

Jaargang 49, nr. 9

TPG Post

Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

# Spartaal

Clubblad van de atletiekvereniging Sparta



november 2005

Postadres:  
Meppelrade 70  
2544 XW Den Haag

Weer een eigen plek. Dat geldt voor onze vrienden van Haag Atletiek. Op 29 oktober opende burgemeester Deetman de vernieuwde baan aan de Laan van Poot. Mede namens Haag wil ik alle Spartanen nog eens bedanken voor de gastvrijheid die we geboden hebben. Soms was het wat druk, soms ging het niet zoals iedereen zou willen, maar we hebben elkaar de ruimte gegeven die nodig was. Zo ga je met elkaar om op en rond de baan.

De baan aan de Laan van Poot is ook weer geschikt om de mila-trainingen op te houden. Dat betekent dat ook de groep van Jan van den Bos en Martin Dubbeld van Haag weer terug gaat naar de basis. Met taart hebben ze onze lopers bedankt voor de gastvrijheid. Vrienden voor het leven dus.

“Samenwerken moet, samenwerken doet je goed” zou een mooie leus kunnen zijn. Zo werkt een aantal atletiekverenigingen in de regio ook al jaren samen binnen Start West. Voor mij een begrip, omdat ik mede aan de wieg ervan stond, voor anderen een nieuw geluid. Dat geldt zeker voor jeugdige atleten die net de overstap maken naar de wat oudere junioren. Ik zal proberen om de ontwikkeling van Start West in de komende Spartaals wat duidelijker te maken.

Samenwerken doen we natuurlijk ook binnen de verschillende circuits in de regio. Na de Molenloop was de Haagse Tien bij Haag Atletiek al weer de tweede loop van de serie. Ook het crosseizoen is weer begonnen, met als start de door Sparta georganiseerde Duinrellcross. Als ik dit typ, loopt de Haagse jeugd door de duinen achter de Laan van Poot bij de start van de Haagse Crosscompetitie. Allemaal zaken die we samen doen. Dinsdag a.s. doen we dat weer op bestuurlijk niveau als de voorzitters van onze regio bij elkaar komen bij The Hague Roadrunners om onder leiding van de mensen van de KNAU de stand van zaken in de atletiek door te nemen.

Intern doen we ook steeds meer samen. Nu Pieter Fris als nieuwe trainingscoördinator aan de slag is, is er steeds meer overleg tussen de verschillende geledingen in de vereniging. Ook de brug tussen Westvliet en het Zuiderpark wordt steeds steviger. Niet het minst door de aanwezigheid van Fons en Stijn in ons bestuur. Goede ontwikkelingen op Westvliet, waar het grondwerk in volle gang is en de architect inmiddels druk bezig is met de gebouwen ter plekke. Fons meldt in deze Spartaal hoe de vlag er nu bij hangt op Westvliet. Ook is er goed samen-

spel te melden van een groep enthousiastelingen die een rondje IJsselmeer hebben gemaakt. Dat kon alleen door samenwerken. De opbrengst van de loop ging naar Mappo Mondo. Er staat elders ongetwijfeld een verslag van deze fraaie prestatie.

De komende maanden staat er weer een aantal grotere loopwedstrijden op de rol, waaronder de Zevenheuvelenloop, maar ook het nationale crosscircuit gaat weer van start met de Warandeloop en in december natuurlijk in Tilburg het Europees kampioenschap Cross. De KNAU probeert zo elk jaar een internationaal evenement in Nederland te organiseren. Dit jaar dus het EK cross en in 2007 zal het Europees kampioenschap baanatletiek voor junioren in het vernieuwde FBK-stadion in Hengelo worden gehouden. Mooie evenementen om als liefhebber van atletiek eens te bezoeken. De komende tijd zal ik zelf wat drukker bezig zijn met het zoeken naar en praten met "poppetjes" die wat klussen binnen de club voor hun rekening kunnen nemen. Heb je nog wat uurtjes over? Bel of mail me even, of schiet me gewoon aan. Allemaal weer sportieve en vooral gezonde weken en tot de volgende maand.

---

## Inhoud

<b>Van de voorzitter</b> .....	1
<b>Activiteiten</b> .....	2
<b>Uit de bestuursvergaderingen</b> .....	2
<b>Sparta-atleten als rolmodel</b> .....	3
<b>Zee, zon, zand, stroopkoeken en slapeloze nachten</b> .....	4
<b>Dankzij van alles en nog wat een mooi resultaat</b> .....	5
<b>Dribbel mee met groep 2</b> .....	6
<b>Deadline december-nummer</b> .....	7
<b>Hardlopen XXV: grijs</b> .....	8
<b>Reactie op hardlopen XXV: grijs</b> .....	9
<b>Mijn derde loopervaring</b> .....	12
<b>Uit de Voorburgse keuken</b> .....	12
<b>Start West</b> .....	14
<b>Spreuk van de maand</b> .....	14
<b>De 13e Joop Tournier Bokaal</b> .....	15
<b>Loopfeest Monster</b> .....	16
<b>Voedingssupplementen alleen voor topsporters?</b> .....	17
<b>Indoorwedstrijden staan voor de deur</b> ..	18
<b>Even over de pijnlijke plek wrijven</b> .....	19
<b>Geknipt uit de krant</b> .....	20

---

---

## Activiteiten

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

### november 2005

za 12 38e Mosselloop Burgh-Haamstede 13:15 w 4 - 9 km cross  
za 12 31e Rabo Robuust Run (was Jan Olsthoorn HM) Monster w 6,9 - 11,3 - 21,1 km  
zo 13 Warandeloop Tilburg 10:30 w Cross  
zo 13 1e indoor training Dordrecht 12:00 b  
za 19 3e Dag van de Baanatletiek Papendal 9:00 b  
zo 20 Zevenheuvelenloop Nijmegen w 15 km  
zo 20 2e Roest Staalduinencross Maassluis 11:00 w 3 - 6 - 9 km  
za 26 Ilion Indoor Zoetermeer 11:00 b divers (Masters)  
zo 27 Oriëntatieloop Den Haag 13:00 w 10 - 20 km

### december 2005

zo 4 Ter Specke Loop (Z&Z 1) Lisse w 5 - 10 - 15 km  
zo 4 2e indoor training Dordrecht 12:00 b alle  
zo 4 3e Roest Staalduinencross Maassluis 11:00 w 3 - 6 - 9 km  
di 6 1e training City-Pier-City loopcursus Den Haag w

---

## Uit de bestuursvergaderingen

*Ton de Kleijn*

---

Het bestuur is op 24 oktober weer bijeen geweest. Daar zijn de volgende punten besproken.

### Voorburg

Er is op diverse fronten activiteit geweest voor de realisatie van de plannen op Sportpark Westvliet. Met name hebben we uitgebreid stilgestaan bij de juridische vorm waarin e.e.a. gaat gebeuren. Dit is een nadrukkelijke eis van de gemeente Leidschendam-Voorburg. Elders in Spartaal wordt de huidige situatie afzonderlijk beschreven.

### Ledenadministratie

De problemen die er geweest zijn bij de ledenadministratie, lijken achter de rug. Er is geen achterstand meer, dus iedereen die zijn aanmeldingsformulier heeft ingeleverd, moet deze Spartaal ontvangen.

### Wedstrijdinschrijvingen

Wendy van Zwol verzorgde de inschrijvingen voor de wedstrijden van de jeugd. I.v.m. haar studie is ze hiermee gestopt. Voor de komende winter zal Marleen dit op zich nemen. Liane van der Helm coördineert de inschrijvingen voor de Voorburgse jeugd. We zullen voor tijdige wedstrijdaankondigingen moeten zorgen.

### Jeugd

De aansturing van het jeugdgedeelte binnen Sparta verdient extra aandacht. Er gebeurt veel, en veel mensen zijn erbij betrokken. Echte sturing en jaarplanningen ontbreken echter, zowel qua wedstrijden als qua ontspanning. Ton en Marleen gaan dit uitwerken en met verschillende betrokkenen overleggen.

### Bestuursvacatures

Het belangrijkste punt is dat we een opvolger vinden voor het penningmeesterschap. Ton benadert een aantal personen. Een aantal extra bestuursleden zou welkom zijn. We komen daarop terug.

### Begroting 2006

De begroting 2006 dient nog dit jaar te worden opgesteld. De wensen voor het volgende jaar moeten dus worden geïnventariseerd. Hans de Vries benadert de verschillende contactpersonen.

### Overige punten

- 29 oktober is er een Perry-clinic op de baan. De deelnemers krijgen een bon voor een maand gratis trainen bij Sparta.
- Clubrecords en baanrecords staan nog niet op de Spartasite. Ton gaat de mogelijkheden hiervan na.
- De volgende bestuursvergadering is op 14 november. Aanvang 20.00 uur

---

## Sparta-atleten als rolmodel bij de campagne om Haagse senioren aan te sporen tot meer bewegen

Wim Scholtes

---

Tijdens de Haagse Ouderendag op zaterdag 22 oktober heeft wethouder Jetta Klijnsma van welzijn, volksgezondheid en emancipatie in het Atrium van het stadhuis aan het Spui de aftrap verricht van de campagne 'Kom in Beweging'. Met deze campagne wil de gemeente Den Haag inwoners van 55 jaar en ouder aanzetten om meer te gaan bewegen.

Een aantal Haagse senioren werkte mee aan het tot stand komen van de posters en de folders via interviews over hun sportieve leefstijl. Zij fungeren als rolmodel voor leeftijdsgenoten en laten in woord en beeld zien dat bewegen of sporten hun veel oplevert. Tot dit groepje behoorden twee Sparta-atleten: Ton Oude Nijhuis en Wim Scholtes. Op twee enorme posters in het Atrium was Ton in de startblokken op de Spartabaan te bewonderen als superfite oudere. Als beloning voor de 'belangeloze medewerking' werd hem tijdens de toespraak van wethouder Klijnsma een cadeaubon en een fotoalbum overhandigd. Op een speciaal gecreëerde website staat Ton met foto's en tekst als voorbeeld en stimulatie voor de ouderensport. Op deze ouderendag werden ca. 10.000 bezoekers verwelkomd.

"Kom in Beweging" is één van de projecten uit de gemeentelijke ouderensportnota *Een sportief actieve leefstijl voor Haagse ouderen*. Behalve de campagne zijn er diverse sportieve projecten in de stad opgezet met medewerking van sportverenigingen, welzijnsorganisaties en organisaties van Hagenaars van niet-Nederlandse afkomst.



Bron: ADI/ Haagse Courant  
en DenHaag.org

Op zondag 2 oktober vond voor de tweede keer de Beach Challenge plaats, een strandrace voor mountainbikers van Scheveningen naar Noordwijk en terug. Naast toppers als Bart Brentjens en Gert-Jan Theunisse deden ook een aantal plaatselijke toppers mee als Arnout Voogt, John van Tiggelen, Hans Wils en Simone Lankhuijzen.

Op weg naar Scheveningen leken de omstandigheden zwaar te worden, doordat het water met bakken tegelijk uit de hemel kwam, maar hoe dichterbij de startplaats we waren, hoe meer wakken er verschenen in het wolkendijk, wat uiteindelijk resulteerde in een lekker zonnetje en een mooi hard strand om op te fietsen.

Het dilemma van zo'n wedstrijd blijft wel altijd de bandenspanning: 2, 3 of 1,8 bar. Je laat gewoon even de experts met hun duimen in je banden porren en je weet het. Toch wilde Hans het nog even laten checken door de experts van Continental, maar die waren onvindbaar.

De afspraak was dat we de heenweg met z'n vieren zouden afleggen, maar al bij de start waren we Hans kwijt, die het druk had met medefietsers op de foto zetten, het checken van zijn gereedschapskist in rugzakformaat en het terughalen van vergeten bidons.

Op het strand waren we al snel geen groep meer, maar hebben we er ieder onze eigen wedstrijd van gemaakt. Als je de aanwijzingen van de organisatie goed opvolgde, was het goed te doen. Er waren echter van die eigenwijzen, die toch het natte (in dit geval zee) deel van het strand kozen, maar die kwamen bedrogen en heel nat uit. Er bleken onder water flinke kuilen te zitten, dus werd het mountainbiken meer een soort waterfietsen. Wel erg gemakkelijk voor het publiek en de niet-eigenwijzen.

Het weer had niet alleen ons naar de kust gelokt, maar ook tientallen honden, paarden en kinderen. Nou houden we allemaal van honden, paarden en kinderen, maar alleen op een ansichtkaart.

Tot Noordwijk was het allemaal goed te doen, maar door een bocht in de kustlijn kregen we last van de tegenwind. Als je dan geen leuk groepje had om je uit de wind te rijden, was het zwaar. Na het keerpunt bij Langevelderslag had je ruim de tijd om bij te komen (of naar huis te bellen, of een stroopkoek te nuttigen, of de fourage te zoeken of je kleding aan te passen), aangezien we daar een stukje duinen meepakten en het tempo wat kon worden opgeschroefd. Op het strand een lekker windje in de rug, maar net als je denkt, goh, wat een lekker tempo, moet je de fiets weer af om toch weer even in de duinen te kijken. Dit hadden de ervarenen onder ons best van tevoren kunnen vertellen, nu was het een minder leuk verassingselement.

Na ruim 2,5 uur (2.38.12) werd ondergetekende onder luid applaus en speakercommentaar binnengehaald op de boulevard, niet moe, wel voldaan (de slapeloze nachten waren voor niks geweest). Samen met John (2.20.33) en Arnout (2.13.46) was het wachten op Hans, die ruim de tijd nam om te genieten en excuses te bedenken waarom hij iets later was dan wij. Na een minuut of 20 (3.02.01) kwam hij heel frisjes met een stroopkoekkruimel nog in zijn snor over de finish; hij leek even zijn armen in de lucht te willen gooien, maar bedacht op het laatste moment dat hij geen sponsor had en het eigenlijk ook wel eng is om met losse handen te fietsen. "Nou", was het eerste wat hij zei, "ik heb in ieder geval van Lion gewonnen!"

Bert, onze enige supporter, bedankt, ook al heb je dan van al die honderden mensen alleen ons niet gezien, maar het was hartstikke leuk dat je er was. Je vond ons niet herkenbaar genoeg, maar misschien is een wielren-Sparta-shirtje een goede optie.

's Avonds zaten we opgefrist en voldaan aan een uitstekend diner in restaurant Jutland; een aanrader. Bedankt Julia!

En John, natuurlijk ook bedankt voor het schoonmaken van mijn fiets; hij glimt en blinkt weer als nieuw.

**Al vrij snel is het duidelijk wie vanuit groep 3b een ekiden-team vormt om 1 oktober in Naaldwijk met elkaar een marathon neer te zetten. Hoewel we geen spetterende teamnaam als 'rennende hazen' bedenken, kijkt ons team 'ondanks de vrouwen' toch heel erg tevreden terug op die run met een totaaltijd van 3:19:58.**

### 'n Ekiden

Voor iemand die al lang hard loopt, moet ik toch bekennen dat ik met het hardloopbegrip 'ekiden' niet bekend was. Maar, ook hier ben ik een begrip wijzer geworden.

Ekiden is de marathonafstand van 42.195 meter, die door een team van 6 lopers of loopsters wordt afgelegd. In plaats van een estafettestokje wordt een sjerp, de tasuki, doorgegeven. Een ploeg die uit 6 atleten bestaat, legt om beurten een afstand van 5, dan wel 10 kilometer af, waarbij alleen de laatste afstand afwijkt: 7.195 meter.

### De resultaten voor Sparta Voorburg

Drie teams nemen deel vanuit Sparta Voorburg en wel groep 4b – deze eindigt met 2:47:28- groep 4a – eindigt met 3:10:16 - en wij, groep 3b – met startnummer 48- eindigen met slechts iets meer dan 9 minuten later.

### Het team met startnummer 48

Lianne zet met 24:35 de eerste vijf kilometer heel mooi neer; ondanks het feit dat ze wel vijf lange, slopende dagen met een grote groep studenten in haar lijf heeft zitten. Joost gaat tot 't gaatje met zijn 10 kilometers in 42:51. Zien wij daar schuim om de lippen? Rianne volgt met vijf kilometer in 22:49. Dan heb ik de eer. M'n eerste ekiden. Omdat ik het lintje - heel chic de tasuki genaamd - van Rianne overneem, vergeet ik m'n horloge te starten. Daar kom ik na zo'n 800 meter achter. Lekker handig. Toch tevreden: 48:36. Cock - hij loopt over vier weken de marathon in New York; ik meld het maar even - is nummer 5 en zet zijn vijf kilometer in 24:59 neer. Peter is hekkensluis en eindigt de zeven nog wat kilometer met 36:08. Totaal 3 uur, 19 minuten en 58 seconden.

### Ondanks of dankzij

Als ik mijn deel loop, spreekt Peter al grappend de voor de rest van de middag beruchte woorden uit: 'Ondanks de vrouwen lopen we toch goed'.

De woordkeus is voor het resterende deel van de middag goed voor veel zinnen met 'ondanks' en 'dankzij'.

Ik hou het nu toch maar op 'dankzij' het carpoolen, de koffie en cake van Vera, Theo's vrouw, de bij de finish met flesjes AA klaarstaande teamgenoten, de aangeboden stroopwafels, het Sparta-tentje, de bemoedigingen onderweg, het mooie stuk parcours van zo'n 700 meter door een prachtige herfsttuin, het zonnetje, de gezelligheid, de teamspirit.... Hè tjessus, nou stop ik. 't Hoefte ook weer niet sentimenteel te worden. Bondig samengevat: 't is leuk geweest...en voor herhaling vatbaar.



Wie kent hem eigenlijk niet? Het mag dan wel een slogan van mijn oma zaliger zijn, maar zoals in de vorige Spartaal ook al bleek: daarom hoeft zo'n oud gezegde nog niet minder waar te zijn!

Deze maand behandel ik exclusief voor de Spartaallezers de uitdrukking: twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen.

In tijden waarin het gros van de mensen nog gelovig was, sloeg deze waarschuwing op het huwelijk. *But the times they are a-changing.* (zanger? jaartal? onder de goede inzenders wordt een fietsbel verloot!) *And they have!* Anno 2005 kun je in werkelijk van alles geloven, zelfs in niets. Maar hoe zelden wordt er tijdens de training over de kerk gesproken! Geloven in endorfine, in je club, in regelmaat, in twee beschuiten met rozenbotteljam overgoten met uitgeschudde Red Bull voor de wedstrijd: ja! Maar het geloof met de grote G lijkt 'uit' (duim omlaag) te zijn.

En om met twee hoofden op dat ene kussen te slapen, hoef je allang niet meer getrouwd te zijn.



---

Bewegwijzering boven ooghoogte

Heeft met het verdwijnen c.q. andere vormen aannemen van geloof en huwelijk dan ook de uitdrukking zijn waarheid verloren?

Daar moest ik aan denken toen ik zaterdag met mijn snelle zwager een warmlooprondje dribbelde op de wonderschone kersvers aangelegde baan bij Haagatletiek. Hij van Haag en ik van Sparta. Genoeglijk keuvelend over de baan, het aangename weer, het parcours en de ideale hartslag.

(Wellicht ten overvloede: wij slapen nooit - ook niet tijdens familieuitstapjes in Center Parcs - met twee hoofden op één kussen).

Om ons heen bereidden 258 andere lopers zich op dezelfde manier voor op tweede van de 1 vd 4-loop. Veel geel: geel met zwart, geel met groen, fuchsia en alle kleuren van de regenboog daartussenin. Veel teksten van gelopen lopen erop.

Allemaal horend bij één grote hardloofamilie, zoveel was duidelijk. De clubgrenzen leken ver weg.

Aan de overkant van de baan las ik HEEL BELANGRIJK op een fraai gevormde borstkas. Toen ik naar het hoofd erboven keek, dacht ik de karakteristieke trekken van Arnout te herkennen. Huh? Wat?! Hij met een tekst op zijn shirt? Enne... Daar moest ik meer van weten en trok er even een sprintje heen. Hij was het niet. Volgende keer mijn leesbril mee. (Wie droeg dit shirt: naam? club? geboortjaar? Onder de goede inzenders wordt een reflecterend Haag-hesje verloot!)



---

Een zonnig logeeradres

Mijn zwager was gekleed in een blauw shirt. Zijn geel/groene was, geloof ik, in de was. Voor ons liep een setje. Hij in fuchsia en zij in geel/zwart. Hè heerlijk, dacht ik nog.

Maar naarmate het startschot naderde, veranderde de sfeer. Waar men elkaar tot dan toe nog amicaal op de schouders geramd had en het 'hee, hoest mejjou!' niet van de lucht was, daar kwam nu een stille serieuze wolk boven de baan te hangen. Geel/groen ging bij geel/groen staan, fuchsia groepte samen bij de startlijn met de rechterduim aan de linkerpols. En geel/zwart? Iets minder, maar ook! Ik geloofde niet dat sommige uitdrukkingen van alle tijden kunnen zijn, maar nu dook het duiveltje ertussen toch duidelijk op. En dat ging zeker niet slapen!

In de top tien van het klassement kon je het goed zien: Haag liep een thuiswedstrijd. En zo hoort het ook.

Na afloop was het er gewoon weer: het familiegevoel. Er werd gegrept, elkaar

gefelicitteerd, het 'goed gedaan' klonk overal. Het eerder door mij gespotte setje kwam weer samen langs, even pakten hun handen elkaar vast. Aan beide ringvingers zag ik in een plotselinge zonnestraal goud schitteren. Eén kussen dus!

Sparta-Z-park-er tegen Haag-er: "Jullie hebben een prachtige locatie hier zeg aan de Laan van Poot."

Haag-er: "Ja maar jullie ook hoor, dat schitterende Zuiderpark en dat zalig overdekte winkelcentrum aan de Leyweg!"

Ik stond erbij en keek ernaar. Mijn zwager zat ondertussen al aan de erwtensoep met zijn clubmaten en miste dit fijne tweegesprek. Sparta-Z-park-er tegen mij: "Jullie krijgen toch een nieuwe baan? Wat hebben jullie op dit moment eigenlijk voor een locatie?"

Ik: "Kijk op deze bladzij en kleur de plaatjes. (voor real live colors: bezoek de Spartaal online). Onder de mooiste inzendingen ..."



Het kan maar duidelijk zijn



Meyendel op zaterdag

---

## Deadline

*Mirjam Baron*

De deadline voor de Spartaal van december is:

**26 november.**

Het e-mailadres: [spartaal@12move.nl](mailto:spartaal@12move.nl)





Het heeft met hardlopen niets te maken, maar ik wil het toch hebben gezegd: Guus Kuijer heeft met *Het boek van alle dingen* een boek geschreven dat alle kinderen tussen de negen en de negentig zouden moeten lezen. Het heeft nog een prijs gekregen, maar daar moet u zich niets van aantrekken: cadeau geven, zelf lezen, lenen uit de bibliotheek (maar dat kan pas over een jaar, want bibliotheken kunnen niks zomaar kopen, die moeten overleggen over budgetten, en over wat wel en niet de moeite waard is, en daarover weer verslagen schrijven, verslagen die weer moeten worden goedgekeurd door de bibliotheekbaas - die het veel te druk heeft om zelf dat prachtboek van Kuijer te lezen want anders zou het volgende week al op de plank staan, zo veel vertrouwen heb ik wel in zo'n baas); als het maar gelezen wordt. Waarom? Omdat het een prachtig verhaal is: daarom? Het is onmogelijk om uit te leggen waarom een prachtig verhaal prachtig is. Bovendien moet ik iets schrijven over hardlopen. Maar toch, heel even. Er is een gereformeerde vader, streng gelovig, die zijn vrouw slaat. En zijn zoon, met een pollepel, op zijn billen. De zoon kent die straf, dus als zijn vader hem naar boven stuurt, dan vraagt hij al: 'Zal ik de pollepel alvast meenemen?' Die vader is een lul, natuurlijk, maar hij wil wat hij denkt dat voor zijn gezin het beste is: doen wat de bijbel voorschrijft. Alzo helpt vader zijn gezin met de beste bedoelingen de vernieling in. Gelukkig zijn er de vrouwen die maling hebben aan die beste bedoelingen. Het levert taferelen op die doen lachen en huilen tegelijk, zoals dat hoort bij mooie boeken. Het is misschien nog wel mooier dan het enige kinderboek dat Peter van Straaten ooit schreef - maar die heeft weer bloedstollende tekeningen. Over hem een andere keer, wellicht.

Vrouw en zoon logeerden in de herstvakantie, met oma en tante, in Vierden, dat is bij Deurne, en dat is weer bij Eindhoven. Ik hoefde niet mee, maar ik ben toch even wezen kijken. Om een aantal redenen. Een ervan was Eindhoven zelf, of eigenlijk het Van Abbemuseum. Ik ken maar weinig steden die zo'n onsamenhangend zootje huizen bevatten als Eindhoven: alles

groter dan een televisie is lelijk van vorm en grauw van kleur. De uitzonderingen betreffen bouwsels van vóór het Philipstijdperk. Een pand waar geen goedkope truitjes worden verkocht, is een café waar het bier per meter gaat. Zo'n soort stad is het.

Lelijkheid, desinteresse in de bebouwde omgeving, eigenlijk zou je het stadsbestuur daarop moeten kunnen aanspreken.

Voor het Van Abbemuseum bleef na de luch met mijn beminde maar een uur over. Over het museum kan ik weinig zeggen: ik ben blijven hangen bij een videokunstwerk waarbij zulke hartverscheurende muziek klonk dat de tranen je in de ogen sprongen. Het was een zondags-schoollied, maar gezongen door een Zuid-Afrikaanse straatzanger en begeleid door nota bene een trekharmonica, rauw, ongepolijst. Omdat ik ex-zondagsschoolganger ben, kende ik de melodie wel, maar niet de woorden meer. Het merkwaardige was dat er in het hele museum niemand was die wél meezingen kon. Dat is ook een vorm van desinteresse: een tentoonstelling inrichten zonder je in het tentoongestelde te verdiepen.

Hoofdrede voor de reis naar het zuiden was het plan van de kleine: we zouden een rondje gaan hardlopen. Ikzelf ren al weken, al maanden niet meer, maar Rik wil zijn uithoudingsvermogen vergroten. Dat voetbalt beter, zegt hij. Of ik mee wilde rennen. Ja, natuurlijk, met z'n tweetjes, dat is gezellig. Dus we begonnen met vanaf deze computer naar het Zuiderpark en daar één rondje binnendoor, om te zien hoe het zou gaan. Nou, dat liep gesmeerd. We waren, al koutend, terug voor we er erg in hadden. In Vierden zouden we viereneenhalve kilometer 'doen'. Een mooi parcours: door glooiend bos, over zandrijge karresporen, langs stinkende maisvelden, in stralend zonlicht. Mijn oude botten voelden de helft jonger. Als Rik zijn interesse niet verliest en blijft rennen, blijf ik meerrenen. Ik wacht nieuwsgierig af; het aantal verleidingen waardoor hij wordt bezocht is immers groot: voetballen met vriendjes, computerspelletjes met vriendjes, films kijken met vriendjes, allemaal leuker dan met een grijsaard langs de weg rennen.

Met plezier lees ik altijd de stukjes van Peer. De onderwerpen zijn leuk en hij heeft ook een goede smaak voor jeugdboeken. Met "Het boek van alle dingen" heeft Guus Kuijer de Gouden Griffel gewonnen. Peer schrijft dat *"lenen uit de bibliotheek pas over een jaar kan, want bibliotheken kunnen niks zomaar kopen, die moeten overleggen over budgetten, en over wat wel en niet de moeite waard is, en daarover weer verslagen schrijven, verslagen die weer moeten worden goedgekeurd door de bibliotheekbaas - die het veel te druk heeft om zelf dat prachtboek van Kuijer te lezen, want anders zou het volgende week al op de plank staan, zoveel vertrouwen heb ik wel in zo 'n baas."*

Ik wil daar wel op reageren, ik werk namelijk al bijna 30 jaar bij de bibliotheek, waarvan ongeveer de helft van de tijd als jeugdbibliothecaris. Ik weet dus hoe het kopen van de boeken gaat. De directeur koopt zelf geen boeken, de jeugdbibliothecarissen kopen de jeugdboeken, die bibliothecarissen krijgen elke week een stapel recensies en de beschikking over een kleiner stapeltje geld en bekijken dan welke boeken geschikt zijn om te kopen.

Van de boeken die de Gouden Griffel winnen kopen de jeugdbibliothecarissen van de wijkbibliotheken meestal één exemplaar. Dat wordt met voorrang geleverd en is dus al in de bibliotheek als het kinderboekenweek is (dat is elk jaar in oktober). Van het mooie boek van Guus Kuijer zijn in totaal **22 exemplaren** gekocht voor de centrale bibliotheek en voor de wijkbibliotheken in Den Haag.

De kans is natuurlijk groot dat nu al die boeken zijn uitgeleend, want in de kinderboekenweek komen de kinderen van de basisschool allemaal met de klas naar de bibliotheek. Dan lezen de jeugdbibliothecarissen voor uit de bekroonde boeken en de oudere kinderen doen een speurtocht en leren hoe ze zelf hun boeken in de catalogus kunnen opzoeken. En allemaal willen ze dan die boeken van Guus Kuijer lenen...

De bibliotheek heeft tegenwoordig ook een "Sprinterservice", informatie daarover heb ik van de website van de bibliotheek gekopieerd:

De Haagse bibliotheek wil u als lener zo Acticviteitenveel mogelijk van dienst zijn. Gebleken is dat er behoefte is aan zeer recente boeken van populaire schrijvers. Vandaar dat u vanaf 1 oktober de nieuwste boeken direct na verschijnen in de Haagse bibliotheek kunt lenen met de sprinterservice.

### **Favoriete schrijvers**

Het gaat om de nieuwste uitgaven van populaire Nederlandse en buitenlandse schrijvers als Dan Brown, Nicci French en Saskia Noort. De uitleentermijn van deze boeken is een week zodat zoveel mogelijk mensen in een korte periode het nieuwste boek van zijn of haar favoriete schrijver kunnen lezen.

### **Kosten**

De kosten voor deze sprinterservice bedragen • 1,50 per boek en de boete voor te laat inleveren is • 0,50 per dag. U kunt in al onze bibliotheekvestigingen gebruik maken van onze sprinterservice, behalve in Schilderswijk en Spoorwijk.

De Sprinters van dit moment zijn:

- Mankell, H. *De terugkeer van de dansleraar*
- Slaughter, K. *Trouweloos*
- Oz, A. *Een verhaal van liefde en duisternis*
- Peper, R. *Verfhuid*
- Irving, J. *Tot ik jou vind*
- Bernlef, J. *De onzichtbare jongen*
- Vries, B. de. *Overmoed en onbehagen*

**Wie meer wil weten raad ik aan om eens naar [www.bibliotheekdenhaag.nl](http://www.bibliotheekdenhaag.nl) te surfen. De bibliotheek heeft niet alleen boeken, er zijn allerlei activiteiten voor kinderen, lezingen en cursussen voor volwassenen en je kan ook dvd's, cd's en computerspellen lenen.**



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

Aanstekers

Wenskaarten

Tijdschriften

Lotto/Toto

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

Hier ...



Hubo Scheveningen, Badhuisstraat 95-101,  
2584 HE Scheveningen  
Tel.: 070 - 3540360 Fax: 070 - 3549363

of hier had uw advertentie kunnen staan.

**Wilt u ook adverteren?**

Neem contact op met Hans de Vries,

kijk voor meer informatie in de Colofon achterin deze Spartaal.



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

## **DEKA SPORTPRIJZEN**

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



**E** **The Perfect Match** **P**

**'92**

**EP'92 Uitzendbureau**

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

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

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

Internet: [www.EP92.nl](http://www.EP92.nl)

**GROENPROJECTEN**  
**WEVERLING**  
MONSTER / ROTTERDAM / LEIDSCHENDAM

**GROOT IN  
GROEIEND  
GROEN**

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

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

[www.weverling.nl](http://www.weverling.nl)

**BLOEMEN BESTELLEN?**

**"FREDY" BELLEN**

**Tel: 070 - 366 87 02**



SPECIALITEITEN

**Bruidsboeketten**

en

**Rouw Arrangementen**

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

**FREDY BLOEMSIERKUNST**

**Leggelostraat 79, Den Haag**

Hé, je derde loopervaring. De vorige keer heette je stukje: "Mijn eerste loopervaring". Toegegeven, het was een wat misleidende titel, want ik had na de eerste loopervaring meteen de tweede (die in militaire dienst) meegepakt. Vandaar dus.

Hoe ging nu die derde loopfase in z'n werk. Dat kwam zo, ik was in dienst bij een (overheids)-organisatie. Daar waren een aantal collega's die jaarlijks de CPC liepen. Als ik die mensen zo in het dagelijks leven tegenkwam wees niets er op dat het ging om atleten die het bijna onmogelijke presteerden: 21 kilometer en een klein beetje hardlopend afleggen. Tja, als die mensen dat konden, dan moest ik dat toch ook kunnen. Menigeen is door het verkeerd inschatten van dat soort waarnemingen met een daverende klap weer in de realiteit beland. Ik was daarop geen uitzondering.

Dus wat deed ik, niet gehinderd door enige kennis of ervaring, ik ging naar een echte sportwinkel met de simpele vraag om een paar hardloopschoenen in mijn maat. Nou, zo simpel ging dat dus niet. Er werden mij meer vragen gesteld dan wanneer je vandaag de dag met vakantie naar Amerika zou willen, zo leek het. Aantal keren trainen per week, hoe lang, hoe ver, op wat voor ondergrond, enz, enz. Schoorvoetend moest ik bekennen dat ik nog maar aan het begin stond en het helemaal zelf ging uitvogelen, dat getrain voor de CPC. Oh, het is nu eind december en je wilt de CPC lopen in maart? Ja. De nu komende CPC. Ja. Omdat er toch verkocht moest worden begon men mij een inzicht te verschaffen in het assortiment. Loop je voor gewone schoenen hooguit drie meter om, op aanraden van je vrouw, ook nog even bij een spiegel stil te staan om te melden of het vindt staan, hier werd ik de straat opgestuurd om de nodige meters te gaan lopen hardlopen. De verkoopster bleef, samen met m'n vrouw eenzaam achter om na terugkomst te melden dat deze schoenen dus helemaal niks waren. Hoezo dan niet. Er scheen iets te zijn met instabiel en proneren of zoiets. Dus andere schoenen aan, en weer lopen. Ook niet, maar al wel wat minder slecht dan het eerste paar. Ik weet niet meer hoeveel paar later bleek het in orde te zijn. Wij naar huis met het duurste schoeisel dat ik tot dan ooit had aangeschaft. Dit moest wel goed gaan.

's Avonds die schoenen aan en hup de deur uit. Nu woon ik in een wijk die door vier grote straten van elk ca 400 meter wordt omringd. Bij elkaar

dus een blokje om van 1600 meter. In de looppas dan maar en gaan met die banaan. Precies de helft wist ik vol te houden, toen hing mijn tong op mijn (nieuwe) schoenen en kon ik geen pap meer zeggen. Naar huis en douchen. De volgende avond weer de deur uit en zie ik kwam tot drie kwart van het traject. De avond daarop liep ik het hele blokje rond en van lieverlee maakte ik daar twee en later drie rondjes van. Toen werd het tijd om wat nieuwe routes te ontdekken. Ik dreigde er zelfs lol in te krijgen en breidde de routes steeds verder uit. Het bleef overigens bij, wat ik nu weet dat duurloop heet. Van tempowisselingen of zo, daar had ik nog nooit van gehoord. Op een gegeven moment liep ik een route van 17 km. Dat was voor mij het sein om mij voor de CPC op te geven. Dat kon in die tijd nog bij de vestiging van de Haagsche Courant bij het Spui. Zowel die vestiging is weg als ook de Haagsche Courant. Maar dat terzijde. Getooid in t-shirt, korte broek en startnummer meldde ik mij op 31 maart 1984 bij de loopcollega's van mijn werk. Groot was hun verbazing. Jij hier? Lopen? De halve marathon? Nu liepen die collega's als bedrijfsteam en ik had een gewoon recreanten startnummer. Nou, blijf toch maar gewoon bij ons in de buurt en start ook maar vanuit het bedrijventeamstartvak. We stonden dus bijna vooraan op het Lange Voorhout vanaf waar toen nog werd gestart. Voor ons de "echte" lopers, dan wij en dan de rest van Nederland. Het startschot klonk, we gingen rechtsaf de Parkstraat in en tot mijn verbazing waren de voorsten toen al zo'n beetje bij Plein 1813. De precieze route weet ik niet meer, maar we liepen op een gegeven moment richting Kurhaus toen mij iemand passeerde met toch wel een aardig snelheidsverschil. Naast hem een man op een fiets. Ik hoorde hem net zeggen: Gaat het? Ja, klonk het monter. Dan mag je nu gaan versnellen. En weg waren ze. Versnellen!! Terwijl ik manmoedig bezig was met damage-control. Hoe kon ik de schade van een overmoedige start nog enigszins beperken. Want dat vooraan starten lijkt wel leuk maar de hele wedstrijd lang word je links en rechts ingehaald. En dat inhalen, dat blijft maar doorgaan. Bijna wanhopig kijk je eens achterom of je niet zo onderhand helemaal achteraan bent gekomen, maar de schrale troost was dat het daar nog steeds een zee aan zwoegende lieden betrof. Ik weet nog dat ik bij het 15 km-punt, bij de watertoren, op de klok allemaal ééntjes zag staan. Hoe goed of slecht dat was, daar had ik geen idee van. Uiteindelijk ging ik in 1 uur 44 minuten en nog wat over de

finish. Al hoewel de overige collega's beduidend scherpere tijden hadden was ik toch wel in hun achting gestegen. Dit hadden ze nooit achter mij gezocht. Ik ook niet, maar dat heb ik toen maar niet gezegd. Als blijk van dankbaarheid kreeg iedereen die de finish haalde niet een medaille, maar een heus tegeltje.

Probeer dat maar eens vast te houden met van die gevoelloze handen, na 7 kwartier zwoegen en zweten. Maar, .... het is mij gelukt om dat ding heelhuids thuis te krijgen.

Na de CPC had ik het voornemen om te blijven trainen om het jaar daarop de tijden wat scherper te stellen, maar, tja, dan wordt het zomer, je gaat



met vakantie, er komt van alles tussen, dus staat het op een gegeven moment helemaal stil. Begin januari van het jaar daarop pakte ik de draad weer

op en liep mijn tweede halve marathon in een minuut snellere tijd dan het jaar ervoor. Weer een tegeltje, dit keer niet rond maar rechthoekig. Dat schema om vanaf eind december, begin januari weer te gaan trainen en na de CPC nog tot eind mei door te lopen heb ik uiteindelijk jarenlang vol gehouden, met wisselend succes overigens. Het deed mij uiteindelijk

bij Sparta terechtkomen. Het hoe en waarom daarvan leg ik een ander keertje nog wel uit.

---

## Uit de Voorburgse keuken

*Jolanda van Leeuwen*

---

*Even weg geweest, maar hier weer een lekker recept.*

### Gevulde paprika's

*Voor 4 personen*

4 rode paprika's  
1 prei, klein gesneden  
1 winterwortel in dunne plakjes (met kaasschaaf)  
1 klein blikje tomatenpuree  
400 g rundergehakt  
100 g geraspte kaas  
Zilvervliesrijst  
Olijfolie  
Zout, peper, knoflookpasta, ketjap zoet



*Verwarm de oven op 180 °C.*

Snij van de paprika's de boven kant af. De uitgeholde paprika's gaan ongeveer 10 min. (in een ingevette ovenschaal) in de oven. De kapjes van de paprika's klein snijden.

Bak, in een wok, gehakt bruin en voeg de prei, winterwortel, paprikastukjes en kruiden toe. Laat dit ongeveer 5 min. bakken, voeg op het laatst de tomatenpuree en een beetje water toe.

*Kook intussen de rijst.*

Haal de paprika's uit de oven en vul ze met het gehakt/groentemengsel strooi er de geraspte kaas over en zet het ongeveer 10 min. weer terug in de oven.

Als de paprika's en de rijst klaar zijn schep dan op elk bord wat rijst met een paprika in het midden.

**Eet smakelijk,  
Jojo**

### *Start West? Wat is dat?*

Dat is een vraag die ik nog wel eens hoor. Als je zo'n ontwikkeling vanaf het begin hebt meegemaakt realiseer je je niet dat er zoveel nieuwe leden zijn die dat niet weten. Zeker bij de jeugd - en daar is Start West toch vooral voor - is er vaak veel onduidelijk. Daarom in deze Spartaal even een korte terugblik en de huidige stand van zaken.

Start West staat voluit voor **Stichting Talentontwikkeling Atleten Regionaal Team** met als toevoeging WEST voor de regio. Het is een samenwerking tussen zes verenigingen, nl. Ilion, Olympus '70, AV'40, Leiden Atletiek, Haag Atletiek en Sparta.

Omdat talentontwikkeling een belangrijk onderwerp is binnen de sport en de politiek, en je daar als individuele vereniging vaak moeilijk richting aan kunt geven, hebben de verenigingen er een gezamenlijk aandachtspunt van gemaakt. Het resultaat is een stichting van, voor en door de samenwerkende verenigingen ten behoeve van onze talentvolle atleten.

Bij de oprichting van de stichting was er nog een onafhankelijk bestuur van enkele personen die diverse onderdelen moesten aansturen. Omdat dit in de praktijk niet echt bleek te werken, wordt het bestuur van Start West nu geleverd door de zes verenigingen, met Ed Turk als onafhankelijk voorzitter. De ouderen onder kennen hem nog wel van de NK Indoororganisatie. De verenigingen dragen jaarlijks een bedrag bij om een en ander te financieren. Daarnaast draagt KNAU er ook aan bij, omdat er ook een aantal regionale talententrainingscentra onder Start West valt. Dat zijn trainingscentra die door de KNAU als zondanig zijn erkend. Binnen onze regio zijn dat de hoogspringtrainingen van Rini van Leeuwen, de polshoogtrainingen van Jaap v.d. Plaat (beiden

in Zoetermeer) en de hordetrainingen van Marjan Olyslager in Rotterdam.

Het bestuur van Start West vergadert een aantal keren per jaar, en aan die vergaderingen wordt in principe deelgenomen door bestuursleden en trainingscoördinatoren van de zes verenigingen. In die vergaderingen worden ook andere activiteiten ontplooid. De verenigingen hebben daar bijvoorbeeld afgesproken dat we waar nodig gezamenlijke trainingen voor onze talenten houden. Dat betekent dat je bij een andere club kunt trainen zonder dat daar een lidmaatschap tegenover moet staan. Dat geldt dan natuurlijk speciaal als die trainingsmogelijkheden er binnen de eigen club niet zijn. Zo vallen de hordetrainingen van Truus van Amstel en de polshoogtrainingen van Erik de Kleijn onder die afspraken. Daar zijn in principe "talenten" van de zes verenigingen welkom.

Onder talenten verstaan we dan ABC-junioren die aan het NK-junioren hebben meegedaan, of die hoog hebben gescoord bij de C- of D-junioren. Binnen Sparta zijn er momenteel 15-20 junioren die aan deze eisen voldoen. Om die atleten en hun ouders en trainers wat meer met elkaar te laten kennismaken organiseren we als Stichting ook een aantal malen per jaar een talenten- c.q. testdag. Ook willen we kijken of er animo is om af en toe gezamenlijk te trainen of bijvoorbeeld een gerichte clinic te houden voor een bepaalde discipline. De komende maanden zal ik verder bijpraten met de trainers, en natuurlijk horen de atleten ook nog van me. Ondergetekende zit als bestuurslid van Sparta in het bestuur van Start West, dus als er nog vragen zijn, stel ze gerust. Ik zal ze dan in de volgende Spartaal beantwoorden, zodat iedereen dan weer volledig op de hoogte is.

---

## Spreuk van de maand

Mirjan Baron

---

Op maandagochtend is het altijd erg gezellig tijdens de training. De spreuk van de maand is daarom speciaal voor de ochtendmensen:

***"Niet lullen maar lopen".***

De inspirator voor deze schone stafrijm wil graag anoniem blijven.



Op 8 oktober 2005 was het zover. Een aantal jeugdige atleten verzamelde zich om half tien bij atletiekvereniging Sparta om vervolgens gezamenlijk naar de atletiekbaan van Rotterdam Atletiek te rijden.

Het ging om enkele talentvolle atleten, te weten: Felicia en Maxwell Onbekent, Maaïke en Sjoera Tjin-a-Lim, Tristan en Sanne Wieffering, Vera van der Haak, Céline van der Kruk, Owen Smith, Irene Bennett, Jeffrey Wongsodikromo en Jethro Obot.

Het weer was prima en de sfeer tussen de atleten was helemaal geweldig. Als een echt team moedigden de atleten elkaar zoveel mogelijk aan en ook de ouders gedroegen zich

als echte fans. Kortom, een enthousiast clubgebeuren.

De resultaten waren er dan ook naar. Onze atleten presteerden heel erg goed. Niet alleen haalden diverse Sparta atleten het podium maar bovendien wonnen onze jeugdathleten de Joop Tournier Wisselbokaal voor hun teamprestatie.

Een geweldig resultaat en ze waren dan ook terecht heel erg blij met hun eerste plaats. De andere foto's van deze sportieve dag zijn te vinden op:

**[nl.msnusers.com/MyGroups/Spartafotos](http://nl.msnusers.com/MyGroups/Spartafotos)**

*Jongens en meisjes, van harte gefeliciteerd.*



**Rabo Robuust Run 21 kilometer**  
**De Vries Verzekeringen 11,3 kilometer**  
**B & A Human Resources Groep 6,9 kilometer Rabobank jeugdlopen**

Zaterdag 12 november is het weer zo ver, tijd om massaal de hardloopschoenen aan te doen en af te reizen naar Monster om mee te doen met één van de lopen die op het programma staan in de kustplaats.

Voor de 31ste keer wordt het hardloopevenement georganiseerd. In de voorgaande jaren trok het loopspektakel telkens rond de 1600 deelnemers naar Monster. De organisatie van de loop valt onder de verantwoording van Olympus'70 en wordt georganiseerd om alle sportievelingen uit het hele Westland en ver daarbuiten, waarbij we in het bijzonder denken aan alle leden van Sparta, de herfst stormen te laten trotseren.

Het motto is als vanouds "Trotseer de elementen, kom naar Monster", maar de organisatie hoopt natuurlijk op mooi weer en daardoor veel deelnemers.

Als de inschrijvingen gedaan zijn en het startschot gegeven is mogen de elementen toeslaan, zodat het "kaf van het koren" gescheiden kan worden. Door het parcours en de soms zware weersomstandigheden heeft de Rabo Robuust Run immers zijn reputatie en zijn plaats bij de "10 zwaarste lopen van Nederland" verdient. Aangezien het de laatste jaren niet sneeuwde, hagelde of regende is het weer tijd voor een "barre" loop waar nog lang over nagepraat kan worden.

Wat voor weer het ook wordt, de organisatie verwacht veel atleten van Olympus '70 te zien! Mocht u opzien tegen de 21,1 km dan is er ook nog de De Vries Verzekeringen trimlopen over 11,3 km, of de B & A Human Resources Groep trimloop over 6,9 km. Voor de jeugd t/m 9 jaar is er de Rabobank jeugdliep over 500 meter (1 rondje), en voor de jeugd van 10 t/m 12 jaar de Rabobank jeugdliep over 1000 meter (2 rondjes) door het centrum.

De start van de halve marathon en de trimlopen is om 14.00 uur en de start van de jeugdlopen is voor de jeugd t/m 9 jaar om 13.10 uur en voor de jeugd van 10 t/m 12 jaar om 13.20 uur. Inschrijven en omkleden vindt plaats in sporthal De Wielepet.

Meer informatie kunt u vinden op de website: [www.halvemarathonvanmonster.nl](http://www.halvemarathonvanmonster.nl)

Pr-team RRR, Telefoon: (0174) 624870

Zonder de welwillende medewerking van de volgende sponsors was het onmogelijk het Monsterse loopfeestje te organiseren:

EURO WEST, COR DE BRUIN Fietsplus, DRAGON GARDEN, ELECTRAVON Elektrotechniek, EMINENT, HAMELING Koeling, PASO Geluidstechniek, SPAANS Loodgieters, SPORTLINE, VAN DER VALK Schilders, VAN DER VALK Systemen, VERBAKEL Bouwbedrijf, VERKADE BETON, VALSTAR WEGEN, VERKADE BOUW, WEBA maatgevend bouwbedrijf, WILK VAN DER SANDE

Deze vraag stelden we aan Christian Tamminga, polsstokhoogspringer. Hij werd 6<sup>e</sup> op de WK in Edmonton en traint vaak bij Sparta op de baan. Naast zijn topsport geeft hij ook Personal training en verkoopt hij voedingssupplementen.

### ***Zijn voedingssupplementen alleen voor topsporters?***

Christian: "Absoluut niet! Iedereen moet gezond leven. Mensen in het bedrijfsleven staan vaak meer onder druk dan topsporters en leven vaak erg ongezond. Te weinig tijd voor een goed ontbijt of diner. Eten onregelmatig en bewegen weinig. Als topsporter let je op je voeding, rust en sport je veel. Daarnaast zijn voedingssupplementen niet weg te denken om optimale prestaties te leveren. Maar in het bedrijfsleven moet je ook elke dag fit zijn en je optimaal kunnen concentreren op je werk, omgaan met stress enz. Het is dan ook moeilijk om in de dagelijkse voeding alle voedingsstoffen binnen te krijgen die iedereen nodig heeft. Dan zijn voedingssupplementen een perfect hulpmiddel om je toch fit en vitaal te voelen. En daarnaast is het een investering in je eigen gezondheid nu en in de toekomst."

### ***Welke voedingssupplementen zijn voor explosieve atleten en welke voor lange afstand lopers?***

Christian: "Als eerste adviseer ik altijd voor iedereen multivitamine en mineralen. Dit is voor je algehele weerstand en fitheid. Je krijgt elke dag schadelijke stoffen (vrije radicalen) binnen. Hiertegen heb je Anti stoffen (anti oxidanten) nodig om je weerstand tegen deze schadelijke stoffen te beschermen. Daarnaast zijn omega 3 en 6 goede vetzuren voor een hoge weerstand en tegen cholesterol. Voor mensen met gewrichtsproblemen is glucosamine, chondroitin en MSM erg goed. Ik gebruik dit tegen een kraakbeen probleem in mijn enkel en heb sinds ik het product gebruik geen last meer. Explosieve sporters kunnen meer eiwitten (wei-protein) nemen na een training en Creatine. Wei-protein is een licht verteerbaar eiwit die optimaal opgenomen wordt in de spier. Creatine is goed voor herstel, explosiviteit en je kan veel langer een explosieve belasting volhouden. Daarnaast zijn koolhydraten ook erg belangrijk om je glucogeen op te stapelen in de spier om de spier steviger te maken en vooral meer uithoudingsvermogen te geven.

Lange afstandlopers zullen meer koolhydraten moeten nemen en het is goed om voor, tijdens en na het lopen een koolhydraatrijk drankje te drinken. Je moet ervoor zorgen dat je bloedsuikerspiegel hoog blijft en dat je uithoudingsvermogen optimaal is. Daarnaast is het goed om iets aan eiwitten te nemen om spierpijn te voorkomen. Het is belangrijk als lange afstandsloper je weerstand hoog te houden, omdat elke kleine verkoudheid je prestaties kan beïnvloeden. Als laatste is het erg belangrijk om veel water te drinken (bronwater), om veel afvalstoffen af te voeren: 3-4 liter water per dag.

Als je vragen hebt over voedingssupplementen kan je altijd contact met me opnemen via mijn e-mail: [ctamminga@wanadoo.nl](mailto:ctamminga@wanadoo.nl)"



#### **Tekst bij foto:**

Christian Tamminga zal zeker nog tot Peking (OS) doorgaan. "Ik heb nog veel plezier in mijn sport en weet waar ik tot in staat ben. Ik wil proberen meer stabiliteit te creëren vanuit Nederland. Ik heb veel gereisd de afgelopen jaren en ben erg blij dat ik eindelijk dit jaar perfecte trainingsfaciliteiten in Nederland heb. Ilion met hun nieuwe indoor baan, Special Sports voor kracht, Sparta en Haag Atletiek voor het springen en sprinten. Daarnaast zoek ik nog een fysieke coach die mij meer kan bij staan bij mijn trainingen in Nederland. Omdat ik meer thuis zal zijn, heb ik ook meer tijd om me bezig te houden met het geven van Personal Training en verkoop ik voedingssupplementen."

Nog slechts een paar weken te gaan voor de 'kick off' van het indoorseizoen 2005/2006. Met voor de A/B junioren en senioren wedstrijden in Zoetermeer, Dordrecht en Utrecht kan je ook dicht bij huis je vorm testen!

### Sportcentrum Galgenwaard

Op zondag 11 december is de 1<sup>e</sup> wedstrijd in Sportcentrum Galgenwaard in Utrecht. Onder en naast de tribune van het stadion van FC Utrecht is daar 3 jaar geleden een prachtige accommodatie verschenen. De atletiekhal is 78 meter lang en 25 meter breed. De vloer van de hal is multifunctioneel in het gebruik, maar hierdoor niet vergelijkbaar met het kunststof op onze baan. Je kunt er met spikes ('torentjes') de wedstrijden lopen! Wanneer je mee wilt doen, schrijf je dan voor 30 november nog in!

Zaterdag 17 december organiseren onze Zoetermeerse vrienden een wedstrijd voor de springers. Er staat dan ver-, polsstok en hink-stapspringen op het programma.

### Rondbaan gezocht?

Blijf niet te lang in Nederland zoeken, want zo'n mooie 200 meter baan hebben wij allang niet meer. Wellicht dat er nu toch echt eentje gaat komen in Apeldoorn, maar voor nu rijden we lekker naar onze zuiderburen in Gent. Daar ligt een zeer mooie accommodatie waar alle onderdelen kunnen worden beoefend.

In december zijn er 3 wedstrijden in Gent op 10, 17 en 26 december. Vervolgens is er in februari slechts 1 open wedstrijd op 12 februari met een weekend later het NK voor de senioren en junioren B.



*foto: Topsportthal Vlaanderen in Gent*

### Er gaat niets boven Groningen....

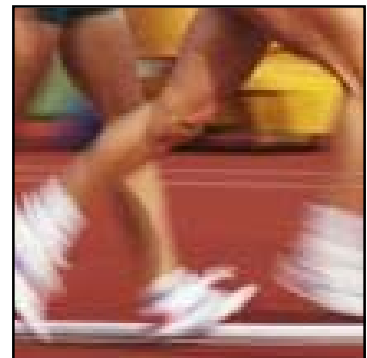
Tsja....daar zijn de meningen over verdeeld, maar de junioren A zullen daar in ieder geval hun Nederlands Kampioenschap hebben. Daarnaast is er ook een Open Noord Nederlands Kampioenschap waar iedereen aan mee kan doen. Wat mij betreft slaan we in het weekend van 28 en 29 januari dan ook met een grote groep onze 'tenten' op aldaar. Weet iemand een leuk logeerasadresje?? Voor meer informatie en inschrijven kijk je op: <http://www.siag.nl/>.

**Massage is zo oud als de mensheid. Iedereen kent wel het fenomeen van “even over de pijnlijke plek wrijven” als we ons bijvoorbeeld hebben gestoten. Maar ook bij andere lichamelijke klachten, zoals buikpijn of hoofdpijn, passen we zelf al snel massagevormen toe om de pijn te bestrijden. Naast pijnbestrijding, wordt masseren als plezierig en heilzaam ervaren.**

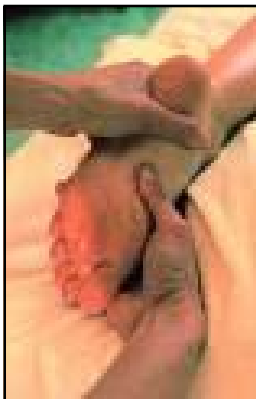
### Spanning en inspanning

Onder invloed van stress, spannen wij (onbewust) onze spieren aan. Denk bijvoorbeeld aan het optrekken van de schouders of het ballen van de vuisten. Bij langdurige stress ontstaat er op een zeker moment spierpijn.

Ook bij sporters worden spieren langdurig aangespannen tijdens trainingen en wedstrijden. Daarnaast krijgen we bijna altijd spierpijn na het maken van nieuwe bewegingen, omdat ons lichaam daar niet aan gewend is. Door het inbouwen van rustige trainingen (op souplesse lopen bijv.) of een rustperiode, kunnen onze spieren zich herstellen. Helaas schiet, door ons drukke bestaan en fanatisme, de nodige rust er wel eens bij in.



### Sportmassage



Toch is het verstandig om bij overbelasting, uw spieren goed te verzorgen. Dit kan ook uitstekend door middel van een sportmassage. Door de handgrepen, die de sportmasseur uitvoert, worden vocht en afvalstoffen versneld afgevoerd en ontstaat een betere doorbloeding in het spierweefsel. De sportmasseur zal hierbij een sederende (ontspannende) massage toepassen.

Wil de atleet echter de tonus van zijn spieren (spierspanning) verbeteren c.q. verhogen voorafgaand aan een wedstrijd, dan zal de sportmasseur een stimulerende massage toepassen. Hierbij worden massagetechnieken toegepast, die sneller en oppervlakkiger worden uitgevoerd. Tevens is de duur van deze massage korter.

Sportmassage is een prima “hulpmiddel” om beter te kunnen presteren en lekkerder te kunnen trainen!

Ingrid Plomp  
Sportmasseur (NESP-gediplomeerd)  
Bel voor een afspraak: 06-28800724.

# **Met Sparta fit naar de City-Pier-City 2006**

**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**

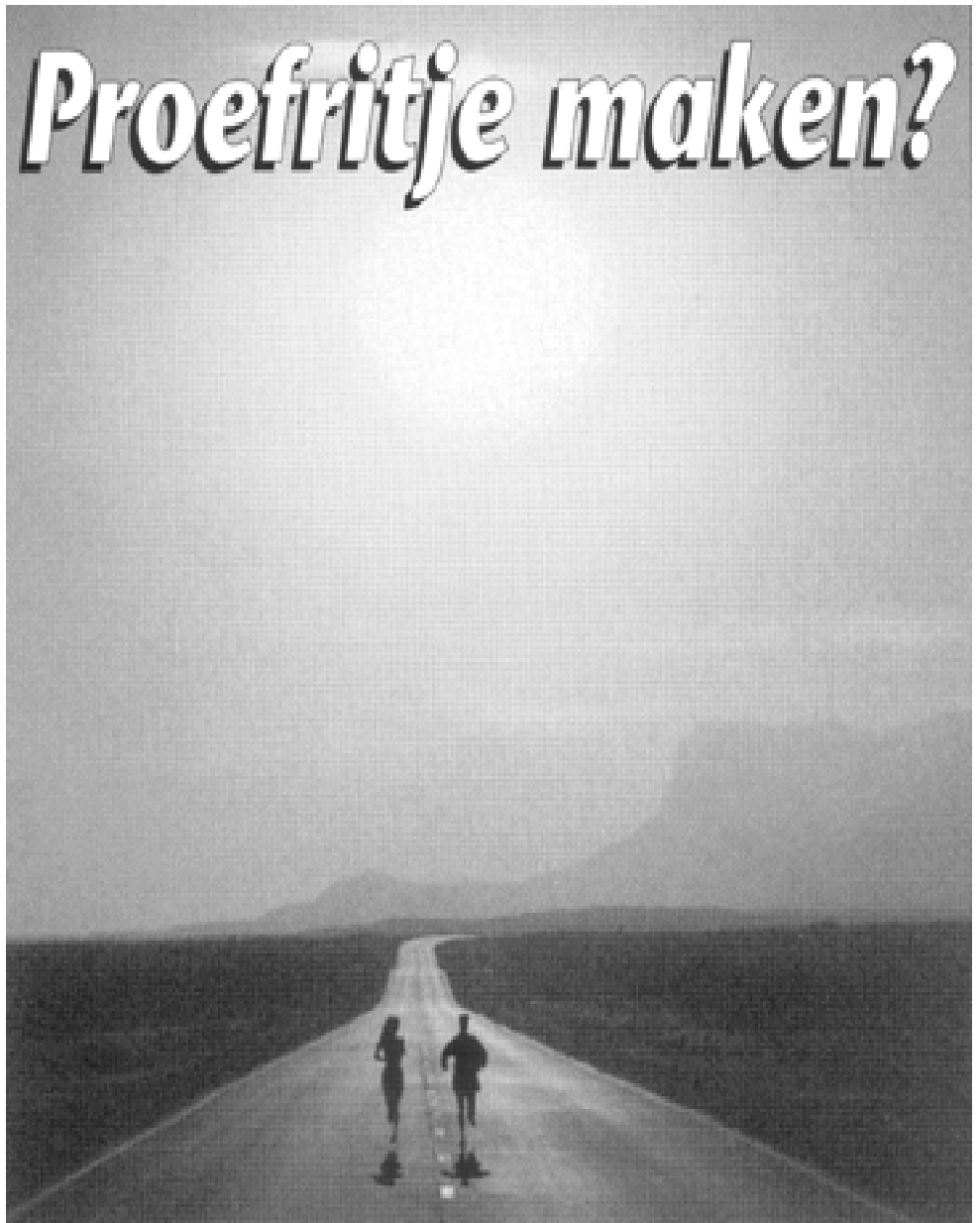
1/1 pagina • 295,-  
1/2 pagina • 60,-  
1/4 pagina • 90,-  
1/8 pagina • 45,-

**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.*

# Proefritje maken?



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

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

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

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

**Schoolstraat 35 - 37**

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 54 17

(in het centrum bij de Grote Kerk)

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

**Uiterlijke inleverdatum: zaterdag 26 november 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](http://www.weverling.nl)