

Jaargang 49, nr. 6

TPG Post

Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



juli-augustus 2005

Postadres:
Meppelrade 70
2544 XW Den Haag

Van de redactie

Elke Spartaal begint met het voorwoord van de voorzitter...

Helaas heeft Ton de Kleijn blijkbaar de e-mail en de deadline voor dit nummer gemist, hij is namelijk al aan het genieten van zijn vakantie. Daarom neem ik deze keer, ongevraagd, de koppositie over.

Een jaar geleden hebben Gerda en ik de redactie van Spartaal op ons genomen omdat wij toen wilden voorkomen dat Spartaal zou verdwijnen.

Onze visie is dat de leden van Sparta een clubblad krijgen met daarin mededelingen van het bestuur, verslagen van wedstrijden, data van belangrijke activiteiten en andere leuke stukjes die door een paar enthousiaste schrijvers worden ingezonden.

De laatste tijd merken wij echter, dat het aanbod van kopij verandert.

Het laatste nieuws, uitslagen en verslagen van wedstrijden, aankondigingen van activiteiten en dergelijke staan op de website van Sparta.

Deze informatie wordt niet meer naar de redactie van Spartaal gestuurd.

Wij ontvingen deze maand nog wel de kopij van onze vaste schrijvers, o.a. van Peer, van Jolanda, van Ewout en van Simone.

Wij kunnen natuurlijk wel informatie van de site halen en in Spartaal zetten, maar dat lijkt ons niet de bedoeling van een clubblad.

Omdat het verschijnen van Spartaal alle leden aangaat wil ik jullie, zowel leden als bestuursleden, een paar vragen stellen:

- * Hebben jullie nog behoefte aan een gedrukte Spartaal?

En zo ja:

- * hoe vaak moet Spartaal dan verschijnen?
- * en aan welke onderwerpen moeten wij aandacht besteden?
- * ben je bereid regelmatig iets te schrijven voor Spartaal?

Ik zou het heel erg op prijs stellen om op deze vragen een antwoord te krijgen, liefst per e-mail. (mirjamba2@wanadoo.nl)

Deze antwoorden zullen voor Gerda en voor mij de basis zijn voor een gesprek met het bestuur en om te beslissen of wij verder gaan met het samenstellen van Spartaal.

Voor alle belangrijke en interessante informatie verwijs ik naar de website van Sparta: www.avsparta.nl

Voor enkele momenten van leesplezier beveel ik van harte dit juli-augustusnummer aan,

Mirjam Baron

Inhoud

Van de redactie	1
Activiteiten	2
Hardlopen XXIII: matjes	3
ADHD	4
De wijze woorden van Jojo	5
In gesprek met ... Jeroen en Mirjam ...	6
Hardlopen een eenzijdige beweging?	10
Zo groen als gras	11
Jan Snoeck	12
Trainerscursussen in het najaar	14
Nieuwe leden	14
Sparta gezinsdag	15
Spreuk van de maand	15
Zoek je een DJ?	15
Verslag Ekiden 2 juli 2005	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.

augustus 2005

- za 6 Bradelierloop De Lier
- vr 12 Instuif Utrecht Utrecht
- vr 12 Avondinstuif Delft Delft
- za 20 Beach Run Ter Heijde
- za 20 Pupillenwedstrijd Naaldwijk
- di 23 4e Avondinstuif Leiden
- do 25 4e serie Baanwedstrijden Naaldwijk
- 27-28 Nationale C-spelen Amsterdam
- za 27 Bommenberendloop Groningen

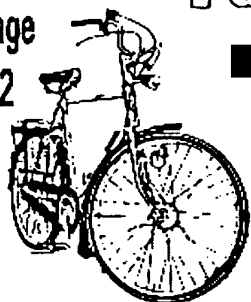
september 2005

- zo 4 Tilburg Ten Miles Tilburg
- zo 4 Pupillenmeerkamp+DC wedstrijd Den Haag
- do 8 5e serie Baanwedstrijden Naaldwijk
- zo 11 Molenloop Voorburg
- zo 11 Sparta Gezinsdag Den Haag Activiteiten en BBQ
- wo 14 5e Avondinstuif Leiden
- za 17 Pupillenwedstrijd Delft
- zo 18 Dam tot Damloop Amsterdam
- do 22 6e serie Baanwedstrijden Naaldwijk
- za 24 Rijk Zwaan Loop 's Gravenzande
- zo 25 Posbankloop Velp

Oude Haagweg 275

's - Gravenhage

Tel: 3975192



Fa. van Son

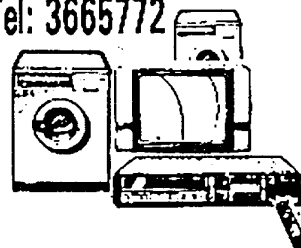
TWEEWIELERS

*Een
klasse apart!*

Bouwlustlaan 97

's - Gravenhage

Tel: 3665772



KEUZE UIT VELE BEKENDE MERKEN

OOK VOOR ONDERDELEN EN REPARATIES

+GRATIS

BOVAG SERVICE BEURTEN

TEVENS HET ADRES VOOR:

TELEVISIE. VIDEO-APPARATUUR

HIFI-INSTALLATIES

KOELKASTEN. WASMACHINES. ETC

Sommige dingen hebben tijd nodig. Ik ken mijn vrouw nu ongeveer een kwart eeuw. Van die vijftwintig jaar poepen en piesen we er twintig op een toilet dat we het onze kunnen noemen: dat is de tijd dat we samenwonen. Al die tijd heb ik me geërgerd aan het matje dat rond de toiletspot is gedrapeerd.

Toen ik nog niet samenwoonde en in Groningen verbleef, deed ik mijn behoefte buitenshuis; dáárvoor huurde ik een kamer bij barones Schimmelpenninck Etcetera; ik deelde er een toilet met vier studenten.

In Groningen moest je eerst over het gras om bij de 'plee' te kunnen komen, en soms door de modder; de wanden waren van timmerhout, de vloer van onafgewerkt beton, dus niemand dacht eraan zo 'n matje neer te leggen.

Bij de barones heeft er misschien ooit een gelegen, maar haar werkster was zo goed als blind en wellicht heeft ze het aangezien voor een plakkaat beschimmelde kots en weggegooid. In de tijd dat ik er woonde, heeft niemand vervanging geregeld.

Sinds we samen zijn, heb ik zo'n matje. Twee zelfs, een boven en een beneden. Dat wil zeggen: ik hád twee matjes. Jarenlang heb ik de benedenmat uitgeklopt en pas deze week heb ik mijn eega durven vragen: waarom ligt dat ding er eigenlijk? Omdat je anders uit bed direct met je voeten op de koude tegels staat, was het antwoord. Ik: maar als ik 's nachts een plas doe, gebruik ik het toilet op de slaapverdieping. Beneden plast niemand met blote voeten. Beneden ligt dat matje alleen maar nutteloos te zijn en vuil te worden. Dat argument overtuigde - alhoewel ze het wel 'kaal' vindt.

Nu de bovenmat nog. Ik moet er elke nacht uit voor een plas, dus, zou je zeggen, zo'n matje, dat is reuzenhandig want het houdt je voeten warm. Toch is dat niet zo. Om bij het toilet te komen, moet ik eerst over de gang, over het linoleum. Mijn voeten zijn zo als het ware al voorbereid op wat komen gaat: de tegels. Bovendien is ons huis centraal verwarmd en loopt de buis van de verwarming langs het kleinste kamertje: koud wordt het nooit. Toch ben ik bang dat het nog wel twintig jaar zal duren voordat de bovenmat verdwenen is. Waarmee maar weer eens bewezen is dat wij mensen geen rationele wezens zijn. Van veel gewoontes is het nut en het doel vergeten, en dat geeft niets. Oude gewoontes zijn vertrouwd en dat geeft een veilig gevoel. Zo bestaat er een organisatie van Nederlanders die in Frankrijk

wonen. Landgenoten die naar Frankrijk op vakantie willen, kunnen logeren bij de mensen die bij die organisatie zijn aangesloten. Dan ben je uit, en toch thuis. Hartstikke mooi is dat. Over veiligheid gesproken. Volgens de Volkskrant (28 juni) lopen vrouwen liever sámen hard, want dat is veiliger, en gezelliger. De impliciete vooronderstelling is dat vrouwen vaker dan mannen getweeën lopen. Ik weet niet of dat zo is. Dat gezelligheid bij hardlopende vrouwen een grotere rol speelt dan bij mannen, dat geloof ik wel. Mannen rennen vaker zwijgend, helaas, en als ze praten dan meten ze voortdurend hun vroegere prestaties uit of ze fantaseren eindelijk over hun komende PR.

Uit het genoemde artikel leerde ik dat vrouwen beschikken over een schommelende hoeveelheid oestrogeen. Oestrogeen doet van alles, maar voor hardlopers is van belang dat het de gewrichtsbanden en de huid soepel maakt. De soepelheid is het grootst in de derde week van de menstruatiecyclus en daardoor is de voet het platst. Ik bedoel dat dan de voetboog het laagst is. Hoe platter de voet, hoe instabieler de enkel en hoe groter dus de kans op blessures. En ze hebben het al niet zo makkelijk, die vrouwen. Hun bekken is meer gekanteld, zodat ze hun bovenbenen hoger moeten optillen. Hun knieën wijzen meer naar binnen, waardoor ze zwaarder worden belast bij de afzet en de landing. En toch gaan steeds meer vrouwen hardlopen: in twintig jaar tijd steeg het aantal vrouwelijke deelnemers aan de Zevenheuvelenloop van vier naar vierentwintig procent. En ze vinden het nog gezellig óók. Nou, mijn petje af hoor. Daarom klaag ik ook niet, als ze een matje in het toilet willen hebben.

Zolang ik er maar niet over struikel.



(het matje op de foto ligt bij Mirjam B. in de badkamer, wij hebben er ook nog maar één...)

Alcohol Drinkende Hardlopende Dames. Wat moet je er mee, je neemt ze een avondje mee uit om te gaan hardlopen. In de weken ervoor was het advies: kom op de fiets, want na zo'n lange afstand en een biertje kom je veilig weer thuis. Neem ook geen waardevolle spullen mee, die kunnen gepikt worden. Allemaal hele gewone adviezen voor een normaal avondje hardlopen, en het gaat hier dan ook om de 5 kilometer van de Oranjeloop. De rit erheen op de fiets was een makkie, in de trainingen zeg ik ook altijd: let op, want we doen dit rondje nog een keer maar dan andersom in ander tempo. Je verwacht dan ook dat na de heenweg de terugweg een makkie is. Nou niks is hiervan waar, er werd alle kanten op gefietst behalve de goede en het tempo was ook beduidend anders. Terug naar de wedstrijd; na alle veiligheids-spelden aangebracht te hebben, voor sommige de eerste vier gaatjes in hun nieuwe Sparta-shirt, konden we van start. Voor anderen was er nog geen Sparta shirt in de winkel omdat de vereniging geen bestelling geplaatst had voor vrouwen met meer dan AA en dit heeft niks met drank te maken. Het MaJo team kwam, na elkaar niet los gelaten te hebben gezamenlijk over de streep, het lijkt wel of de een aan de ander vastzit met de spelden van het startnummer. Gelukkig, het lopen was voorbij dus op naar de kermis, waar de ex-coördinator ons stond op te wachten met bier. Van hem moesten we in korte tijd een aantal biertjes achteroverslaan aangezien hij een andere afspraak had. En daar ging het fout met de ADHDtjes (zie boven) en ADHD (achterlijke disco's Harry dans). Kramen werden op een valsspelende manier leeggeroofd door met een hengel niet èèn eendje per keer op te vissen maar 4 tegelijk, en als die man dan sportief zegt: zoek maar een prijs uit, ze hem zelf over de balie trekken en hem gelijk beginnen te knuffelen. Toeschouwers die op een eerlijke manier hun knuffel hebben gewonnen worden lastig gevallen, omdat de flappie van hun er leuker uitziet dan hun eigen gewonnen muis. Als ze aan die mannen vragen hoe ze dat gewonnen hebben, en zij zeggen: "met vier keer trekken", krijgen ze als antwoord van een ADHDtje: "dat doen we al jaren niet meer". De rest van de Spartanen zat aan de patat maar kwamen toch maar eens kijken waar al dat gegiechel vandaan kwam. Nog maar een paar biertjes dan om wat vrijer de dansvloer op te gaan. Iets wat je in het Westland, waar ze alleen schuurfeesten gewend zijn, niet in je strakke hardloopbroekje moet doen.

Als dan de mannen vragen: waar kan mijn vrouw die hippe dans kleding kopen, krijgen ze als antwoord: "nou gewoon in de hardloopwinkel". De andere ADHD geeft wel een hele aparte invulling aan breakdansen, op een manier dat die bijna zelf zijn enkels breekt. Nog meer glazen worden er aangevoerd. Ze zeggen wel eens wat van voetballers en de derde helft, voor deze hardlopers was het pas de tweede helft, ik geloof dat ik de derde helft niet eens wil weten. Ik denk dat de derde helft voor de meesten hoofdpijn was, of slapend in het park omdat je geen sleutel bij je hebt, of in het ijs om je enkels rust te geven, of gierend van de lach als je bij je slaapdronken partner met een rood pluzen hartje komt aanzetten, en het verschil niet meer ziet tussen een zeehond en een muis. Maar voor de derde helft aangebroken was, moesten ook de botswagentjes er aan geloven omdat een ADHDtje een aantal munten over had. Gekocht van het geleende geld van de ex coördinator, want ja, als je geen waardevolle spullen mee mag nemen vatten ze dat ook gelijk goed op. Als deze geldschieter er een goede rentelening bij had opgeteld woonde hij nu in de echte Vogelwijk. Maar ook aan deze avond kwam een einde en moest er teruggefietst worden, je weet wel hetzelfde rondje maar dan andersom. Maar voor het opstappen, eerst iets wat vrouwen eigen is, naar het toilet en maar klagen dat het wc papier op is. Moet je met je natte kont op het zadel? De oplossing hiervoor is: haal het zadel eraf. Maar dan waren ze echt de hele weg niet meer stil te krijgen. Aangezien er nog niemand een navigatie zonnebril heeft ging het dan ook bijna de verkeerde kant op en waren we bijna in Hoek van Holland geëindigd. De volgende dag zou iedereen wel weer met veel grootspraak op de training aanwezig zijn. Achteraf lagen de meeste met hoofdpijn op bed na te denken over hoe ze het over twee jaar zullen gaan doen met in het bonkende achterhoofd de volgende 10 vragen:

- 1 moet ik dan toch maar een eigen sleutel laten bij maken?
- 2 moet ik zelf geld mee nemen?
- 3 kan de dansmode nog strakker?
- 4 ga ik dan eerlijk eendjes vissen?
- 5 ga ik weer op de fiets?
- 6 moet ik niet op danslessen?
- 7 neem ik zelf wc-papier mee?
- 8 wat voor pluizig beest ga ik dan uitzoeken?
- 9 hoeveel biertjes neem ik?
- 10 maar vooral: hoe kom ik van het ADHD-stempel af?

Pijn in de zij

Sommigen maken het regelmatig mee en anderen nooit, pijn in de zij, maar omdat 1 van mijn loopmaatjes (uit groep 2) er nogal eens last van heeft ben ik even in de boeken gedoken met onderstaand resultaat.

De verklaringen voor deze pijn zijn divers, maar niks is bewezen. De milt die opspeelt, is een populaire verklaring maar berust niet op wetenschappelijke feiten. De meest waarschijnlijke verklaring is dat het middenrif verkrampd is. Het middenrif is betrokken bij de ademhaling en moet harder werken als de inspanning groter wordt. Net als iedere andere spier kan hij verkrampd raken omdat de bloedtoevoer moet worden aangepast bij het begin van de inspanning. Een andere mogelijke oorzaak is dat er lucht in de dikke darm is opgehoopt en daardoor de darmwand prikkelt. Een zware maaltijd kort voor de training zou kunnen meespelen bij het ontstaan van de zijpijn omdat de maag en de darmen dan lang vol zitten. Ook misselijkheid komt soms voor, dat kan komen door zout voedsel waardoor men veel is gaan drinken.

Om pijn in de zij en darmklachten te voorkomen moet u als recreant en wedstrijdporter wat de voeding betreft goed opletten. Om een echte topprestatie te leveren zonder darmklachten moet de dagen voor de prestatie weinig vezelrijke voeding worden gegeten. Voor een intensieve training of wedstrijd niet te zwaar tafelen en zeker niet in de twee uur ervoor. De inhoud van dit galgenmaal moet koolhydraatrijk, eiwitarm en vetarm zijn: spaghetti met een lichte tomatensaus bijvoorbeeld. Zorg ervoor dat u ruim gedronken heeft in de 24 uur voorafgaande aan de wedstrijd. Vermijdt verder vet en eiwitrijk voedsel tijdens de inspanning en drink regelmatig kleine slokjes sportdrink.

Krijgt u ondanks bovenstaande dieetadviezen nog pijn in de zij, wedstrijdlopers wordt soms geadviseerd om een vinger onder de ribbenboog te priemen en hard te drukken. Na enkele minuten is de pijn dan ook wel over. De misselijkheid die kan optreden is niet makkelijk te negeren of weg te drukken en dan zit er niks anders op dan gewoon wat gas terug te nemen.

Hieronder een recept.

Eten (2 uur of langer) voor het trainen. Na het trainen, boterham met banaan. Je kunt natuurlijk ook voor de training brood eten en na het trainen de soep.

Pastasoep 4 pp

500 gr verse ravioli met kaas (250 gr. pak Hoogvliet)
Pakje Honig Italiaanse tomatensoep (6 pp)
Blik gepelde tomaten
1 gele paprika (klein gesneden)
1 kleine prei (klein gesneden)
1 eetl. mix voor Pesto rosso (in poedervorm)
Tabasco

Maak de soep volgens pakje. Voeg toe prei, paprika, gepelde tomaten de pesto en een beetje tabasco. Weer aan de kook brengen en de ravioli toevoegen als de ravioli gaar is (3 ½ min.) klaar. Eet smakelijk.



In gesprek met ... Jeroen Busing en Mirjam Baron

Wat was voor jou de aanleiding om te gaan lopen, hoe lang loop je al en hoe ben je bij Sparta terechtgekomen?

Jeroen: *Ik had een wat minder plezierige aanleiding om te gaan hardlopen; ik zat namelijk al een aantal maanden met een burn-out thuis. Gesprekken met een bedrijfspsycholoog boden weinig soelaas en tot overmaat van ramp maakte mijn werkgever van de gelegenheid gebruik mijn jaarcontract niet te verlengen. Als gevolg daarvan had ik vanaf 1 augustus 2004 ook geen baan meer. Maar omdat ik iemand ben die niet bij de pakken neer gaat zitten, heb ik me de dag na mijn 49^{ste} verjaardag aangemeld bij Sparta. Een logische keus: ik woon in Moerwijk op een steenworp afstand van het Zuiderpark en Sparta heeft (als enige in Den Haag?) een loopgroep op de maandag- en woensdagochtend. Kortom, voor mij ideale omstandigheden om weer wat energie in het uitgebluste lijf te krijgen. Inmiddels train ik nu bijna een jaar met veel plezier bij Ton Oude Nijhuis. Dat ik er zoveel plezier in zou krijgen en ook wedstrijden zou gaan lopen, had ik eerlijk gezegd niet verwacht. Ik heb altijd veel gesport (o.a. hockey, tennis, badminton en zaalvoetbal), maar aan hardlopen had ik altijd vreselijk het land. Bij conditietrainingen liep ik ook steevast achteraan. Want waarom zou je, als je hockeykeeper bent, jezelf in het zweet lopen. Je staat toch twee keer 35 minuten bijna voortdurend stil. Gelukkig denk ik daar tegenwoordig anders over en gaat het niet alleen conditioneel maar ook mentaal een stuk beter met me.*

Mirjam: *Toen mijn jongste zoon Ivar 2 jaar was kon hij al aardig hardlopen. De meeste lol had hij erin om bij mij weg te lopen. Als ik hem riep luisterde hij niet en de wereld was ook toen al vol gevaren, dus daarom pufte ik dan met een rood hoofd achter hem aan. In die tijd deed ik aan wedstrijd tafeltennissen, heel leuk en vermoeiend, maar blijkbaar was mijn conditie matig, want Ivar bijhouden werd steeds moeilijker. Op een warme middag aan het strand was het weer zover, een ondeugende blik van hem naar mij en ja hoor, daar ging hij weer, door het mulle zand, duin op, duin af duin weer op...en toen ik hem bijna ingehaald had bleef hij (gelukkig?) in het prikkeldraad hangen.*

Op die dag nam ik de beslissing om naast tafeltennissen ècht te gaan sporten, hardlopen dus.

Het begon op gympen, het eerste rondje om het voetbalveld bij ons in de buurt, samen met Paula, want gedeelde smart is halve smart. Wij hebben samen heel wat kilometertjes afgelegd, met als hoogtepunt een duurloop van huis uit over het strand naar Hoek van Holland, dat is ongeveer 13 kilometer. Na dat hoogtepunt volgden regelmatig dieptepunten, wij kregen het steeds drukker met van alles en het lopen stond op een laag pitje. Totdat ik een seintje kreeg dat bij Sparta een enthousiaste trainer op maandag- en woensdag ochtend met een nieuwe loopgroep voor recreanten ging starten. Dat was in het jaar 1999, toen ben ik weer begonnen met trainen.

Ochtendtrainingen bij Ton Oude Nijhuis: hoe is het om 's ochtends te lopen en hoe zijn de trainingen?

Jeroen: *Ik heb absoluut niets tegen 's ochtends lopen, integendeel, omdat ik gewend ben vroeg op te staan gaat de ochtendtraining me goed af. Soms denk ik wel eens dat ik mijn beste prestaties in de training bij Ton lever en dat ik een deel van mijn kruit al verschoten heb als ik 's middags een wedstrijd moet lopen. Maar dat kan uiteraard ook andere oorzaken hebben (wedstrijdenuwen?). Aan Ton ligt het overigens niet; zijn trainingen zijn altijd erg afwisselend en in de regel laat hij je alle hoeken van het Zuiderpark zien. Als het enigszins kan, wil ik ook 's ochtends blijven lopen, niet in het minst omdat ik me bij deze loopgroep erg thuis voel. Want naast lopen, worden er regelmatig etentjes en uitstapjes georganiseerd en is een deel van de groep ook betrokken bij het opknappen van het clubhuis.*

Mirjam: *'s ochtends lopen vond ik in het begin erg zwaar, nu bevalt het goed, hoewel... de maandagochtend valt wel eens tegen. De trainingen zijn erg leuk en afwisselend en het is natuurlijk een eer om training te krijgen van een Nederlandse Kampioen. Er wordt ook wel inzet van ons verwacht, daarom doen we nu ook mee aan wedstrijden. De laatste vrijdag in juni was in Kwintsheul de Oranjeloop. Wij deden met 5 mensen uit onze*

groep mee aan de 5 kilometer en onze topper Henk liep tien kilometer (in 51.19 min.) We hadden ideale omstandigheden: bijna 30° C, zonnig, tussen de kassen geen zuchtje wind... Maar dan is Ton op maandag altijd trots op ons, hij past de trainingen aan en zet extra lekkere koffie.

Wat doe je behalve hardlopen?

Jeroen: Ik ben getrouwd en heb één dochter, Maartje, die eind vorig jaar ook al enthousiast aan het lopen is geslagen bij Sparta. Na de pupillen van Yvette en Remco traint ze sinds kort bij de D-meisjes van Wendy. En niet zonder gevolgen: laatst begon ze over spikes, dus dat belooft wat!

Maar hardlopen is niet de enige hobby in huize Buising: ook motorrijden, muziek (pop, jazz en klassiek), lezen en klussen kunnen zich in mijn warme belangstelling verheugen. Daarnaast heb ik al een kleine 20 jaar zowel beroepsmatig als privé met computers te maken, dus je kunt wel zeggen dat ik inmiddels aardig 'gekneisd' ben in Windows, Internet en netwerken. Daar hoop ik overigens na de zomervakantie weer mee aan de slag te gaan op basisschool Grote Beer hier in de wijk. Maartje gaat dan naar de middelbare school (het IMC in Rijswijk) en dat is maar goed ook, want de hele dag je eigen vader op school tegenkomen is ook niet alles.

Mirjam: Ik ben getrouwd met Hans, heb twee zoons, Niels en Ivar en een poes, Tijger. Mijn beroep is bibliothecaris en ik werk al ruim 28 jaar bij de Dienst Openbare Bibliotheek, in verschillende functies.

Mijn andere hobby is muziek maken, ik speel klarinet in een harmonieorkest, van dat orkest ben ik een van de bestuursleden en ik speel in een klarinetkwartet.

En ik ben natuurlijk regelmatig bezig met stukjes schrijven voor Spartaal.

Wat wil je nog bereiken in het hardlopen?

Jeroen: Eigenlijk niet zoveel. Ik doe het voornamelijk om me goed te voelen, sportieve prestaties komen op de tweede plaats. Onlangs heb ik wel bij de Oranjeloop in Kwintsheul en de Kadeloop in Schipluiden ervaren hoeveel plezier ik heb in het lopen van de vijf kilometer. Dat wil niet zeggen dat ik afscheid neem van de tien kilometer, want op die afstand streef ik nog steeds naar een tijd onder de 50 minuten.

Volgens Ton moet ik dat ook makkelijk kunnen. En aangezien deze wijze 'master' bijna altijd gelijk heeft, ligt er voor mij nog een mooie uitdaging in het verschiet.

Mirjam: Dat ik er nog lang mee door kan gaan, op peil houden van de conditie. Met tafeltennissen was ik vroeger nogal fanatiek, met hardlopen heb ik dat niet, waarschijnlijk ook omdat ik er niet zo goed in ben. Voor de tafeltennissport werden ook trainingskampen georganiseerd, het onderdeel hardlopen vond ik toen het minst leuk.

Wat was eigenlijk de aanleiding voor dit interview???

Jeroen: Twee krasse (bijna) vijftigers aan het woord over hun hardloopverslaving?

Mirjam: Omdat we allebei 1 jaar ouder zijn dan Sparta en omdat ook **wij** dit jaar 50 worden...





**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?

"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



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

Ja, tenminste volgens Bram Leune. Who the hell is Bram Leune, zal je nu wel denken. Binnenkort zal je dat misschien wel weten als je met een onmogelijke blessure komt te zitten, waar je op geen enkele manier van af weet te komen.

Bram is namelijk fysiotherapeut, ook wel manueel therapeut, die met zijn wonderhanden meerdere Spartanen van hardnekkige blessures heeft afgeholpen.

Van deze Bram komt bovenstaande uitdrukking en dat steekt hij niet onder stoelen of banken. Mocht je hem ooit moeten (of mogen) gaan bezoeken, bereid je er dan op voor dat hij je dit meerdere malen zal toeroepen tijdens de kneedpartij.

En 1 advies: Ga niet in de verdediging!

In navolging van deze uitspraak volgden enkele Spartanen zijn goede raad op en stortten zich eens op wat anders dan alleen hardlopen. En wat is er dan mooier dan een combinatie van 3 prachtige sporten: zwemmen, fietsen en hardlopen, de triathlon.

Op de avond van de oranjeloopt, traditie bij Sparta, vooral de apres-running, kozen 4 bikkels voor de 8^{ste} triathlon van de vlietlanden.

Deze bestond uit achtereenvolgens 500 m zwemmen, 24 km fietsen en 5 km lopen. Het weer was goed, dus daar kon het niet aan liggen. De eerste vraag was dan ook, wel of geen wetsuit. Het werd wel een wetsuit, zodat het gelijk getest kon worden voor de beachchallenge in augustus. Sommige wetsuits zijn ook gelijk getest op urinebestendigheid, veroorzaakt door wat spanningen: zou ik stiekem zwemvliezen op de bodem van het meer verstoppen of is een onderzeeër een betere uitkomst?

Om 18.30 stortten we ons met een man of 100 in het meer om via de boei terug te zwemmen naar het parc-fermee, waar de fiets wachtte. In het begin was het wat dringen, maar door de schoolslagzwemmers en 1 rugslagzwemmer snel achter je te laten, had je alle ruimte.

Die ene rugslagzwemmer is door zijn creatieve manier van zwemmen wel de enige die de zon onder heeft zien gaan en dat is een hele mooie geweest daar in de vlietlanden.

Bij de fiets aangekomen snel het pak uit, geen tijd om af te drogen, schoenen en shirt aan en fietsen maar. En daar hoeft je echt geen supersonische, aërodynamische racefiets voor te hebben, een opoe-fiets met fietstassen voldeed ook prima. Alleen jammer dat je wat tijd verliest als je spin tussen de spaken raakt. Het parcours bestond uit 3 ronden van 8 km, lange rechte stukken met af en toe een bocht, scherp of heel scherp, of een bobbel in de weg, die ervoor zorgde dat je even letterlijk boven je fiets zweefde.

Na het fietsen het slotspektakel, 5 km lopen. Niet alleen de techniek was hier eenzijdig, ook het parcours was wat eenzijdig, maar wel erg snel. Je legde namelijk 3 ronden af langs een recht smal wandelpad met een venijnige brug in het midden. Het leuke was wel dat je degene waar je vandaag van wilde, en kon winnen, steeds tegen kwam en zo precies kon zien hoever hij achter je zat. Toch bleven we vriendelijk tegen elkaar, hoewel niet iedereen je wil kennen bij het passeren.

Toen de barbeques van de badgasten waren aangestoken, kwam de finish in zicht. Daar werden we verzorgd met allerlei versnaperingen als koeken, gevuld en roze, bananen, sinaas-appels en meloenen.

Met een mooie medaille om de nek vertrokken we moe, maar voldaan weer naar huis.

En mensen, de triathlon is een echte aanrader, want hardlopen is toch maar een eenzijdige beweging.

Voor de volledigheid nog even de eindtijden van onze bikkels:

Lion Wildenburg	1.18.08
Simone Lankhuijzen	1.26.19
Hans de Vries	1.30.48
John "rug" van Tiggelen	1.31.15

In december 2004 zag ik een advertentietje staan in het Zuid-West nieuws, waarin er een looptraining werd aangeboden ter voorbereiding voor de CPC. Ik had net wat loopervaring achter de rug op een loopband van de sportschool (waarbij ik was begonnen met 2 minuten per keer, daarna lag ik een half uur uit te hijgen aan de bar) dus ach, laten we het eens gaan proberen dan.

Het was berekend die avond dus ik dacht het zal mij niet overkomen dat ik daar sta te klappertanden. Getooid met 4 truien, een dikke joggingbroek, een sjaal en lekkere warme handschoenen kwam ik de kantine van Sparta binnen. Ik werd voorgesteld aan Arnout, de trainer. Na anderhalf uur me helemaal in het zweet te hebben gewerkt, kreeg ik na afloop het eerste goede advies om me tijdens het hardlopen *ietsjes* anders te kleden, ja dat had ik toen ook door. Achteraf begreep ik pas waarom iedereen me zo verbaast zat aan te kijken, ik zag er uit als een soort eskimo.

Inmiddels ben ik lid geworden van de club, en met veel plezier. De verwachting die ik op die eerste avond had, en dat was dat ik het never nooit zou redden en het vermoeden dat ik na enkele weken wel weer zou afhaken is gelukkig niet uitgekomen. Veel en goed trainen en een brok gezelligheid die veroorzaakt wordt door alle loopmaatjes en de koots doet wonderen. Ik vraag me soms wel af wat de hoofddoelstelling is van Sparta: Hardlopen of slap ouwehoeren. Ongelooflijk hoeveel mensen tegelijk zo heftig slap uit hun nek kunnen lullen. Ik kan me voorstellen dat Agnes het soms helemaal zat is, omdat niemand naar haar luistert als ze een poging doet iets uit te leggen. Sommigen kunnen zo deelnemen aan het programma "Dit was het nieuws". Petje af hoor, ik heb al veel geleerd de afgelopen tijd. Naast looptraining dus ook assertiviteitstraining.

In dit halve jaar heb ik, - na veel trainingen en 100 goed opgevolgde adviezen van de koots-, mijn eerste 10 km CPC gelopen, heb ik die tijd verbeterd tijdens de Golden ten, heb ik mijn PR

op de 5 km verbeterd en heb ik me lek betaald aan loopschoenen, winterkleding, zomerkleding, loopsokken, een thermootje, sportbeehaatje etc. En aangezien elke week iemand van de club wel ergens een pee-erretje loopt, eet ik me ook lek aan de cake.

Nu loop ik 4 keer per week, naast de dinsdag en donderdagavond, loop ik zelfs op zondagochtend een duurloopje en loop ik mee met de zaterdagochtendgroep in de duinen. Weliswaar meestal helemaal achteraan, ik moet steeds (gelukkig meestal samen met nog enkele anderen van mijn eigen trainingsgroep) opgezogen worden met het "stofzuigen". Gelukkig zijn er medegroepsleden die zich mijn lot aantrekken en hebben er nu een geweldige oplossing voor gevonden. John (of: ome Sjon) is me mentaal aan het kootsen tijdens het hardlopen. Hij hanteert de positieve benadering: je loopt niet achteraan, maar je hebt juist een totaaloverzicht van de hele groep als je achteraan loopt. Je bent niet al een half jaar niets afgevallen, je bent al een half jaar niets aangekomen. Het glas is niet half leeg, maar is nog half vol. En die armen moet je ook meer ontspannen. En vooral geduld hebben, niet teveel willen in korte tijd. Hij lult zoveel dat je vanzelf in zijn loopritme mee gaat lopen, waardoor ik niet meer de laatste ben. De groep doet zijn best om er voor te zorgen dat ik aan het eind van de training niet als laatste aankom bij de Haagse Beek. Arnout trekt me nog even een paar keer mee aan me hand zodat ik vaart maak, een groepsgeenoot wordt gewoon opzij geduwd en wordt, als hij weerstand biedt zijn T-shirt ontnomen en de volgende wordt ook even vriendelijk duidelijk gemaakt dat hij effe op moet zouten. De laatste meters een flinke sprint. Hans is nog even vervelend, hij wil toch voor mij binnen zijn. Ik kom dus als tweede binnen, maar dat is ook goed. Positief benaderen en tevreden zijn met je resultaten zou ome Sjon zeggen. Iedereen juicht, op naar een bakkie koffie.....

Een paar Spartalen geleden heb ik de zittende Man van kleurig keramiek ten tonele gevoerd. Dit beeld langs de Henriëtte Roland Holstweg, vlak bij Ot en Sien, is van dezelfde maker als het kunstwerk dat bij ons bij de atletiekbaan staat. Van Jan Snoeck dus. Toen ik de gegevens over de andere beelden in het Zuiderpark aan het uitpluizen was wilde ik meteen wat meer weten over ons beeld. Dus Stroom gebeld. Stroom heet voluit "Stroom haags centrum voor beeldende kunst". Stroom is namens de gemeente Den Haag verantwoordelijk voor alle niet museale kunst in deze stad. Dus ook voor kunst in de openbare ruimte.

Nou, daar wisten ze dus niets over ons beeld. Het was niet van de gemeente Den Haag. Wel wist de heer Nico Zwart van Stroom het adres van de kunstenaar. Hij zou hem benaderen en dan kreeg ik wel weer bericht.

Intussen bleek het antwoord op de vraag: hoe zijn we aan dat beeld gekomen? van heel dicht bij te komen. Luuk Raaman had namelijk met lede ogen aangezien dat dat beeld er wat verloren bij stond, te midden van het renovatiegewoel op de Steenvoordelaan bij het winkelcentrum In de Boogaard in Rijswijk. Daar staat een kantoorgebouw, dat tegenwoordig bij de gemeente Rijswijk in gebruik is. Het was van het Rijk, maar werd door de Rijksgebouwendienst inclusief beeld verkocht aan een projectontwikkelaar. Luuk schreef een vlammend betoog aan de directie en wist voor elkaar te krijgen dat het beeld aan de vereniging werd geschonken. Als we het zelf maar weghaalden. Via bevriende relaties is het beeld in Rijswijk opgehaald, tijdelijk in Delft gestald en toen de baan in het Zuiderpark ver genoeg klaar was, daar geplaatst. (Hulde voor Luuk).

Ik bleef nog zitten met de vraag of het beeld een naam heeft en van wanneer het is. Daar kon Rob Staakman misschien hulp bieden. Hij onderwerpt zich, evenals Luuk en ondergetekende op maandag- woensdagochtenden aan de grillen en grollen van de heer Oude Nijhuis, Maar in een sportief vorig leven was Rob aan het judoën. Eén van de trainers toen was ene Zuliani van de firma Zuliani Kunst en Terrazzo BV uit Zoetermeer. Jan Snoeck laat het samenstellen van hele grote kunstwerken uitvoeren door Zuliani. Terwijl ik nog bezig was om actie in die richting te gaan ondernemen kwam meneer Jacques Borst in beeld. Die was door Nico Zwart (van Stroom, weet je nog) op mijn spoor gezet. Jacques is zaakwaarnemer van Jan Snoeck en hij heeft een permanente expositie

van werk van Jan Snoeck op de Carel Reiniersz-kade 25. Binnenkort zou Jan Snoeck weer in Nederland zijn. Die werkt nl. beurtelings in Nederland en in Frankrijk, maar zodra hij hier was zou Jacques hem nadere details vragen. De expositie is ieder eerste weekend van de maand te bezoeken en zo stond ik met mijn vrouw begin februari bij Jacques op de stoep. Binnen liep het water ons in de mond, zulke leuke beelden waren er te zien en te koop. Alleen dat laatste is toch wel wat te begrotelijk. Gelukkig was er ook wat kleineres. Gewapend met een peper- en zoutstel, verpakt in een mooi houten kistje, verlieten wij de expositie.

Overigens nog steeds geen antwoorden op de vragen over ons Sparta beeld. Maar, zodra Jan Snoeck in Nederland was hoorden wij nader.

Over deze beeldenstorm kwam ik aan de praat met een (kunstminnende) kennis van mij. "Oh, maar ik heb zelf regelmatig contact met Jan Snoeck, en ik weet dat hij ergens in mei weer in het land is. Zal ik je dan bij hem introduceren?" Dat was een heel sterk plan. Alleen gebeurde er toen een hele poos niets. Begin juni belde ik die kennis op om te zeggen dat wij binnenkort met vakantie zouden gaan. Toen bleek dat Jan allang weer in Nederland was. Sterker nog, hij ging binnenkort weer terug naar Frankrijk. De kennis was door allerlei drukte helemaal vergeten mij dit door te geven. Maar ik kreeg wat telefoonnummers en mocht zelf naar Jan bellen. Zo gezegd, zo gedaan. Jan had over het Sparta beeld al één en ander gehoord en hij vond het heel leuk dat er zoveel zorg en aandacht voor zijn werk was. Uiteraard mochten wij bij hem in zijn atelier langskomen.

Wat we daar te zien kregen was werkelijk schitterend. Beelden in allerlei soorten en maten, en allemaal in die mooie felle kleuren. De kunstenaar is een zeer aimabele man die je z'n leeftijd van 78 jaar zeker niet geeft. Hij woont en werkt beurtelings in Den Haag en in Frankrijk. Zijn opleiding beeldhouwen genoot hij aan de Koninklijke Academie in Den Haag (1949) en het atelier Zadkine in Parijs (1953). Hij heeft een indrukwekkende reeks exposities op zijn naam staan en werk van hem is aangekocht door bedrijven en overheidsinstellingen, zowel in Nederland als ook in het buitenland. Maar ook op cruiseschepen van de Holland Amerika Lijn is zijn werk te vinden en in het brouwhuis van de Brandbrouwerij in Wijlre, om maar eens wat plekken te noemen.

Het Spartabeeld is uit 1972 en heet in de vaktaal: "3 keramische plastieken". Het is in opdracht van het toenmalige ministerie van CRM gemaakt. Een specifieke naam heeft Jan er nooit aan gegeven. Ook kon hij zich niet (meer) herinneren of er een bepaalde inspiratie aan ten grondslag heeft gelegen. Hij vond in ieder geval dat Luuk een prima redenering had ontwikkeld. Namelijk dat in de atletiek het getal drie een nadrukkelijke rol speelt: er zijn drie hoofdonderdelen: lopen, springen en werpen. Het werpen bestaat uit drie onderdelen: kogel, discus en speer; het springen: ver, hoog en polsstok; het lopen: sprint, middellang en lange afstand. De hink-stap-sprong telt ook al drie onderdelen. En aan het eind zijn er altijd drie prijzen: goud, zilver en brons. Dus was het beeld bij een atletiekbaan zeer op zijn plaats. Of het daar een mooi plekje had gekregen. Dat kon ik hem dus verzekeren. Hij ging er te zijner tijd wel eens zelf wat foto's van maken. Nee, nogmaals, hij was duidelijk zeer in z'n nopjes met de wijze waarop er uiteindelijk met zijn werk was omgesprongen.



Mijn vrouw was inmiddels helemaal "gevallen" voor een bepaald beeldje. Dat moest en zou worden gekocht. Op gevaar af bankroet te gaan hebben we dat toen maar gedaan. Ook twee boeken met afbeeldingen van Jan's werk staan nu in de boekenkast te prijken. Het beeldje heet "loper", dus de parallellen met de atletiek blijven ons achtervolgen. Alhoewel, toen ik een paar dagen later (zonder mijn vrouw) de aanschaf ging afrekenen kon ik het toch niet laten om voor een ander beeldje veel belangstelling te tonen. Dat heb ik op zicht meegekregen en begin augustus (als hij weer in Nederland is) moet ik laten weten of ik het wil houden. Dat beeldje heet "zitter". Dat verzinnebeeldt dan eigenlijk de post-atletiek-periode. Ik ben bang dat ook dat beeldje niet meer terug gaat naar Jan.

Wie het werk van Jan Snoeck wil bekijken (en evt. kopen) kan daarvoor dus ieder eerste weekend van de maand op vrijdag, zaterdag en zondag van 12.00 tot 18.00 uur terecht bij Jacques Borst, Carel Reinierszkade 25, hier in Den Haag. Uiteraard is het ook mogelijk om op afspraak langs te komen.

Nu in de vakantieperiode, tot half augustus is het alleen mogelijk om op afspraak te komen: telefoon 070-33 500 50. Een aanrader hoor, zo'n bezoekje aan de expositie. Doen!

In het najaar worden er in de omgeving van Den Haag verschillende KNAU trainerscursussen gegeven. Allereerst is er op de eigen Sparta baan in het Zuiderpark een basiscursus Jeugd Atletiek Leider (JAL) gepland. Het betreft in eerste instantie de eerste module uit een serie van vijf, bestaande uit 25 lesuren. De exacte periode waarin de cursus gegeven wordt is nog niet bekend. Er zijn (ook vanuit Sparta) al enkele aanmeldingen.

Tevens wordt op het complex van AV Gouda een cursus Atletiek Trainer (AT) gehouden. Ook hier wordt de definitieve datum nog bekend gemaakt, maar deze wordt ongetwijfeld gestart in het najaar van 2005.

Indien je belangstelling hebt om een van deze (of andere) cursussen te gaan volgen, neem dan contact op met ondergetekende. Informatie over de KNAU cursussen is te vinden op de website van de KNAU (www.knau.nl).

Coördinator trainers AV Sparta

Een hartelijk welkom aan de volgende nieuwe leden:

1-12-2004	Vanessa van der Sman	1-4-2005	Roland van Tent
1-12-2004	Micha Weijnen	1-4-2005	Esmay van der Toorn
1-1-2005	Joost Batelaan	1-4-2005	Anneke Vader
1-2-2005	Roos Pelle	1-4-2005	Peter Venema
1-3-2005	Frank Osten	1-4-2005	Jochem van Westing
1-4-2005	Jeannie Belt-van Haaster	1-5-2005	Brendan Analikwu
1-4-2005	Trudy Bergers	1-5-2005	Brian Analikwu
1-4-2005	Raisa Blommestijn	1-5-2005	Kuba Bialas
1-4-2005	Margit Boonzaier	1-5-2005	Marian van Bijsterveld
1-4-2005	Olga Goncalves Pereira	1-5-2005	Tatjana Boom
1-4-2005	Helen Gonzales	1-5-2005	Marja Braster
1-4-2005	Desiree Hogeweg	1-5-2005	Ali Groen
1-4-2005	Maaïke Hooymans	1-5-2005	Jacqueline Hoebert
1-4-2005	Nico van der Knaap	1-5-2005	Yolanda Hogewoning
1-4-2005	Marian Kuiper	1-5-2005	Sanne Lorai
1-4-2005	Jolanda van Leeuwen	1-5-2005	Annemarie Overwijn
1-4-2005	Marijke Luiten-Kerpershoek	1-5-2005	Sheila Peersman
1-4-2005	Cock van Rijn	1-5-2005	Christien Vreeswijk-van Hoven
1-4-2005	Ben Schellekens	1-5-2005	Mike van der Weijden
1-4-2005	Marjan van der Stouwe	1-5-2005	Tim van der Weijden
1-4-2005	Marian Strampraad	1-5-2005	Scarlett Zwartkruis

Sparta gezinsdag: zondag 11 september 2005

Reserveer 'm vast in je agenda. Zorg dat je je aanmeldt zodat je later in het jaar gezellig kunt aanschuiven. Want kort na de zomervakantie is het zover!

Pupillen, junioren, hun ouders, broertjes en zusjes zijn welkom. Maar ook andere Sparta-leden, hun partner en kroost!

Het is de bedoeling er voor iedereen een gezellige en actieve dag van te maken. Denk hierbij bijv. aan zeskamp-achtige activiteiten. We sluiten de dag af met een gezamenlijke BBQ. De kosten voor de BBQ zullen • 5,- per persoon bedragen.

Kort na de vakantieperiode zullen we jullie nader informeren over het programma, aanvangstijd e.d. Laat snel weten of je aan de dag mee wilt doen, via de briefjes in de kantine. Dan kunnen we inschatten of er genoeg animo is!

Groet,

Jeugdcommissie AV Sparta

Spreek van de maand

“Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd”

Deze spreuk is zeker van toepassing voor de groep van Ton Oude Nijhuis, want daar wordt wat afgelachen. Na de training natuurlijk!

De foto die eigenlijk bij deze spreuk hoort, mochten we helaas niet plaatsen
althoewel



G&M tijdens de Oranjeloop

Geef je een feestje of partijtje en zoek je een DJ, dan zit je hier goed!!!

Ik ben DJ en heb alle spullen voor een perfecte avond!!

Ik heb nu tot beschikking:

- **2 boxen 500 watt**
- **mengpaneel**
- **versterker**
- **2 cd spelers**
- **7 discolampen**
- **rookmachine**

Voor meer info: DJ TIM 06-28110662 / 0174-297800

Op zaterdag 2 juli was het zover. Een groepje groep 3-lopers uit Voorburg (Joke Kokshoorn, Rian de Waaij, Kees Debets, Bert Meijer, Peter Dijkshoorn en ik) vertrok om half elf vanaf de molen naar Rotterdam, waar om 12 uur een ekiden werd gehouden. Voor degenen die niet weten wat dit inhoudt: het is een hele marathon die je met zijn zessen loopt, ieder doet 5-10 km in een keer. Dit ter gelegenheid van het 110-jarige bestaan van atletiekvereniging PAC. De locatie was fantastisch en ook nog vlakbij het Kralingse bos. Het weer zat uiteindelijk mee. Alleen in het begin wat regen. Bij de start konden we al opgelucht zijn. Laatste konden we niet worden. Sommige teams waren carnavalesk aangekleed, wat ook weer voor een ontspannen sfeer zorgde. Uiteindelijk hebben we een tijd neergezet van 3.32 precies. Waarmee we als 45^e eindigden van de 66 teams. Het heeft misschien wel geholpen bij het behalen van dit resultaat dat Bert op 2 verschillende schoenen liep en Joke extra gas bijgaf in haar 2^e rondje nadat zij dacht al klaar te zijn na een rondje...

Na een drankje en met een mooie handdoek als aandenken reden we weer terug naar de molen.



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

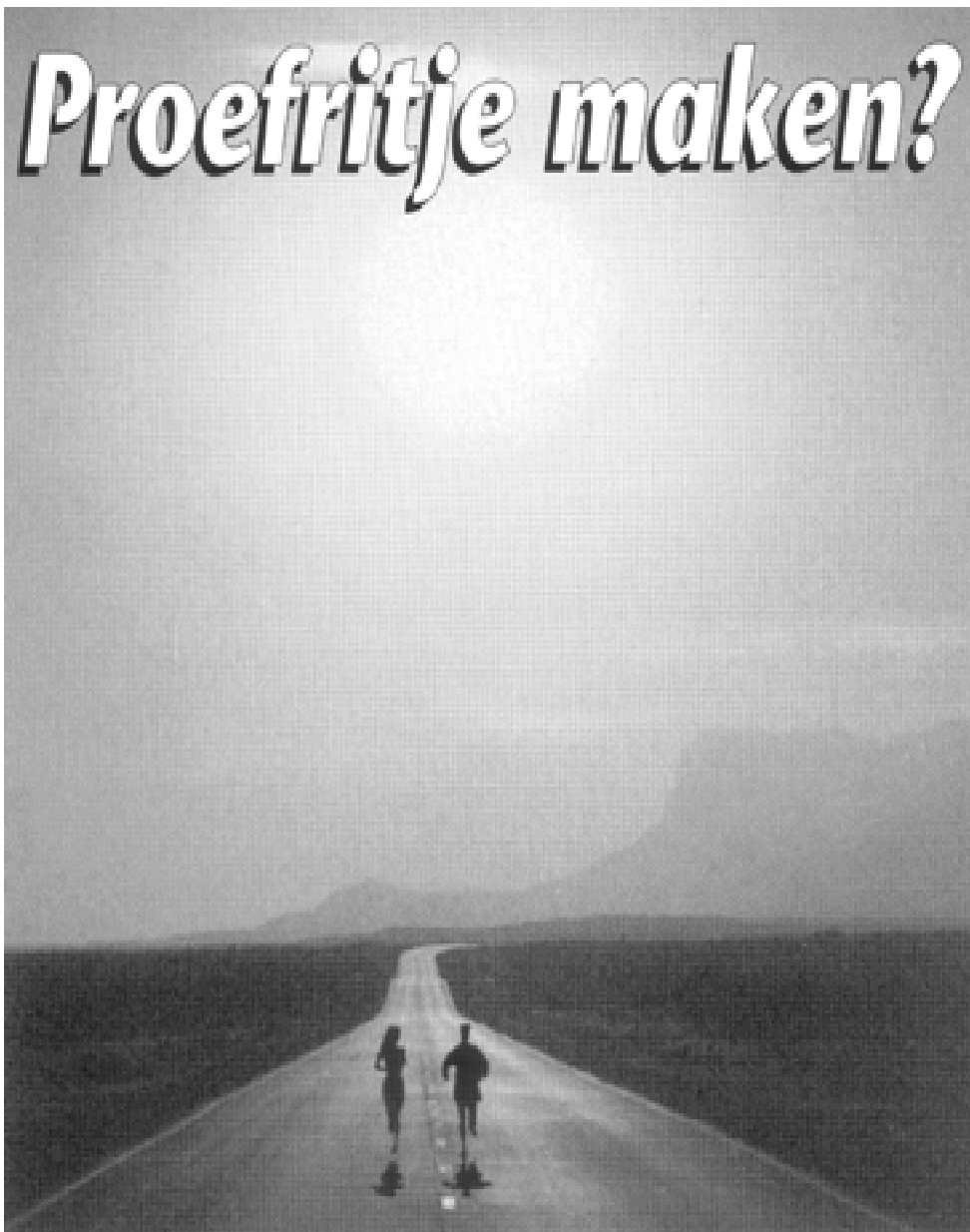
1/1 pagina • 295,-
1/2 pagina • 60,-
1/4 pagina • 90,-
1/8 pagina • 45,-

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 collectie !

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 27 augustus 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