

Jaargang 49, nr. 5

TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



juni 2005

Postadres:
Meppelrade 70
2544 XW Den Haag

Een goed gevoel

Dat hield ik in de eerste maanden van het nieuwe atletiekseizoen al over aan Sparta. Het begon al met het enthousiasme dat de trainers lieten zien bij de begeleiding van al die nieuwe lopers die op weg waren naar hun CPC. En dat gevoel was er nog steeds op de algemene ledenvergadering van vrijdag jl. toen we blij verrast drie nieuwe bestuursleden konden aankondigen: Stijn Reinhard, Marleen Onbekent en Peter Schaaff komen ons versterken. En daartussendoor gebeurde natuurlijk van alles. We zagen een Sparta-atleet kampioen van Nederland worden, we zagen alle competitieteams van de DC-junioren de gebiedsfinale halen. Enkele ploegen hebben daar zeer goede kansen om voor eremetaal te strijden. Onze mannenploeg draait mee in de top van de 2^e divisie. Na twee wedstrijden 7^e van de 113 (!) ploegen en ik zie onze wegatleten overal uitwaaiëren. Bijna allemaal in het mooie geel-zwart, hoewel sommigen daar wat moeite mee lijken te hebben. Op de ALV werd daar terecht op gewezen. Sparta betaalt de kosten van wedstrijddeelname, en het minste wat hier als tegenprestatie verwacht mag worden, is dat er ook in clubtenue wordt gelopen. We komen daar als bestuur nog op terug, maar ik wil het hier toch wel al vast even melden.

Vanaf eind juni is het weer tijd voor de kampioenschappen op de baan. Eerst het Nederlands kampioenschap voor junioren in Helmond. Daar lijkt een grote Sparta-vertegenwoordiging naartoe te gaan, bij de senioren zal het groepje aanzienlijk kleiner zijn vermoed ik. Een kwestie van bouwen aan de toekomst dus. Op de internationale toernooien zal Khalid Choukoud de Sparta-eer hoog houden. Misschien dat we nog wat veteranen hebben die de grote reis weer gaan maken, maar dat weet ik niet zeker. Wel zullen we die natuurlijk op het NK in Vught te zien krijgen. Dat staat op 11 en 12 juni al op het programma.

Inmiddels hebben we zelf ook alweer twee competitiewedstrijden op onze baan achter de rug. De ruim 500 jeugdige atleten uit de DC-competitie hebben we een prachtdag bezorgd. Veel inzet van vrijwilligers, onder wie heel veel jeugdigen. Geweldig!! En ook onze senioren mochten op de eigen baan een wedstrijd afwerken. Hopelijk hebben we ons bij de beste

12 geplaatste en kunnen we in september kijken of we de promotie naar de 1^e divisie kunnen halen.

En verder heb ik natuurlijk een supergoed gevoel aan de ontwikkelingen in Voorburg (of Leid-schendam-Voorburg zoals het officieel heet). De besprekingen met de cricketers van VCC verlopen inmiddels prettig en de afspraken lijken duidelijk genoeg om ook echt aan het werk te gaan. Tot die tijd blijft het behelpen. Dat geldt ook voor onze vrienden aan de Laan van Poot. Vanaf eind juni gaat de schop in de baan en kunnen ze een aantal maanden niet terecht op hun vertrouwde stek en komen ze in het Zuiderpark logeren. Samen met Haag Atletiek brengen we nu in kaart welke groepen wanneer trainen. Probeer allemaal een goede gastheer of gastvrouw te zijn. We hebben elkaar immers allemaal nodig. Dat is ook een van de redenen dat het bestuur intensieve contacten heeft met duursportvereniging RTC en de waterpolotak van HZZIAN. De afspraken die we maken, zullen we natuurlijk aan jullie laten weten, zodat we daar geen misverstand over hoeven te hebben.

Maak er allemaal een mooie sportzomer van.

Inhoud

Van de bestuurstafel	1
Activiteiten	2
Royal Ten 2005	3
Schrijven	3
Spreek van de maand	3
Dribbel mee met groep 2	4
De wijze woorden van Jojo	5
Terry Fox Run 26 juni 2005	6
De Battle of the B's	6
Fotoreportage Battle of the B's	7
Hardlopen XXII: Zwartlopers	10
Lekker Belangrijk	11
Drie marathons op zeven weken?	12
Trainingskamp voor genodigden!	13
Een mastertraining	14
Geknipt uit de krant	16

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. Daar zijn ook alle uitslagen en tussen- en eindstanden te vinden.

juni 2005

10-12	Jeugdkamp pupillen en DC junioren, regio Den Haag
11-12	NK Masters Vught
za 11	Jan Knijnenburgloop Maasdijk
za 11	Gouden Spike Leiden
zo 12	Leiden Marathon Leiden
wo 15	Instuif Delft Delft
do 16	3e serie Baanwedstrijden Naaldwijk 100 - 400 - 1500m, ver/hoog, speer/discus
vr 17	Track Meeting Utrecht
za 18	De 12-uurs estafette Den Haag 6/12-uurs solo en estafette
za 18	Gebiedsfinale CD competitie Rotterdam
zo 19	KNAU Jeugd Atletiek Dag 2005 Dordrecht
zo 19	Competitie A-junioren Huizen
24-26	NK junioren A/B Helmond
vr 24	Oranjeloop Kwintshuil
za 25	Keien Meeting Uden
zo 26	2e competitie Masters Utrecht
zo 26	Pupillenmeerkamp Den Haag
zo 26	Terry Fox Run Den Haag
wo 29	2e Avondinstuif Leiden

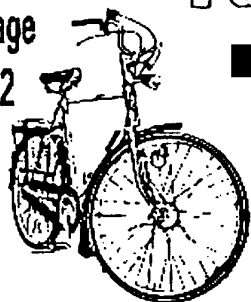
juli 2005

vr 1	Instuif Utrecht Utrecht
za 2	Instuif Rotterdam Rotterdam
za 2	13e Memorial Leon Buyle (The Place 2B) Oordegem (België)
za 2	Kadeloop Schipluiden
zo 3	Lycurgus Games Krommenie
do 7	Avondinstuif Den Haag
9-10	NK Senioren Amsterdam - OS
za 16	Open Eindhovense Eindhoven

Oude Haagweg 275

's-Gravenhage

Tel: 3975192



Fa. van Son

TWEEWIELERS

*Een
klasse apart!*

KEUZE UIT VELE BEKENDE MERKEN

OOK VOOR ONDERDELEN EN REPARATIES

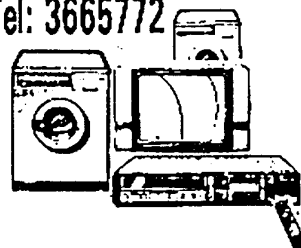
+GRATIS

BOVAG SERVICE BEURTEN

Bouwlustlaan 97

's-Gravenhage

Tel: 3665772



TEVENS HET ADRES VOOR:

TELEVISIE. VIDEO-APPARATUUR

HIFI-INSTALLATIES

KOELKASTEN. WASMACHINES. ETC

Op 22 mei werd de jaarlijkse Royal Ten weer gehouden.

Er was een Kidsrun van 2,5 kilometer, een 5 kilometer en een 10 kilometer.

Het was behoorlijk weer, er stond alleen wel veel wind. Ik was aanwezig om de Spartanen te steunen, degenen die ik kende heb ik van tevoren succes gewenst.

Ik heb de huldigingen meegemaakt van Els de Beauvesier Wats: 3^e op de 5 km bij de recreanten, en van Jeroen Koot: 2^e op de 5 km bij de recreanten.

De jeugdlopers uit Voorburg hebben het ook erg goed gedaan. Natuurlijk heb ik ook de finish van de 10 kilometer gezien.



Van de ochtendploeg zag ik Gerda en Sharon finishen: jullie hebben het fantastisch gedaan, proficiat hoor!

Schrijven

Mirjam Baron

Ooit heb ik toegezegd elke maand een stukje voor Spartaal te schrijven.

Dat leek toen niet zo moeilijk, inspiratie genoeg dacht ik...

Gelukkig kwam er net voor de deadline nog een klein vonkje.

Met Pinksteren waren wij, een paar muziekvrienden, een weekendje in Duitsland.

De meteorologen hadden prachtig weer voorspeld, dus wij hadden fietsen besteld.

Helaas begon het al vrij snel te betrekken en ja hoor, de regen viel met bakken uit de hemel.

Dan maar een alternatief programma: ritje door de Eifel, waar onze chauffeur zijn hart ophaalde aan gele weggetjes met haarspeldbochten.

Na een uurtje zag ik helaas groen.

Gelukkig kwamen wij toen op vlakker terrein aan de Moezel.

En aan de Moezel zitten allemaal wijnboeren!

Wij hebben ons van alles laten vertellen over de vaten, de druiven en de klasseringen. En proeven natuurlijk. Ik voelde mij al snel veel beter.

Na wijn ingeslagen te hebben om de rest van de dagen gezellig door te kunnen brengen moesten we helaas weer de heuvels in.

De wijn heb ik binnen kunnen houden, die was te lekker.

Voor de avond werd ook een leuk idee geopperd, Ali, die ook bij Ton Oude Nijhuis traint, en die nog steeds niet door het ingewikkelde proces van de ledenadministratie bij Sparta is gekomen maar inmiddels enorme vorderingen maakt, leerde ons boerenbridge.

Leuk spel, lijkt een beetje op Amsterdams klaverjassen, maar dan op boerenniveau.

Zij legde goed uit en hield zelf de puntentelling bij.

Ze won dik, wij hadden alleen minpunten.

Toen wij het later nog eens zonder Ali deden schreef Hans en tot onze verbazing won hij toen ook!

Daarmee kom ik dan meteen op de spreuk van deze maand, die ik vroeger regelmatig van mijn vader hoorde als hij, met prijzen beladen, van een klaverjasdrive terugkwam:

“Wie schrijft ... die blijft”.

Nu ik het toch over schrijven heb: waar blijven de beloofde spreuken van onder andere Luuk Raaman???

Andere kopij is natuurlijk ook nog steeds welkom, elke laatste zaterdag van de maand.

De deadline voor de volgende Spartaal is **9 juli** voor het gecombineerde juli/augustus-nummer.

Al weken werd erover gespeculeerd. Niemand wist wanneer het zou gebeuren. Althans, niet precies. Maar het was altijd ergens in april. Zoveel was zeker. Jojo wist zeker dat het op een maandagavond zou zijn: dan zijn er altijd het meest en dat was vorige jaren ook zo, had ze gehoord.

April kwam, april ging. Dan wordt het maandag 2 mei. De nieuwe lichting Spartanen is extra alert. De oudere garde acteert neutraal. Het Westvlietpark vertoont geen tekenen van abnormale opwinding. Er staan wat loopsters in korte broek (één heeft zelfs een stukje netkous in de pijpjes verwerkt!) ontspannen te beppen, een man in CPC-shirt rochelt eens lekker in het pas geschoren gras en groep 3 dribbelt de hoek al om voor een 90 minuten duurloopje. Nee, de jaarlijkse verrassingswedstrijd zal zeer zeker niet vanavond plaatsvinden.

‘Hè, zonde, ik heb net goeie benen vandaag,’ verzucht Nick. Ja, deze avond zou qua omstandigheden ideaal voor de beroemde onverwachte (West)Vlietloop geweest zijn. Een vleugje zomer hangt over de weilanden, koeien grazen traag in de avondzon, hier en daar stijgt een kikkerkwaakje op uit een sloot. Jammer, maar gelukkig komt Bas fluitend aanwandelen om ons te verrassen met een ‘training varié.’

Op de woensdagavond daarna beginnen we wat later in verband met de Dodenherdenking. Ook nu geen wedstrijd, maar een duurloopje van 35 minuten. Na de training zijn we uitgenodigd door trainer Koen Rempen voor een drankje in de kantine.

Aan de muur hangt een tv. Twee mannen in een groen en een geel trainingspak kijken voetbal. Met veel lawaai slepen we genoeg stoelen rond de tafel. De mannen kijken strak naar de buis en zien het 2-1 voor ADO worden. Ze juichen niet.

Koen deelt nieuwe weekschema's uit en wil weten wat de wensen van 'onze groep 2' zijn. ‘Nou, doe mij maar een wit wijntje,’ roept Holly dorstig.

Koen neemt hetzelfde. ‘Maar ik bedoelde eigenlijk jullie wensen op trainingsgebied,’ zegt hij na een grote slok. Jojo heeft er al goed over nagedacht. Terwijl zij haar bidon met energie-siroop leeglurkt, zet zij uiteen hoe belangrijk en leuk het is om met de groep als groep ergens naartoe te trainen, naar een leuke wedstrijd bijvoorbeeld. De verrassingswedstrijd laten we

dan maar even een verrassing zijn, voorzover dat nog kan. Het is koren op Koens molen dat zij het groepsbelang benadrukt: ‘Ja, dat zeg ik in de trainingen ook steeds: samenblijven slash stofzuigen! Heel goed.’

Zelf zit ik nog een beetje met een heel andere vraag, die ik nu wel eens wil stellen. Hoe komt Koen toch aan die bijzondere achternaam. Koens wijnglas is nog wit beslagen als hij het leeg op de kantinetafel zet. Hij gaat er eens goed voor zitten en vertelt dat hij uit een bijzonder roeigeslacht stamt. Vroeger roeiden zijn voorvaderen langs de Vliet, waar in die tijd nog geen afmeerplaatsen waren. Er rende dan een mannetje mee langs de kant en als er gestopt moest worden gooide de stuurman een grote metalen pen aan een touw naar dat mannetje. Vaak was dat een oom of een neef die te licht voor het zware roeiwerk waren. Die stopte deze pen dan razendsnel in de oever, het touw trok strak en de boot ‘remde.’ Zodoende. Ik ben bang dat ik wat glazig ben gaan kijken, maar de gezichten rondom mij knikken begrijpend. Ik denk aan de duurloop van een uur geleden. Koen rende steeds verder voor ons uit tot hij een stipje langs de Vliet was. Zijn eigen rempen had hij die avond zeker thuis laten liggen.

‘Ja, kunnen we even terug naar ons onderwerp,’ zegt Nick streng. Dat soort borrelpraat is aan hem zo te horen niet echt besteed. Het is een echte *action-man*.

Koen ontvouwt een aantal mogelijkheden. Er zijn natuurlijk allerlei wedstrijdjes. Het mooiste plan lijkt hem om toe te trainen naar de Amsterdam Maraton op 16 oktober. Gejoel stijgt op; de héle, dat is veel te véer voor ons! Eh, de halve ook trouwens.

Maar dan blijkt dat er ook een 10 kilometer wordt gelopen: de Echo. Start (11.25 uur) en finish vinden plaats in het Olympisch Stadion! En hoe vaak kom je als looper in dat stadion? Nou dan! Geweldig, doen we, ik zet het gelijk in mijn agenda! Dat wordt kippenvel!

Na deze pow-wow zijn we eigenlijk zo vol van Amsterdam dat we niet meer aan die lang verwachte verrassingswedstrijd denken. En zo komt deze toch nog als een verrassing. Maar aan de grote opkomst te zien, niet voor iedereen. De startnummers op de kleedkamerbank, de groene Toyotabus met tijdwaarneming, het startkanon, de fotograaf: alles en iedereen is er.

Koen stelt zich naast de Toyota uit de wind op om 'zijn groep 2' te zien finishen. Nick haalt Jack nog op de valreep in, maar je merkt nu al dat er een enorme groepsband is ontstaan. *One for all and all for one!* Jack is echt blij voor Nick. Maar ook voor zichzelf, want hij heeft een heel stuk van die 6,5 kilometer niet 'meegemaakt' en besluit dat dát de endorfine is waar hij zo vurig naar verlangde. Ze slaan elkaar op de schouders en met Koen tussen hen in juichen ze de anderen toe.

Het is een hartverwarmend plaatje. Hoe hartverwarmend zal het er op 16 oktober aan toegaan?

Mis het niet en dribbel mee met groep 2!



Amsterdammarathon

PS elke overeenkomst met bestaande personen berust op louter toeval.

De wijze woorden van Jojo

Jolanda van Leeuwen

Een beetje van me zelf en een beetje van.....
Skeeleren, mountainbiken, cardiofitness, steps, spinning of hardlopen; het maakt niet uit hoe je beweegt als je maar beweegt. Je wordt er vrolijk (kijk maar naar groep 2) en fit van. Het stimuleert de vetverbranding. Het is goed voor botten en spieren en wanneer het op verantwoorde wijze gebeurt is het een weldaad voor de longen en het hart. En je hoeft echt geen topsporter te zijn om gezond te bewegen.

Gewichtverlies

1. Doe alles met mate. Dus geen spoeddiëten en niet proberen de eerste keer meteen 10 km hard te lopen. 2. Bouw je hardlopen langzaam en regelmatig op; een vaste routine is erg belangrijk. 3. Mik op nauw omschreven, bereikbare doelen – zowel wat je hardlopen als je gewichtsverlies betreft – en beloon jezelf als je die bereikt. 4. Verander je dieet stapsgewijs en ontzeg je zelf niet alles wat je lekker vindt. 5. Wees geduldig. Doe je oefeningen en eet beter, en je verliest gewicht, al kan het even duren.



Een prima recept om, tot uiterlijk 2 uur, vóór de training te eten.

Ratatouille 4 pers.

Benodigheden:

Olijfolie

Pakje Valess stukjes (vlees vervanger) (klein snijden)

Grote ui (klein gesneden)

Rode paprika (in stukjes)

Courgette (in stukjes)

Grote winterwortel (in kleine stukjes)

Blik tomatenblokjes

Zout, tabasco, sambal brandal, 1 teentje knoflook, eetl. Italiaanse kruiden, beetje suiker en zilvervliesrijst.

In wok olie, ui en Valess even laten bakken, toevoegen wortel, courgette, paprika, ook dit even mee laten bakken. Tomatenblokjes, zout, tabasco, sambal, suiker en knoflook (wil je nog hardlopen met de Spartanen, dan niet te veel gebruiken) en Italiaanse kruiden toevoegen. De rijst koken en in de tussentijd de groente zachtjes laten pruttelen. Op bord rijst en daarop de ratatouille. Eet smakelijk!

Neem na het sporten een bakje cornflakes met melk en banaan (helpt tegen het stijf worden van de spieren).

Volgende maand: Pastasoep!

Terry Fox Run op 26 juni 2005

Ook dit jaar wordt er een Terry Fox Run georganiseerd. Voor de mensen die hem nog niet kennen: de Terry Fox Run is een recreatieloop ten behoeve van de Nederlandse Kankerbestrijding. Kijk ook op www.kwfkankerbestrijding.nl. Dit jaar wordt hij voor de zevende keer in de Vogelwijk van Den Haag georganiseerd en wel door de Canadese Ambassade in samenwerking met een groep studenten van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en Haag Atletiek.

De Terry Fox Run is een recreatieloop van 5 of 10 km. Tevens is er voor kinderen de mogelijkheid om 2 km te lopen of 5 km te skaten. Deelname kost voor de kinderloop 2 euro en voor de 5 en 10 km 5 euro. Bij inschrijving ontvangt elke deelnemer een lot voor de loterij, waarmee o.a. een reis naar Canada te winnen is. De opbrengsten van de loop en de nevenactiviteiten komen ten goede aan onderzoeken voor kankerbestrijding.

Voor de kinderen zal Ronald McDonald aanwezig zijn in de personage van een clown en worden er andere activiteiten verzorgd door HALO-studenten. Hierbij moet gedacht worden aan spelletjes en verschillende springkussens. Dit zal heel de dag zijn. Dus de ouders kunnen gewoon gaan lopen terwijl de kinderen beziggehouden worden.

De loop zal plaatsvinden op **26 juni 2005**. De registratie opent om 10:00 uur. De skatetocht start om 11:00 uur. De 2 km zal om 11:15 uur starten. De 5 km start om 12:00 uur en de 10 km om 11:45 uur. Na alle lopen worden de prijzen van de loterij bekend gemaakt.

De Battle of the B's in Amsterdam

Arjan van der Voort

Tijdens de Battle of the B's in Amsterdam hebben de meiden en jongens van Sparta goed gepresteerd. Op sportpark Ookmeer werden maar liefst 8 persoonlijke records verbeterd en was er goud voor Tom de Roos en brons voor Mirjam Pannekoek.

Tom verbeterde bij het polsstokhoogspringen zijn persoonlijk record van 3.25m. naar 3.30 meter. Zijn concurrenten haalde dezelfde hoogte maar hadden daar meer sprongen voor nodig. Op de 100 meter scherpte Tom ook zijn record aan tot 12.85 seconden. Gesteund door een rugwind van 1.7 m/s waar Denise in haar serie slechts 0.2m/s wind in de rug had. Dus Tom..... toch in topje op de Sparta-kampioenschappen??

Mirjam liep op de 400 meter ook een persoonlijk record met 61.68 seconden. Hiermee snoepte ze weer twee tiende van een seconde van haar beste tijd af en een mooi bronzen plak! Als opwarmertje voor de 400 meter liep Mirjam de 100 meter in een tijd van 13.83 seconden. Christiaan Mastop liep een goed ingedeelde 400 waarin hij tweede werd in een mooie tijd van 58.57 seconden. Hiermee liep hij bijna 1,5 seconde van zijn record af en eindigde hij als negende in de wedstrijd!

Denise had in Amsterdam een heel druk programma met de 100 horden en de 100 vlak snel achter elkaar. Op de horden liep ze in haar serie voor het eerst onder de 16 seconden met

een tijd van 15.54. Na een korte rustpauze wist ze op de 100 meter ook een record te lopen met 12.85. Met deze tijden mocht ze later op de dag zowel op de horden als de sprint in de finale uitkomen.

Bij het kogelstoten kwam Anne Bennett in actie met de 3kg kogel. Na drie pogingen mocht ze nog 3 extra pogingen doen in de finale. Met haar beste stoot van 9.73 meter verbeterde ze haar oude record zeer ruim! Ferdi Dokman liep afgelopen donderdag in Naaldwijk al een heel sterke 1000 meter, maar in Amsterdam stond de 800 meter op het programma. In de serie eindigde Ferdi als 3e in een tijd van 2.07.30, maar in de andere serie was er nog net een sneller. Helaas net geen podiumplek, maar wel een mooi persoonlijk record voor hem. Aan het eind van de middag mocht Denise weer aan de bak op de 100 horden. In een sterk veld kwam ze tot een heel fraaie tijd van 15.25 seconden. Dit weekend was de wind gelukkig ook goed met 2.0m/s. Na een kwartiertje uithijgen direct weer in de blokken voor de 100 meter finale. De kracht was al een beetje uit haar benen, maar Denise zette er toch nog een goede 12.89 op de klokken waarmee ze zesde werd.

Al met al dus een hele mooie middag in Amsterdam met veel supporters langs de kant op de Amstel-bank!



Anne Bennett (kogel)



Ferdi Dokman (800m)



Denise Jol (100m)



Tom de Roos (polshoog)



Christiaan Mastop en Tom



Mirjam Pannekoek (100m)



Denise Jol (100m horden)



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

De hardloop-speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632

tel: 070 - 368 30 74

Gratis parkeren

www.zierrunning.nl * info@zierrunning.nl

Jimmena

Jim Meere

timmer & onderhoudsbedrijf

070-3237596 - 06-15185546



René van Hasselt v.o.f



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

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

Tabaksspecialzaak **JOHN TANIS**
Jan Luykenlaan 8
Telefoon 070-3800649

Voor al uw:

Tabaksartikelen

Wenskaarten

Lotto/Toto

Aanstekers

Tijdschriften

Staatsloten

Tevens Fotopoint

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



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

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

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

Eenenvijftig minuten en drie seconden bij de Royal Ten.

Toen ik voorafgaand aan de wedstrijd mijn boeltje pakte, dacht ik bij mezelf: wanneer ik vóór het donker over de finish kom, dan zou ik al heel tevreden zijn. Want ik voelde mij ouder dan ik ben.

Na zes kilometer nam ik mij voor te stoppen bij het zevenkilometerpunt. Hoe het kwam weet ik niet, maar ik ben door blijven lopen. Ik sloot zelfs niet uit nog onder de vijftig minuten te kunnen eindigen. Zolang je zonder horloge loopt, is er hoop, immers.

Onderweg sprak ik een oude bekende. Hij vertelde mij dat hij deze keer voor het eerst in jaren weer een startnummer had gekocht – in het kastje waarin hij zijn renspullen bewaart, ligt een stapeltje oude nummers, van zo'n beetje elke loop die hier in de omgeving gehouden wordt. Normaal gesproken neemt hij daarvan het exemplaar dat vereist is; wat hem deze keer van die gewoonte deed afwijken weet ik niet: hij liep veel harder dan ik, dus ik heb het hem niet kunnen vragen.

Al rennend heb ik me afgevraagd of er morele bezwaren zijn aan te voeren tegen zo'n zwartloper. Benadeel je er de organiserende vereniging mee? Ja natuurlijk, zou je zeggen, want zij loopt inkomsten mis – wat een financieel bezwaar is trouwens, en weinig steekhoudend; die paar euro vallen immers weg tegen het totaal; bovendien zou onze zwartloper, als betaling zou kunnen worden afgedwongen, niet meelopen.

Ja maar, als iedereen ...?

Ik ben ervan overtuigd dat zwartlopers zeldzaam zijn; iedereen wil 'echt' lopen, en zijn naam zien voorkomen op de deelnemerslijst, met daarachter de gelopen tijd. Zwartlopers zijn juist gunstig voor een vereniging, want stel je voor dat een wedstrijd nauwelijks deelnemers kent – dan is er niets aan. Zwartlopers doen de menigte uitdijen met meer zielen, dus meer vreugd; zien lopen doet lopen, en zo zorgen zwartlopers voor meer deelnemers, dus voor meer inkomsten.

Je kan maar beter zwartlopen dan niet lopen, toch?

Terug naar de eventuele morele bezwaren.

Zwartlopers doen anderen geen kwaad, hebben we zojuist gezien, ze brengen zelfs vreugde aan. Is dan hun krenterigheid te veroordelen of, om het wat vriendelijker te formuleren: hun zuinigheid? Daar is weinig reden toe.

Zuinigheid is al eeuwenlang een nationale deugd en zuinigheid verkoopt nog steeds margarine. Onze Volksgrutter heeft zijn hamsterweken, anderen herhalen tot vervelens toe Lekker Goedkoop te zijn of afficheren met Drie Dolle Dwaze Dagen. Dat de jacht op goedkoop inmiddels al tot vierendertigduizend ontslagen heeft geleid, lijkt van minder belang dan het jagen zelf. Omdat mensen liever bedrijfspanden zien dan beesten, en dat er dus nergens in Nederland nog een wilde hamster leeft, lijkt niemand te interesseren – en als je dat wél betreurt, neemt niemand je serieus. Iedereen wil voor bijna niks naar Turkije vliegen, 'want het kost daar nog niks' – en natuurlijk moppert elke dolle dwaas wanneer het vliegtuig niet van KLM-kwaliteit blijkt te zijn. Als ik een goede schilder wist die wat wilde bijbeunen, zou ik mijn huis zwart laten schilderen, ik bedoel, ik zou zwart mijn huis laten schilderen.

In een cultuur waarin het gewoon is voor zo weinig mogelijk zoveel mogelijk binnen te halen, valt een zwartloper niets te verwijten, dunkt mij.

Iets geheel anders. Aan het eind van de Royal Ten krijgt iedereen een medaille of hoe heet het, een herinnering. Zelfs zwartlopers krijgen zo 'n plak. Het ereteken zit weliswaar in een papieren zakje en het wordt niet met zoen en al om je nek gehangen, maar het is desalniettemin bevredigend iets te ontvangen om er je eigen Wall of Fame mee te verfraaien. Dat heb ik thuis natuurlijk ook gedaan, terwijl ik zachtjes het Wilhelmus neuriede. Waarom doet Sparta dat niet meer? Vroeger kreeg je een vaantje, geloof ik, maar zelfs dat is er niet meer bij. Ik las er in het jaarverslag niets over, maar kan het er niet meer af, zo 'n herinnering? Ik weet wel iemand die dat voor weinig kan regelen. Zwart, natuurlijk.

“Lekker Belangrijk” was de tekst die ik bij een jonge dame van Sparta op haar shirt zag staan. Toen nog niet wetende dat dit de kop van het stukje over de The Hague Royal Ten zou worden.

Wat is namelijk het geval en dat kan je ook op de foto's zien: we hadden die dag vijf podiumplaatsen, t.w. 1^e plaats meisjes, 1^e en 2^e plaats mannen 5 km, 3^e plaats dames 5 km, 4^e plaats bij de dames 10km, en op de 10 km een derde plaats bij de dames masters.

Van al deze podiumbeklimmers heb ik er 1 in Sparta-shirt zien lopen, en dat was een masterin van de oude stempel, die nog weet hoe het hoort.

Want het is toch geen gezicht dat de start van de 5 km er mooi paars gekleurd uitziet (The Hague Road Runners) en er twee blauwe shirtjes tussen staan welke van Sparta zijn, en dat nog wel in de stad waar je nieuwe leden kan aantrekken met de naam en prestaties van de vereniging waarvoor je loopt.

De dames lopen liever in het zwart of met een beetje geel erin. Dit kan niet zijn omdat je het Sparta-shirt niet modieus genoeg vindt, want dan moet je een fel groen shirt aandoen, maar die kleur is alleen voor de herkenning van een Sparta-trainer.

Gelukkig zijn er nog genoeg wedstrijdlopers en recreanten die wel weten hoe het hoort, en die lopen netjes in een geel shirt met zwarte bies met daarin de naam van Sparta. Zodat we net als de Road Runners en Haag Atletiek herkend worden door mensen die langs de kant staan om ons aan te moedigen. En niet plotseling een lid voorbij zien komen en dan denken: o dat was er geloof ik een van ons. Je kan als lezer nu denken: **Lekker Belangrijk** is dit, maar aangezien het nooit hardop uitgesproken wordt, moet het maar eens geschreven worden.

Nu de wedstrijd zelf. Er zijn die dag vele PR's gelopen, waardoor er weer een ouderwets cake-schema gemaakt moest worden. Vooral de nieuwe leden lopen de ene na de andere tijd uit hun eigen boek, gelukkig met secondes en halve minuten, zodat dit nog lang door kan gaan en de cake voorlopig niet van de kantineafel zal verdwijnen. Maar het is wel leuk om te zien dat ze nog lekker zenuwachtig zijn voor de start en

met rooie koppen binnen komen, en sommigen dubbel rood. Sommigen worden het laatste stuk nog zo hard aangemoedigd, dat ze het niet in hun hoofd zullen halen geen PR te lopen. De mannen lopen alleen het laatste stuk hard door het bos omdat bij deze wedstrijd de afspraak is dat ze de laatste mogen hebben. De volgende keer moeten we wel aan de organisatie vragen of er wat meer toiletpapier in het bos opgehangen kan worden of niet meer naar openingsfeestjes gaan. Een paar dames liepen namelijk met samengeknepen billen rond terwijl wij mannen dat daar juist moeten doen. Er is ook een nieuwe rage ontdekt bij een Sparta-dame, namelijk een zonnebril met ingebouwd navigatiesysteem, deze bril met vriendelijke dames of mannen stem zegt hoe je moet lopen dus dat gaat als volgt: na 100 meter linksaf na 300 meter linksaf en na 20 meter rechtsaf het bos in en dat gaat zo de hele route door, het voordeel is wel dat deze dame in ieder geval nooit meer verkeerd loopt of het moet komen dat de laatste update van de stratengids nog niet is geïnstalleerd of onderweg de route heeft verlaten om naar kapper te gaan voor een kleurspoeling.

We hebben bij Sparta trouwens wel een nieuwe markt aangeboden namelijk een fietsende kinderopvang voor moeders die mee willen fietsen met de lopers en niet beperkt willen worden door achteropzitters.

We openen daarom bij deze een nieuw giro-nummer 557 voor een bakfiets zodat er met de kinderopvang meer kids meegestuurd kunnen worden en als de opbrengst hoog genoeg is, en er geld over blijft, kopen we er ballen in. Dan zullen we straks misschien bij de CPC 'de T.O.N.'s happy rondrijdende ballenbakfiets' hebben gevuld met kinderen zwaaiend met Sparta-shirt afgestaan door lopers en ballen in de kleuren geel en zwart. Dan kunnen de “toplopers” van Sparta gewoon in hun eigen vertrouwde geldopbrengende of modieuze shirt blijven lopen.

Het Gironummer 556 voor de rugzak is gesloten, aangezien we de hoge opbrengst niet meer nodig hebben door het terugvinden van de rugzak, zal het geld verdeeld worden onder de armen (van de organisatie wel te verstaan).

Mijn voorjaarsmarathonseizoen zit erop. Getraind op 3.20 per marathon. Het was best wel pittig zeg ik achteraf. Maar wel erg leuk om te doen en ik heb vreselijk veel gezien. Hieronder mijn ervaringen.

Mijn eerste marathon was dit jaar Parijs: 10 april. Viel dus samen met Rotterdam. Er waren 35.000 medelopers aan de start. Het parcours ging dwars door de stad. Op papier lijkt deze marathon erg massaal, maar in feite viel dat reuze mee: je start op de Champs Elyseés (lekker breed dus) en die brede wegen hou je tot ongeveer tot het 35 km-punt. Nergens was het echt vlak: je bleef stijgen en dalen. Een strakke organisatie, waar niets aan het toeval werd overgelaten. Ik hou daar wel van. Temperatuur was 11 graden en windkracht 5: fris dus. Qua kleding niet echt eenvoudig. Gegokt op lange mouwen en lange tight. Gedurende de eerste 15 km aan de warme kant gehad, maar daarna niet zoals ongeveer 10.000 Fransen: ik ben niet onderkoeld geraakt. Eindtijd: 3:21. Ik was trots op mezelf. Mijn 31ste marathon volbracht!

De tweede marathon was dichterbij huis: op 1 mei van Visé (België) naar Maastricht. De Maasmarathon. In Runnersworld had men geadverteerd met uiterst vage advertenties en er was een website die alle informatie bevatte die ik niet wilde hebben, maar niet duidelijk maakte wat ik wel wilde weten (hoe laat start, welk parcours en zo) dus ik was erg nieuwsgierig naar dit evenement. Dus daags ervoor vertrokken naar Maastricht. Daar heb ik overnacht en ben ik op verkenning gegaan in Visé. Visé is Voerstreek: dus men weigert Nederlands te spreken. Gelukkig is mijn Frans redelijk. En ik was hardlopende Nederlander dus men deed erg zijn best. De pastaparty was op zijn Frans: genoeg en veel te eten dus!

De omstandigheden waren totaal anders dan drie weken ervoor: de vooruitzichten waren temperaturen van ongeveer 30 graden (volgens de Belgen was het 32 graden). De start werd vanwege technische redenen uitgesteld van 9 uur naar half tien. Een kleine groep deelnemers aan de marathon: 1100 in totaal en de organisatie op zijn janboerenfluitjes.

Wat dus fout kon gaan, ging fout. De communicatie tussen de Walen en Nederland verliep niet optimaal: tot aan de Nederlandse grens stond alles in de hekken. Ook als je Nederland weer verliet richting Visé.

Maar in Nederland, en met name in Maastricht was je aan de goden overgeleverd. Het was koopzondag en je mocht dwars door de grote winkelstraat en over de Servaasbrug al slingerend tussen het winkelende en flanerende publiek dat niet wist dat er een Belgische marathon langskwam. Begrijpelijk natuurlijk op de dag na Koninginnedag. Het was zeer heet. Met name de laatste 10 km was er nauwelijks tot geen wind en schaduw. Ik ben naast redelijk bijgekleurd ook verbrand. Ook dit parcours was glooiend, en eigenlijk nergens vlak. Maar mijn eindtijd was 3.23. En weer zo'n heerlijk tevreden gevoel: De 32ste marathon volbracht.

En toen: de gewetensvraag: de ROPARUN 2005. Ik was gevraagd door het VUmc-team om reserveloper te zijn. Daar had ik ja op geantwoord. En ze deden een beroep op me... 13 mei dus weer naar Parijs vertrokken. De Roparun is een estafette van de buitenwijken van Parijs naar de Coolsingel in Rotterdam. Het is de bedoeling dat je als team (8 lopers) geld bijeenzamelt voor wetenschappelijk onderzoek op het terrein van kankerbestrijding. Vanuit de Daniël den Hoed-kliniek wordt de ROPARUN georganiseerd. Naar verwachting wordt er ook dit jaar weer 2 miljoen euro bij elkaar gelopen. Aan deze tocht doen 175 teams mee. Wij zijn als VUmc-team 26ste geworden. In 38 uur en 45 minuten hebben we de afstand (540 km) overbrugd. Helaas met maar 7 lopers. In mijn groepje van 4 lopers viel er na ongeveer 23 km één loper uit: dat betekende dus dat je in plaats van gemiddeld 70 km per persoon er minstens 80 liep. We hadden ook nog eens de pech dat er omleidingen waren, dus achteraf gezien een echte uitdaging, waar ik mijn reserves zwaar heb moeten aanspreken. We zijn zaterdagochtend (00.12) gestart en maandagmiddag aangekomen. Droog weer, maar wel constant windkracht 5 tegen. Met name in Noord-Frankrijk bleef het heuvel op, heuvel af. Gelukkig werd het vanaf Antwerpen vlak...

Al met al weer zo'n fantastisch goede ervaring! Veel over te vertellen!

Misschien in de komende Spartaal?

En daarna de laatste klus van dit marathonseizoen: op 22 mei de Marathon van Praag. Op 21 mei werd ik 40. Nu ben ik dus Veteraan (ofwel Master). Dus wilde ik even een nieuw PR zetten. Dan had ik beter niet de marathon in

Praag uit moeten zoeken. Een vreselijk moeilijk/lastig parcours. Er deden 6000 mensen mee. Maar het leek alsof de organisatie gebaseerd was op 200. Alles was te smal en te krap. Ook liep je vele stukken dubbel. De start was op de oude markt. Je liep vervolgens een 3 km rondje door het centrum. Dit zelfde rondje liep je ook aan het eind.

Overall liep je over kinderhoofdjes, tramrails en oud - kapot - asfalt.

Je moest vreselijk goed opletten waar je liep. En natuurlijk ook hier weer lekker veel glooiend.

Met de Roparun nog in de benen een heel andere ervaring. Ook hier hoge temperaturen en veel zon. De start was om 9 uur (toen was het al 26 graden). Uiteindelijk finishte ik na 3.26 weer op de Oude Markt. Ik was er en wat was ik gelukkig. Mijn eerste mastermarathon en de 34ste marathon pas in september....

Het kan dus... en dus ook nog wat meer. Ik geef je wel in overweging om dat langzaam maar zeker op te bouwen. Het heeft mij enige jaren gekost om op dit aantal (33 marathons totaal en nu ongeveer 6 per jaar) te komen, maar laat je niet weerhouden. Je spreidt risico's en je benut je trainingscapaciteit optimaal als je je zeer strak kunt houden aan rust- en trainingstijden.

Nu heb ik al een week niet gelopen. Eerst even uitrusten en dan weer de draad oppakken.

Begonnen met een fartlek in Kijkduin. Het najaarsseizoen zal bestaan uit: de Jungfrau-marathon (10 september), de Kustmarathon (2 oktober) en de Frankfurtmarathon (30 oktober). Misschien koppel ik er Lissabon nog aan vast (6 december).

Dat laatste heb ik nog in overweging.

Trainingskamp voor genodigden!

Simone Lankhuijzen

Vanwege te weinig animo, vertrokken wij met slechts 5 man (waaronder 1 vrouw) voor een tussentijds trainingskamp naar Epen in Limburg. Lion moest op het laatste moment afhaken, maar was in gedachten bij ons, vooral op financieel gebied.

Na ons in huize Van Tiggelen tegoed te hebben gedaan aan een Maison Kelder-taartje, vertrokken we in de strontbus van Jan B. met de mountainbikes achterin opgesteld.

Onze eerste bestemming was Roermond, waar de winkels van Nike, Adidas, Puma en Reebok werden bestormd voor wat broeken en schoenen voor een heel schappelijk prijsje. Jammer dat het Duitsergehalte wat hoog is in dit outlet-center, maar als je in de buurt bent en ook een gierige Hollander, moet je echt eens langs gaan. Het vertrekpunt van onze eerste mountainbiketocht bevond zich in het plaatsje Sibbe. Na eerst een rondje of 36 door het dorp te hebben gereden, stalden we de strontbus bij het gemeenschapshuis, in het westen gewoon een hoerenkast genoemd. Wat ze er precies doen, zijn we niet achter gekomen.

Toen iedereen bepakt en bevoorrad op de fiets zat, was het tijd om de bus af te sluiten. Maar waar waren de sleutels gebleven, Jan? Na wat heen en weer gezocht, bleken ze gewoon in zijn tas te zitten. De tweede poging om te vertrekken, strandde opnieuw. Toen de bus goed en wel was afgesloten, bedacht eerder genoemde Jan dat hij zijn handschoenen nog niet aan had. De sleutel werd weer opgediept uit een rugzak,

de handschoenen aangedaan en met een temperatuurtje van tegen de 30 graden konden we op weg.

Het was een mooie route, maar het was alleen jammer dat ze ons precies in de afdaling lieten afslaan. Je moet begrijpen dat als je met een kilometertje of 50 naar beneden zoekt, het moeilijk is om een pijltje van enkele cm te onderscheiden tussen de struiken. In dit geval zou een zonnebril met routeplanner goed van pas komen. Waar koop je die dingen, Sandra? Door al het heen en weer rijden wegens niet geziene pijltjes, kwamen we de eerste dag uit op een afstand van ongeveer 32 km.

Na alle fietsen en benodigdheden weer in de strontbus te hebben geladen, zetten we koers naar NH hotel in Epen. Toen we appartement 24 en 25 in ons bezit hadden genomen, was het tijd voor een verfrissende duik in het zwembad van het hotel.

Nu is het zo dat de meeste mensen daar voor hun rust komen en denken dat ze even in alle rust een paar baantjes kunnen trekken. De opluchting was er dan ook bij die oudere dame in het zwembad toen ze ons binnen zag komen en geen groep etterende peuters en kleuters. Het was echter snel gedaan met haar rust, want de groep bestond uit een stel puberende 40-plussers (en een wat jongere, net opgevoede dame), die er een wedstrijd van maakten wie de bom met de meeste spetters kon produceren. Afspraken over wie welk deel van het bad mocht gebruiken, hadden geen zin. -->

Uiteindelijk ging het de vrouw vervelen, ze ging weg en toen vonden de puberende 40-plussers het ook niet meer leuk.

In een weekend van trainen moet er natuurlijk ook gegeten worden. De eierkoeken hadden wat liggen meuren en bakken in de strontbus, dus hebben we die maar geschonken aan de eigenaar van een cabrio. Tja, moet je maar geen cabrio willen!

De keus viel toen maar op de Chinees. Onze eerste keus was aan het verbouwen, zodat de eer te beurt viel aan de Chinees in Vaals. Wat waren ze daar blij met ons, viel er eindelijk iets te lachen. Waar de meeste zich te goed deden aan gewoon een portie nasi of bami, stortte Rik W. zich op Sezuchan, wat zoiets betekent als aangereden huisdier.

Binnenkort kunnen ze een nieuw gerecht toevoegen aan het menu, nl. aangereden slettebak, gevonden op de weg naar huis. De scooter mag je laten liggen.

Diezelfde Rik W. (we zullen geen namen noemen, maar het is de broer van Connie Wijnants) ging dit weekend flink te keer, nadat hij had verkondigd geen fijn, maar een grof weekend te willen. Net als trouwens de mensen op kamer 18, die het hele weekend een bordje “ do not disturb “ aan de deur hadden hangen. Misschien kan je daar volgende keer aan je behoeften komen, Rik!

Na de Chinees was het tijd om de financiële bijdrage van Lion op te gaan maken. Precies genoeg voor 5 ijscoupes. Ze waren lekker, hoor Lion. Voor wat we te kort kwamen, sturen we je wel een rekening. Het gaat dan vooral om bonnen voor snelheid en handsfull bellen. Terug in het hotel, kregen we eindelijk ons welkomstdrankje, inclusief 2 glazen water voor de pillen van John van T., waarschijnlijk iets tegen ADHD.

Het grote verschil tussen de welkomstkoffie en

de betaalde koffie waren het koekje en de likeur. Ook op zondag moest er gefietst worden. Deze route startte bij het hotel, dus dat was makkelijk. Het doel was om uit te zoeken waar het de vorige keer, in november, fout was gegaan. Misschien als we toen eerder genoemde bril met routeplanner hadden gehad, was er niks aan de hand geweest.

In Vijlen kwamen we onverwachts terecht in de processie zonder progressie, maar met professie. Eerst dachten we dat het over rupsen ging, maar in dit geval ging het over een stel tot god prevelende mensen, vergezeld door een paus in een hemelbed zonder lattenbodem. Weer een ervaring rijker, gooiden we de remmen weer los. Nu keken we wel goed naar de bordjes en kwamen dus niet uit bij de rijstevlaai. Jammer, nu moesten we het stellen met kersenvlaai, ook lekker.

Rik had het zwaar vandaag en reed constant met de rem erop. Hij wilde een grof weekend, nou dan krijgt hij een grof weekend. Gooi nou volgende keer maar eens goed de remmen los, dan wordt het nog grover.

Een voordeel was wel dat je het gezelligste deel van het peloton heb mogen ervaren, nl. de achterkant en dat kan niet iedereen zeggen. Ook aan dit weekend kwam een einde, zodat we om half 3 weer in de bus op weg naar huis zaten om met Croma-tijd weer thuis te kunnen zijn.

Jan belde alvast naar huis om te zeggen hoe laat hij thuis zou zijn, zodat zijn vrouw op tijd die dikke neger eruit kon zetten. Bij Rijswijk bedacht Jan zich en drukte het gaspedaal wat verder in. Hij vond het eigenlijk wel gezellig om met die neger nog even een biertje te drinken, we hadden toch over.

Jan, bedankt voor het chaufferen, de bus was geweldig: eenaksekali!

Volgend jaar Alpe d'Huez!

Een mastertraining onder supervisie van Master John

Marcel Nagel

Op Bevrijdingsdag had een elitegroepje (Simone, Ronald, Robert, Thijs & ondergetekende) zich opgemaakt voor een pittige duintraining onder supervisie van Master John.

Bij aanvang van de training sprak Master John zijn 5 discipelen toe. Dit zou een krachttraining worden waar alle oefeningen twee keer worden uitgevoerd (links- en rechtsom) uitzonderingen daargelaten, maar het belangrijkste onderdeel was toch wel de inspraak tijdens de training. We hoefden alleen maar even een vingertje op te steken. Niet de vinger die meteen door zijn

trainingsassistente werd opgestoken, want Master John had die dag al een minder vriendelijke groet met deze vinger gehad. Een groet van deze vinger zou meteen het einde van de training betekenen. Ja, Master John liet duidelijk blijken wie de leiding zou hebben gedurende deze training.

Met een rustige dribbel werd de training begonnen. De weersomstandigheden waren dusdanig dat niet iedereen de moed had in korte broek te verschijnen. Maar twee helden durfden de harde Kijkduinse wind in korte boek en met zonnebril te trotseren. Echte mannen!

Aangezien Master John een broertje dood heeft aan alles wat met oefeningen te maken heeft, je gaat er toch geen meter harder door lopen volgens Master John, moest ieder maar wat voor zichzelf doen om warm te worden. Na dit korte intermezzo vervolgden wij met z'n zessen onze weg naar het eerste krachtelement. Op de flanken van de duinen had Master John een kort maar meteen zwaar zandparkoers gevonden. Zijn assistente nam het initiatief, alwaar ieder haar achtervolgde. In een rustig tempo werd deze opdracht uitgevoerd, in het achterhoofd houdend dat er nog vele paardenpaden en heuvels de revue zouden passeren. En vergeet vooral niet het bekende "toetje" op het einde van de training.

Helaas moesten wij hierna al afscheid nemen van vriend Thijs i.v.m. een lichte irritatie aan zijn achillespees. Met de resterende vijf werd de training hervat. "Hoeveel uitvallers zullen er nog volgen gedurende deze training", werd vriendelijk opgemerkt door iemand uit de groep!

Master John heeft als eis dat hij tijdens een duintraining altijd minimaal één keer op het strand moet zijn geweest. Daarom vandaag twee keer een oefening op het strand. Speciaal voor de personen die minder bekend zijn met de Beach Run werd daaruit een stukje parcoers gebruikt voor het derde trainingselement. Voor de oplettende lezers, element nummer twee was zo snel voorbij, dus nu ook!

Na afloop van het derde element werd de weg vervolgd op de boulevard en op speciaal verzoek van zonnebrilheld II werd een kort showelement uitgevoerd langs alle restaurants. Helaas had de trainingsassistente de oefening niet helemaal goed begrepen en werd de oefening voor de herhalingsronde vakkundig door Master John aangepast, zodat ook zijn assistente deze oefening met succes kon voltooien. Wat een visie heeft deze man.

Na dit showelement werd richting gezet naar de passage waar op verzoek van zonnebrilheld I een extra rondje om de damesbadmodezaak werd gelopen, omdat het uitzicht zo mooi was. Dit verzoek werd alleen bij de trainingsassistente minder enthousiast ontvangen, zij moest dit rondje maar met haar ogen dicht doen, bedankt Master John voor dit extra rondje.

Aan het overige winkelende publiek werd getoond hoe sterk wij zijn door het uitvoeren van 10 push-ups midden in de passage. In Kijkduin kijken de mensen nergens meer van op sinds Sparta daar traint.

Master John wilde dat wij nog twee rondjes rond een braakliggend stuk bouwgrond zouden rennen, het commentaar volgde al snel uit de groep: "lekkere ondergrond, goed voor een verzwikte enkel", "hier valt toch niet te lopen". Dit resulteerde dat Master John de oefening in-kortte tot één rondje. De weg werd vervolgd naar het volgende krachtelement.

Aangezien Master John toch nog niet genoeg strand had gezien, moest er nog éénmaal in een stevig tempo heuvel opwaarts naar het strand worden gelopen. Daar aangekomen konden we weer omkeren om richting de beruchte puinduinen te lopen, op verzoek van de trainingsassistente stond een pittige maar korte oefening te wachten over de flanken van het puin. Zonnebrilheld II demonstreerde weer eens in goeden doen te zijn om zonnebrilheld I heuvel opwaarts te passeren alsof deze stil stond. Petje af.

In een pittig tempo werden de toppen van de puinduinen overwonnen waarna weer werd afgedaald om richting te zetten naar het TOETJE, maar niet voordat er nog eerst een klein rondje over de randen van de puinduinen moest worden gelopen. Het kon niet op Master John, eiste het uiterste van zijn 4 resterende discipelen.

Eindelijk! We zijn aangekomen bij het toetje: het lange paardenpad dat begint aan de Kijkduinsestraat. Master John gaf aan dat ieder in zijn eigen tempo het paardenpad moest volgen tot net onder de uitkijktoren, en dus niet rechtsaf richting het Egelopvangcentrum, zoals zonnebrilheld I uiteindelijk deed. Het toetje smaakte zeer goed, iedereen had een voldaan gevoel na het nuttigen ervan. Moe, maar voldaan. We konden trots op ons zelf zijn volgens Master John.

De training werd traditioneel afgesloten met een koeling down o.l.v de trainingsassistente waarin de bekende huppel, kniehef, hakke-bille en een maak-je-lang aanbod kwamen. Zonnebrilheld II was zo aardig om warm water voor de thee en een zak koekjes mee te brengen. Daarmee werd het puntje op de spreekwoordelijke i gezet en wat het einde betekende van deze master training o.l.v Master John.

Ik wil Master John en zijn assistente bedanken voor deze krachtige training. Ik kijk uit naar een volgende keer.

Zonnebrilheld I

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

Voorzitter

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

Coördinatie

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

Lay-out

Gerda Idsinga
Tel.: 070-393 36 16

Redactie

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

Advertenties

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

Tarieven

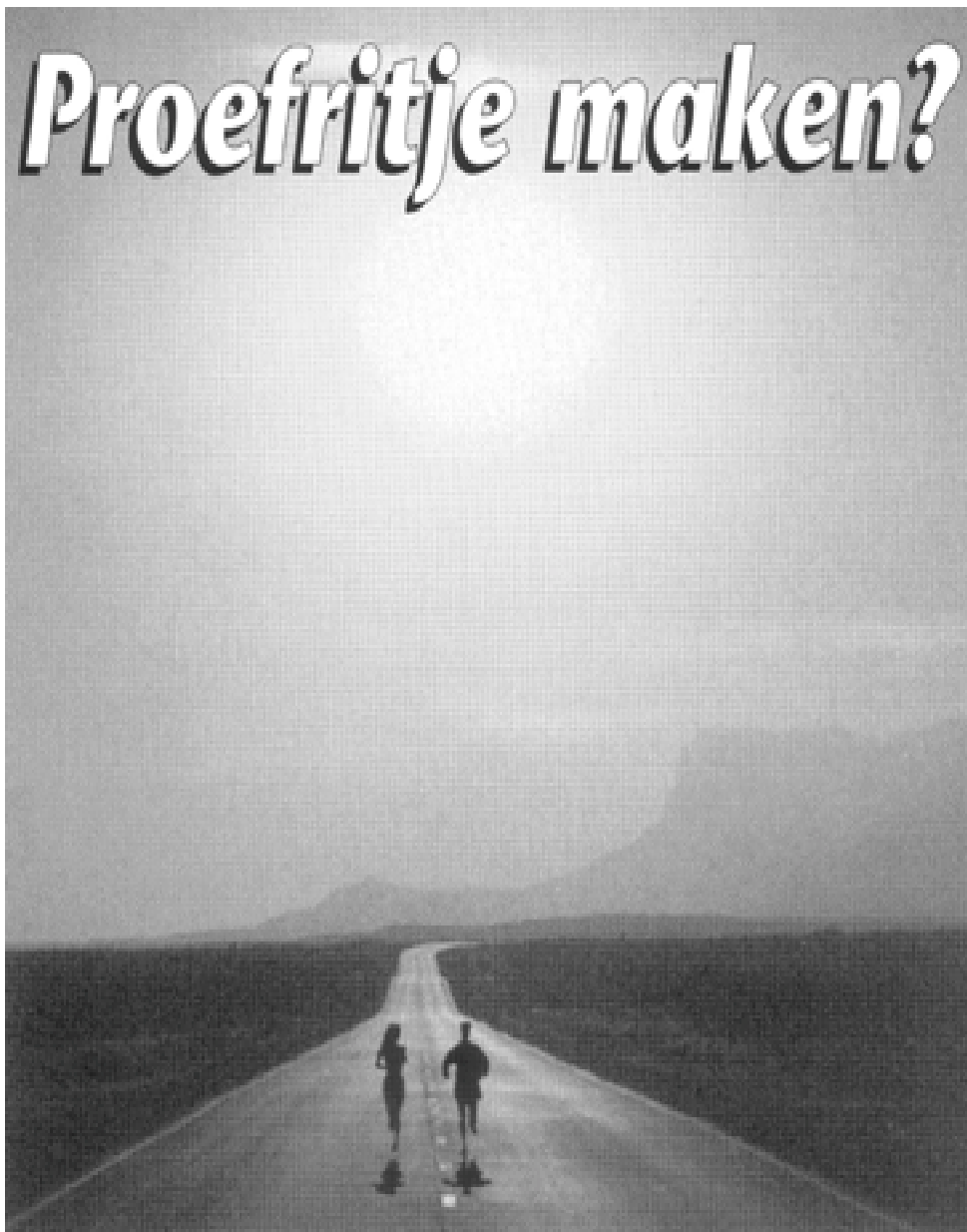
1/1 pagina • 295,-
1/2 pagina • 60,-
1/4 pagina • 90,-
1/8 pagina • 45,-

Drukwerk

Sportservice Zuid Holland

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

Proefritje maken?



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

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

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

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

Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 54 17

(in het centrum bij de Grote Kerk)

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

Uiterlijke inleverdatum: zaterdag 9 juli 2005!



GROENPROJEKTEN **WEVERLING**

MONSTER / ROTTERDAM / LEIDSCHENDAM

Groen is een onmisbare factor in het leven van alledag.

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

Kies daarom voor Groenprojecten Weverling

GROOT IN GROEIEND GROEN

Ontwerp, terrein- en groenadvies

Aanleg en herinrichting

Periodiek onderhoud

Onderhoud begraafplaatsen

Bestrating en terreininrichting

Interieurbeplanting

Daktuinen

Waterpartijen

MONSTER 0174-243665

ROTTERDAM 010-4806419

LEIDSCHENDAM 070-3874068

www.weverling.nl