



okt. 2009

IN DEZE SPARTAAL

WEDSTRIJDVERSLAG

pagina

- 01 **Wedstrijd** 3 keer succes voor Sparta
- 02 **In Memoriam** Lid van verdienste Hans Vrolijk
- 03 **Ervaring** verslag Monsterrit De Marmotte
- 04 **Redactioneel**
- 05 **Column** Nasi Campur op je loopschoen

Goud en zilver voor hardlopers tijdens Vlietloop



Het Sparta Herfstfeest is helaas afgelast wegens te weinig animo



**IK REN EN IK DENK
IK STOP VERBAASD**

**WAAROM LIEP IK
NOU TE RENNEN**

**IK HEB HELEMAAL
GEEN HAAST**

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

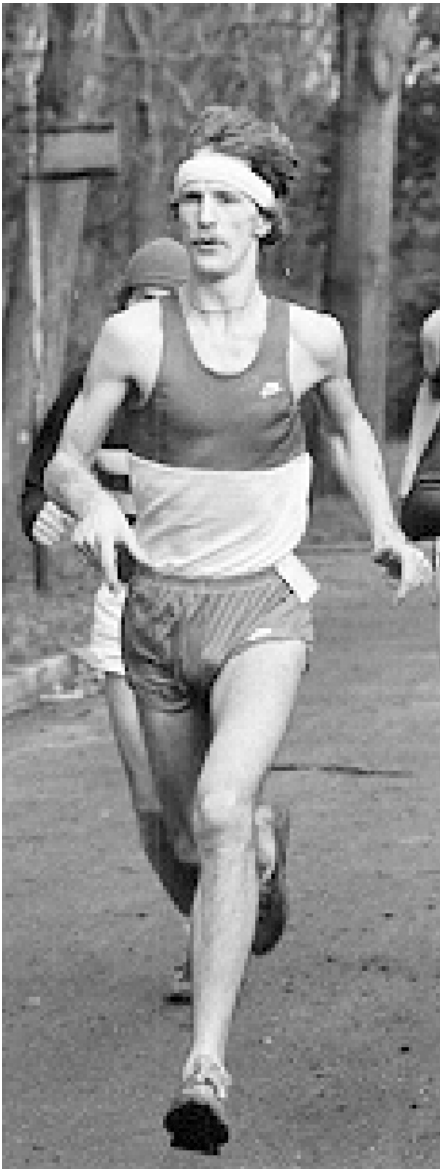
Sparta valt 3 x in de prijzen

Op zondag 6 september heeft Sparta een zilveren en twee gouden medailles behaald tijdens de Vlietloop in Voorschoten.

Een atleet behaalde zelfs twee prijzen op twee verschillende afstanden! Marnix Baelde pakte zowel de overwinning bij

de jeugdloop over 1200 meter als de op de 5 km in zijn leeftijdscategorie (jongens 10 – 14 jaar).

In het totaalklassement op de 5 km was er daarnaast een mooie 2e plaats voor Vincent Trinthamer met een tijd van 16:30 min.



In Memoriam: Hans Vrolijk

namens het bestuur van AV Sparta, Ton de Kleijn

Het bestuur van Sparta kreeg het trieste bericht van het overlijden van haar lid van verdienste, Hans Vrolijk, op de veel te jonge leeftijd van 56 jaar.

Hans was in de jaren zeventig en tachtig een veel en graag geziene loper in de Haagse regio. Dick de Jager noemde hem in het boek van de SLA-groep, t.g.v. het 50-jarig bestaan van Sparta, de "Godfather" van de Haagse wegatletiek.

Hans kwam altijd met bijzonderheden. Liep als senior en veteraan bij de besten. Hij won ooit met Rob Strik voor Nederland het B-landenklassement marathon in Hongarije. Als voorbereiding voor die warme marathon trainde Hans met ijsmuts en dik trainingspak hartje zomer in de duinen.

Bert van Dijk herinnert zich Hans als een hardloper die met een tomeloze inzet zijn doel, een nog snellere tijd, probeerde te bereiken. "Ik hoor nog zijn stem aan de telefoon: hallo Bert, Hans Vrolijk aan deze kant van de lijn. Hij vroeg aan iedereen advies, maar stippelde zelf zijn training uit. Eigenlijk heb ik hem altijd opgewekt meegemaakt, ook al liep het leven niet altijd zoals hij verwachtte."

Tijdens zijn hardloopcarrière was Hans een markant persoon. Regelmatig klonk zijn naam door de speakers wanneer hij weer brutaal aan kop van het veld verscheen. Iedereen wist dat hij dat niet altijd tot het laatst volhield, maar hij toonde toch altijd die spirit aan de start van zijn wedstrijden.

Deze spirit zette hij na zijn hardloopleven om in spiritualiteit. Hans werd kunstenaar en had bijzondere ideeën. Toen hij zijn portiek met fraaie kleuren bewerkte haalde hij de regionale TV en hij belandde zelfs in de befaamde stoel van Rik Felderhof als 'levens-kunstenaar'.

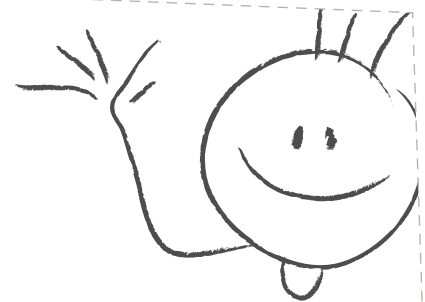
We wisten al een paar weken dat het niet goed met hem ging, maar het bericht van zijn overlijden kwam toch nog onverwacht. Deze laatste wedstrijd heeft hij niet kunnen winnen. Een troostende gedachte is dat hij nu naar zijn mooie universum is vertrokken.

Wij zullen ons Hans herinneren als een markante Spartaloper en zijn hem dank verschuldigd voor zijn verdiensten voor de vereniging.

OPROEP

Verkooptalenten gezocht!

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



Hier had jouw tekst of foto kunnen staan!

De Marmotte

door Simone Lankhuijzen

Vijf uur! De wekker gaat; een onmenselijke tijd voor een onmenselijke tocht die vandaag staat te gebeuren: de Marmotte, een monstertocht met drie cols van de buitencategorie en een van de vierde categorie.

Maar er is hard voor getraind; kopje van Bloemendaal, de Posbank en onze eigen Maaslandkering een keer of tig omhoog. Maar dat waren puistjes vergeleken bij de toppen die vandaag bedwongen moesten worden.

We sloten ons om zeven uur na een stevig ontbijt aan bij een man (en vrouw) of 5000 die ook niks beters te doen hadden dan een Marmotte rijden. Toen was het nog vroeg en frisjes, maar al gauw steeg de temperatuur naar een graad of 30.

Na een vlakke, rustige aanloop doemde de eerste klim van de dag op, de Glandon. Al snel moest er teruggeschakeld worden naar een licht verzetje, maar in een regelmatige cadans à la Armstrong, wist ik zonder al te veel moeite de eerste top te bereiken. Natuurlijk moest meteen het thuisfront op de hoogte (leuke woordspeling, hè?) gesteld worden van dit heuglijke feit, maar helaas...KPN kwam niet op 1924 meter hoogte.

Na wat mueslirepen en andere energieproducten stortte ik mij in de diepte. Ondanks mijn extra verzekering gevaarlijke sporten en het vooruitzicht dat ik per helikopter uit het ravijn kon worden gehesen, besloot ik toch maar op de paden te blijven. Off the road was meer iets voor de mountainbike, maar die stond thuis. Al in de eerste bocht zag ik iemand uit het ravijn omhoog klimmen, waarschijnlijk nog te druk bezig met z'n mueslireep of sms-jes naar huis toen de eerste bocht daar ineens was. Tja, en hij had geen extra clause gevaarlijke sporten en moest dus zelf uit het ravijn klimmen. Voorzichtigheid dus geboden!

De Glandon werd gevolgd door de Telegraphe, een iets minder hoge col van 1556 meter hoogte, maar zeker geen kattenpis. Ook deze bult werd zonder afstappen bedwongen. Inmiddels was de temperatuur flink opgelopen en begon-

nen de bidons leeg te raken. Gelukkig was de verzorging top en kon je op veel punten bijtanken en bijeten.

De warming-up was nu echt voorbij: na een lange aanloop begon het echte werk. De schrik van menig fietser, de Galibier, kwam in zicht. En aan de voet begon het gedonder al, en dan heb ik het over het echte gedonder. Dat meestal samengaat met bliksem en natigheid. Met bakken kwam er dan ook van alles uit de lucht zetten. De moed zakte me in de schoenen, tenminste voor zover daar nog plaats voor was, want ook het regenwater had daar een plekje gevonden. Het was alsof ik de berg werd afgespoeld!

Gelukkig was het na een klein half uurtje weer droog, haalde ik de moed en het water weer uit m'n schoenen en zette aan voor de laatste en zwaarste 8 kilometer van de Galibier. De saamhorigheid was groot op dat laatste stuk; met z'n allen zwoegen is iets minder erg dan alleen zwoegen. Kwart voor vier stond ik op de top van de Galibier: 2646 meter. Ik had nu nog ruim twee uur om de voet van de Alpe d'Huez te halen, want na zessen mocht je niet meer naar boven. En zo begon ik aan 45 kilometer vooral dalen, maar wel over wegen met veel gaten en onverlichte tunneltjes.

Bij het bord nog 15 kilometer begon ik toch echt te geloven dat ik het zou gaan halen. Ruim op tijd was ik aan de voet van de laatste beproeving. Na even een kwartiertje van rust en mentale voorbereiding, heb ik alle moed verzameld en ben de fiets weer opgestapt om het laatste stuk naar 1850 meter hoogte te klimmen. Via het schema twee bochtjes fietsen, even rust en weer verder, was ik na 12 uur, 21 minuten en 44 seconden boven en had de Marmotte volbracht.

Het was een mooie, maar loodzware tocht en ik doe het nooit meer. Maar... zoals het gezegde luidt: Zeg nooit, nooit!





REDACTIONEEL

COLOFON

Spartaal het clubblad van Atletiekvereniging Sparta Den Haag/Voorburg, verschijnt zeker niet maandelijks.

Vormgeving Sandra de la Combé

Redactie Simone Lankhuijzen, Arjan van der Voort, Ton de Kleijn, Hans de Vries, Sjoukje Hoekstra, Arnout Voogt, Fons Kemper, Lion Wildenburg, Leen Callender, Dé Hogeweg en Julien Hagen

Hoofd- & eindredactie Astrid Groot Zevert

Met speciale dank aan Bert van Dijk, Vincent Trinthamer en Harry Oosterveen

Deadline volgende Spartaal

De deadline voor de volgende Spartaal is 25 november. Stuur je bijdrage naar PR@avsparta.nl!

REAGEER

Vragen, opmerkingen, klachten of suggesties?

Opbouwende kritiek op de Spartaal is van harte welkom! Stuur je reactie naar: PR@avsparta.nl.

<advertentie>

GROENPROJEKTEN WEVERLING

<advertentie>

DE HARDLOOPWINKEL
BODEGRAVEN - DEN HAAG - LEIDEN

De grootste running specialist van Den Haag met meer dan 220m² verkoopruimte ...

Uw hardloopschoenen worden bij ons door vakkundig personeel en via een computersgestuurde analyse (twee loopbanen van ieder 1 meter!) aangemeten

Als clublid ontvangt u bij ons standaard 10% korting op de adviesverkoopprijs. Tevens uw adres voor de Sparta Clubkleding.

De Hardloopwinkel DEN HAAG

Schoolstraat 33
Tel. 070 - 36 25 417
Email. denhaag@dehardloopwinkel.nl

OPENINGSTIJDEN	
maandag	13.00-18.00
dinsdag	10.00-18.00
woensdag	10.00-18.00
donderdag	10.00-21.00
vrijdag	10.00-18.00
zaterdag	10.00-17.00
zondag	12.00-17.00

Routebeschrijving: In het centrum van Den Haag, einde van de Vlamingstraat, zijstraat van de Grote Markt.

EKTIF ASICS BAUCONY Mizuno NIKE BROOKS new balance PEARL ISOPY

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

Nasi campur op je loopschoen

door Dé Hogeweg



COLUMN

'Selamat makan!' glimlacht de serveerster in oranje sarong en zet een dampend bord koolhydraten voor ons neer. Van het plakkerige formica tafeltje stijgt de geur op van Indonesië. Maar hoe beschrijf je die? 'De geur van de stad in de warme avond: klapperolie, fruit, zoete krètèk-tabak, trassi, rook van houtskoolkammen.' Dat schreef Hella Haasse toen zij in 1969 terugkeerde naar haar geboorteland. Ketjapkip, kokoskool en Conimex zijn de woorden die in mij opkomen.

De zon brandt op mijn ene been dat buiten de parasol steekt. Mijn geliefde en ik roepen elkaar ook slamat maaakan toe en vallen aan op het verrukkelijke eten. 'Goed koolhydraten stapelen!' lacht hij. Op een paar passen lopen van ons tafeltje, golft de hemelsblauwe zee het strand op.

Het is Bali, het is lunchtijd, het is onze derde vakantiedag. We doen zoals de Balinezen doen: middagmaal van rijst met toebehoren. Campur is het populairst op Bali. Het is een soort minirijsttafel op één bord. Het klinkt ook lekker, vind ik. Zelfs een beetje sportief. Pas later kom ik er achter dat het waarschijnlijk de associatie met SC Cambuur is.

De eerste dag hoefde ik van mezelf nog niet hard te lopen. Zes uur tijdsverschil en dan trainen: niet slim. Me and my jetlag lagen op een strandbedje onder een palm. Rusten is ook trainen. Dag 2 ging ook nog op aan de jetlag. Maar nu, op dag 3 moet het er echt van komen wil ik mijn zorgvuldig opgebouwde conditie behouden. Na de vakantie heb ik namelijk een wedstrijd op het oog waar ik mijn PR op de 10 kilometer wil aanscherpen.

In juni had de trainer ons nog op het hart gedrukt dat het helemaal niet erg is wanneer je tijdens je vakantie weinig tot helemaal niet hardloopt. Echt conditieverlies ga je pas merken na een paar weken zei hij. Door al je vakantieactiviteiten kan je gewoon geen tijd hebben of te moe zijn. Ach, wat een onzin, dacht ik toen nog. Op Bali zijn er langs de

stranden vast leuke boulevardjes waar ik bij zonsopkomst of -ondergang overheen kan rennen. En hoe heerlijk is het om na je training het zweet van je af te spoelen in de lauwe Balizee?

Maar zie me hier nu zitten: al sinds zonsopgang mijn loopschoenen aan. De zon kwam sneller op dan ik had gedacht. Daarna kwam er een bootje aan vol backpackers die door de branding naar het strand moesten waden met hun backpacks en duizend losse tasje. Daar moesten we even naar kijken. Dan meteen maar even een licht ontbijtje met een scrambled eitje, ook omdat je vanaf het ontbijtteras zo'n leuk zicht had op dat landingsstrand. Omdat ik niet in mijn trainingskleden wilde ontbijten, schoot ik snel een flodderjurkje aan. Als stok achter de deur hield ik wel mijn Adidas Supernova's aan. Maar na het eten meteen gaan rennen is niet goed, dus even op het strandbedje van gisteren liggen, leek de beste oplossing. Daarna was het al snel veel te heet. We vielen in een tropisch slaapje. En daarna was het alweer lunchtijd.

De sateh is bespikkeld met rode pepersnipertjes. Fresh watermelonjuice blust goed. Meer wijze woorden van de trainer schieten me te binnen. Aan de ene kant is het goed om je hardloopspullen mee te nemen en te gaan lopen, aan de andere kant niet. Je mag best af en toe een rustperiode inbouwen. Je kunt ook gaan wandelen. 'Zullen we anders straks een wandeling maken,' vraag ik.

Hij fronst en zegt: 'Ik wil zodadelijk snorkelen met dat leuke bootje daar.'

O ja, snorkelen! Het is over een uur vloed en dan kunnen we precies boven dat huisrif hier voor de kust. Ik trek mijn verbrandende been de schaduw in. Dan zie ik op mijn andere loopschoen een grote klodder campur. Dat is het teken waarop ik wachtte: hoogste tijd om de Supernova's te vervuilen voor slippers en flippers. Voor vandaag dan.

