



mei 2009

IN DEZE SPARTAAL

WEDSTRIJDVERSLAG

pagina

- 01 **Wedstrijd** Heren estafetteploeg loopt sterk in Lisse
- 03 **Baantletiek** De eerste competitieronde
- 03 **Ervaring** Mijn eerste CPC
- 05 **Prestaties** Gesneuvelde clubrecords
- 06 **Redactioneel**
- 07 **Column** Wasbord voor altijd
- 07 **Personalia** Afscheidsfeestje Bert van Dijk
- 08 **Goud van Oud** Ron van Wilgen
- 09 **Feest** Luc de Haan met 90 jaar oudste actieve Spartaan



Foto: de derde wissel van Ben op Rogier

Heren estafetteploeg loopt sterk in Lisse

door Arjan van der Voort

Op zaterdag 9 mei 2009 verzamelde de Nederlandse atletiektop zich op Sportpark Ter Specke in Lisse voor de 1e wedstrijd van het SPAR baancircuit. Sparta was hier dit jaar ook goed vertegenwoordigd met 1 dame en 4 heren aan de start. De weersomstandigheden waren best goed met een licht windje en de voorjaarszon erbij!

Na het kogelslingeren stond de 4x100m estafette op het programma met in baan 5 de Sparta herenploeg bestaande uit Remco van Zwol, Bas van Wilgen, Ben van der Kleij en Rogier van den Berg. Dezelfde 4 heren wonnen in september 2008 brons bij de NK estafette in Amstelveen. Nu, na 2 trainingen onder

leiding van Piet Tamminga, de eerste echte test dit seizoen.

De tegenstand in Lisse was fors, want er stonden vele 'oranjehemden' in de baan van de diverse Nederlandse teams. Sparta was dan ook het enige clubteam aan de start! Na een goede start van Remco en geldige wissels bracht Rogier het stokje na 42.46 seconden over de finish, daarmee de teams van regio Zuid-Oost en het EJOF-team achter zich latend. Voor de heren van Sparta een persoonlijk record in deze ploegsamenstelling en dus blijdschap (zie ook kader: interview met Remco van Zwol)! De winst was voor het Nederlandse neosenioren team in 40.83 seconden. **> vervolg p.2**



REAGEER

Vragen, opmerkingen, klachten of suggesties?

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



“Het kon wel harder nog”

Na afloop sprak de redactie van Spartaal met Remco van Zwol de startloper van de 4x100 meter ploeg.

“De start ging goed, maar ik heb het gevoel dat ik nog harder had kunnen lopen. Het liep nog niet soepel, maar aan de finish hadden we met 42.46 wel een record, want onze oude tijd was boven de 43 seconden.

Deze winter heb ik puur op kracht getraind in het krachthonk en verder niet gelopen. Hier heb ik samen met mijn trainer Piet Tamminga bewust voor gekozen, omdat dit een tekortkoming was na mijn stagejaar in Engeland.

Ik loop deze zomer de competitiewedstrijden en daar tussendoor wat instuifwedstrijden om echt het goede ritme te vinden. Verder hoop ik me te kwalificeren voor het NK individueel op de 100 meter en daarnaast het NK estafette.

Met het estafetteteam lopen we nog in Ede en hopelijk op de Gouden Spike in Leiden. Ik denk dat we rond de 42.10 seconden moeten kunnen lopen.

Ik ben onder de indruk van deze wedstrijd in Lisse. Het is officiëler en professioneler dan andere wedstrijden die ik heb gedaan en dat motiveert.” (Remco liet zich ontvallen dat ook het vrouwelijke schoon op de baan hem motiveerde en hij bijna geen warming up meer nodig had, red.)

“Naast de atletiek werk ik nu fulltime in de Hardloopwinkel in Den Haag. Vorig jaar heb ik de opleiding tot horeca-ondernemer afgerond en nu zit ik er serieus aan te denken om de HBO-opleiding management, economie en recht te gaan volgen met als voordeel dat ik meer kan trainen!”



vervolg Wedstrijdverslag p.1

Van den Berg derde bij het verspringen

Rogier van de Berg streed bij het verspringen om de ereplaatsen. Na zijn eerste sprong van 6.95 meter was er al even sprake van opluchting, want drie weken eerder in Veldhoven ging het springen naar eigen zeggen “voor geen meter”, mede door zijn hooikoorts die inmiddels gelukkig weer voorbij leek te zijn.

Tegenstand in de verspringbak was vooral afkomstig van Ingmar Vos van PAC en Jonathan Pengel van Phanos. Vos stond twee ronden aan de leiding met zijn sprong van 7.13 meter, maar Pengel kwam met zijn vijfde poging tot maar liefst 7.15 meter. Rogier's serie was: 6.95 – X – 7.01 – X – 7.07 – 7.07 meter. Daarmee eindigde hij op een keurige derde plaats en was hij met recht tevreden over zijn prestatie.

150 meter sprint voor Denise, Ben en Bas

Zoals gebruikelijk stonden in Lisse voor de sprintkanonnen ook de 150 en 300 meter weer op het programma. Denise Jol liep vanuit baan 2 in de eerste serie naar 19.34 seconden. Met deze prestatie was ze redelijk tevreden, al had ze moeite om haar pasfrequentie hoog te krijgen. Haar tijd was echter wel sneller dan in 2008, want toen kwam ze tot 19.40 seconden.

Ben van de Kleij liep in de tweede serie vanuit baan 1 zijn 150 meter. Zijn start was goed, maar uit de bocht kwam het er naar zijn zin “niet helemaal uit”. Met 16.71 seconden werd hij 6e in deze serie. Ter vergelijking: vorig jaar won hij deze serie nog met 16.73 seconden (iets langzamer dus).

Als derde Spartaan liep Bas van Wilgen vanuit baan 3 een nette race in 16.50 seconden. Bas was niet helemaal tevreden over zijn start, maar het was pas de

tweede wedstrijd van het seizoen, dus hier kan hij nog volop op trainen!

Ben kwam vervolgens nog in actie op de 300 meter, waar hij in 35.78 seconden als 3e in zijn serie eindigde. Hij was echter helemaal niet blij met zijn prestatie en wilde er na afloop eigenlijk ook niet over praten. Vooral op de eerste 100 meter liep de concurrentie te ver bij hem vandaan. De conclusie was dus dat hij wat harder had moeten vertrekken en veel wedstrijden moet lopen de komende weken: als eerste de competitie in Ede en vervolgens naar Nijmegen voor het NK studenten.

Baantletiek de eerste competitieronde

door Ton de Kleijn



Wat voor veel van onze wegatleten een belangrijke marathon, de CPC of de Royal Ten is, is voor baanatleten de competitie. Die bestaat uit twee of drie wedstrijden, waar in de atleten maximaal twee individuele nummers plus een estafette mogen doen. Dat betekent voor de leiders van die competitieploegen altijd puzzelen hoe de atleet het beste kan scoren. Voor alle onderdelen krijg je namelijk punten per prestatie, dus moet er de keuze worden gemaakt of je een atleet 1.45 meter hoog laat springen of 11 meter ver laat kogelen. Sommige atleten, de zogenaamde meerkampers, kunnen namelijk alles...

Inmiddels is de eerste ronde van april/mei achter de rug en hebben de senioren (in principe vanaf 19 jaar, maar vanaf vijftien jaar mag iedereen al mee doen), de B-junioren (15 & 16 jaar) en de D/C-junioren (11 t/m 14 jaar) hun eerste prestaties neergezet. Vooral bij de jeugd is er erg goed gepresteerd!

Senioren gaan op reis

De dames- en herenploegen zijn dit jaar in een andere poule terecht gekomen. Dat betekent dat ze hun wedstrijden in de 2e divisie mogen afwerken in Veldhoven, Ede en Sittard. Gelukkig heeft het bestuur van Sparta een bus geregeld voor deze wedstrijddagen, zodat er in elk geval uitgerust aan de wedstrijd kan worden begonnen. De resultaten van de eerste wedstrijd vielen niet tegen, maar toen de landelijke stand werd opgemaakt, bleek dat finaleplaatsen dit jaar nog ver weg leken. Iedereen moet natuurlijk nog warmdraaien en de seniorencompetitie bestaat uit drie rondes, maar of er in september nog een wedstrijd in zit om promotie naar de 1e divisie af te dwingen is voorlopig nog even de vraag....

B-junioren op de goede weg

Na jaren hadden de B-junioren ook weer hun competitie. Omdat er niet voldoende leeftijdsgenoten zijn, is de groep aangevuld met C-junioren, die dus dubbel

> vervolg p.4

ERVARINGSVERHAAL

Mijn eerste CPC

door Iris Olivier

In de tweede helft van 2008 besloot ik te gaan hardlopen. Dat leek me de perfecte sport: lekker in de buitenlucht en je kunt het altijd en overal doen. Goed te combineren met een drukke baan en het opvoeden van twee kinderen. Kortom: allemaal voordelen. Maar ja, je moet het wel doen natuurlijk!

Samen met een vriendin begon ik met 1 a 2 keer per week hardlopen. Uiteraard niet als het regende of vroom. En ieder feestje was ook een goed excuus. Tja, dan ga je niet echt vooruit... Een stok achter de deur had ik nodig! Mijn goede voornemen werd de City-Pier-City op 14 maart 2009. De datum waarop ik voor het eerst in mijn leven 10 kilometer moest gaan hardlopen, een duidelijke deadline.

Maar dan ben je er nog niet: er was nog wel wat meer stimulans nodig om mij

in de winterkou aan het hardlopen te krijgen! Trainers Arnout en Bert hebben de rol van motivators met verve op zich genomen. Vanaf januari 2009 ben ik op dinsdag- en donderdagavond bij hen in de CPC-groep gaan trainen. Dat had ik veel eerder moeten doen: twee keer per week trainen en het was nog gezellig ook! Dankzij het trainersduo lette ik beter op mijn looptechniek en kreeg ik bovendien steeds meer plezier in het hardlopen.

Samen met mijn collega's toog ik de 14 maart vol verwachting naar de start. De opzweepende stem via de luidspreker en de harde muziek zorgden ervoor dat ik al stond te springen voor het startsein klonk.... gelukkig bracht de spanning een extra dosis energie met zich mee.

Vol goede moed manoeuvreerde ik tussen de collegelopers door. Wat een drukte! Het was behoorlijk wennen om



Foto: Iris en collega's tijdens CPC, 14 maart '09

tussen zoveel mensen te lopen: constant afremmen, een gaatje zoeken en weer versnellen.

Twee kilometer voor de finish begon ik moe te worden. En oh wat zijn verkeersdrempels dan opeens hoog...ook dat was een hele nieuwe ervaring. Maar na 52 minuten en 10 seconden kwam ik juichend over de finish. Mijn eerste cpc was een feit!



aan het werk mogen. Over de gehele linie ging het wel goed, maar bij de meisjes ging het op de estafette jammer genoeg mis. Nu staan ze landelijk op een 27e plaats. De achterstand op de plaatsen die recht geven op een finaleplaats is echter niet zo heel groot. Op 7 juni staat op de baan in het Zuiderpark de 2e competitieronde op het programma. Voor de jongens geldt dat ze die dag hun 9e plaats die ze nu innemen moeten zien te handhaven. Een zware klus, maar in topvorm moet dat kunnen lukken!

C-meisjes aan kop!

De C- en D-junioren scoren zo hoog, dat alle vier de ploegen de gebiedsfinale kunnen halen. C-junioren zijn geboren in 1994 en 1995 en D-junioren in 1996 of 1997. Er zijn aparte ploegen voor de jongens en de meisjes.

De D-meisjesploeg is de enige die in de eerste divisie mee doet. De andere ploegen staan ingeschreven in de tweede divisie. Dat is geen verschil in kwaliteit, maar in de eerste divisie heb je wat meer atleten nodig dan in de andere divisies. Er tellen namelijk twee atleten, terwijl in de 2e divisie alleen de beste atleet op elk onderdeel telt.

In het gebied (ongeveer heel Zuid Holland) staan de meisjes met 6947 punten op een 5e plek. De eerste zes gaan naar de finale. Dat moet dus lukken om die plek in de tweede wedstrijd op 16 mei vast te houden en naar de finale in Zoetermeer op 20 juni te gaan! Jeroen Wiefeling maakt zijn debuut als ploegleider voor de meiden en dat gaat hem prima af. Zorgen voor een lekker sfeertje (het

weer werkte al mee), beginnen met een goede estafette (altijd een nerveus gebeuren voor atleten en ploegleiders) en dan met een tijdschema in de hand van onderdeel naar onderdeel sjouwen. Hopelijk lukt het de meiden hun mooie 5e plek vast te houden!

De iets oudere meiden, die al twee jaar achtereen bij de D-meisjes de landelijke finale haalden, presteren ook nu weer sterk. Ze gaan niet alleen aan kop in ons gebied, maar staan landelijk ook bovenaan en dat met nog ruim 200 punten voorsprong op de nummer 2. Met zeven overwinningen van de negen onderdelen werden er veel punten gescoord. Dat de prestaties meer dan gemiddeld waren, blijkt ook wel uit de plek die de meisjes individueel innemen op de Nederlandse ranglijsten van dit jaar (www.ranglijsten.tk). Dat gaat dus lekker, de gebiedsfinale kunnen ze niet meer mislopen en ook de landelijke finale in september moet zeker weer gaan lukken.

Jongens op naar finale?

Dat geldt eigenlijk ook, maar alleen met iets minder zekerheid, voor de jongens-D en jongens-C. De D-jongens staan landelijk op een 5e plek, maar wel ver achter op de koploper in het gebied. Omdat de winnaars per gebied, aangevuld met de beste ploegen daarachter, naar de landelijke finale gaan, moet er in de gebiedsfinale goed gescoord worden. Een erg knappe prestatie van de jongens, want een deel van hen heeft nog weinig aan wedstrijden meegedaan. Een van die nieuwkomers zorgde ook nog voor een dubbele overwinning. Het kan haast niet meer mis gaan!

De meesten van de C-jongens hebben vorig jaar tijdens de landelijke finale net naast het podium gegrepen. Daar werden ze toen 4e op iets meer dan 100 punten (van een totaal van 4500) van het goud. Ze zijn dus uit op revanche en dat bleek! Na de eerste voorronde stonden ze ruim aan kop in het gebied en landelijk op een derde plaats. Ook hier een aantal nieuwkomers en ook nog eens wat zieken, zodat het allemaal wel erg spannend bleef. Het aantal persoonlijke records was echter weer groot.

Programma 2009

Het resterend competitieprogramma ziet er als volgt uit:

- 16 mei** D- en C-junioren in Spijkenisse
- 17 mei** Senioren in Ede
- 7 juni** B-junioren in Den Haag (Zuiderpark)
- 20 juni** D- en C-junioren gebiedsfinale in Zoetermeer
- 21 juni** Senioren in Sittard
- 12 sept.** Landelijke finale D- en C-junioren in Gemert/Hoorn
- 13 sept.** Landelijke finale B-junioren
- 20 sept.** Promotiewedstrijd 1e/2e divisie

<advertentie>



<advertentie>





Foto's: van links naar rechts: werper Ivo Willemsen, estafette 4x60 meter en hoogspringer Jeroen Boumans / © Arnout Voogt

Gesneuvelde clubrecords

door Ton de Kleijn

Records zijn er om gebroken te worden. Het 'Guinness Book of Records' staat er vol mee. Zeker in de atletiek, de sport van meten is weten, zijn records altijd belangrijk geweest. Er zijn wereldrecords, Nederlandse records, maar ook clubrecords en zelfs baanrecords.

Die clubrecords hebben we bij Sparta ook, voor elke categorie. Voor de oudsten onder ons (de Masters) en de jongsten (pupillen) zijn ze alleen helaas nog niet inzichtelijk. Het archief is niet helemaal op orde en we moeten nog wat jaarranglijsten van de Atletiekunie lospeuteren, maar er wordt aan gewerkt.

Overzicht verbroken clubrecords door vooral zeer succesvolle D- en C-junioren

De eerste records sneuvelde al tijdens de eerste wedstrijd van het nieuwe zomerseizoen 2008. Bij de testwedstrijden op 6 april springt D-junior Jeroen Boumans 1.70m hoog. Daarmee evenaart hij het al bijna 30 jaar oude clubrecord van Ronald Koehorst. Op dezelfde dag stootte C-junior Ivo Willemsen de kogel van 4kg naar een nieuwe recordafstand van 15.26m. Daarmee verbeterde hij zichzelf met ruim 2 meter, maar ook het clubrecord uit 1971 van Ron Hendriks (14.13m) werd ruim verbeterd.

Een maand later verbetert Sjoera Tjin-A-Lim in Amstelveen haar eigen clubrecord op de 60 meter horden uit 2007 (10.07 seconden) naar 9.86 seconden.

Weer een maand vindt later alweer een evenaring van een ruim 30 jaar oud clubrecord plaats. In 1976 liep Ingrid van Lingen 8.0 seconden op de 60 meter als D-meisje. Dat was in de tijd dat er nog nauwelijks elektronische tijdwaarneming was. Ooit is afgesproken dat het verschil tussen handmatige tijdsregistratie en elektronische tijden 0,24 seconden is. De 8.24 seconden die Vera van den Haak in Barendrecht over de 60 meter deed, was dus een verbetering van dat oude record.

Tijdens de gebiedsfinale van de competitie liepen de twee laatstgenoemde meisjes (Vera en Sjoera) samen met Celine van de Kruk en Esmeralda Hooplot een razendsnelle estafette

(4x60 m). Na de finish stond er 31.54 op de klokken. In Nederland zijn er maar acht verenigingen die met die elektronische tijdsregistratie ooit harder liepen!

Aan het einde van de zomerperiode zijn in Amsterdam altijd de C-spelen. Op die C-spelen strijden de C-junioren om officiële Nederlandse titels. Heel verrassend scoorde Shereen Heeswijk daar met de 600-grams speer een mooie 37.11 meter. Voldoende voor de titel, voor een uitnodiging voor de Nationale C-interland en natuurlijk een nieuw clubrecord!

Bij de D-spelen in Amsterdam liep Vera van den Haak naar de overwinning op de 1000 meter in 3.08.01. Daarmee verbeterde ze het clubrecord van niemand minder dan Stella Jongmans, een oud-Olympische deelneemster en oud-Spartalid die nog een flink aantal clubrecords heeft staan.

Bij de landelijke finale van de competitie in het Haagse Zuiderpark deed opnieuw Ivo Willemsen een duit in de recordzak. Bij het discuswerpen haalde hij net de 50m niet, zijn 49.97 meter was de verste worp van het hele jaar van alle Nederlandse C-junioren en bovendien een clubrecord (49.72 stond sinds 1975 op naam van Joep Elenbaas). Bij dezelfde wedstrijd snelde Jeroen Boumans op de 80 meter horden bij de D-jongens naar 12.46 seconden, wat ook een nieuw clubrecord betekende.

> **vervolg p.6**



REDACTIONEEL

JOUW MENING

Vind je dat er meer informatie in de Spartaal moet komen over Westvliet/Voorburg of Zuiderpark/Den Haag? Wil je interviews of juist tips lezen? Moet er meer nieuws in, of liever een agenda?

Help mee! De Spartaal is een clubblad voor en door jou. Vind je 't leuk om stukjes te schrijven? Of ben jij de nieuwe striptekenaar van de Spartaal? Ben je goed in redigeren? Of voel je er wel wat voor om hoofdredacteur te worden? Kortom: heb jij een talent dat je wilt inzetten voor de Spartaal? Dan zijn we dringend naar je op zoek! We horen graag van je via:

PR@avsparta.nl

COLOFON

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

Vormgeving Sandra de la Combé (nieuwsbrief) en Pjotr Velema (e-mail)

Redactie Simone Lankhuijzen, Arjan van der Voort, Ton de Kleijn, Hans de Vries, Sjoukje Hoekstra, Arnout Voogt, Astrid Dämmmler, Fons Kemper, Lion Wildenburg en Sandra de la Combé

Hoofd- & eindredactie Astrid Groot Zevert

Met speciale dank aan Iris Olivier, Ewout Ouwehand, Dé Hogeweg, Harry Oosterveen en Ernst de Groot

Deadline volgende Spartaal

De volgende Spartaal verschijnt voor de ALV van 30 juni. De deadline voor het aanleveren van jouw bijdrage is 5 juni 2009! Stuur je bijdrage naar: PR@avsparta.nl

vervolg Prestaties p.5



horden een nieuw record. Het was met 9.60 een evenaring van het record van Sabine Verbeek uit 1995. Ivo (nu B-junior) stootte de kogel van 5 kg naar 13.78.

2009 nu al een succesvol jaar

Ook in het nog prille zomerseizoen 2009 zijn de eerste records alweer gesneuveld. Op

10 april liep Vera van den Haak de 150m in 19.5 seconden, een verbetering van het bijna 20 jaar oude record van Haidy Ricket (19.6). In Oud Beijerland was Shereen Heeswijk weer op dreef. De kogel landde pas na 13.20 en dat was een verbetering met 7cm. van het oude record van Jennifer Hasselnook uit 1991.

Vanaf 2009 werpen de meisjes-C met een nieuwe speer (500 gram i.p.v. 600 gram). Dat betekent automatisch ook nieuwe clubrecords. De 41.04 van Shereen is direct een stevig clubrecord, waarmee ze ook de verste worp van Nederland op dit moment op haar naam heeft staan. (www.ranglijsten.tk)

Eind september vindt traditioneel het Nederlands Kampioenschap estafette plaats. De C-jongens gingen op de 4x800m helemaal los. Het werd een fraaie 7.24.6 voor Wesley van der Harst, Ben 't Hart, Dimitri Heskes en Ivo Willemsen. Inderdaad, dezelfde Ivo die dit seizoen de records bij het kogelstoten en discuswerpen verbeterde...een echte meerkamper dus. De meisjes-D (Angelique Ammersing, Vera van den Haak, Celine van de Kruk en Esmeralda Hooplot) liepen daar met 2.30.59 een nieuw record op de Zweedse estafette (400m-300m-200m-100m).

Het indoorseizoen zorgde ook voor twee gesneuvelde clubrecords. Sjoera Tjin-A-Lim liep (nu bij de C-meisjes) op de 60m



Foto's: boven: hordenloopster Sjoera Tjin-A-Lim, linksonder: sprintster Vera van den Haak en rechtsonder: speerwerpster Shereen Heeswijk / © Arnout Voogt



Bert
na z'n laatste
avondtraining

Bert van Dijk achter de geraniums?

door Sandra de la Combé

Foto's: (l) Arnout Voogt en Bert van Dijk / © Irma Looye

Op dinsdag 12 mei was er in de kantine van het Zuiderpark een afscheidsfeestje voor Bert van Dijk. Bert had alleen op een bloemetje gerekend, dus de cadeaus, het feestelijke buffet en alle aanwezigen, waren echt een verrassing voor hem.

In een notendop de loopbaan van deze trainer in hart en nieren: 42 jaar geleden, in een tijd dat de wegathletiek nog moest worden uitgevonden, liep Bert voor het eerst bij AV Sparta binnen. Hij begon op de baan met de 800m, liep later de marathon in 2.33 uur en heeft heel veel

mensen getraind. Die mensen zijn hem nog steeds erg dankbaar voor zijn loopadviezen.

Afscheid?

Bij een afscheid hoort een praatje. Arnout Voogt, die toch zo'n 5 à 6 jaar met Bert samen training heeft gegeven: "Normaal doet Bert er in zijn trainingen alles aan om de mensen geen blessures te bezorgen, maar toen hij me vertelde dat 'ie met pensioen ging en stopte met training geven, deed me dat toch wel even pijn, diep van binnen."

Maar geen geraniums en een visstekkie voor Bert; hij heeft genoeg te doen! En gelukkig hoeven we ook niet volledig afscheid van hem te nemen. Wie met hem wil trainen kan in de ochtend bij Sparta in Den Haag terecht en hij komt ook nog gewoon iedere zaterdagochtend naar de Haagse Beek.

Voor nu – zoals ook al met grote letters in de kantine hing – **Bert, bedankt!**

Wasbord voor altijd

door Dé Hogeweg

COLUMN

Steeds meer Marikens gaan hardlopen. De media jubelen over de tweede loopgolf. Het vrouwenlopen is nog altijd aan een inhaalrace bezig. Mooi. Prachtig! Maar wie denkt dat daarmee het hardlopen voor mannen en vrouwen gelijkwaardiger is geworden, komt bedrogen uit.

In elk persbericht komen steevast drie onderwerpen aan bod. Plassen, borsten en afvallen. Alsof we zulke zeikerds zijn, alleen maar met onze beha'tjes en uiterlijk bezig! Lees je ooit een artikel over mannen die zich irriteren aan het overmatig schuren van hun binnenbroekje of over hoe gênant ze het vinden om met zijn vieren tegelijk bij een plaskruis te wateren?

Over toiletbezoek piepen wedstrijdorganisaties dat het problematisch kan zijn als er steeds

meer vrouwen wedstrijden gaan lopen. De mobiele toiletjes zijn niet aan te slepen. Op de illustrerende foto's staan tientallen vrouwen wachtend in de rij met als dolkomisch onderschrift 'altijd moeten ze nog even vlak voor de wedstrijd.' Onvermeld blijft dat we staan te wachten tot de heren klaar zijn met hun grote boodschap, die zij 'altijd nog even vlak voor de wedstrijd moeten.'

Borsten geven ook al problemen. Ze deinen. Tepels draaien zelfs achtjes. Zonder goede (lees: dure) sportbeha wordt het deinen zwieren. Hangborsten liggen dan op de loer. Om het deinen en zwieren in goede banen te leiden moeten sportbeha's aan (en op) de lopende band getest en verbeterd worden. Zo'n item doet ook het altijd lekker met een fotootje erbij.

Iedere trainer kent ze wel: de Marikens in de beginnersgroep die komen hardlopen om af te vallen. Leg die maar eens de werking van het verbrandingssysteem uit en dat je van alleen hardlopen niet afslankt.

Als toegift zwabberen onder het kopje 'vrouwenpraat' soms nog wat vertrouwelijkheden. Petra stopt in de winter watten in haar beha om haar borsten warm te houden. Sally raadt vrouwen aan om voor het hardlopen het eten alvast klaar te maken. Want dan stort je je bij thuiskomst niet op de zak chips, in afwachting van de echte maaltijd. Helga heeft meer zin in seks en Celeste heeft sowieso meer energie.

Ik kijk uit naar 'mannenpraat': De Man en zijn Buikje. In plaats van dat eeuwige wasbord.

Ron van Wilgen

door Ton de Kleijn



Foto: Ron springt ver

Op de laatste Algemene Ledenvergadering (ALV) zijn drie Spartanen benoemd tot lid van verdienste. Een van die drie 'gouden' Spartaleden is Ron van Wilgen, een hele trouwe Spartaan. Lang geleden begon hij als junior bij Sparta en heeft in die periode ook zijn vrouw Marian van de Voet leren kennen. Die twee waren samen goed voor 16 nationale titels en een aantal estafettetitels. Vooral 1970 was een bijzonder jaar. In dat jaar scoorde Sparta zes Nederlandse titels, waarvan Marian en Ron er samen vijf voor hun rekening namen. Niet zo gek dus dat hun beide zonen ook succesvolle sporters zijn. Zoon Bas is al sinds zijn 10e lid van Sparta en zoon Peter, ooit een zeer talentvolle springer bij Sparta, is inmiddels te vinden op de tennisbaan.

De eerste nationale titel die Ron binnenhaalde was die bij het verspringen als jongen B in 1969. Dat jaar werd hij ook kampioen op de 100 meter. In 1971 verbeterde Ron twee nationale juniorenrecords in de zaal (verspringen en 60 meter). Er zouden nog vele titels volgen. In totaal behaalde hij vier nationale titels bij het verspringen voor senioren (in 1973, 1974 en 1978). De mooiste

was misschien wel de indoortitel bij het verspringen in 1974. In de laatste sprong snoepte hij de titel voor de neus van zijn concurrenten weg met een fraaie 7.23 op het scorebord.



Foto: Steef Berghuis en Ron

Bij Sparta had Ron een sterke concurrent aan Steef Berghuis. Nog steeds staan beiden in de top-5 van Sparta-verspringers. Nadat Ron zijn actieve carrière beëindigd had, is hij vele jaren verspringtrainer van Sparta geweest. Net toen hij het trainersstokje aan zijn opvolger had doorgegeven, behaalde zijn oud-pupil Rogier van den Berg zijn eerste nationale verspringtitel en sprong bovendien nog 1 centimeter verder dan Ron ooit deed. De Spartatop ziet er daarom nu als volgt uit: 1. Chris Leeuwenburgh (7.51, 1984); 2. Steef Berghuis (7.45, 1972); 3. Rogier van den Berg (7.39, 2008); 4. Ron van Wilgen (7.38, 1978).

Maar niet alleen op de sprint en bij het verspringen heeft Ron successen geboekt. Onder de bezielende leiding van voorzitter en trainer Hens Brabers werd in de jaren zeventig veel aandacht aan de estafettes besteed. Dit leidde tot veel successen en ook Ron droeg daar zijn steentje aan bij. Eerst als junior in 1971 met oudere knarren als toen Steef Berg-



Foto: estafettewissel Ron en Theo Kuijvenhoven

De kampioenschappen van Ron

- 1969** verspringen en 100 meter (jongens B);
- 1970** verspringen indoor en outdoor (jongens A);
- 1971** verspringen en 100 meter (jongens A); verspringen en 60 meter indoor (jongens A); 4x100 meter (senioren)
- 1972** verspringen (senioren)
- 1973** verspringen (senioren)
- 1974** verspringen indoor (senioren)
- 1975** 4 x 1 ronde indoor (senioren)
- 1978** 4 x 100 meter (senioren)

In 1977 en 1978 haalde Ron respectievelijk een zilveren en bronzen medaille op de 100 meter bij de senioren.



Foto: Ron de pannenkoekenbakker tijdens trainingsweekend

huis, Philp van de Elshout en Koos Vente. In 1978, als Ron zelf al senior is, pakt hij nogmaals de titel. Dit keer met Theo Kuijvenhoven, Hans van Santen en 'good old' Wim Scholtes, die tegelijk met Ron tot lid van verdienste is benoemd en nog steeds zeer actief is als atleet en trainer.

Ron wist ook Gabriëlle Ebskamp naar NK-medailles te leiden bij het hinkstap-springen. Op trainingskampen verzorgde hij naast de trainingen ook het keukengebeuren en nog voor Marco van Basten het woord 'pannenkoek' naar zijn hoofd kreeg, zorgde Ron er persoonlijk voor dat zijn pupillen deze op hun bordje kregen. Gelukkig zien we Ron nog geregeld langs de atletiekbanen. De ene keer als vader van Bas, de andere keer als een van de vrienden van de KNAU, een club van oud-internationals waar Ron en Marian natuurlijk lid van zijn. Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen in het Olympisch Stadion in Amsterdam heeft die club een mooie eigen plek dicht op zijn favoriete springonderdelen.

Ron staat met zijn prestaties hoog in de allertijdenlijsten van Sparta. Dat zijn lijsten waar de beste atleten per onderdeel zijn terug te vinden.

Luc de Haan met 90 jaar oudste actieve Spartaan

door Ewout Ouwehand

Op dinsdag 21 april 2009 werd Sparta erelid Luc de Haan 90 jaar! Dat is op zich al een mijlpaal, maar het is helemaal een prestatie als je bedenkt dat hij nog iedere week trouw op maandagen woensdagochtend naar de baan komt om met de ochtendgroep mee te trainen. Hij doet dat door in straf wandeltempo rondjes over de baan te lopen. Op deze wijze fungeert hij ook als een soort hersteltrainer, want mensen die geblesseerd zijn geweest lopen dan met hem mee tot ze weer voldoende op gang zijn om mee het bos in te gaan. Hij heeft in die hoedanigheid zelfs de Posthoorn van 22 april gehaald, met een groot artikel en foto.



Foto: verjaardagstaart voor Luc de Haan

Maar terug naar 21 april. Deze mijlpaal mocht niet ongemerkt voorbij gaan en dus staken de deelnemers van de ochtendgroep de koppen bij elkaar en zetten een grootse happening voor woensdag 22 april 2009 op touw. De communicatie verliep hoofdzakelijk via e-mail en omdat ome Luc niet over een computer beschikt, hoefden ze niet bang te zijn dat de verrassing voortijdig zou uitlekken. Het bestuur, aangestoken door zoveel enthousiasme, kon niet achterblijven en leverde met taart en een award ook een aandeel in de feestvreugde.

Op 22 april werd Luc van huis opgehaald. Op de baan was inmiddels een gigantische taart van 60 bij 80 cm van



Foto: Ome Luc met Ria Stalman

Maison Kelder afgeleverd, compleet met een op marsepein geprinte foto en een mooi tekstbord. Als eerbetoon liep de hele ochtendgroep dit keer met ome Luc mee. Nu eens niet op de baan maar door het Zuiderpark. Tijdens de wandeling kwamen de genodigden aan: leden en oud leden uit het hele 'De Haan' tijdperk. Bij terugkomst op de baan was de verrassing dan ook compleet!

Na het maken van een groepsfoto werd iedereen voorzien van koffie en taart. Ria Stalman (ja, ja!) interviewde Luc, al zittend op de massagetafel alsof ze in het programma Hollands Sport zaten. Luc heeft zijn sporen namelijk mede als masseur verdiend. Nu werd hij een keertje gemasseerd, maar dan vooral geestelijk. (Luc de Haan heeft als krachttrainer een groot aantal ex-Spartatoppers begeleid, waaronder Olympisch kampioene Ria Stalman, red.)

Hans de Vries bood hem namens het bestuur de eerste 'Luc de Haan-award' aan. Deze award gaat jaarlijks uitgereikt

worden aan een lid van de vereniging dat veel voor Sparta betekent of heeft betekend.

Ewout Ouwehand hield namens de ochtendgroep een klein toespraakje waarna Luc een kado werd overhandigd: een mooie fonkelnieuwe handdoek met zijn naam daarop geborduurd. Immers, Luc loopt altijd met een handdoek om z'n nek, daar kun je hem mee uittekenen. Daarnaast kreeg Luc natuurlijk een mooie bos bloemen en de toezegging dat van alle foto's die deze ochtend zijn gemaakt een fotoboek voor hem zal worden samengesteld.

Voor wie wilde was er nog een eenvoudige lunch. Om half één was het gezellige samenzijn ten einde. Voor Luc had de dag al weer lang genoeg geduurd. De uitputting nabij werd hij weer bij zijn aanleunwoning afgezet. Maar, om ongerustheid te voorkomen, hij heeft alles prima doorstaan! De aansluitende maandagochtend was hij, zoals gewoonlijk, als eerste weer aanwezig.



Foto links: ochtendgroep loopt rondje Zuiderpark / Foto rechts: Luc de Haan Award