

## **Uitstap Königsforst & Eifel** 28-31 maart 2009

Eind vorig jaar besloten Paul, Eddy, Guido, Michael en ikzelf deel te nemen aan de Königsforst (halve-) marathon. Op basis van het gevarieerde programma dat Paul uitwerkte sloten Marc & Ali zich bij ons aan.

Zaterdagochtend vertrokken we naar Bensberg, ten oosten van Keulen, voor de wedstrijd: een bosloop over een parcours van 21km. Na de groepsfoto voegden we ons bij de 800 atleten voor de start.



Omdat alle Spartanen -met uitzondering van Michael en ikzelf- voor de halve-marathon kozen, waren ze snel uit ons zicht. Na vier km waren we wat teleurgesteld: een prachtig traject hadden we verwacht, maar we liepen grotendeels op een voetpad naast een autoweg... Gelukkig volgde nadien wat we zochten: lichtjes heuvelachtige, prima beloofbare boswegen ver weg van alle verkeer.

Enkele km verderop sprak Gert Rens ons aan. Zijn openingzin was prima: "Jullie lopen perfect op schema om in 3h30min te finishen, wat eveneens mijn streeftijd is". Tijdens een korte conversatie vernamen we dat hij 4 tot 5 marathons per jaar liep. Terwijl wij aan een bevoorradingspost de tijd namen om een bekertje leeg te drinken greep Gert zijn kans om een voorsprong uit te bouwen.

Michael en ik bleven ons tempo aanhouden en genoten van de natuur. Op km 18 kregen we het gezelschap van Paul van Hiel. Terwijl ik met Paul sprak vertraagde Michael een beetje. Dit om de marathon zonder probleem uit te lopen, gegeven zijn beperkte training dit jaar.

Na 1h47min zat de halve marathon erop. Ik zag dat Eddy, Paul, Guido en Marc al enige tijd gefinished waren. Ze eindigden respectievelijk als 9<sup>de</sup>, 14<sup>de</sup>, 47<sup>ste</sup> en 105<sup>de</sup>. Ali volgde mij op de voet en eindigde als 271<sup>ste</sup> op 612 deelnemers. Achteraf vernamen we vol trots dat Eddy, Paul & Guido de eerste plaats behaald hadden in het ploegenklassement; Marc deed hiervoor niet onder door als eerste in zijn categorie over de streep te lopen!

Met een 200-tal deelnemers voor de marathon werd het erg rustig op het parcours tijdens de tweede ronde. Dankzij het gezelschap van Paul gingen de km's vlot voorbij en behielden we ons tempo. Al snel haalden we Gert in. Hij riep ons toe: "Het parcours is zwaarder dan verwacht!"

De rest van de wedstrijd liepen we regelmatig concurrenten voorbij en hadden nog wat adem om ervaringen uit te wisselen. Hierdoor kwam ik onder de indruk van Paul's prestaties afgelopen weken: 2x een 6 urenloop, een trail van 47km in Luxemburg, een duurloop van 72km in Limburg en vandaag een marathon...

Voor we het goed en wel beseften passeerden we km 30. Ook aan deze post namen we rustig de tijd om te drinken. Ik verkoos een roos drankje: een soort water met grenadine dat lichtjes verwarmd was en een stukje banaan die nog niet helemaal rijp was.

Van de weersomstandigheden mochten we niet klagen. Toen we naar Duitsland reden kregen we regelmatig regen. Tijdens de wedstrijd was het overwegend bewolkt, soms kwam de zon even tussen de wolken piepen. Enkel met de finish in zicht kregen we een hevige bui. Na 3h29min overschreed ik als 36<sup>ste</sup> de finish onder enthousiast gejuich van de Sparta supporters. Wat later kwam Michael tevreden als 114<sup>de</sup> over de streep.

Na een korte verfrissing reden we naar de Eifel voor ons logement in Steinborn.

Na een deugddoende nachtrust en uitgebreid ontbijt trokken we de dag erop naar de Moezel. Op ons programma stond een wandeling van 14km: van het dorpje Moselkern, via kasteel Eltz, langs verschillende molens naar Burg Pymont. Vóór de tocht trakteerden we ons op een Weißbier.

Om 12h begonnen we eraan, direct vonden we de te volgen markeringen. Eens het dorp uit kwamen we in volle natuur terecht, op een prachtig wandelpad langs het riviertje de Elz in een bos. De tocht verliep naar wens.





Na een tijdje bereikten we onze eerste doelstelling: het sprookjeskasteel Eltz. Dit is één van de mooiste burchten van Duitsland.

Na een korte pauze op het uitzichtspunt gingen we met volle moed verder. Maar we kwamen tot de vaststelling dat de routebeschrijving iets te beperkt was. Gelukkig kwamen we een

koppel tegen dat bevestigde dat we op het rechte pad zaten voor Burg Pyrmont.

Iets later was er weer twijfel over de te volgen weg. Geen enkele wegwijzer of levende ziel was te bespeuren. We trokken dan maar op goed geluk bergop & -af doorheen velden en bossen. Net vóór we een dorpje binnenkwamen, meldde een oudere vrouw dat we nog maar op 20 minuten van onze bestemming waren, als we een binnenweg namen. Intussen was het 16h. Tijd om een drankje te nuttigen. Volgens de café uitbater hadden we nog 45 minuten af te leggen...



Toen we onze weg vervolgden zagen we op een bordje dat we op het rechte pad zaten! We stapten stevig door maar zagen de burcht, gelegen op een heuveltop, nog niet verschijnen. Intussen was het al 17h20, én we hadden 's middags niet gegeten. Toen een jogster ons toeliep, vroegen we opnieuw de weg. Met haar antwoord waren we helemaal niet gelukkig: "Zowel jullie vertrek- als eindpunt is op 10km!". Omdat we haar niet helemaal geloofden, keerden we op onze passen terug tot aan een autoweg, waar een chauffeur ons verder hielp. Zowat 20 minuten later zagen we Burg Pyrmont, onze eindbestemming.

Na het avondeten namen we afscheid van Marc & Michael, die terug naar huis keerden. De overblijvers zakten af naar de kegelbaan van het hotel. We streden er tegen mountainbikers uit Kasterlee.

Nadat we hen verslagen hadden zochten de meesten hun bed op. Ali daarentegen verbroederde met de bikers tot in de late uurtjes, met als gevolg dat hij de volgende ochtend laat verscheen op de afspraak. Hij stapte meteen naar de bazin in de hoop "ein pilleke für meinen koppain" te krijgen.

Maandag verkozen we om de Eifel al fietsend te verkennen. In de buurt was het mogelijk om een erg technisch parcours met de mountainbike af te leggen. Dit namen we wijselijk niet in overweging; zelfs de mannen uit Kasterlee gingen er enkel eens kijken.

In Gerolstein informeerden we over de mogelijkheden voor de normale fietser. Op Eddy's voorstel trokken we naar Kelberg voor de "Vulkaanfietsroute-Eifel". Na een continue afwisseling van klimpartijen en afdalingen kwamen we in Ulmen aan, waar we de tijd namen om iets te eten. Vervolgens fietsten we naar ons vertrekpunt terug, en reden verder door naar de Nürburgring. Met de burcht Nürburg op een boogscheut van het F1-circuit besloten we tot daar te rijden, met de hoop om een zicht op het circuit te krijgen, maar bomen stonden in de weg...



Tijdens de terugkeer op dinsdag stopten we in Wallenborn bij een imkerij om onze honingvoorraad (of Bärenfang – 32 vol% *het* middel tegen verkoudheden) aan te vullen. Vervolgens bewonderden we de enige koudwatergeiser van West-Europa:



Als laatste activiteit stond een bezoek aan Trier op het programma. Paul ontpopte zich als ervaren gids en loodste ons langs de verschillende bezienswaardigheden (Porta Nigra, Hauptmarkt, Kaiserthermen, amfitheater, Sint-Petersdom, Basilica,...) van de stad en gaf de gewenste uitleg. We stilden onze honger in een pita bar. Ook hier verbroederde Ali, ditmaal met de uitbaters, eveneens Koerden. Wel zonder Weißbier, hij had zijn lesje geleerd.

Voldaan en meer dan tevreden keerden we naar huis terug.

Frank

Blanes, 4 april 2009

“Of ik een verslag van onze week Spanje wou maken“, vroeg Frans mij. Laat ik dat nu al zinnens geweest zijn. Ik was er ook helemaal op voorzien: notitieboekje om belangrijkevoorvallen dadelijk te noteren, en notebook om die voorvallen ook dagelijks in tekstvorm te kunnen gieten. Want ik ken dat, na een week sta je daar met je krabbels, en je weet niet meer welke krabbel ook weer precies waar over ging.



De busrit richting Blanes verliep voorspoedig, zonder noemenswaardige voorvallen. Tot het aanhangwagentje een klapband kreeg. Of zoals chauffeur Ronny ook al zei: “als ik hoor dat ik met de ploeg uit Vilvoorde naar Spanje rij, dan vraag ik me al vooraf af wat er dit jaar weer gaat gebeuren”.

Dankzij 2 paar helpende handen (om maar geen namen te noemen: Rudy! Jelle!) stond er al snel een nieuwe band op de aanhangwagen, en toen konden we echt zeggen: “ja, we zijn er bijna”.

Blanes, 5 april 2009

Dankzij onze chauffeur konden we vandaag naar de markt in Tordera. PalmZondag vandaag, en dat was te merken. Ik werd zelfs door een kind met palm gezegend. Ik kan er weer een jaartje tegen. De zon is dit jaar blijkbaar ook van de partij. 's Ochtends en 's avonds is het dan wel kil, maar vanaf ongeveer 10 u wordt het hier zalig warm. Zo warm, dat 2 dames na de ochtendloop besloten in het buitenbad te gaan afkoelen. Er ineens inspringen blijkt de truc te zijn, volgens Els en Nadine. Persoonlijk geloof ik er gewoon niets van. En ik kan het ook niet uittesten, want ik ben mijn badpak thuis vergeten. Tsj... helaas enzo!



Blanes, 6 april 2009



Fietsen! In Blanes en verder. Niets te lastig, “wandelen met de fiets” werd er mij gisterenavond gezegd. En laat mij nu heel erg goed zijn in dat wandelen met de fiets. Hoe letterlijk dat zou worden, dat ondervond ik al snel. Want fietsen in Catalunya, dat is bergop rijden. En bergaf nadien ook, maar je moet eerst toch maar zien boven te komen. Er zijn hier quasi geen vlakke wegen te vinden, zelfs al volg je de kustlijn. Maar goed, ondanks het (schandalige, ik weet het) feit dat ik al ongeveer een jaar niet meer aan sport gedaan had (die 8 weken in september/oktober daargelaten), waagde ik het er toch maar op.

En het ging goed, tot het dus inderdaad bergop ging. Met een duwtje in de rug van Els (en neem dat duwtje maar letterlijk) ging het nog, maar ik moest al snel in de berg (heuvel eigenlijk, maar laat me nu maar even in de waan) mijn meerdere erkennen.

Wandelen met de fiets dus. Tot boven.

In bergaf rijden ben ik echter wél heel erg goed. En ik vind het nog leuk ook! Alleen komt er na zo'n bergaf meestal weer een bergop... alwaar het vorige scenario zich herhaalde.

Maar goed, ik bespaar jullie verder de details. Wij hebben in ieder geval Platja de Trenmal, Lloret de Mar en Platja de Canyelles gezien. Op die laatste, overigens prachtige, plek hebben we ook lekker gegeten op een zonovergoten terras met zicht op zee.

Toch nog even melden dat Katrien de moeilijkste poep heeft. En dat Fried helemaal los komt van een koffie Picardië. En het platte pannenkoeken-probleem van Pascale is intussen helemaal opgelost. Geen dank.





's Avonds hadden Carla en Gerda een bingo-avond voorbereid. 3 bingo-kaarten met telkens 3 rondes. En de valsspelers werden gestraft en moesten een mop vertellen.

En dan gaan net diegenen die geen mop kunnen tappen roepen dat ze een T hebben, nietwaar Johan? En dat cijfer 26 dat er zagezegd 2 keer uitkwam, daar klopte ook niet zoveel van. Maar gelukkig hebben wij de Swa, die zo zijn kans zag om toch 2 moppen de groep in te gooien.

Blanes, 7 april  
Dinsdag.....

In navolging van de fietsers gisteren, ging er ook vandaag een groepje fietsen. 4 stoere mannen, sportief ook, dus dat zou een heel erg vlot moeten gaan. Hoe komt het dan dat die 4 stoere mannen niet terug naar Blanes konden fietsen en met de bus vanuit Lloret, met fiets en al terugkwamen? Ha! Ik hoorde overigens ook nog dat Diddi, toen hij helemaal boven aan het torentje aankwam, ontdekte dat hij nog een verzetje lager had. Shit happens. Maar ik heb er spijtig genoeg geen bezwarend beeldmateriaal van. Kan er in één of ander reglement genoteerd worden dat er vanaf volgend jaar van alle activiteiten verplicht foto's genomen worden?



Woensdag, 8 april

Daguitstap met gids, richting Barcelona.

Barcelona.... Een stad om verliefd op te worden. Nee, niet op de Rambla. Maar wel op de pleintjes en straatjes elders in deze betoverende metropool. Al die prachtige dingen die Gaudi ontworpen heeft. Barcelonette, en de esplanade met de visrestaurantjes, De leuke terrasjes met de delicioze tapas en de lekker koele cava...

Maar ik wijk af zeker?

Van de uitleg van onze gids heb ik onthouden dat Transmontana de wind is die uit het Noorden komt en alle wolken wegblaast. En dat het voor een bus moeilijk parkeren is in Barcelona. Ze herhaalde dat laatste zelfs een paar keer. En dat we zeker om 16u45 op de afgesproken plaats moesten zijn om problemen te vermijden.

Maar wie was er te laat op de bus? 16u45, 16u50, 17u05.... inderdaad, de groep die de wandeling door de Barri Gotic gedaan had met gids. 20 minuten te laat! De dames en heren hadden niet kunnen weerstaan aan de roep van de ijsjes in een gelateria. Een schande is het!



Ergens onderweg richting bodéga ging Nadine haar selectief geheugen ook werken: "Sonja, hebben wij hier niet gelopen? In dat bosje daar heb jij een paar jaar terug geplast."

Ik onthoud dus dat de Sparta-dames net als honden geursporen achterlaten om achteraf dingen te herkennen.

En de bodéga zelf is een jaarlijks weerkerende traditie geworden. Porto, wijn en ander lekkers werden er weer massaal aangekocht voor het thuisfront. En geproefd werd er uiteraard ook. En wat uit het ene vaatje kwam was al lekkerder dan wat uit een ander vaatje kwam, maar er was

voor ieder wel iets naar smaak te tappen.

Donderdag, 9 april

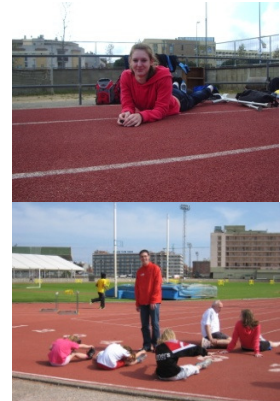
Bij het ontbijt zagen we iemand met een grasgroene T-shirt rondlopen. Niet zo verwonderlijk, als je weet dat er enkele van onze vrienden van de VAC mee zijn. Jarno vond het toch nodig om Filip even te gaan plagen: "VAC, weg ermee!"

Bleek dat de arme man speciaal dit jaar meegekomen was om een Sparta T-shirt te krijgen... alleen waren er dit jaar uitzonderlijk geen T-shirts.

Volgend jaar beter, Filip!



Als rasechte verslaggever ter plekke moest ik ook even de sfeer gaan opsnuiven op de atletiekpiste. Het was tenslotte een atletiekstage. Al heb ik dan zelf niet gelopen. En ja, ik weet dat ik een paar maanden terug beloofd heb om met joggen te starten, en dat komt er heus wel eens van. Alleen nu nog niet. Hoewel... als ik de foto hiernaast zo bekijk... dat moet mij ook nog wel lukken. \*knipoog\*



Maar ik ben dus naar mijn kindjes gaan kijken, want zij kregen training van onze Machelse vrienden Sven en Joanne. Maandag hadden ze ook al een keertje getraind, en ze waren enthousiast terug in het hotel gekomen. Dus dikke merci aan Sven en Joanne voor de training. Overigens hoorde ik nog dat Joanne maandag vond dat de bus zo lang bleef achteruitrijden.... Terwijl ze zelf achterstevoren zat.



En vandaag was het ook uitgangsdag voor de 'jeugd'. Daar reken ik mezelf meestal ook wel bij \*kuch\*, maar door omstandigheden, 3 kinderen mee, moest ik voor de jeugdige nachtelijke activiteiten forfait geven. Ooit lukt het me weleens om mee te gaan.

Een speciale discobus werd ingelegd om iedereen veilig van en naar Lloret de Mar te brengen. 22u vertrek, terug om 2u30 stipt. Ik hoorde vooral dat het een fijne avond/nacht was, dat er ambiance was, en dat dat allemaal voorherhaling vatbaar is. Behalve dan de kater van Adriaan waarschijnlijk.

En ik was er dan wel niet bij, maar ik heb wel wat bezwarend fotomateriaal op de kop kunnen tikken. Tegen de gepaste compensatie ben ik ook wel bereid om dit fotomateriaal openbaar te maken.

Vrijdag 10 april

Vertrekdag. Een beetje in mineur, want Monique haar handtas was plots weg. In de drukte met de valiezen even ergens laten staan, en weg was ze. Ze werd wel weergevonden, echter open. Bankkaart en nieuwe ring waren verdwenen. Gelukkig stak haar portemonnee er niet in, zodat de schade nog enigszins beperkt bleef. Met een telefoontje naar de bank werden de kaarten geblokkeerd. Maar het afleidingsmaneuver (wat we pas daarna doorhadden) van de dieven had dus wel gewerkt. Proberen met een valies aan de andere kant weglopen zodat wij allemaal naar die kant kijken... bah!

En verder werd er nog wat rondgehangen. Er waren plannen om in de namiddag te gaan karten, maar de regen strooide roet in het eten. Dus werden er dutjes gegaan, en wandelingetjes gemaakt, en nog een pintje gedronken... , Tot de bus ons kwam oppikken om in Malgrad de Mar pannenkoeken te gaan eten. Let maar op, dit wordt een traditie! Na de pannenkoeken en de busboete vertrokken we dan toch écht huiswaarts.



Goed, dit verslag is waarschijnlijk verre van volledig. De dingen die ik niet mocht vertellen, heb ik uiteraard ook niet verteld. Het is ook handig meegenomen dat mijn voorraadje cava daarmee weer aangevuld wordt.

Hopelijk was het voor iedereen een hele fijne sportstage. Ik wil dan ook nog even Frans en vooral Frans bedanken voor de organisatie. Hoorde ik ook al wat geruchten voor volgend jaar?

En vergeet de tapasavond in juni niet, met doorlopende slideshow van de foto's. De uitgelezen plaats om met een hapje en een drankje na te praten over deze stage.

Tot dan!

Sandra

# 2009

## SPANJE BLANES 2009

### Spanje Blanes 2009 – bekeken vanuit een spurtersoog.



#### Vrijdag 3 april

Het is weer zover. Geladen met pak en zak komt iedereen weer samen aan het stadion. Het is weer paasvakantie ... tijd om op sportstage te gaan. Ook dit jaar trekken we richting Blanes, hotel blaumar. Na een genoodzaakte stop te Luxemburg (benzine en een leeg toilet zijn immers van belang om spanje te bereiken) gaan de lichten uit en proberen we wat te slapen.

#### Zaterdag 4 april

Een klapband aan de aanhangwagen met onze koffers erin werd vakkundig vervangen door onze eigenste Jelle en Rudy. Voor de rest geen noemenswaardige voorvallen, neen de busrit verliep vrij rustig dit jaar. Rond de middag konden we dan ook onze eerste blikken werpen op hotel Blaumar.

Blanes was op zijn beurt ook blij ons weer te zien, het zonnetje scheen volop en een zacht windje maakt het aangenaam.

Na een hapje zijn we wat gaan relaxen om te bekomen van de lange busreis. De winkeltjes werden bezocht, het zwembad werd verkend en drank en eten werden ingeslagen.

Om 16uur werd de eerste training ingezet.

Ook Pouke was dit jaar weer aanwezig. Zij vertelde ons het reilen en zeilen van deze week. Zo werden er nog een aantal 'waarschuwingstips' gegeven om de daguitstap heelhuids door te komen.

Het hotel zou worden afgehuurd door joden waardoor we dit jaar in de andere bar en restaurant van het hotel terecht kwamen. De pooltafel in de bar werd zowat elke avond ingenomen door de vilvoordse Spartanen.

#### Zondag 5 april.

Vandaag was het palmzondag. Buschauffeur Ronny bracht enkelen onder ons naar de markt in Tordera, de rest van de bende deed de ochtendtraining.

In de namiddag werd het strand weer volop bezocht. Datzelfde strand bleek moeilijk betreedbaar dit jaar (é Clara ☺) .

De piste in Lloret De Mar lag er nog steeds hetzelfde bij.

Wel zouden het zeer korte douches worden, hele korte tijd tussen einde van training en het avondeten. Maar, geen klachten, onze buikjes waren zoals steeds goed gevuld na een bezoekje aan het restaurant!

Elke avond was het disco-avond in de bar. Er werd ge-UNO-d en gedanst.

#### Maandag 6 april

"Het moet niet altijd lopen zijn!", dachten een aantal onder ons. En zij maakten dan ook een fietstochtje.

Hoewel, zeg maar gerust Tocht! (En hier pleeg ik even plagiaat uit het verslag van sandra) Fietsen richting Platja de trenmal, Lloret De Mar, Platja de Canyelles.

's Avonds werd er in de bar een bingo- avond georganiseerd door Clara en Gerda. Winnaars kregen een reis en flessen sangria of cava, de verliezers moesten een mop vertellen. Gelukkig voor onze verliezers hadden



we de swai bij ... een echte moppentapper!

-

#### Dinsdag 7 april

Vandaag wilden de vier stoere kerels onder ons (Lucas, Jelle, Gunther, Diddi) de fietstocht ook wel eens overdoen. Pech voor hen was het dit keer echt wel barslecht weer en 's avonds hebben we ze dan ook met de bus mee terug naar hotel genomen!

-

#### Woensdag 8 april

We zitten al in de helft van de stageweek, tijd dus voor een rustdag, ingevuld door een daguitstap. Gids van dienst was dit jaar Bibi. Om 9uur vertrok de bus richting Barcelona. We hebben rondgereden langs de stierenarena, de serada familia en een heel knap ontworpen waterzuiveringsgebouw. En dan was het tijd voor een rondvaart in de haven van Barcelona, gevolgd door een bezoekje aan het museu Maritima, met audiogids.

In de namiddag konden we kiezen, de stad zelf op eigen houtje verder verkennen of mee met de gids naar het oude stadsgedeelte.

De wandeling door de stadswijk heeft ons via de Ramblas (met zijn pickpockets, verschillende kraampjes en entertainers) naar het koningsplein gebracht. Vanavond zou de wedstrijd Barcelona – Bayern Munchen doorgaan, dit plein stond dan ook vol politie om het feestgedruis voor en na de match tot een goed einde te brengen. Van het koningsplein zijn we doorgegaan naar het paleis van de regering van Catalonië, het stadhuis, de kathedraal (met niet te vergeten 3 cypressebomen die respectievelijk staan voor 1. je bent welkom, 2. je kan hier eten en drinken en 3. je kan hier overnachten in een hotel). Afgesproken was dat we om 16u45 terug aan de bus zouden staan. Maar ... dat was buiten een winkeltje gerekend waar ze (geloof mij!) heerlijk zelfgemaakt ijs verkochten! Daar konden we niet aan weerstaan!!

En, hop richting de jaarlijks weerkerende traditie: de bodega. Ook dit jaar werd er geproefd van de likeur en charcuterie dat het een lieve lust was en er wordt ook steeds meer en meer gekocht daar in de bodega.

Opnieuw geladen met pak en zak rijden we terug richting hotel.

-

#### Donderdag 9 april

Donderdag was qua weer zowat de beste dag. Zowat iedereen lag tussen de verschillende trainingen door dan ook te zonnen/zwemmen aan het strand of het zwembad.

Het is de laatste avond en Frans en Frans hadden dit jaar een ware discobus ingelegd.

Het was een helse zoektocht naar de geschikte discotheek. De groep splitste zich na een tijdje op in enerzijds zij die naar dischotheek 'de zoo' gingen, en anderzijds zij die naar de 'colossos' gingen. Ikzelf zat in de colossos. 23uur is nog heel vroeg om weg te gaan, we waren de allereerste in de discotheek. Maar na een dik uurtje kwam er nog ander volk toe en het werd een toffe avond!

-

#### Vrijdag 10 april

De laatste dag in Blanes. Enkele zotten (Joanne, Sven, Sofie en Wendy) waren ofwel heel goed uitgerust of zaten nog vol energie van de nacht ervoor, in ieder geval, om 7u30 stonden ze klaar voor de ochtentraining.

Voorts werden de valiezen nog gemaakt en in de bus geladen. De rest van de dag probeerden we ons bezig te houden met slapen, lezen, praten, poolen ... De regen deed echter een aantal plannen in het water vallen.

En zo werd het wachten tot de bus ons om 16uur kwam oppikken om weer van die lekkere pannenkoeken te gaan smullen in Malgrat De Mar.

Na de pannenkoeken vertrok de bus dan weer genadeloos richting België.

#### Zaterdag 11 april

Om 10u20 kwamen we aan in Vilvoorde. De bus werd leeggemaakt, er werd afscheid genomen en een lekker ontbijt stond weer klaar.

Dat was het dan weer. Frans & Frans het is weer heel gezellig geworden, we kijken al uit naar volgend jaar! Iedereen, tot op de **tapasavond, 12 juni in d'oude school in Weerde!**

Wendy.

# 2009

## RIJPERE STIJN STROOBANTS OP WEG NAAR BERLIJN

 Geschreven door Sandra Moons



De werkloze hoogspringer Stijn Stroobants was een van de schaarse lichtpunten bij de Europabeker in Noorwegen. De Zaventemnaar sprong 2,26m, een pr. Zijn coach ziet hem weldra 2,30m springen, goed voor het WK. 'En dan zwijg ik niet meer', waarschuwt hij.

'Ik ben niet meegereisd', zegt Michel Boels, coach van de voormalige profatleet bij Atletiek Vlaanderen. 'Hij moest zijn plan trekken. En hij kan dat. Hij wilde ook geen begeleiding van zijn ex-trainer, die wel aanwezig was. Stijn Stroobants is veel rijper geworden.'

'Ik heb altijd gezegd dat hij van de zomer 2,30m zou springen', klinkt het optimistisch. 'Hij heeft zijn piek nog niet bereikt. Als het weer slecht is, springt hij op zekerheid. Zaterdag in Sofia, zijn volgende competitie, wordt het waarschijnlijk goed weer. Dan zit een nieuwe recordverbetering er in. Ook zijn echtgenote Svetlana (Bolshakova, de hink-stapspringster, red.) is er bij. Ook van haar verwacht ik een recordverbetering. Ze sprong dit jaar al 14,27m, maar wel met een minimum aantal pogingen. Als ze wat voelde, liet ik haar meteen ophouden.'

'Maar terug naar Stijn. Ik zag dat hij voor anderhalve maand al klaar was om te doen wat hij nu in Bergen heeft gedaan. Hij had nog een lichamelijk probleempje, maar dat heeft de arts goed opgelost. Hij is zeer sterk op dit ogenblik. Stroobants had in Bergen geen probleem met de nieuwe regel dat de atleet er reeds na vier nulsprongen uitligt. Zelfverzekerd begon hij op 2,10m, sprong vervolgens over 2,15, 2,20 en 2,23m, een eerste persoonlijk record in openlucht, telkens van de eerste keer. Ook bij 2,26m, wat zijn absoluut record betekent (Stroobants sprong in zaal al over 2,25m, red.), klaarde hij bij de eerste poging. De missers kwamen er pas bij 2,29m. 'Ik deed even goed als mijn trainer Marc Borra. Ik kom met hem op de tweede plaats aller tijden. Alleen Eddy Annys sprong met 2,36m hoger', glundert de 25-jarige atleet van Sparta Vilvoorde. 'Als hij de WK-limiet springt, organiseer ik een persconferentie', pikt Michel Boels gedecideerd in. 'Dan wil ik het hebben over het profcontract dat hem ten onrechte afgenomen werd. Verleden jaar sukkelde hij het hele jaar met een blessure. Op het einde van het seizoen klaarde hij in Nederland een hoogte van 2,22m, en toch mocht hij gaan stempelen. Aan de winter is hij sterk begonnen. In Boekarest overschreed hij meteen 2,25m. Jammer genoeg was het snel afgelopen. Tijdens Flanders Indoor sloeg hij zijn voet om. 'Ik heb twee jaar mijn mond gehouden', windt Boels zich op. 'Omdat ik al die tijd met geblesseerden zat. Svetlana kreeg haar profcontract terug, maar als F-atlete heeft ze recht op een budget van amper 1.000 euro, terwijl de 4x100m vrouwen maar blijven aanmodderen. De roes van Peking is uitgewerkt. Zonder hun boegbeeld Kim Gevaert kunnen ze het niet. Elodie Ouedraogo is haar boezemvriendin en haar drive kwijt. Ik zie ze dit jaar nog stoppen. Ze sukkelde van de ene blessure in de andere en ze is niet meer gemotiveerd. Als men Frauke Penen naar Berlijn kan meesturen, moet ook Stijn mee. Patrick Bosschaert (trainer van speerwerper Tom Goyvaerts), Marc Borra en ik worden als trainers zwaar onderschat. Er zijn in ons land nog andere trainers dan Wim Van de Ven.'

Erik Gyselinck

# 2009

## BREUGHELDAG

### Breugheldag, bekeken van achter de kassa.



De allereerste pensenkermis ging van start zaterdag 17 oktober 2009 om 12uur en er zou gebakken worden tot 8 uur 's avonds.

De pensenkermis (of breugheldag) was een nieuw initiatief in de plaats van de bekende pannenkoeken- en wafelnamiddag.

Op het menu stonden witte en/of zwarte pensen met appelmoes en balletjes met krieken, eventueel in kindermenu verkrijgbaar voor de kleintjes. Als dessert kon men kiezen tussen pannenkoek met suiker of spartapannenkoek (om de goeie ouwe pannenkoekentijd toch niet helemaal te vergeten) en rijstpap.

Ook achter den toog had Guy Van Havere voor een spacialleke gezorgd: "de spartacocktail". Voor het recept moet je bij Guy zelf zijn, maar de cocktailliefhebbers zullen bevestigen dat deze nieuwkomer zeer geslaagd was!

Het eten en het drinken vielen dus zeker in de smaak, maar het volk liet op zich wachten. Tussen 12uur en 16uur was het een zeer magere opkomst. Na 16uur sijpelde het volk binnen, maar over een overrompeling kunnen we niet echt spreken.

Het is echter zo'n traditionele sparta - dag dat we niet zomaar kunnen laten vallen, en voor volgend jaar mikken we dan ook op beter!

De aanwezigen hadden geen ongelijk, want zoals het sparta beaamd werd het weer een gezellige namiddag. Er werd nog verder gedronken tot 22uur waarna we besloten de deuren dicht te doen. De volgende ochtend werden de Spartanen immers fris en monter in Weerde verwacht.

Aan alle aanwezigen (helpers in de keuken, in de zaal, achter de toog, en de eters), bedankt om te komen! We laten de moed niet zakken ,volgend jaar beter!!