

Jaargang 49, nr. 10

TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



december 2005

Postadres:
Meppelrade 70
2544 XW Den Haag

Daar zijn we dan weer. Alweer de laatste Spartaal van dit jaar, maar jammer genoeg ook de laatste Spartaal van de hand van Gerda en Mirjam. Na ons prima overleg waarin we besloten hebben vanaf 2006 nog maar 6 x per jaar uit te komen, hebben beide dames door drukke werkzaamheden aangegeven de activiteiten rond Spartaal niet meer te kunnen doen. Erg jammer natuurlijk, maar het is niet anders. Vanaf deze plaats nogmaals heel veel dank voor jullie bijdrage de afgelopen periode en we zullen als Spartabestuur vast nog wel een keer een beroep op jullie doen.

Ook een woord van dank aan Peter van Soest en zijn mannen en vrouwen voor de voortreffelijke manier waarop de Duinrellcross is neergezet. Het is dan wel een eind bij de Sparta-locaties vandaan, maar het had toch een goede uitstraling naar de omgeving. Een fraaie cross en dus een prachtig loopevenement. Rond een ander loopevenement is de nodige onrust ontstaan. Plotseling stonden er verschillende negatieve berichten rond de CPC 2006 in de krant. Bij wie die informatie allemaal vandaan kwam en wat wel en niet klopte, zal nog wel lang onduidelijk blijven. Feit is dat de door de Haagse verenigingen opgerichte SAE (Stichting Atletiek Evenementen) door de Haagse organisatie aan de kant is gezet en dat een nieuwe organisatie dit zal overnemen. Hoewel we absoluut niet blij zijn met de gang van zaken hebben we inmiddels gesprekken gevoerd met de nieuwe mensen en zullen we als Haagse verenigingen alles op alles zetten om ook in 2006 een geslaagde CPC neer te zetten. Verderop in deze Spartaal is daarover nog meer te lezen.

Diezelfde verenigingen, gezamenlijk Start West vormend, hadden ook een talentendag georganiseerd bij Ilion in Zoetermeer om onze aanstormende jeugd te testen. Enthousiaste Sparta-atleten waren daar te vinden en ook een groot aantal trainers gaf acte de presence. Ook op de Dag van de Baanatletiek was Sparta weer sterk vertegenwoordigd. Aan verschillende ontwikkelingen binnen de Nederlandse atletiek wordt daar richting gegeven. Nieuwe KNAU-voorzitter Wim Slootbeek was een van de

initiatiefnemers van deze dag. Een voorzitter uit de eigen gelederen, waar de laatste jaren de keuze van bondsvoorzitter niet altijd even gelukkig was. Ook Ellen van Langen treedt toe tot het KNAU-bestuur. Een goede zaak. Mensen met een atletiekhart op de juiste plek. Wij zoeken ook nog enkele van die enthousiastelingen, maar we hebben ook gehoord dat er onderling ook actief wordt nagedacht. Ik hou me aanbevolen voor de gouden tip.

Van een van die harde werkers uit het verleden hebben we helaas afscheid moeten nemen. Vlak voor de sluitingsdatum van deze Spartaal ontvingen we bericht van het overlijden van Nel de Haan, de vrouw van Luc de Haan. Beiden waren onmisbare pijlers in het Sparta van de jaren 70-80. Voor Luc een zware opgave. Hopelijk vindt hij bij de meisjes in de groep van Ton Oude Nijhuis de nodige steun, maar daar twijfel ik geen moment aan.

Vanaf deze plaats wens ik iedereen alvast prettige feestdagen en een goede gezondheid.

Inhoud

Van de voorzitter	1
In memoriam Nel de Haan-Stam	2
Uit de bestuursvergaderingen	2
Spartaal	3
StartWest	3
Harry Pjotr en zijn toverkloten	4
Dribbel mee met groep 2	5
RunBikeRun Pijnacker 2005	6
Spartanen testen zich in Zoetermeer	7
Indoor of outdoor that's the question ...	11
RIK-RIK-44	12
Hardlopen XXVI: het ergste	13
Onder-de-10-euro-kado-tip	14
Jurycursus	14
Vrijwilligers CPC-loop 2006	15
Spreek van de maand	15
Geknipt uit de krant	16

In memoriam Nel de Haan-Stam

Met pijn in ons Sparta-hart hebben we vernomen dat op 24 november ons lid van verdienste Nel de Haan op 84-jarige leeftijd is overleden. Nel gold als de stille kracht achter de al bijna net zo bescheiden Luc de Haan. Luc en Nel waren zeer actief voor Sparta in de jaren 70-80. Waar Luc zich met de atleten uitleefde in zijn krachtruimte was Nel op de achtergrond bezig met al die andere klussen die in een vereniging gedaan moeten worden. Samen met o.a. Cokkie Schoonderwoerd was ze lid van de Vrienden van Sparta, die het bestuur allerlei taken uit handen nam. Iedereen moest in die tijd jurylid worden en Nel was een van de mensen die steeds voor nieuwe juryleden zorgde. Ook tijdens de befaamde Spartaspelen en bij de verschillende Nederlandse kampioenschappen die Sparta in die tijd aan de Zuidlarenstraat organiseerde verrichtte Nel vele werkzaamheden.

De laatste jaren ging de gezondheid van Nel steeds verder achteruit en werd het voor Luc steeds moeilijker om zijn Nel te verzorgen. Als vereniging zijn we Nel nog steeds dankbaar voor de enorme energie die zij destijds samen met haar Spartavriendinnen in de club heeft gestopt. We wensen Luc, kinderen en achterkleinkinderen veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

Ton de Kleijn
Voorzitter AV Sparta

Uit de bestuursvergaderingen

Ton de Kleijn

Het bestuur is op 14 november weer bij elkaar geweest. Daar zijn o.a de volgende punten besproken.

Loopcursus

Op de Loopsportdag van de KNAU is er een voorstel geweest voor een bon voor gratis opleiding voor een TLG-er bij aanmelding van 25 nieuwe leden. Het bestuur gaat hier actie op ondernemen.

Samenwerkingsovereenkomst

Er liggen op dit moment twee samenwerkingsovereenkomsten met andere verenigingen die definitief moeten worden gemaakt. Dat geldt voor een al enige tijd lopende afspraak met RTC (duursportvereniging) en voor een samenwerkingsovereenkomst met HZZIAN (waterpolo). Bedoeling is beide overeenkomsten dit jaar definitief te maken.

Sponsoring

Er zijn besprekingen geweest met Rob Koster van de Hardloopwinkel. Hij wil de vereniging voor een aantal jaren ondersteunen met sponsoring in natura. Een concept-overeenkomst is opgesteld. Deze zal enigszins aangepast aan Rob worden voorgelegd.

Begroting 2006

De concept-begroting 2006 zal op de eerstvolgende bestuursvergadering worden besproken.

Cursussen en congressen

Er komen veel aanbiedingen binnen voor congressen en cursussen. Het is bijna ondoenlijk om daar altijd heen te gaan als bestuurders. Gezocht wordt naar een oplossing, zodat er grotere bekendheid komt voor dit soort activiteiten.

CPC 2006

Er is de nodige onrust ontstaan rond de CPC 2006. Elders in deze Spartaal staat daar andere info over.

De volgende vergadering staat gepland voor 12 december 2005.

Spartaal

Mirjam Baron en Gerda Idsinga

Beste mensen,

Gerda en ik hebben, na zorgvuldig overleg, besloten te stoppen met het samenstellen van Spartaal.

Een van de redenen is dat wij het de laatste tijd veel drukker hebben gekregen.

Gerda werkt als voorlichter van het ministerie van VWS en is meer gaan werken.

Ik heb er bij de bibliotheek een taak bij gekregen en ik ben cursussen aan het volgen, waarvoor ik veel opdrachten moet maken.

Wij hopen dat het bestuur iemand kan vinden die de taak van ons overneemt.

Wij bedanken de andere redactieleden en alle schrijvers hartelijk voor de samenwerking.

Start West

Ton de Kleijn

In de vorige Spartaal schreef ik al iets over de geschiedenis van Start West. De regionale atletiekverenigingen AV40, Haag Atletiek, Ilion, Leiden Atletiek, Olympus'70 en Sparta besloten samen te werken om hun talenten betere training- en ontwikkelmogelijkheden te geven. Dit samenwerkingsverband resulteerde in de oprichting van Start West.

Het is de bedoeling dat de talenten uit de verschillende verenigingen vaker gezamenlijk iets ondernemen. Dat kan natuurlijk een gezamenlijke training zijn, maar dat is niet altijd noodzakelijk. Sommige trainingen zijn nu eenmaal moeilijk af te stemmen. Aan de andere kant kan het wel leuk en inspirerend zijn als er een grotere groep is. In je eentje polsstokhoogspringen of kogelslingeren is natuurlijk ook niet altijd leuk. De talentendag was weer een eerste stap in de richting van meer samenwerken en het bleek ook een succes. Veel Sparta-talenten, maar ook trainers waren in Zoetermeer aanwezig. Ook een goed moment om te leren en van elkaar te horen wat er anders kan.

Waar in de KNAU-beleidsplannen samenwerken en clubclustering een belangrijke plaats innemen, waren we met Start West al een eind op weg. Gezamenlijk enthousiasme moet onze atleten naar een nog beter niveau brengen.

Naast dit initiatief voor talentontwikkeling willen de verenigingen via Start West ook samenwerken op het gebied van andere – vereniging overstijgende – activiteiten. Voorbeelden hiervan zijn het gezamenlijk opleiden van trainers en het participeren in grote regionale wedstrijden of circuits.

De komende week staat er weer een bestuursbijeenkomst van Start West op het programma. Daar zullen we de plannen voor het komende jaar verder invullen. Omdat Spartaal vanaf volgend jaar nog maar 6 x per jaar verschijnt zullen we ook kijken of we op een andere manier informatie kunnen verstrekken. Ben je nieuwsgierig naar de ontwikkelingen bij Start West, laat het mij dan weten. Dan zorg ik voor verspreiding van nieuws via een digitale nieuwsbrief.

Naast de gebruikelijke sporten als hardlopen en mountainbiken, was de zondagmiddag van het Sparta-trainingsweekend gereserveerd voor de plaatselijke topsport, het zgn. klootschieten. De activiteit begon met een uitleg van de plaatselijke opperklojo over het hoe en wat van het klootschieten. Dit heeft heel weinig opgeleverd en is bij weinigen aangekomen door en de luidruchtigheid van de groep en het ontbreken van de ondertiteling.

Het enige wat is blijven hangen, is dat een verloren kloot je 7,5 euries kost.

Door enkele onderdanen van deze opperklojo werd de groep verdeeld in groepjes van 3, zodat de mogelijkheid bestond om tegen elkaar te strijden.

Bijna geheel onvoorbereid gingen we op pad o.l.v. een echte klootzak, Hilda genaamd. Onze groep bestond uit klojo-Marja, klojo-Sandra en klojo-ondergetekende. Wij hadden de zware taak het op te nemen tegen klojo-Pjotr, klojo-Els en klojo-Trudy.

Het was de bedoeling om in zo min mogelijk worpen een parkoers af te leggen van ongeveer 5 km. Een kloot is een stenen bal die je in horizontale richting over de weg moet rollen over een zo groot mogelijke afstand. Dit ging sommigen verbazingwekkend goed af, terwijl anderen het via de verticale richting probeerden. Klootzak Hilda was daar meestal niet zo blij mee, maar aan de andere kant waren we achteraf ook niet blij met haar, maar daarover later meer.

Het parkoers liep grotendeels langs sloten en weilanden, waar nieuwsgierige viervoeters toekken, wat al die klojo's met die ballen deden. Natuurlijk belandden veel kloten regelmatig in de sloot of iets wat daarop leek, maar daar hebben ze in het noorden een handige klootvanger voor uitgevonden.

Nu wat meer over de teams zelf; allereerst klojo-Marja, die zeker nooit meer onderschat zal

worden, want zij blijkt een waar talent te zijn op klootschietgebied. Dan hebben we klojo-Sandra, die haar ingebouwde routeplanner niet vaak nodig had, omdat zij heel gedreven was in het horizontaal laten rollen van de kloot in de goede richting in tegenstelling tot het derde teamlid, die meer zag in een partijtje klootkoppen; levensgevaarlijk dus!

Onze tegenstanders waren zeker niet de minsten; allereerst hadden we daar klojo-Trudy, die het heel serieus aanpakte en van zeer grote afstand de kloot van de tegenstander gewoon van de weg gooide. Dan hebben we klojo-Els, die het voor elkaar kreeg het enige paaltje in de wijde omgeving te raken, maar ook steeds meer gedreven raakte met de kloten. Onze laatste klojo is klojo-Pjotr, die als een ware Harry Pjotr zijn kloten altijd de juiste richting uittoverde (of hadden ze een ingebouwde tom-tom?) en dan ook nog met een snelheid van een op holgeslagen kloot.

Tussen al deze gevaren door riep klojo-Hilda de namen op van de klojo die aan de beurt was. Best moeilijk, hoor, 6 namen onthouden! Regelmatig stonden we met onze klootvanger in de sloot, het gras of ergens anders te porren om de verdwaalde kloot te vinden, maar Sandra bleek een enorm klotegevoel te hebben, zodat elke kloot weer snel terecht was.

Aan alle leuke dingen komt een einde, zo ook aan het klootschieten. Na een klotedrankje en 103 of 114 schoten, konden we ons bij alle andere klojo's voegen, waar we met spanning wachtten op de uitslag.

Klojo-Hilda had het zo druk gehad met namen leren en vallende kloten ontlopen, dat het tellen niet helemaal gelukt was; zo bleken Marja, Sandra en ondergetekende superklojo's te zijn geworden (kan natuurlijk nooit met zoveel klootgevoel!).

In september lagen ze er weer. Lekker en bruin. Sommigen glommen een beetje van het feit dat ze er al zo vroeg weer lagen. De een was wat korreliger dan de ander, maar bij allemaal klopte het hart vol verwachting. Toen al!

Inmiddels is de decembergekte op volle sterkte losgebarsten. Ook tijdens de trainingen merk je het. Is er een extra vroege koopavond bij een of ander warenhuis op maandag of woensdag, dan is de groep kleiner dan anders.

We dribbelen door de Voorburgse Herenstraat tijdens een duurloop 'route culinaire' (DL-RC) waarbij kundige Koen ons van informatie voorziet. Over elk eet-tablissement dat we passeren, weet hij allerlei weetjes. Heel gek is het dat hij vooral de 'prijzen vanaf' van zowel wijn als van voor-, hoofd- en nagerecht uit zijn hoofd opsomt.

De dribbelgesprekken, die in andere periodes van het jaar over de meest uiteenlopende onderwerpen gaan, spitsen zich meer en meer toe op de culinaire kant van het leven. Wat we nu al aan pepernoten ophebben, dat die heerlijke kruidnootjes van de bakker toch het lekkerst zijn, wat het kerstmenu dit jaar gaat worden, waar de best gevulde kalkoen te koop is.

Waar is toch de tijd gebleven dat je nog wel eens een antikerstmis-geluid hoorde? Iemand die denkend aan de honger in de wereld het houdt bij boerenkool met de kerst? Iemand die er nu eenmaal niet van houdt om zich te overeten? Of iemand die er gewoon het geld niet voor heeft om uitgebreid gek te doen?

De ondertoon van onze gesprekken is vaak zorgelijk. Ik geef een paar voorbeelden:

- oh, als ik aan zo'n letter begin, kan ik niet stoppen
- ah, op mijn werk had iemand een schaal pepernoten neergezet, mét van die schuimpjes en nog vòòr vijf uur: helemaal leeg!
- nou ja, komt mijn schoonmoeder met zo'n gevulde banketstaaf, daar kan ik niet van afblijven, hoor
- ha, vanavond even lekker alle marsepein van het weekend eraf lopen!

Bij deze laatste uitroep is het goed om eens even stil te staan. Er lijkt iets vreemds aan de hand te zijn.

Het heeft te maken met sporten en snoepen. We zijn - als ik het goed begrepen heb - verdeeld in drie kampen:

- A. sporten, niet snoepen
- B. snoepen, niet sporten
- C. sporten om te kunnen snoepen

Groep A wordt bevolkt door de echte harde kern van lopers en andere sporters. Zij leven voor de sport.

Groep B kennen we natuurlijk niet bij Sparta.

Groep C: zijn wij dat niet allemaal?

Maar als wij dat dan zijn, waarom proef je dan toch in al die gesprekken dat sluiserende schuldgevoel? Het oh en ah van eigenlijk zou ik het niet moeten doen! Het nou ja, in januari loop ik het er wel weer af. Van de goede voornemens voor 2006, waar staat het serieuze trainen weer bovenaan het lijstje staat.

Sparta heeft een perfect gevoel voor timing. Hoe kan het ook anders voor een hardloopvereniging! Op maandag 28 november (dat is dus al geweest als jullie dit lezen) komt er 'een sportdiëtiste een lezing verzorgen over sport en voeding. Verder zal ook sport en verantwoord afvallen aan de orde komen. De lezing richt zich zowel op de beginnende sporter alsook op de gevorderde atleet.'

Ik zal er zijn. Of de diëtiste mijn groepsindeling zal behandelen, betwijfel ik. Wél hoop ik met heel mijn decemberhart dat ze zal zeggen dat snoepen goed is, als je het maar niet met mate doet.

Als je het doet, doe het goed en vol overgave. Maar piep er niet er over en ga daarna gewoon weer door waar je gebleven was.

En loop op tweede kerstdag de kerstcross bij HAAG! (www.haagatletiek.nl)

Wie neemt er maandag pepernoten mee voor bij de thee?

Op Zondag 20 november vond voor de 16^e keer de RunBikeRun plaats te Pijnacker. Om het niveau voor het publiek een beetje op te krikken hadden ze een aantal toppers aangetrokken zoals Ramses Bekking, Rob Barel, John van Tiggelen en Simone Lankhuijzen. De laatste genoemde had in 2004 al eerder mee gedaan aan de RunBikeRun.

Nu is het niet de gewoonte om een stukje te schrijven over een wedstrijd van een jaar geleden, maar soms is het wel leuk om wat oude koeien uit een bagger sloot te halen. Een jaar geleden heeft onze topper Simone meegedaan aan de 15^e RunBikeRun, nu hebben de atleten uit de groep van Nico best wat meegemaakt, maar dit was niet met een pen te beschrijven volgens onze topper.

Het lopen daar lag het niet aan, twee vingers in je neus zei ze nog. Daarna 3 rondjes mountainbiken in de omgeving van IKEA, het eerste rondje van 5 kilometer door klei, prut, blubber, bagger en wat een mens nog meer kan verzinnen. Per rondje namen de krachten af en kon onze topper het dus ook niet meer alleen af. De klei, prut, blubber en bagger zat zo dik aan haar mountainbike dat deze niet meer voor of achteruit ging. Al snel werd ze geholpen door het publiek, de mountainbike werd door haar zelf in een sloot gesmeten en door het publiek werd deze er weer uit gehaald, met de hoop dat deze weer schoon was gespoeld zodat onze topper weer verder kon mountainbiken. Na de nodige val en scheld partijen en ontberingen heeft onze topper maar besloten om de wedstrijd in te korten en een stukje af te snijden. Een ervaring rijker en een illusie armer maar wel genoten.

De week voor zondag 20 november 2005 was er maar één bui regen gevallen van 7 dagen lang, als het niet regende dan was het windkracht 8, hierdoor waren alle bomen kaal geworden in de omgeving van IKEA.

Zondag 20 november 2005, verzamelen op het eiland Jutland en om 9.15 uur richting Pijnacker. Route beschrijving van internet afgehaald want in Pijnacker kom je ook niet elke dag!!! Na aankomst start nummer opgehaald en de mountainbikes in parc fermé geplaatst.

Eerst nog even inlopen, want het is niet voor niks een RunBikeRun voor diegene die niet weten wat een RunBikeRun inhoudt. Als je een tijdje met elkaar oploopt weet je al snel dat het inlopen voor een man richting boom is, en voor een vrouw richting schuur of bosjes voor een kleine plas of grote hoop. Met het inlopen is het dan ook snel gedaan want je moet niet smijten met je krachten als je op voorhand al weet wat je staat te wachten.

Het publiek had zich in twee groepen opgesplitst, het publiek waarvan hun schoenen niet vuil mochten worden van moeders de vrouw. En het publiek die hun kaplaarzen voor dit spektakel uit de kast en vet hadden gehaald. Dus Ernst volgend jaar je kaplaarzen en regenpak aan, en richting IKEA voor het echte spektakel maar toch bedankt voor je aanmoedigingen.

De start was om 10.30, afgesproken dat we samen 10 meter op zouden lopen, na 5 meter waren we elkaar al kwijt. Aan het lopen lag het niet, twee vingers in onze neus.

Toen op de mountainbike. De aanloop naar de bossen van IKEA was appeltje eitje 2.5 km deels openbare weg!. Vervolgens fiets je drie rondjes over een heuvelachtig en bosrijk terrein. Het eerste rondje van 5 kilometer door klei, prut, blubber, bagger en wat een mens nog meer kan verzinnen.

Deze prut zat zo dik aan je mountainbike dat deze niet meer voor of achteruit ging, dus een snelle tijd zat er niet meer in. Met het draaien van de rondjes kwam ik steeds een gele bidon tegen, deze bleek van Simone te zijn, want mevrouw moest zo nodig uitwijken voor een topper, waardoor de topper door kon fietsen en Simone blubber lag te happen.

Na ruim 1.50 uur werd ondergetekende onder luid applaus en speakercommentaar binnengehaald, en na 1.58 werd Simone onder luid applaus binnengehaald. Niet moe wel voldaan en alle elementen overwonnen.

's Middags na het schoonmaken van de mountainbikes op het erf van Jutland en als afsluiting een heerlijk broodje makreel met een streepje mayo in restaurant Jutland.

Zaterdag 5 november hield de Stichting Start West een testdag voor atleten uit de regio. Een aantal Spartanen was hiervoor ook uitgenodigd en meldde zich in het indoorhalletje van Ilion in Zoetermeer.

Waarom testen?

Verschillende atleten vroegen zich af waarom er getest moest worden? De tests zijn voor zowel de atleet als de trainer interessant. Je kunt zien welke onderdelen je goed beheerst en op welke je meer moet trainen. Daarnaast was de middag ook bedoeld om de atleten en trainers van de andere verenigingen beter te leren kennen. Hierdoor wordt het makkelijker om met elkaar samen te werken en af en toe met elkaar te gaan trainen.

Welke tests?

In vier groepen werden de verschillende tests gedaan. Hierbij moesten de atleten zelf opschrijven wat hun testresultaten waren. Deze werden ook digitaal opgeslagen door Start West om bij de volgende testdag te kunnen zien op welke onderdelen je vooruit dan wel achteruit bent gegaan. Hieronder staat een aantal tests die zijn gedaan:

- ▣ 30 meter sprint uit staande start, vliegend en met polsstok (met elektronische tijd)
- ▣ Hinken / streksprongen
- ▣ Medicinbal werpen, kogel achterover
- ▣ Sprongkrachtmeting met twee benen afzetten
- ▣ Huidplooiemeting.



Clement Lobela test zijn sprongkracht



Roxeanne Lake bij het medicinbal werpen



**BEKERS, MEDAILLES, VANEN
BUTTONS NAAR EIGEN ONTWERP
T-SHIRTS, SWEATERSPOLO'S EN CAPS
BILJART- EN SNOEKERARTIKELEN
DARTS EN DARTARTIKELEN**

DEKA SPORTPRIJZEN

**IEPLAAN 51- 2742 ZE WADDINXVEEN
TEL. 0182- 615571**



E  **P**

'92

EP'92 Uitzendbureau

**UITZENDING, DETACHERING
ARBEIDSBEMIDDELING
*Secretarieel, administratief, financieel
en technisch***

Zuidlarenstraat 191
2545 VT Den Haag
Tel. (070) 3080500
Fax (070) 3080159

Reinkenstraat 7
2517 CN Den Haag
Tel. (070) 3609922
Fax (070) 4277144

Internet: www.EP92.nl

GROENPROJECTEN
WEVERLING
MONSTER / ROTTERDAM / LEIDSCHENDAM

**GROOT IN
GROEIEND
GROEN**

Ontwerp, terrein- en groenadvies
Aanleg en herinrichting
Periodiek onderhoud
Onderhoud begraafplaatsen
Bestrating en terreininrichting
Interieurbepplanting
Daktuinen
Waterpartijen

MONSTER 0174-243665
ROTTERDAM 010-4806419
LEIDSCHENDAM 070-3874068

www.weverling.nl

BLOEMEN BESTELLEN?

"FREDDY" BELLEN

Tel: 070 - 366 87 02



SPECIALITEITEN

Bruidsboeketten

en

Rouw Arrangementen

**WIJ BEZORGEN IN DE GEHELE
STAD, RIJSWIJK, VOORBURG,
SCHEVENINGEN E.O.**

FREDDY BLOEMSIERKUNST

Leggelostraat 79, Den Haag



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

De hardloop-speciaalzaak

Laan van Meerdervoort 632

tel: 070 - 368 30 74

Gratis parkeren

www.zierrunning.nl * info@zierrunning.nl

Jimmena

Jim Meere

timmer & onderhoudsbedrijf

070-3237596 - 06-15185546

Tabaksspecialzaak **JOHN TANIS**

Jan Luykenlaan 8

Telefoon 070-3800649

Voor al uw:

Tabaksartikelen

Wenskaarten

Lotto/Toto

Aanstekers

Tijdschriften

Staatsloten

Tevens Fotopoint

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



Hubo Scheveningen, Badhuisstraat 95-101,
2584 HE Scheveningen

Tel.: 070 - 3540360 Fax: 070 - 3549363



DE HARDLOOPWINKEL
SCHOOLSTRAAT 33 - DEN HAAG
ST. JORISSTEEG 8 - LEIDEN

UITVERKOOP ***VAN -40% TOT -80%***

VAN 27 DECEMBER T/M 8 JANUARI

KLEDING

Jersey's korte en lange mouw, ½ tights, long tights, bodywarmers,
tops, runningjackets, winterjacks,
o.a. van Asics/Odlo/Brooks/Sugoi/Craft

Bij iedere aankoop boven de € 100,- en tegen inlevering van deze
advertentie een leuk running presentje t.w.v. € 5,95 !*

* = alleen bij aankoop van de uitverkoop artikelen, n.i.c. met andere kortingen.

Wij hopen dat u er in 2006 weer een sportief jaar van gaat maken.

=====

www.dehardloopwinkel.nl

Leiden – Sint Jorissteeg 8 (071-5126365)
Den Haag - Schoolstraat 33 (070-3625417)
<DEN HAAG: OOK GEOPEND OP ZONDAGEN van 12:00 - 17:00>

Zondagochtend 13 november op weg naar het Zuiderpark pakte ik de zonnebril uit het handschoenenkastje. Hopend dat de regen alsnog met bakken uit de hemel zou komen zetten, maar het mocht niet baten. Deze dag stond namelijk de 1^e indoortraining van de explosieve baanatleten op het programma. Plaats van handeling: De Reeweghal in Dordrecht.

Bij aankomst in Dordrecht kon Tom direct aan de bak bij Arno Tavenier die al met een groep aan het polsstokhoogspringen was. Terwijl Wim Scholtes de warming-up leidde werden de kogelring en de hoogspringmat nog even op de goede plek gereden. Door de ruime afmetingen van de hal konden alle nummers tegelijkertijd getraind worden.

'Ballensporters'

Na een vijftigtal minuten trainen, kwamen er echter ongenodigde gasten de hal binnen. Een viertal teams handbalspelers wilden aan hun wedstrijd beginnen. Licht paniekerend kwam de voorzitter van de plaatselijke handbalvereniging op ons afstappen. Of we niet op de buitenbaan konden verder trainen, want er was iets fout gegaan met de reservering van de hal.....

Na 'stevige onderhandelingen' besloten we ruimte te maken voor de ballensporters en nog even te genieten van een lekker herfstzonnetje. Wel met een wat zuur gevoel, want ja daar rijd je niet helemaal voor naar Dordt! 'Sjaakie' de verhuurder had er echter ook een naar gevoel over en zegde toe geen kosten in rekening te brengen voor de indoortrainingen! Een hele mooie meevaller dus voor de club, maar hier hebben de atleten verder weinig aan.....

De 13^e van de maand

Toeval of niet de kalender stond op de 13^e dag van de maand..... uiteindelijk toch nog aardig kunnen trainen ondanks de break. De terugweg verliep helaas niet helemaal soepel voor ons Sparta-konvooi. Op de ring bij Rotterdam sloeg namelijk het noodlot toe toen twee auto's op elkaar botsten. Yvette reed in haar net zuurverdiende autootje achter die malloten en ja er was geen houden meer aan.....!*\$@#%^&#~

Gelukkig kwamen Yvette, Claudia, Maurice en Remco er nog heelhuids vanaf. De bolide van Yvette was echter minder gelukkig en moest met de takelwagen weggesleept worden.....

Het vervolg.....

De tweede training in Dordrecht is inmiddels alweer achter de rug en deze was als het goed is wel geheel binnen (ga ik vanuit). Er staan nu nog twee trainingen gepland: op vrijdag 30 december en op zondag 15 januari. Ik hoop jullie daar allemaal te kunnen begroeten!



Trainen maakt hongerig..... Chineesje pakken?

Vrijdag 30 december staat de 3e indoortraining gepland in Dordrecht. Deze keer trainen we van **16.00 tot 18.00 uur**. We verzamelen om 15.00 in het Zuiderpark om gezamenlijk naar Dordt af te reizen.

Na afloop gaan we in Den Haag Chinezen! Ter compensatie van de 1^e indoor/outdoor-training zal het 1^e drankje door Sparta worden betaald !!
Ga dus ook mee de 30^e december !!

RIK-RIK-44 is het nieuwste snufje op het gebied van navigatiesystemen. Deze opvolger van de TOM-TOM-Go is handig te installeren in iedere auto, is makkelijk over te plaatsen van auto naar auto naar motor. Normaliter zit het ding in de Renault op weg naar Bunnik en als het niet anders kan op de motor. Als je naar wedstrijden moet is het ding makkelijk in een andere auto te proppen bijvoorbeeld een Saab. Het ding kan ingesteld worden met heel veel stemmetjes, zoals de beroemde rikdekikker stem, de wat zwoelere Wijnants stem, en als je de juiste knop bedient doet die zelfs Gerard Joling na. Na het ding ingesteld te hebben op Zoutelande zijn we op weg gegaan naar Zeeland voor de hobbel de bobbel loop.

De auto met het RIK-RIK-44 systeem is voor de zekerheid maar de BMW gevolgd waar geen navigatiesysteem in zat maar wel zwak ouwehoerende hardlopers.

Als je door Zeeland rijdt, kom je al snel de raarste dingen tegen zo heb je bijvoorbeeld een dorp dat Vrouwenpolder heet waarop de vrouwen gelijk reageren met maar waar is dan de Mannenpolder.

Gelukkig was die snel gevonden die lag aan de overkant, stond namelijk een hengst in de wei met de volgende vraag: is het nou een paarde... of een paarden...

Deze discussie werd de verdere weg over allerlei andere woorden gevoerd. John was twee jaar geleden al in dit dorp geweest om deze zware crosswedstrijd te lopen. Ook toen moest die al zwaar poepen, is toen een hotel in gelopen wat daarna twee jaar de deuren moest sluiten. Na verleden week een feestelijke heropening gehad te hebben, is door John het hotel nu weer twee jaar dicht.

Deze wedstrijd mocht alleen gelopen worden in het officiële Spartashirt wat gelijk een natuurlijke selectie opleverde en waardoor er maar drie

lopers, een vrouw en een navigatiesysteem aan de start verschenen. Het parcours is een aanrader het is iets korter dan de Zevenheuvelenloop, maar drie keer zwaarder.

Het begint met een rustige opgang de dijk en de trap af het strand op, daarna een lange trap (hoger dan de puinduin in Kijkduin) op naar de top van een duintje om dan gelijk weer af te dalen. Hierna 5 meter vlak om hem van de andere kant via een pad en een paar tussen treden weer te beklimmen. Gelukkig weer een stukje strand waarbij je je zes keer tussen een paar paaltje moest persen om vervolgens een nog hogere duintop te beklimmen via een trap. Deze trap werd op handen en voeten genomen. Hier bleek het navigatiesysteem RIK-RIK-44 de weg kwijt te zijn het ding liep gewoon recht door, zo snel mogelijk naar de krentenstol, met de opmerking dat je hem koud moet bewaren anders stolt hij niet. Verder in het parcours zaten nog een paar hele hoge duinen een stukje vlak, en als je denkt dat je er bent ga je nog een keer een heuveltje op, waarbij je meer op en neer bewoog dan dat je voortbewoog. Al met al een zwaar parcours met 17 klimmen die je zeker een keer in je leven gedaan moet hebben. Na afloop hebben we het RIK-RIK-44 systeem voorzien van nieuwe software in de vorm van een Harry Potter gebruiksaanwijzing.

Nadat iedereen omgekleed was zijn we thee en koffie gaan drinken in de plaatselijke brasserie, waar de gewonnen stol aangesneden werd en door de zaak voorzien werd van boter, waar vind je deze service nou nog.

PS Als sommigen hier ook stukken weg met een gemiddelde van 70km/uur hadden gelopen zoals de zondag erna tijdens de oriëntatieloop, dan hadden we twee eerste prijzen mee naar huis kunnen nemen.

AR-NOUT-43

Toen iedereen nog vrijgezel was, ging je daarheen waar je wilde zijn en als het tegen bleek te vallen ging je ergens anders heen. Die tijd is voorbij. Nu ga je daarheen waar men je verwacht en als het je niet bevalt, dan toch moet je blijven. Gelaten moet je aanzien hoe de kinderen graaien naar de Franse kaasjes; als kinderen hun handen afvegen aan jouw das, dan doe je alsof je dat helemaal niet schandelijk vindt, integendeel: je zegt vriendelijk dat een das daarvoor niet is, dat een das geen servetje is. Je weet dat je van de vader van die kinderen niks hoeft te verwachten: hij heeft ze de hele week niet gezien, dus om ze iets te verbieden, *net nu het zo gezellig is*, dat kan je niet maken, toch? En ik heb de hele week de kinderen naar school gebracht dus nu mag Pa opvoeden, zucht moeder. Is dat erg? Ja, dat is erg.

Toen mijn vrouw enkel nog vriendin was, gingen we 's avonds, na gedane arbeid, naar ons stamcafé. We namen allebei een rijksdaalder mee, samen vijf gulden; daar kreeg je toen vier glazen genever voor. Die tijd is voorbij. We gaan niet meer naar 't café, twee glazen genever is bij lange na niet voldoende meer om de avond vol te krijgen en voor het equivalent van vijf gulden krijg je nauwelijks nog één glas genever. Ik ken cafés waar ze niet eens wisten wat dat was, genever. Is dat erg? Ja, dat is erg.

Thuis aten wij 's zondags riblap, met afhankelijk van het seizoen stoofpeertjes, witlof, sperziebonen of zoute snijbonen. Het gaat mij om die riblap. Die stond de hele zaterdag te sudderen op het petroleumstel. 's Zondags moest je het vlees met een schuimspaan uit de pan lichten om te voorkomen dat het uit elkaar zou vallen. Heerlijk vlees, maar de strijd werd geleverd om het randje vet dat eromheen zat. Nergens in Nederland vind je nog zo 'n randje vet: het is ten prooi gevallen aan de Europese regelgeving, aan bureaucraten die bepalen wat wij eten mogen. Dat is heel erg.

Zijn er erger dingen? Tuurlijk. Mijn moeder woont in Ridderkerk, dat is verworpen tot een uit de polder gestampt nieuwbouwdorp met inmiddels 45.000 inwoners. Zij had 's avonds een arts nodig en wat denkt u? In heel dat moderne nieuwbouwdorp loopt niet één arts rond die nachtdienst draaide! Via eindeloos doorverbinden kwam ze uiteindelijk in Rotterdam terecht, bij een wildvreemde. Dat is erger.

En laatst sprak ik de zoon van een vriend van me. Eerstejaars op de PABO in Rotterdam. Zeven uur krijgt die jongen les, zeven uur. Niet per dag, maar per week! Zeven uur, waarvan twee uur gymnastiek, twee uur gesprekken met zijn mentor en drie uur onderwijskunde – dat vak wordt altijd gegeven door mensen die zelf nog nooit voor de klas hebben gestaan of voor de klas zijn mislukt. Om de drie maanden moeten die kinderen zich inschrijven voor de volgende ronde 'colleges'. Hij liet me de brief zien waarin hij daarvan op de hoogte werd gesteld. 'Alle studenten,' stond er, 'schrijven zich in dezelfde week in. Het computersysteem kan dat niet aan en loopt vast. Blijf echter volhouden, de kans is groot dat het uiteindelijk wel lukken zal.' Het systeem loopt al jarenlang vast, dat is bekend, maar er wordt niets aan gedaan. Overigens moesten de studenten er niet op rekenen dat de cursus waarvoor ze zich hadden ingeschreven, kon worden gevolgd: dikwijls gaat er bij de verwerking wat fout, of er kan geen docent worden aangetrokken.

Maar het ergste is dat Mirjam en Gerda stoppen met het samenstellen van Spartaal. Ik bedoel: wie waarschuwt ons nu, tijdig achter de pc te kruipen? Wie is zo ruimhartig, de definitieve deadline nog een dag op te schuiven? Wie corrigeert mij, als ik onzin uitkraam? En bovenal: wie zorgt ervoor dat Spartaal het prachtblad blijft, dat het in hun bezielende handen geworden is? Hoe dan ook, dames: bedankt.

Naast de maandelijke 'Dribbel mee' schrijft Dé van Sparta Voorburg ook korte verhalen. Die gaan niet alleen over sport. Zij schrijft (onder andere) over een avondje disco in Purmerend, hilarische belevenissen op het naaktstrand, het EHBO-examen, een wilde motorrit, een onbereikbare gitarist, haar eerste sportschoolbezoek, kappersangst en het rondrijden van kerstpakketten.

Deze (34) verhalen zijn gebundeld in het boekje met de titel Strandstoelendans, dat nog in beperkte hoeveelheid voorradig is.

Wil je zo snel mogelijk een exemplaar opgestuurd krijgen, stuur dan NU een mailtje naar highwayunlimited@tiscali.nl en/of maak 9 euro (inclusief verzendkosten) over op giro 3571692 onder vermelding van BOEK.

De zonnige strandstoelen-omslag maakt het een ideaal 'onder-de-10-euro-kado' in de toch al zo donkere en dure pakjesmaand december!



Jurycursus

Joan Onnink

Jurycursus algemeen & tijd

Bij **Olympus '70** in Naaldwijk wordt het komende winterseizoen een jurycursus algemeen en tijd gehouden. En wel op de volgende donderdagavonden:

8 en 15 december 2005

5, 12, 19 en 26 januari 2006 en op 28 januari de praktijktoets tijd.

Geïnteresseerden (atleten, ouders) kunnen zich rechtstreeks opgeven bij: Cees van der Maarel, tel. (0174) 629926 of c.v.d.maarel@hotmail.com.

AV Sparta en Haag Atletiek zijn van plan het komende voorjaar een jurycursus in Den Haag te organiseren.

Heb je interesse? Meld je dan aan bij: Joan Onnink
(070) 3804883 of
nine@wanadoo.nl

Ik ben op maandag en woensdag in de kantine van Sparta aanwezig.



Op **25 maart 2006** staat de jaarlijkse City-Pier-City-loop weer op het programma.

De meeste mensen hebben wel kunnen lezen dat er binnen de organisatie van de CPC een en ander aan de hand is. Zonder hier diep op die zaken in te gaan komt het er op neer dat de Stichting Atletiek Evenementen (SAE) niet langer de organisatie verzorgt. Den Haag Marketing & Events (DHME) heeft de samenwerking ontbonden. Omdat dit in een erg laat stadium gebeurde, dreigde de CPC in de problemen te komen. DHME heeft uiteindelijk SMC (de organisatie van de Rotterdam Marathon) bereid gevonden om de organisatie op zich te nemen. Om duidelijkheid te scheppen naar de Haagse verenigingen is Mario Kadiks (SMC) bij de verenigingen op bezoek geweest en heeft zijn manier van werken uit de doeken gedaan. Het is de bedoeling (net als die van de SAE) om de organisatie voor een groot deel terug te brengen naar de Haagse verenigingen. De CPC moet er zijn voor en door Hagenaars. Dat betekent ook dat de verenigingen wat meer dan de laatste jaren gebruikelijk inzicht krijgen in wie wat doet binnen de organisatie.

De verenigingen hebben inmiddels een lijst toegestuurd gekregen met daarin de vrijwilligers. Opvallend dat ik niet meer dan 10-15 Spartamensen kan vinden die als vrijwilliger genoteerd staan bij de CPC-organisatie. Omdat we meer mensen willen betrekken en bovendien ook de juiste mens op de juiste plek willen zetten, zoekt de CPC-organisatie naar vrijwilligers die een klein of groot handje willen helpen.

Aanmelden kan voorlopig bij ondergetekende, maar ik zal dit op termijn natuurlijk overdragen aan iemand anders.

Neem niet te lang bedenktijd en geef even aan wat je zou willen doen. En alleen als je zelf niet van plan bent om te lopen, want dat blijft natuurlijk het belangrijkste doel van de Spartanen.

Ton de Kleijn

Spreuk van de maand

ingezonden door Arjan van der Voort

“Mensen slagen zelden als ze geen plezier beleven aan wat ze doen”

Dale Carnegie

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

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

Coördinatie
Mirjam Baron-Dijs
Tel.: 070-404 28 50
e-mailadres:
spartaal@avsparta.nl

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

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

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

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

Drukwerk
Sportservice Zuid Holland

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

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



DE HARDLOOPWINKEL
RUNNING - AEROBIC - WANDEL - INDOOR

10%

KORTING

**OP KLEDING EN SCHOENEN
OP VERTOON VAN JE KNAU-PAS**

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

DE HARDLOOPWINKEL
Schoolstraat 33 - 2511AW Den Haag - T: 070-3625417
St. Jorissteeg 8 - 2311JA Leiden - T: 071-5126365
(Gerechtigd ingommer parkeergarage Binnestraat-Hoogrif)

OPENINGSTIJDEN:
Ma. 13:00 - 18:00
Di. t/m Vr. 10:00 - 18:00
Donderdag tot 21:00
Za. 10:00 - 17:00



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