevoelstemperatuur in het open veld tot ver onder het vriespunt daalde. Op de lange cross werd Kamiel Maase bij de senioren voor de zevende keer kampioen, een evenaring van het recordaantal van Tonnie Dirks die in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw ook tot dat aantal kwam.

Adriënne Herzog (19) deed dat gisteren voor het eerst bij de vrouwen en haar partner Simon Vroemen won de korte cross. Juist die Simon Vroemen had zich recent in zijn column in Atletiek Magazine afgevraagd waar in Nederland die snelle lopers van Marokkaanse komaf toch bleven. In Frankrijk en België domineren de getalenteerde lopers al zo lang.

Zo deelt Vroemen het Europees record op de 3000 steeple chase (8.06,91) met Bob Tahri, geboren in Frankrijk maar van Marokkaanse komaf. 'Waar blijft Mohammed?', vroeg Vroemen zich af in zijn column. En daar was zijn Mohammed, en hij heet dus Khalid. Maar de 18-jarige uit Den Haag (geboren in de noordelijke provincie Taza, sinds ruim vier jaar in Nederland) is vooraan een uitzondering. "Het heeft ook met trainers te maken. Het maakt het allemaal wat makkelijker omdat ik ook Marokkaan ben," aldus Ben Sabahia.

Khalid Choukoud zelf glom van trots. Met hem alle familieleden om hem heen. "Goed dat hij niet meer aan thai-boksen doet, veel te gevaarlijk," riepen ze. Choukoud zelf: "Ik heb aan zoveel sporten gedaan. Taekwondo, voetbal en nu atletiek. Ik heb het één keer geprobeerd, een proeftraining. Ik ben meteen van thai-boksen afgegaan." Op de WK in Frankrijk zal Choukoud volgende maand veel landgenoten tegenkomen en ook heel veel snelle junioren van andere Afrikaanse hoogvlakten als Kenia, Ethiopië en Tanzania. Daar zal hij, meer dan gisteren, zijn echte vuurdoop ondergaan. Vroemen laat zich daar al niet meer zien. "Het gaat deze winter juist zo lekker. Als ik naar dat wereldkampioenschap zou gaan zou dat alleen maar een grote desillusie worden." Twee keer deed Vroemen, lang geleden alweer, mee. Hij werd 97e en in zijn tweede optreden 102e. Ook vriendin Adriënne Herzog voelt weinig voor de WK. Op Europees niveau doet ze jaarlijks mee. "Op zo'n WK heb ik niets te zoeken, het is zo'n lopersgeweld... ik moet me eerst nog verder ontwikkelen. Ik voel er weinig voor om achteraan wat mee te lopen", aldus Herzog, die in het Limburgse Roggel de titel greep na een verbeterde eindsprint met Miranda Boonstra. En zo laten weinig Nederlanders zich de laatste jaren zien op de wereldkampioenschappen veldlopen, traditioneel het domein van de Afrikanen, al willen atletes als Paula Radcliffe en de Australische Benita Johnson soms voor een verassing zorgen.

De KNAU stuurt dit jaar slechts Choukoud en de juniore Suzanne Kuiken. Ook geen Kamiel Maase, bij wie het WK niet in zijn programma past. Maase loopt de marathon van Rotterdam op 10 april en als voorbereiding begin maart de prestigieuze halve marathon van Lissabon. Zijn zevende titel van gisteren "Was één van de lastigste". Dankzij het sterke lopen van de Limburgers Sander Schutgens (tweede) en Patrick Stützinger (derde). De twee pupillen van Carel van Nistelrooy vielen aan, net als Jeroen van Damme en - in iets mindere mate - Koen Raymaekers. Maase hield zich acht van de twaalf kilometer gedeels in de kopgroep, waarna hij alsnog zijn beslissende demarrage plaatste. Maase: "Als het zo koud is, dan draait het gewoon niet lekker, niet soepel." Had Khalid Choukoud daar dan geen last van? "Nee, nee. Als je rent heb je nergens last." Het klonk al heel ervaren.



**Khalid Choukoud Nederlands kampioen veldloop bij de junioren A in Roggel en Neer**

Bij de Nederlandse Kampioenschappen Veldloop in Roggel en Neer is Khalid Choukoud op 27 februari Nederlands kampioen geworden bij de jongens A. Na 8 kilometer bleef hij in de eindsprint zijn naaste concurrenten Tom Wiggers (AV Castricum) en Gerwin van den Hurk (Prins Hendrik) 5 seconden voor. Uiteindelijk deed Khalid 26 minuten en 14 seconden over zijn 8 kilometer. Met zijn overwinning werd Khalid ook winnaar van het KNAU-crosscircuit.

Na zijn 3e plaats in de Sylvestercross en zijn overwinning in Breda bij de Sprintcross komt hij op een totaal van 50 punten, evenveel als Vughtenaar Gerwin van den Hurk. Volgens de reglementen is de volgorde op het NK bepalend en dus is Khalid eveneens winnaar van dit circuit. Door zijn overwinning op het NK en in het klasement is Khalid door bondscoach Jack Wouters uitgenodigd om deel te nemen aan het WK Veldloop, dat dit jaar in Frankrijk wordt gehouden. Hij is daar, samen met A-juniore Susan Kuijken, de enige Nederlandse vertegenwoordiger.



**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

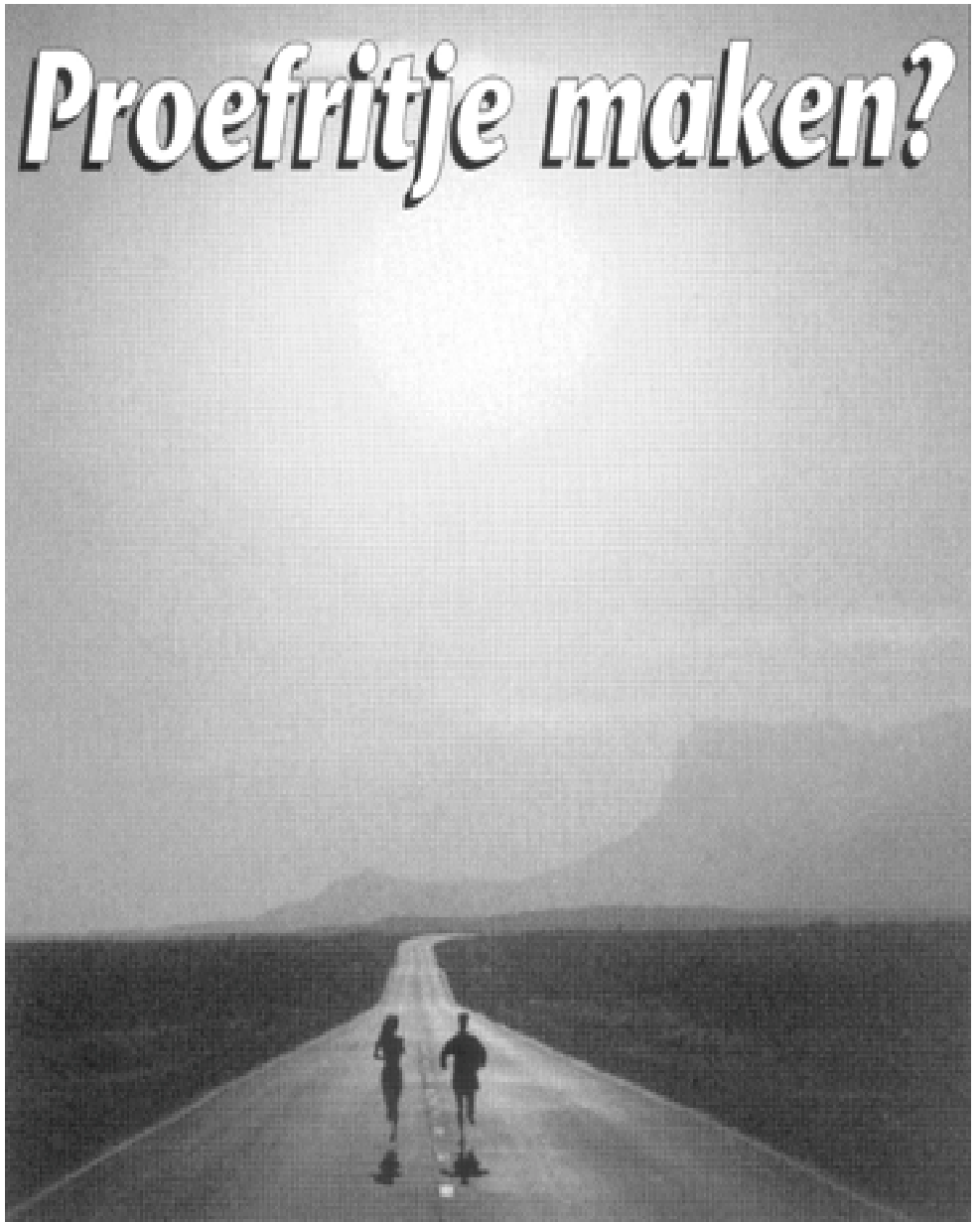
**Advertenties**  
Hans de Vries  
Waterlandsingel 31  
2548 SN Den Haag  
Tel.: 070-394 91 44

**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 !

**RUN2DAY**

**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)