

# CROSS GRIMBERGEN 4 JANUARI 2015

✍ Geschreven door Sandra Moons



4 januari 2015, de eerste veldloop van het nieuwe jaar stond op het programma. Grimbergen. Na de zondvloed van zaterdag was het afwachten hoe het Prinsbos er zou bijliggen.

Modderig dus. Heel zwaar ook blijkbaar. Al zou het vroeger, in de tijd van toen Alberke nog goed liep, nog veel zwaarder geweest zijn. Veel modderiger ook. Maar goed, terug naar het heden!

Het heden, waar 4 jeugdathleten present tekenden: Kaat, Amélie, Emilie en Tara verdedigden met verve de rood-gele Sparta-kleuren in hun reeksen.



Daarna was het de beurt aan David en Lucas om bij de seniors Sparta op de kaart te zetten. En ook zij deden dat met de nodige Spartaanse flair.



De masters dan. Sparta had hier het duo Marc en Johan afgevaardigd. Hoe zij het deden: check de foto's, die spreken voor zich. De heren waren content, ook al won er ene een vervallen fles wijn. 🍷



# PK INDOOR 3 JANUARI 2015

Geschreven door Daviña Thonus



Naar jaarlijkse gewoonte vonden ook dit jaar de Provinciale kampioenschappen indoor plaats in het eerste weekend van het nieuwe jaar. Veel Spartanen zakten dan ook af naar Gent.

Hier vind je de uitslagen:

## DAMES

Kogelstoten sen	Vanessa	12m55	Provinciaal kampioene
Kogelstoten sen	Myriam (master)	9m21	
200m sen	Daviña	28:74	

## HEREN

### - Loopnummers

60m cad	Joran	8:68	
60m jun	Derick	7:44	finale 2e plaats
60m jun	Alexandre	7:88	finalist
60m sen	Kenny	7:35	finalist
60m sen	Jayson	7:85	
200m jun	Derick	24:48	Provinciaal kampioen
200m sen	Kenny	23:68	
200m sen	Kenneth	25:63	
200m sen	Jayson	25:72	
200m sen	Tim	26:10	
60m horden schol	Jari	10:60	2e plaats

### - Kampnummers

Hoog schol	Dimitri	1m94	Provinciaal kampioen
Hoog schol	Jari	1m68	
Ver cad	Joran	4m80	3e plaats
Ver jun	Alexandre	5m63	3e plaats
Ver sen	Bert (master)	6m10	2e plaats

Hinkstap sen

Bert (master)

12m77

2e plaats

Conclusie: SPVI kan tevreden terugblikken op deze zaterdagmiddag. Het regende persoonlijke records (Dimitri, Derick, Joran) en finalisten. Bovendien liepen alle Spartaanse finalisten in de finale sneller dan in hun reeks, proficiat!

Proficiat allemaal!



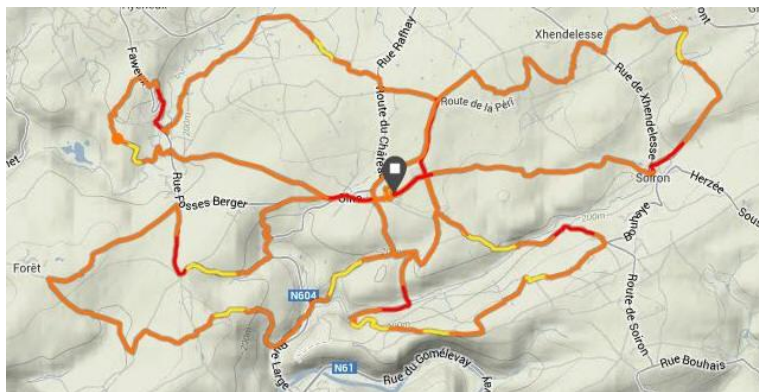
## Zondag 11 januari 2015 – Le trèfle à quatre feuilles te Olne

Klokslag 6.45u de wekker luidt ... te vroeg voor een zondagochtend natuurlijk, maar veel tijd om te treuzelen is er niet. Ik spring elegant uit bed –wat niet van toepassing zal zijn de komende dagen – trek m'n warmste loopoutfit aan en haast me vervolgens naar beneden voor het ontbijt. Luttele ogenblikken later wordt het weer rustig thuis en zit ik naast m'n chauffeur in de auto op weg naar Luik.

t Weer is somber en grijs. Er is behoorlijk wat wind en op de buitentemperatuur van 2,5° C hoef je ook niet te rekenen om een lentegevoel te krijgen.



9.10u aankomst te Olne. Een meevaller want dit jaar er is zowaar nog plaats op de parking. Na het afhalen van de startnummers nog een laatste keer naar de auto, alvorens de gezellige warmte van de kantine op te zoeken. Deze laatste loopt stilaan vol met andere trailers waaronder ook drie Boccacino-vrienden. Even voor 10.00u is het dan zover. We begeven ons met z'n allen naar buiten in een ijzige wind en naar goede gewoonte valt het startschot met een vijftal minuten vertraging. Toen ik hier voor het eerst in 2003 startte, ging het er al even gemoedelijk aan toe. Ondertussen ben ik aan m'n zesde editie toe.



Het principe van deze trailloop is heel eenvoudig. Iedereen die na de overdaad van de talrijke feestdagen wat extra kilootjes kwijt wil en z'n goede voornemens meteen wat kracht wil bijzetten, kan hier terecht voor maximaal 4 lusjes plezier en vertier – de zogenaamde klaverbladen. De kantine, die zich op een plateau van ca. 244

hoogtemeter bevindt, fungeert daarbij als middelpunt van het gebeuren. Na ieder klaverblad maak je hier de keuze of je net niet verkleumd genoeg bent, om er nog een extra lusjes aan te breien. Zo kan je dus opteren voor een totale loopafstand van respectievelijk 12, 23, 32 of 42 km. Het parcours zelf, de vier klaverbladen, is al enkele jaren ongewijzigd. We liepen hier in het verleden al op ijzige ondergrond in de sneeuw, maar konden tijdens voorgaande edities ook naar hartelust door de modder ploeteren.

Benieuwd of het dit jaar anders zou zijn ... dus dan maar terug naar start. In een mum van tijd banen 730 trailers zich een weg naar beneden door de straten van Olne. Na amper 1,3 km bevinden we ons 90 hoogtemeter lager en slaan we achter het kerkhof rechts af op een steil pad dat ons al gauw weer op 236m hoogte brengt. De eerste klim van de dag beschouw ik als geslaagd. 3 km ver en nog niet moeten stappen, al zou dat hier geen schande zijn.

Langsheen een veldweg loopt het rustig verder, de eerste modderstroken – zeer zeker niet de laatste - wachten ons op. Heel even breken een paar schrille zonnestrallen doorheen het wolkendek. Ik geniet van het uitzicht, de glooiende weidelanden en bossen gekleurd in het warme licht van een ijl winters zonnetje en verheug me op de volgende drie uren. We verlaten een kort strookje asfalt en slaan links af. Snel een bekertje met water mee grabbelen, twee grote slokken nemen en in het emmertje mikken, lukt nog net.



Met ware doodsverachting storten we ons de volgende 3 km naar beneden doorheen de weides.

Na enkele honderden meters ploeteren, wordt de ondergrond alsmaar drassiger en kies ik resoluut voor de rechterkant naast de prikkeldraad, een strook die me iets beter beloopbaar lijkt. Het gaat vlot, te vlot en als ik beneden links voor me menig loper in het zompige weiland zie stoppen om over de prikkeldraad te klauteren en door te steken naar een tweede weiland, besef ik dat ook mijn pad weldra doodloopt tegen diezelfde draad op nog drassiger terrein. Ik besluit om snel van kant te wisselen naar de andere lopers op een 20 tal meter van mij. Herhaaldelijk haperen beide schoenen in de modder, ik kom goed weg, maar plots voel ik nattigheid aan de linker kous. Ik kom tot stilstand enkele meters verder en huppel op één been terug naar de plaats waar m'n schoen is blijven steken. De steunzool staat ruim een centimeter onder water en de modder heeft m'n nagenoeg versleten Nimbus tot aan de bovenrand verzwolgen. Deze morgen wist ik maar al te goed waarom ik hier vandaag maar beter geen nieuw paar schoenen aantrok. Een eerste poging met één hand op één been mislukt, dus besluit ik om maar neer te knielen ongeacht het risico op een nog nattere kous. Een anonieme anglo-saxische hand snelt me te hulp en houdt me tegen terwijl ik met beide handen m'n schoen uit de plakkende brei bevrijd. Ik bedank m'n medetrailer, ledig het water uit m'n maatje 47, wring m'n kous uit en verwarm me aan de gedachte van het overheerlijke gevoel dat men krijgt bij het aantrekken van droge schoenen. Ik kan eindelijk verder. Even later even gezwind de prikkeldraad over en doorstoten naar weide twee.

Weldra kom ik toe aan één van de favoriete passages van deze eerste ronde. Een steile afdaling met enkele rotspartijen in het wonderbaarlijke decor van een hol weggetje. Verleden jaar lag het er hier vervaarlijk glad bij omwille van sneeuw en ijs, dit jaar merk ik al gauw dat we de ski's kunnen inruilen voor een paar laarzen. De rotsen steken amper uit boven de modder ... de laatste hoop op droge schoenen, voor wie zichzelf nog tot de gelukkigen kon prijzen, verdwijnt met rasse schreden. Nu ja, 't is maar hoe je het bekijkt. Veel techniek aan deze afdaling komt er dit jaar niet bij te kijken, een bende waggelende ganzen maakt het plaatje compleet. Wat later verandert de holle weg ook nog in een beekje ... dat ontbrak er nog aan. Het gaat verbazend goed vooruit – ook zonder Raymond – tot m'n oog valt op drie mensen en een gemotoriseerd karretje met daarop enkele houten platen. Ik vraag me af wat ze hier doen in niemandsland.

Het antwoord blijven ze me ook zonder woorden niet lang schuldig. Nog voor ik de holle weg induik, zie ik twee houten platen voor mij op de grond liggen. Kennelijk ben ik te vroeg op bestemming en is de weg naar boven nog in volle aanleg. Wat volgt lijkt meer op een modderbad voor Guinese biggetjes, maar ook die klim neem ik er graag bij. De kilometers op dit zware parcours wegen stilaan door en dus stap ik op de echt steilere stukjes gewoonweg naar boven, om zo weer wat op adem te komen. De rest van dit traject kom ik zonder kleerscheuren door en om af te ronden volgt er nog een mooie lange klim op het asfalt – hoera ! – richting aankomst.



Het eerste klaverblad zit erop, 12,7 km in een benijdenswaardige tijd van 1u 25'. De gemiddelde snelheid bespaar ik jullie bij deze. Omdat het toch zo leuk ik, laat ik de kantine rechts liggen en maak me op voor het tweede klaverblad. Langs de baan loop ik weer naar beneden om nadien rechts af te slaan en weer het veld in te trekken. De kilometers rijgen zich aan elkaar en dit tweede rondje ligt er al bij al aardig bij. Enkele onvermijdbare plassen, talrijke modderstroken, een mooie afdaling door het gras en

nadien op straat weer naar beneden om vervolgens op de heuvel aan de andere kant van de vallei door bosrijk gebied weer naar boven te klauteren. Ook hier staat een niet te missen – zeg maar lang vervloekt – weggetje op het programma. Langsheen een afsluiting gaat het steil omhoog op een pad dat door de overvloedige regenval van de voorbije dagen in het zoveelste beekje is omgetoverd. Eerlijk gezegd heb ik het hier in al die jaren nog maar één keer droog geweten, verleden jaar toen alles onder een winters sneeuwtapijt bedekt was. Eenmaal boven verheug ik me op een stukje droge asfalt. Ik geraak weer op het plateau en krijg weldra de felbegeerde kantine aan de aankomst in het vizier. Het tweede klaverblad is nu voltooid – onderweg kreeg ik al een fel gekleurd lintje om de hals gereikt om dit wapenfeit te vieren.

Bij aanvang van de Trèfle had ik me net zoals verleden jaar voorgenomen om hier minimaal drie rondjes te lopen. Met frisse moed duik ik dus opnieuw naar beneden om wat later rechts op een veldweg weer door het slijk te gaan ploeteren. Gelukkig komt hier snel een einde aan en volgt er even later een mooie afdaling via 't straat naar de vallei. In het dal gaat het verder naar rechts om een kleine kilometer later via een brede grindweg met enkele haarspeldbochten naar boven te lopen. Met een klim van ruim anderhalve kilometer voor de boeg las ik steeds vaker kortere wandelstroken in. Eenmaal boven volgt er een kleine afdaling en passeren we de bevoorradingspost halverwege. Een bekertje water en een tweede lintje rijker begin ik aan een kort klimmetje langsheen een akker. De weg helt wat over naar links en ik schuif keer op keer weer naar beneden. Ik tracht de smalle graskant bovenaan op te zoeken, maar aangezien ik in volle finale geen zin heb om nu nog m'n voet te verzwikken, laat ik me toch verleiden tot het nemen van de inmiddels vertrouwde modderstroken. Na een mooie descente langsheen weides en een bosje bereik ik opnieuw de vallei. Ik kruis de baan, nog maar drie kilometer te gaan (lees poging tot lopen) en begin aan de slotklim van de dag, die me naar een boerderij op de top brengt.



**Nog twee rechte stroken in 't verschiep. De wind waait ondertussen al wat strakker, de lippen samengehouden van de kou, het slijk spat achter me op en ik word bijgebeend door mijn loopmakker Frank. Samen gaan we de laatste 1200 meter in.**

**De zon zullen we niet meer zien vandaag, maar 't is mooi geweest. Na 3u 35' wedstrijd kunnen we ons verwarmen aan een lekkere tas thee op een bankje onder een tent. Dat smaakt naar meer ... maar niet naar thee. We gaan snel naar de auto toe, recupereren de sporttassen en spoelen even later het slijk af onder een warme douche. Het gezwoeg en geploeter van de voorbije uren is zo weer vergeten, ware het niet dat de spierpijn me er de volgende twee dagen wel aan zal doen herinneren.**

**Of dit klavertje vier je echt geluk brengt – laat ik hier in het midden – wat ik er wel over kwijt wil, is het volgende. Het loopconcept is heel eenvoudig. Het parcours wondermooi en bij momenten loodzwaar. Naar Olne ga je voor sfeer en gezelligheid en een super organisatie gesteund door vele vrijwilligers. Dat het eerste goede voornemen van het nieuwe jaar meteen ingevuld is, is aardig meegenomen.**

**Michael**

## Bij de Schapenkoppen

Naar jaarlijkse traditie trok ik onlangs naar Lier om er deel te nemen aan één van de Natuurlopen (dit zijn vijf wedstrijden in de winterperiode). Voor de halve marathon van zaterdag 24 januari was Michael ook ingeschreven.

Omdat er die ochtend een sneeuwtapijtje lag, vertrokken we tijdig naar Lier. Hierdoor vermeden we nipt een file op de E19 veroorzaakt door een ongeval.

Ter plaatse kregen we ons borstnummer mits betaling van 5 euro waarborg.



Met nog anderhalf uur voor de start besloten we Lier in de rapte te bezoeken. Leuke plekjes zoals het Zimmerplein en de Grote Markt mochten niet op ons traject ontbreken, al was het maar om ons een beetje op te warmen aan het winterzonnetje. We lieten ons niet verleiden door de talrijke horeca zaken, maar leidden door de GR12-tekens. Via een aantal gladde wegen bereikten we het Spui. Dit is het enige resterende gebouw van de tweede stadsomwalling. Tegenwoordig is er de

Sociëteit van de Schaepshoofden te vinden.

Via de vesten en een ommetje langs het begijnhof keerden we terug.

Nadat we ons omgekleed hadden, bleven we zo lang mogelijk in het plaatselijk cultureel centrum om de gure wind te vermijden. De medewerkers waren er intussen aan het opruimen. Toen er nog een loper zich aanmeldde, kreeg hij pas na wat aandringen een borstnummer.

Vijf minuten voor de start kwamen we op de piste. Er waren nog maar weinig atleten te bespeuren. Stelselmatig kwamen deelnemers uit de kantine zodat we uiteindelijk met 240 aan de start stonden, waaronder ook mijn stadsgenoot Steve Vervueren en Nijlenaar Paul Celis (die ook in Olne aanwezig was voor de Trèfle à 4 Feuilles).



De eerste kilometers legde ik samen met Paul af. Na zowat twee kilometer hadden we onze beperkte achterstand op Michael goedgemaakt. Dan volgde een verrassing: we werden door een man in bloot bovenlijf voorbijgestoken, terwijl ik met twee laagjes kledij liep!

Even later versnelde ik en haalde enkele groepjes in. Paul hield zijn tempo aan. Het eerste deel van het parcours verliep vlot. We kregen een aangenaam kronkelend traject langs de Nete. Dit is een zeer vlak parcours op enkele brugjes over het water na.

Na zowat 7km haalde ik Cathy in. Omdat ze hier voor de eerste keer deelnam, was ze niet voorbereid op de waarborg. Als alternatief liet ze haar sleutels achter...

Op 11,5km volgde het keerpunt. Gedaan met het bochtige parcours. De terugkeer begint met vijf kilometer langs de Netekanaaldijk, het saaiste deel van de wedstrijd, met gelukkig niet teveel tegenwind

Op 6 km van einde deed ik een poging om Cathy achter te laten, maar bouwde amper een voorsprong uit. Even later passeerde Martin Thoré me. Hij verkoos deze wedstrijd boven deze in Nijvel -onderdeel van de Ch. Brabant Wallon- omdat hij daar voor veel modder vreesde. Op het ongeval op de E19 had hij niet gerekend, het bezorgde hem tien minuten achterstand bij de start.

Toen ik 19,8km ver was riep een seingever me toe "nog exact 2km tot de finish". In de finale kregen we ook enkele modderstroken voorgeschoteld. Uiteindelijk stond 1h37' op de klok bij het overscheiden van de aankomst, een kwartier na Steve.

Na een deugddoende douche kwam ik Paul en Steve terug tegen. Steve behaalde een mooie vierde plaats. Paul eindigde vijf minuutjes achter mij en vertelde dat hij me zal terugzien in april. Hij staat namelijk ook op de deelnemerslijst van de marathon van Zeeuws-Vlaanderen.

Dankzij de gerecupereerde waarborg kon ik twee drankje nuttigen in de kantine, waar Michael even later ook tevreden binnenstapte.

Frank



## PK CROSS TE LENNIK

01/02/2015

Zondag 1 februari: Lennik ligt er nat bij, zéér nat. Af en toe kreeg je daar wat smeltende sneeuw bij en de wind, die liet zich ook met momenten goed gelden. Echt crossweer volgens sommigen, volgens anderen echter lopen enkel compleet gestoorden hierdoor. Deze discussie in het midden gelaten, onze dappere jeugdathleten lieten zich niet afschrikken door modder, véél modder en het daarbij passend weertje.



De spits werd afgebeten door **Noor en Nette**. De organisatoren hadden ingezien dat 800m in deze omstandigheden een beetje te veel van het goede was voor de kangoeroes, de allerjongsten. Zij werden dan ook van een lus gespaard. Noor en Nette konden beide nog lachen en dat mochten ze ook,



want ze hebben dat fantastisch gedaan. Vervolgens was het de beurt aan **Simar**. Ook hij volgde goed al die andere dapperen achter het touw en haalde zonder probleem de finish van zijn eerste kangoeroeloop.



Een paar reeksen later was het de beurt aan onze pupillen van 2005. 2 meisjes en een jongen tekenden present. **Kaat en Amelie** liepen beiden een prachtige wedstrijd. Ze liepen lange tijd samen. Uiteindelijk kwam Kaat als 6<sup>e</sup> en Amelie als 9<sup>e</sup> over de eindstreep, die inmiddels al niet meer zichtbaar was.

Na de meisjes stonden de jongens te wachten op hun startschot. **Adam** vertegenwoordigde rood-geel. Hij had de eer om hetzelfde parcours als de twee meisjes af te leggen. 1 240m bergop, bergaf, voeten goed plaatsen en op het einde nog een spurtje trekken. Adam was er iets te snel vandoor, maar kon toch knap volhouden en nog versnellen op het einde.



Een dikke welgemeende proficiat aan **Noor, Nette, Simar, Kaat, Amelie en Adam!**

## Aflossingen in Rotselaar

Zondag 15 februari, de zon straalde over het domein Meander in Rotselaar. Voor onze jeugdathleten was dat het prachtige decor van de aflossingsreeksen. De adrenaline, stress en zin waren aanwezig: zij gingen namelijk allemaal voor de eerste keer zo'n aflossingscross lopen.

Sparta Vilvoorde stuurde 2 ploegen: een bij de pupillen meisjes en een bij de pupillen jongens.



**Nathalle**, een benjamin, mocht als eerste het beste van zichzelf geven en weerde zich uitstekend tussen al die 2 en 3 jaar oudere atleten. Zij kon nog spurten op het einde in de zandstrook en gaf na 700m de stok door aan **Amélie**. Amélie ging er als een pijl vandoor en kon goed standhouden. Na 1000m mocht **Kaat** dan als slotloopster aan de slag. Ook zij hield goed stand en rood-geel kwam uiteindelijk als 22<sup>e</sup> ploeg over de finish.

**Nathalle, Amélie, Kaat**

Daarna was het de beurt aan onze pupillen jongens. Ook hier was de eerste loper een benjamin.



**Adam** vertrok zeer snel, vond dan zijn tempo en kon op het einde nog spurten om de stok na diezelfde 700m aan naamgenoot **Adam** door te geven. Adam liep eveneens een zeer goede wedstrijd en na zijn 1000m was het de beurt aan slotloper **Roan**. Roan volgde het voorbeeld van zijn jongere zus, liep zijn 1000m verstandig en SPVI kwam na 2700m als 21<sup>e</sup> over de eindmeet.

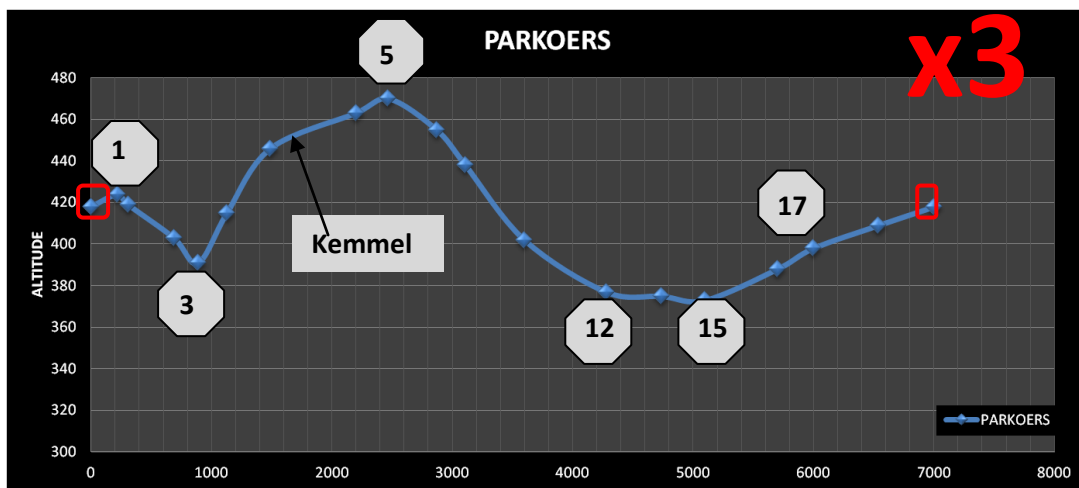
Dikke proficiat aan onze 6 atleten. Hopelijk kunnen we volgend jaar terugkeren met nog wat meer ploegen.

Daviña



## 07/03: Spa-Francorchamps - De lichten gaan op groen ... GO Vroom

Jaarlijks vliegen ze tegen een gemiddelde snelheid van 240kpu in F1-bolides (met topsnelheden van 300kpu) over het circuit ... maar sinds vorig jaar wordt het circuit begin maart ook minstens één dag opengesteld voor de iet wat minder snelle bolides, zijnde de “benenwagens”. Een kleine twee jaar terug kreeg ik (en vele ander Spartanen waarschijnlijk) al een uitnodiging om deel te nemen aan (toen de eerste editie) van de “SPA-FRANCORCHAMPS-RUN” (7-14-21km). Ook toen al speelde ik met de gedachte om deel te nemen, maar uiteindelijk is het toen bij denken gebleven. Echter eind vorig jaar kreeg ik vanuit mijn vriendenkring opnieuw de vraag en na wat aarzelen (dit keer niet te lang ☺) heb ik me eind 2014 ingeschreven voor de ½ marathon oftewel 3 ronden op het circuit. Je zou het niet zeggen als je die bolides over het circuit ziet razen, maar het circuit in Spa-Francorchamps is niet echt vlak te noemen, getuige onderstaand profiel (nummers corresponderen met de nummers op de kaart verder in dit verslag):



Het plan: (in al zijn vormen)

Gezien de vorm in stijgende lijn ging eind 2014 was het **initiële plan** om een poging te wagen om onder de grens van 1u30 te duiken. Echter een paar dagen na de inschrijving kreeg ik een kramp op een training die me een drietal weken lang de kant hield. De eerste dagen nadien werden gevuld met wat dribbelpasjes en korte duurloopjes en pas een week of 3 voor de datum had ik weer een redelijk gevoel op training. Echter de schrik voor de blessure bleef op de loer liggen en verhinderde me om voluit te trainen. Gezien de aard van het parcours werd de **doelstelling** dan ook bijgesteld tot **1u38** (7x 3km in 14' want zo zou ik het opdelen), met een mogelijke versnelling na de derde zware klim indien de benen het zouden toelaten. Eerlijkheid gebied me te zeggen dat ik stiekem wel **hoopte op 1u35** (blokken van 13'30"). Die hoop werd gevoed door een lange duurloop (17km met 2x 7km tegen dat tempo op een parcours dat evenmin vlak is, echter niet van die aard als in Spa-Francorchamps) een 10-tal dagen voor de wedstrijd en een extra lange “over-distance” loopje (22km) een paar dagen nadien, beide zonder problemen.

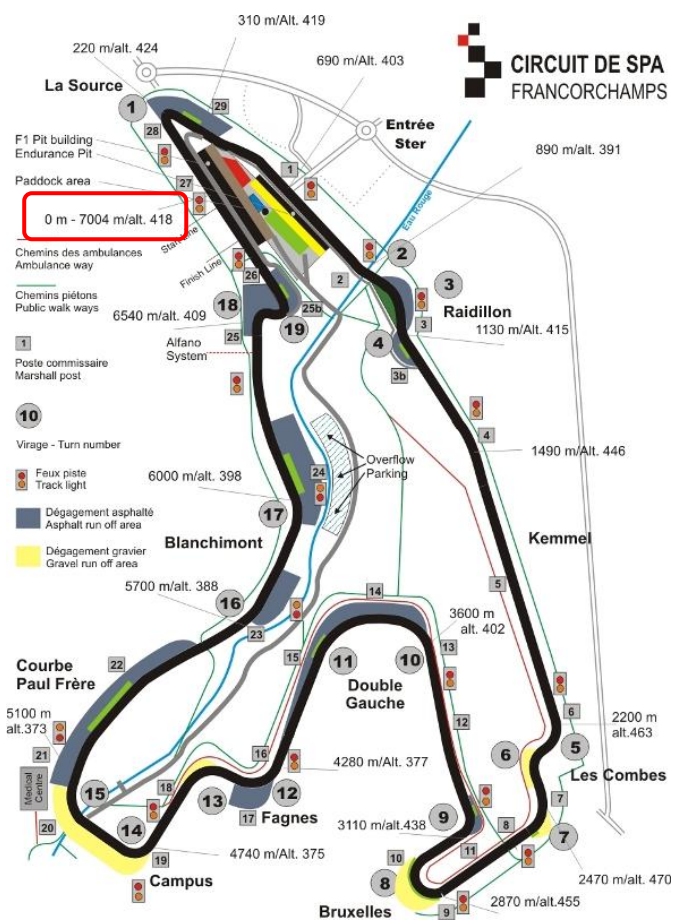


## Vooraf:

Een verkeersbericht in het begin van de week (of was het nu het einde van de week voordien) meldde nog grote problemen met vastgelopen vrachtwagens in **Stavelot** en laat dat nu net het gehucht naast het circuit zijn. Die zaterdag is het weer echter ideaal met een graad of 12-13, af en toe een zonnetje en vooral geen neerslag. Toch, tijdig de sportzak klaargemaakt en op weg voor een stevige rit. Gelukkig was de sneeuw ook terplekke grotendeels verdwenen (maar hier en daar lagen er dus wel degelijk nog wat sneeuwresten). Na het ophalen van mijn nummer, is er nog wat tijd om plaatsen die anders onbereikbaar blijven eens van nader te bewonderen: de pitboxen, paddock, ... en ook om vanop een afstand kennis te maken met het circuit. Hierbij werden we vriendelijk te woord gestaan door een noorderbuur (de organisatie is in Nederlandse handen trouwens) die er "vaak nog na de trainingen op had gelopen". Nadien vertelde hij doodleuk in welke bochten hij en zijn zoon er met de moto al tegen hoge snelheden uit de bocht waren gegaan ☺ met het nodige bewijsmateriaal (lees littekens) erbij.

## Ronde 1: de echte kennismaking

Om 12u30 werden vanuit de pitstraat op weg gestuurd en na de eerste bocht "**La Source**" (1) ging het behoorlijk naar beneden. Daar werd ik voorbijgelopen door een 10tal mannen (waaronder onze Nederlandse vriend) en de eerste vrouw, maar ik weigerde mijn wagon aan te hangen. En gelijk had ik want na de "**L'eau Rouge**" (2) en "**Raidillon**" (3) gaat het over een 500tal meter stevig omhoog tot iets voor de aanduiding "**Kemmel**" (ca. 10%) met nog een uitloper van anderhalve kilometer tot aan "**Les Combes**" (5-6). Waren de benen aan het begin van de Raidillon nog fris, 500m verder was dat totaal verzuurd, maar in mijn eigen ritme had ik de "betere dalers" alweer te pakken en achtergelaten. Op het tweede deel liep ik een eigen tempo en aan Les Combes weigerde ik de eerste bevoorrading. Nu moest ik beslissen: ging ik op dit gevoel door, of wachtte ik op een grote groep? Ik verkoos toch de gok te wagen op het eerste en begon beheerst aan de afdaling: lap na 3km geeft mijn horloge ter hoogte van "**Bruxelles**" (8) ongeveer 13'30" aan. Dat is te snel volgens het plan, perfect voor de hoop, ware het niet dat ik een ten allen tijden dit gedeelte van het parcours "met reserve" wou lopen (en dus trager dan welk plan dan ook).





Nu gaven de benen wel aan nog niet opgebruikt te zijn (gelukkig maar !!) en toch verbaas ik me erover hoe soepel ik hier loop (haha dit is wel bergaf hé ☺ en niet een beetje). Ondanks mijn snelheid weet ik de **“Double Gauche” (10-11)** mooi langs de binnenkant te ronden en ook de **“Pif-Paf” (12-13)** (de rechtslinkse combinatie aan **“Fagnes”**) weet ik perfect aan te snijden. Ik weet dat het nu stilaan weer zal oplopen tot aan de finish. Achter mij is een immens gat, naar voor zie ik het groepje van 5 en besluit me daarop te richten (de rest daarvoor zie ik al niet meer !!). Aan de karting piste ter hoogte van **“Blanchimont” (16-17)** heb ik de eerste **“snelstarter”** al te pakken. Nadat ik **“veel te snel voor beide plannen”** ben doorgekomen aan **km 6 (ca. 25'30”** – de benen voelen echt veel rustiger aan dan k vermoedde) heb ik aan de **“Busstop” (18-19)**, de bochtencombinatie voor de finish, ook nummer twee (van dat groepje wel te verstaan) te pakken. De eerste passage aan de **finish** is een feit net onder het half uur (29'53”).

Ronde 2: ik ken nu de weg

Doordat de finishers van de 7km (waren half uur voor ons vertrokken en de laatste was net voor mijn passage aangekomen) de zone na de aankomst over bevolken, mis ik ook hier de bevoorrading maar geen probleem. Nadat ik ook niet uit de eerste bocht van het circuit gevlogen ben begin ik aan ronde2. Ik merk nu wel dat de andere voor mij zichzelf minder overschat hebben ... Andermaal verkies ik het tempo al dan niet bewust of was het eerder verplicht stevig te laten zakken op de Raidillon maar evenzeer kan ik nadien vrij snel weer een goed ritme vinden op de Kimmel. Blijkbaar sneller dan mijn voorganger want die wordt wat groter (lees de afstand kleiner), maar nu neem ik wel even de tijd voor een bekertje water ... km 9 passeer ik net onder de 39'. Ik zit dus op een schema van 13 min per schijf van 3 km (!!!) en vraag me stilaan af hoelang dit gaat blijven duren. Afgaand op de staat van de benen kan ik nog wel even door op dit tempo, maar ik ben ook nog niet halfweg hé ... Mede door mijn drankintermezzo en het feit dat ik nog steeds met enige reserve daal wordt mijn voorganger weer een beetje kleiner. Ik passeer halfweg net boven de 45min weliswaar met 2x de zware klim, en dus ben ik buiten alle verwachtingen op het tempo van het initiële plan aan het lopen!!! Op het vlakke stuk richting **“Campus”**, merk ik toch snel dat ik net iets sneller loop dan mijn voorganger en ik kom nabij Blanchimont in zijn spoor. Ik dacht hier even **“uit te rusten”** en na het vierde eenzame blok van 3 km (12km in 50'45” – behoorlijk sneller dan de 56' van het plan of zelfs de 54' van de hoop) voor het eerst in ongeveer 50 minuten wedstrijd wat langer dan een paar minuten gezelschap te hebben. Echter, ik merk meteen dat het tempo behoorlijk lager ligt en loop dan maar weer de eenzaamheid tegemoet en het einde van ronde 2, die ik net onder het uur rond (59'30”). M.a.w. de tweede ronde was ondanks de buitenbocht van La Source t.o.v. de start uit de pitlane nog een tikkeltje sneller.





Ronde 3: ik ken nu de weg, spijtig genoeg ... tussen hoop en wanhoop

Page | 4


Na deze passage begin ik toch stilaan van het initiële plan te dromen, maar ik bouw mentaal wat realiteit in door in eerste instantie te mikken op iets tussen het initiële plan en dat van de hoop (m.a.w. een ronde in 32'30" is goed, alles sneller is super). Ik begin vol goede moed aan ronde 3 en merk ook dat ik de laatste van het groepje voor me vlot nader. Een laatste keer de duik naar de Raidillon (15km in 1u04) en ik zit in het spoor en besluit daar even te blijven zitten tot na het steile stuk ... maar dan sputtert de motor een eerste keer ... of toch heel eventjes protesteren benen. Ik schakel terug over op mijn tempo (wat op het steile stuk iets lager lag blijkbaar) maar op de Kimmel loop ik er weer naartoe. Aangezien de wind hier in het nadeel blaast geniet ik effe in de luwte (dit zou uiteindelijk de traagste kilometer blijken – mag het even) ... maar aan het bord 200m voor de chicane begin in mijn uitrem manoeuvre. Ik heb meer dan voldoende ruimte om tijdig weer naar de binnenbocht te gaan (voel me even F1-piloot nu ik dit schrijf ☺). Het aangereikte bekertje bevat een roodachtige substantie die enorm gesuikerd aanvoelt, maar dat kan ik wel gebruiken (denk ik). Ik voel me ook nog voldoende fris om op een gelijkwaardig tempo als de voorbijganger te dalen en haal zonder teveel tempoverlies (t.o.v. de vorige rondes, een teken dat ik nog niet helemaal kapot gelopen ben) km 18 na net iets meer dan 1u17. Voor het ultieme doel (initiële plan) heb ik dus nog een blokje van 13' voor de laatste 3km. Kilometer 19 is bijna even snel als de afdaling, maar aan het Kartingcircuit dringt er toch onrust binnen. De karts hebben plaats gemaakt voor de stinkende motos (ja nu wij op hun circuit aan het lopen zijn moeten ze toch ergens kunnen racen). Zijn het hun uitlaatgassen of toch de vermoeidheid die de suikerdrink even laten recycleren? Ik weet echter het einde nabij en probeer mezelf zoveel mogelijk moed in te spreken (*"kom op doe het voor de Swa"* gaat meermaals door mijn hoofd)... De Busstop nadert langzaam of eerder ik beweeg me naar eigen gevoel maar (te) langzaam richting busstop en even twijfel ik of ik de bus zou nemen voor de laatste kilometer. Net op tijd besef ik dat die bus hier vandaag niet zal passeren ... De klokt tikt genadeloos verder (jammer genoeg vertraagt die niet naarmate de wedstrijd vordert ☹): 1u28 inmiddels en ik moet nog door de Busstop en dan het laatste rechte stuk nog ... Oef lief die Busstop de vorige rondes ook zo hard omhoog? ... En dan laatste rechte stuk, was dat de vorige rondes niet vlak? ... Nog over de startgrid (met zijn gleuven om het water af te voeren, loop dit niet zo makkelijk) en daar is de finish:

## **20,9km – 1u29'28" (12<sup>e</sup> plaats)**

Ik kan het eerst niet echt bevatten (Swa ik ben zeker dat je van hierboven heb meegekeken en me vooruit hebt geduwd, merci). Heb ik die laatste ronde echt nog in een half uur gelopen? En dat terwijl het gevoel steeds minder fris werd zeker op het steile stuk van de Raidillon en de laatste anderhalve kilometer. Omgerekend naar 21,1km kom ik wel 20" te kort voor de grens van 1u30, maar de aard van het circuit maakt dit meer dan goed denk ik (450 hoogtemeters voor de kenners – vergelijkbaar met Sparta lentejogging = 300hm voor 12km).

Een meer dan tevreden atleet, Dave

# B.K. EN P.K. INDOOR MASTERS 14/03/2015

 Geschreven door Sandra Moons



Op zaterdag 14 maart hebben enkele Spartanen onze rood/gele-kleuren verdedigd op het Belgisch en Provinciaal Kampioenschap in Gent. Ze zijn naar huis gekomen met 5 Belgische titels, 1 zilveren medaille en 7 Provinciale titels.

Proficiat Bert, Andre, Frans en Thierry.

VER:	MUYLDERMANS BERT	SPVI M35	6.20, BK en PK M35
HINKSTAP:	MUYLDERMANS BERT	SPVI M35	13.40, BK en PK M35
KOGELSTOTEN:	NEVENS FRANS	SPVI M75	5.89, PK M75
60m:	STRUBBE ANDRE	SPVI M85	12.07, BK en PK M85
200m:	PAUWELS THIERRY	SPVI M45	26.89, PK M45
200m:	NEVENS FRANS	SPVI M75	45.18, 2e BK en PK M75
200m:	STRUBBE ANDRE	SPVI M85	53.54, BK en PK M85



# VEEL ROOD-GEEL OP DE CROSS VAN BONHEIDEN OP 1 NOVEMBER 2015

✍ Geschreven door Daviña Thonus



7 kangoeroes, 5 benjamins en 4 pupillen verdedigden onze kleuren met verve in de stralende zon te Berentrode. Wat de jeugd kan, kunnen wij ook, dachten de iets oudere vrouwen (waaronder mezelf) en hupsake ook wij stonden met 7 aan de start! Bij het sterke geslacht, 2 dappere Spartanen.

Esther Gotzen kwam naar huis met een prachtige bronzen medaille bij de eerstejaars benjamin meisjes! Dat smaakt naar meer.



Aan iedereen dikke proficiat!

# Verslag BK Indoor Masters 2015

Op 14 maart 2015 was het weer zover. Dan werd de Gentse topsporthal voor één dag omgetoverd tot een soort van overjaarse klassenreünie voor echte mannen en vrouwen uit de vorige eeuw, die nog met Belgische franken betaald hebben, die nog weten hoe de wereld er zonder internet uitzag, die nog konden overleven zonder GSM of andere slimme telefoons... Mensen die weigeren toe te geven aan de tand des tijds.

## DE MASTERS!

Je kent ze vast wel, want ook op de SPARTA-weide lopen niet enkel jonge veulens rond. We hebben hen ook allemaal al vol bewondering bekeken op training, soms misschien met enig ongeloof en af en toe zelfs met een beetje plaatsvervangende schaamte, maar meestal hoor je dan zeggen: "Zo wil ik ook oud worden. Als ik dat op die leeftijd nog kan, daar teken ik voor!"

Wel, ik heb dat nooit gezegd. In tegendeel. Ik zei altijd dat ik op mijn hoogtepunt wou stoppen (quit when you're winning, weet je wel). Meer zelfs, ik heb meermaals bij vrienden aangedrongen: "Als het ooit bergaf begint te gaan, zeg het mij dan eerlijk. Sleur mij desnoods van de piste."

Maar ja, van je vrienden moet je het hebben... Zo stond ik dus op een dag aan de wedstrijdtafel een inschrijvingskaartje in te vullen en puur uit gewoonte schreef ik bij categorie "SEN". Hoor ik plots een bekende stem naast mij: "Zeg, euh... Dat klopt niet meer, hé. Dat moet nu MAS zijn."

Inderdaad, sinds vorig jaar ben ik ook toetreden tot de wondere wereld van de meesteratleet (geef toe, het klinkt alvast veel beter dan veteraan) en tot nu toe heeft nog niemand me van de piste gehaald.

Zo stond ik dit jaar dus voor de tweede maal aan de start van het Belgisch Kampioenschap Indooratletiek voor Masters.

Eén voordeel heeft dit wel voor mij. Waar ik op training ondertussen een oude rot ben geworden en op mijn werk ook al de stempel van ancien heb gekregen, was ik op die zaterdag weer één van de jongste.

Ook van de Sparta-delegatie was ik de jongste deelnemer, want in tegenstelling tot het BK alle categorieën was ik dit keer zeker niet alleen:

### M85

André Strubbe	60m	12"07	1 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK + Belgisch record
	200m	53"54	1 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK

### M75

Frans Nevens	200m	45"18	2 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK
	Kogel	5m89	1 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK

### M45

Thierry Pauwels	200m	26"89	4 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK
-----------------	------	-------	---------------------------------------

### M35

Bert Muyldermans	HSS	13m40	1 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK
	Ver	6m20	1 <sup>e</sup> BK – 1 <sup>e</sup> PK

Met vier waren we dus goed voor 5 Belgische titels, 7 provinciale titels, 1 zilveren nationale medaille en 1 Belgisch record!

Dat hebben die oude mannen toch maar mooi gedaan. En ja, ik bedoel mannen, want de Sparta-dames lieten het afweten (sterk geslacht?!?).

Yvette was wel aanwezig in Gent, maar door enige besluiteloosheid over welke proeven ze nu wel of niet zou doen, bleek ze uiteindelijk voor geen enkele ingeschreven.

## Verslag BK Indoor Masters 2015

Myriam was wel deelnemer in Gent, maar hoewel ze zich nog als Spartaan had ingeschreven, kwam ze voor het eerst aan de start in haar nieuwe clubkleuren van OEH. (Ze werd overigens provinciaal kampioen en tweede van de nationale titelstrijd in het kogelstoten W45 met een stoot van 9m55.)

Voor de volledigheid wil ik ook nog twee mensen van onze stadsrivalen proficiat wensen. Ten eerste Danny Pollet, die mij weigert af te schrijven en tijdens de weekends halstarrig blijft proberen mij de knepen van het springen bij te brengen. Hij werd nationaal en provinciaal kampioen bij de 55-plussers in zowel het hinkstapspringen (10m37) en het hoogspringen (1m55 en slechts 3cm verwijderd van het Belgisch record).

Ten tweede Danny Van Kerckhoven, die zo vriendelijk is om 's zondags samen met mij af te zien op de trappen en andere bergoppen. Hij werd provinciaal kampioen over 200m (26''52) bij de M50.

We waren dus weer bewonderenswaardig en soms zelfs ongelofelijk (al voel ik nu toch ook enige schaamte, dat ik dit over mezelf moet schrijven), maar bovenaan was het geweldig leuk. De sfeer op een Masters-kampioenschap blijft veel losser en aangener dan bij de andere categorieën en achteraf worden ook veel meer trappisten geschonken. (Verstand komt dan toch met de jaren, zeker?)

Dus volgende keer graag nog meer deelnemers (van beide geslachten) en supporters. Te beginnen op onze eigen Masters-meeting te Vilvoorde op 23 mei.

Markeer de datum al maar in jullie agenda's!

PS: op 7 en 8 maart vonden trouwens de nationale jeugdkampioenschappen plaats. Jammer genoeg moet ik vaststellen dat SPVI hier niet vertegenwoordigd was. Waar blijft die opvolging?!?

Ik moet er wel bij vermelden dat scholier Dimitri Montilla (eerder nog kampioen van Vlaanderen op de 60H en tweede van Vlaanderen in het hoogspringen) het BK moest missen door een blessure, opgelopen tijdens het BK meerkampen enkele weken voordien.

Dimi, van hieruit alvast veel beterschap gewenst. Hopelijk sta je intussen alweer op de piste en kan je revanche nemen tijdens het outdoor-seizoen.

Daarnaast wil ik ook nog de resultaten vermelden van twee ex-Spartanen tijdens het BK voor junioren:

Fabiano Kalendula	Hoog	1m97	1 <sup>e</sup> BK
	60m	7''40	6 <sup>e</sup> in zijn reeks
Sebastiaan Roelants	60H	8''38	2 <sup>e</sup> in zijn reeks
		8''38	4 <sup>e</sup> in de finale

Proficiat jongens. Ik ben een trotse ex-trainer.



Bert Muyldermans

# SPARTA KEERT TERUG VAN DE PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN TE KESSEL-LO MET 10 MEDAILLES

Geschreven door Daviña Thonus



Hieronder vindt u alle Spartaanse prestaties.

## Loopnummers

<b>100 m</b>	<b>MANNEN</b>	
Cadet	Van Lindt Joran	13.61
Junior	Mopide Kissoca Alex	12.49
Senior	Deflem Kenny	11.40, finale : 11.42 2 <sup>e</sup> plaats
Senior	Van Lindt Jente	12.26
Senior	Jonckers Jayson	12.69
<b>100 m</b>	<b>VROUWEN</b>	
Seniore	Thonus Daviña	13.73, finale : 13.73
<b>200 m</b>	<b>MANNEN</b>	
Scholier	Hoogsteyn Alexander	25.61
Senior	Deflem Kenny	23.57 3 <sup>e</sup> plaats
Senior	Van Lindt Jente	24.93
Senior	Jonckers Jayson	26.01
<b>200 m</b>	<b>VROUWEN</b>	
Seniore	Thonus Daviña	28.79 3 <sup>e</sup> plaats
<b>400 m</b>	<b>MANNEN</b>	
Senior	Janssens Bjorn	53.15
Senior	Ongena Tim	56.79
<b>5000 m</b>	<b>MANNEN</b>	
Senior	Moray Lucas	16.18.31

## Kampnummers

<b>DISCUS</b>	<b>MANNEN</b>	
Cadet	Van Lindt Joran	25m85
Scholier	Van Lindt Jari	30m41
<b>DISCUS</b>	<b>VROUWEN</b>	
Seniore	Vryders Sarah	31m65
<b>VERSPRINGEN</b>	<b>MANNEN</b>	
Cadet	Van Lindt Joran	4m67
Junior	Mopide Kissoca Alex	5m65 2 <sup>e</sup> plaats
Master, maar springend in de reeks van de seniors	Muyldermans Bert	6m15 2 <sup>e</sup> plaats
Senior	Van Havere Kevin	5m24

<b>HOOGSPRINGEN</b>	<b>MANNEN</b>	
Scholier	Van Lindt Jari	1m74 3 <sup>e</sup> plaats
<b>HOOGSPRINGEN</b>	<b>VROUWEN</b>	
Seniore	Vryders Sarah	1m56 Provinciaal kampioene
<b>HINKSTAPSPRINGEN</b>	<b>MANNEN</b>	
Cadet	Van Lindt Joran	10m13 2 <sup>e</sup> plaats
Junior	Mopide Kissoca Alex	11m85 2 <sup>e</sup> plaats
Master, maar springend in de reeks van de seniors	Muyldermans Bert	13m05 2 <sup>e</sup> plaats

Aan alle aanwezigen een dikke proficiat!

Foto's volgen.

## Provinciaal kampioenschap 2015

Zaterdag 25 en zondag 26 april 2015 was het weer zover: de Provinciale Kampioenschappen in Kessel-Lo.

Alvast een dikke merci aan Tim Ongena, die zich net voor een familiefeest nog vrijmaakte om 4 atleten naar Kessel-Lo te brengen, om dan vliegensvlug terug naar huis te keren.

Joran Van Lindt mocht het weekend openen op de 100m, en hij liep meteen een persoonlijk record.

Daarna was het de beurt aan Alex, die nog wat onzeker was in zijn eerste wedstrijd van het seizoen. Na een wat trage start kwam hij toch op gang en haalde 12.49.

En ja we hebben nog 100m lopers: Jente Van Lindt liep ineens 2 tiende van zijn record af! Van een vooruitgang gesproken.

Jayson Jonckers had wat last van zware benen en armen aangezien hij de dag ervoor nog "6 Ton" grond had uitgegraven bij zijn verbouwing. Toch had hij nog een snelle start maar dan kwam die "6 Ton" toch zwaar doorwegen.

Kenny Deflem plaatste zich zonder moeite voor de finale in 11.40.

Intussen was Jari Van Lindt begonnen aan het hoogspringen, al liep dit in het begin niet al te vlot. Jari miste al 2x op 1m60. Zijn aanloop voelde niet goed, dus sprong hij maar met 3-pas aanloop en hop erover. Daarna zat het al wat beter in het koppeke en haalde hij een nieuw persoonlijk record met 1m74 en een 3<sup>de</sup> plaats.

Tussendoor was Kenny zich al aan het opwarmen voor de finale van de 100m. Na een spannende strijd werd hij 2<sup>de</sup>.

Jari en Joran deden nog discuss met ook, jawel, alweer persoonlijke records. Om de dag te eindigen kregen we nog de 200m. Hier mocht Alexander Hoogsteyn openen: met een snelle start liep ook hij een nieuw record.

Alex Mopide liet de 200m voor wat het was omdat hij last had aan het bovenbeen en niets wou riskeren voor de dag erna in de ver- en hinkstap.

Vervolgens liep Kenny zich naar vlot naar reekswinst, uiteindelijk nam hij de 3<sup>de</sup> plaats in beslag. Jayson had dan besloten om de 200m ook mee te doen "als training" en te zien wat er nog uit kwam. Om te eindigen liep Jente zich nog naar een record van 24.93.

Een geslaagde dag dus.

Op dag 2 hadden we alvast een super supporter mee, Ruben, en dat hebben we gehoord ook.

Daviña Thonus mocht de dag beginnen met 100m en plaatste zich al meteen voor de finale. Dan was het de beurt aan Sarah Vrijders die zich na lange tijd weer op wedstrijd begaf. Ze koos voor de discus en hoog, aangezien ze dit ook op de interclub gaat doen. De discus was alvast een zeer mooie opener met 31m65. Bij het hoogspringen haalde ze 1m56 en een Provinciale titel.

Vervolgens was het de beurt aan Joran die een record sprong in het ver met 4m67, maar toch stilletjes hoopte op de 5m.

Ondertussen waren Tim en Bjorn Janssens zich aan het opwarmen voor de 400m. Bjorn was zeer snel en goed vertrokken maar de laatste 80m was toch nog zwaar. Tim had wat last met de startblokken maar na een spoedcursus in de opwarming kon dit geen probleem meer zijn.

Op de finale van de 100m liep Daviña zich naar een 5<sup>de</sup> plaats in dezelfde tijd als in de reeks. Bij het verspringen heb ik mij laten overhalen om op het laatste moment zelf toch mee te doen, 't was om de andere wat meer rust te gunnen hé ☺.

Alex sprong een mooie 5m65. Bert Muyltermans had zich voor zijn stage in Tenerife gekwetst en had nog last aan de hamstring, maar hij besloot toch om mee te doen. Na 2 pijnlijke pogingen met zijn goede been besloot hij om maar met het andere te springen. Dit was een goed idee, want hij sprong 6m15 en haalde een 2<sup>de</sup> plek. Op het hinkstap waren er nog 2 die dit wel eens wilde proberen: Joran haalde een 2<sup>de</sup> plek binnen met 10m13, niet slecht voor een eerste keer. En ook Alex ging het proberen, al was dit niet zo'n goed idee voor het hart van de supporters. Wij dachten dat het eerder 10m99 ging worden van de 11m plank. Maar Alex verbaasde en sprong 11m85 en een 2<sup>de</sup> plaats. Ook Bert sprong mee en besloot om nog eens van been te wisselen tijdens het springen. Wat een gemak als je één been stuk is: geen probleem dan pak ik mijn ander wel ☺! En ook hier een 2<sup>de</sup> plaats.

Lucas Moray kwam zich uitleven op de 5000m. Na een zeer snelle start viel hij wat terug maar dit lieten de supporters niet aan hun hart komen, zij bleven onze Spartaan aanmoedigen. Zeker Ruben, die zo hard riep dat we niet meer verstonden wat de officieel, die op 10m van ons stond, zei. Zelfs in de tribune aan de overkant hoorden ze Ruben!

Om het weekend te eindigen was het aan Daviña op de 200m. Na een opwarming in de regen liep ze een zeer mooie 28.79 en een 3<sup>de</sup> plaats.

Het lange weekend zat erop, en als trainer ben ik zeker tevreden van de prestaties en de opkomst. Als je ziet dat er maar liefst 28 prestaties zijn neer gezet en vele persoonlijke records, dan kan ik toch zeggen dat Sparta er nog steeds staat, sterker dan ooit.

Ook bedankt aan de supporters!

Doe zo voort, en een dikke proficiat aan iedereen!!!!!!!

Een fiere coach,  
Kevin

## Provinciaal Kampioenschap 2015

Voor het weekend van 25 en 26 april werd wisselvallig weer voorspeld en dat kregen we ook. Soms zat de wind mee, soms tegen. Vaak waren er wolken, af en toe wat regen, maar aan het eind scheen toch de zon voor onze PK-gangers.

Terwijl ik zelf op zaterdag onder het toezien van de Leeuw van Waterloo enkel en alleen aandacht had voor het startpistool (ik moest opdraven als starter voor een scholenwedstrijd in Eigenbrakel), kwamen in Leuven 7 Spartanen aan de start van het provinciaal kampioenschap.



Trainer Kevin keek toe en zag dat het goed was. Voor de familie Van Lindt werd het in elk geval een vruchtbare dag, want zowel Jente, Jari als Joran kwamen met persoonlijke records naar huis.

Ook de andere spurters (Kenny, Jayson, Alex en Alexander) lieten zich opmerken. Zo werden op de eerste dag al 3 medailles opgeraapt: zilver en brons voor Kenny op de 100m en 200m voor senioren en brons voor Jari in het hoogspringen voor scholieren.

Enig minpuntje was het feit dat er nog geen titel behaald werd. Nochtans had het er voor Kenny misschien wel ingezet op de 200m, maar omdat hij geen tijd had ingevuld op zijn wedstrijdkaartje (beginnersfout of gebrek aan zelfvertrouwen?) moest hij al in de eerste reeks aantreden, terwijl zijn titelconcurrenten in de derde reeks van start gingen.



### Uitslagen van zaterdag

#### *Heren*

#### *Cadetten*

100m	R2 - 4 <sup>e</sup>	Joran Van Lindt	12.26 (-1,0)	(10 <sup>e</sup> in totaal dus geen finale)
discus	8 <sup>e</sup>	Joran Van Lindt	25m85	

#### *Scholieren*

hoog	3 <sup>e</sup>	Jari Van Lindt	1m74	BRONS
discus	4 <sup>e</sup>	Jari Van Lindt	30m41	
200m	R1 - 5 <sup>e</sup>	Alexander Hoogsteyn	25.61 (-0,5)	(17 <sup>e</sup> in totaal)



### Junioren

100m R1 - 4<sup>e</sup> Alexandre Mopide Kissoca 12.49 (-1,4) (9<sup>e</sup> in totaal, finale gemist op 0,05")  
200m Alexandre Mopide Kissoca NG

### Senioren

100m R1 - 5<sup>e</sup> Jente Van Lindt 12.26 (-1,0) (11<sup>e</sup> in totaal dus geen finale)  
R2 - 5<sup>e</sup> Jayson Jonckers 12.69 (-0,9) (15<sup>e</sup> in totaal dus geen finale)  
R3 - 1<sup>e</sup> Kenny Deflem 11.40 (+1,0) (rechtstreeks geplaatst voor finale)  
F - 2<sup>e</sup> Kenny Deflem 11.42 (+0,1) ZILVER  
200m R1 - 1<sup>e</sup> Kenny Deflem 23.57 (+0,9) BRONS  
R1 - 4<sup>e</sup> Jayson Jonckers 26.01 (15<sup>e</sup> in totaal)  
R2 - 5<sup>e</sup> Jente Van Lindt 24.93 (12<sup>e</sup> in totaal)

Op zondag was ik zelf ook weer van de partij en dat heeft Kevin meteen gemerkt. Omdat ik vond dat hij de eerste dag een medaille had laten liggen in het kogelstoten (er waren slechts 2 deelnemers en de nummer 2 wist nog net zijn eigen tenen te vermijden), moest hij van mij zondag minstens aan één proef deelnemen. Zelf vond hij het speerwerpen te laat geprogrammeerd staan, dus werd het verspringen. Het werd geen onverdeeld succes, maar als goede trainer had hij dan ook meer oog voor de prestaties van de andere atleten dan voor zichzelf.



De tweede dag begon met Sarah in het discuswerpen. Zij merkte dat ze misschien toch net iets te weinig getraind had de afgelopen jaren om constant te kunnen presteren, maar bij vlagen liet ze zien dat het talent nog altijd aanwezig is.

Gelijktijdig zette Joran zijn jacht op persoonlijke records verder in het verspringen.

Daviña bewees dan weer erg klokvast te zijn. Nadat ze zich tot haar eigen verbazing als vierde wist te plaatsen voor de finale van de 100m, liep ze een uurtje later tot op de honderdsten exact dezelfde tijd. Je moet het maar doen.

In de 400m gaven Bjorn en Tim elkaar partij. Geen van beiden was achteraf echt tevreden over de gelopen tijd, maar waar de ene meteen na de race verklaarde dat hij nooit nog een 400 zou lopen, stond de andere na 5 minuten alweer te popelen om opnieuw te beginnen, want dit moest toch echt wel sneller kunnen ... (Ik laat het aan de lezer over om de juiste naam bij de juiste uitspraak te plaatsen.)



Voor mezelf was dit PK eerder een test dan een doel op zich. Ik had nog steeds last van een hamstringblessure, die ik vlak na Pasen op training heb opgelopen. De vraag was dus eerder of ik überhaupt zou kunnen springen dan wel hoe ver ik zou geraken.

Echt geslaagd kan ik de test niet noemen, aangezien ik na de eerste sprong meteen een pijnscheut in mijn rechterbil voelde. Ik zag mij dan ook verplicht om zowel in de rest van het verspringconcours als in het hinkstapspringen af te stoten met mijn zwakkere linkervoet. Uiteindelijk kon ik op deze manier nog twee zilveren medailles meepikken. Het goede nieuws is wel dat ik voorlopig beschikbaar blijf voor de volgende interclubs.

Alex wou dit PK dan weer aangrijpen als sollicitatie naar de positie van mijn vervanger op de interclub. Dat hij kon verspringen wisten we al, maar vanaf nu heeft hij zich ook als hinkstapspringer bewezen. Op beide nummers wist hij het zilver bij de junioren te veroveren. Alex was trouwens niet de enige die zich voor het eerst aan het hinkstappen gewaagd heeft. Bij de cadetten wist Joran bij zijn debuut eveneens het zilver te bemachtigen. Uiteindelijk strandde hij zelfs maar op 10 cm van de titel. Een volgende medaille kwam op naam van Daviña. Zij snelde op de 200m naar het brons. Niet alleen spurters op deze tweede dag. Op de 5000m liet Lucas zien dat hij stevig aan z'n terugweg aan het timmeren is. Hij besloot alles of niets te gokken en resoluut de koploper te volgen. Na enkele ronden met z'n tweetjes moest hij toch de rol lossen. Op zijn eentje bleek het niet mogelijk het terugkerende peloton voor te blijven, maar de prijs van de strijdlust die krijgt hij alvast.

Het zag er dus lang naar uit dat Sparta het dit jaar zonder provinciaal kampioen zou moeten stellen, maar zoals aangekondigd, kreeg de dag aan het einde toch nog een gouden randje. Sarah Vrijders liet zien dat ze het hoogspringen nog lang niet verleerd is en met een sprong over 1m56 pakte zij de eerste en enige provinciale titel voor onze club. Proficiat, Sarah!

Bert

## Uitslagen van zondag

### Dames

#### Senioren

100m	R1 - 2 <sup>e</sup>	Daviña Thonus	13.73 (+0,6)	(als 4 <sup>e</sup> naar finale)
	F - 5 <sup>e</sup>	Daviña Thonus	13.73	(+0,8)
200m	R1 - 3 <sup>e</sup>	Daviña Thonus	28.79 (+1,0)	BRONS
discus	5 <sup>e</sup>	Sarah Vrijders	31m65	
hoog	1 <sup>e</sup>	Sarah Vrijders	1m56	GOUD EN PROVINCIAAL KAMPIOEN

#### Heren

#### Cadetten

ver	5 <sup>e</sup>	Joran Van Lindt	4m67	(+0,8)
hss	2 <sup>e</sup>	Joran Van Lindt	10m13 (+0,5)	ZILVER

#### Junioren

ver	2 <sup>e</sup>	Alexandre Mopide Kissoca	5m65 (-1,0)	ZILVER
hss	2 <sup>e</sup>	Alexandre Mopide Kissoca	11m85 (-1,2)	ZILVER

#### Senioren

400m	R1 - 2 <sup>e</sup>	Bjorn Janssens	53.15	(8 <sup>e</sup> in totaal)
	R1 - 6 <sup>e</sup>	Tim Ongena	56.79	(14 <sup>e</sup> in totaal)
5000m	13 <sup>e</sup>	Lucas Moray	16'18.31	
ver	2 <sup>e</sup>	Bert Muyldermans	6m15 (-0,7)	ZILVER
	6 <sup>e</sup>	Kevin Van Havere	5m24	
hss	2 <sup>e</sup>	Bert Muyldermans	13m05 (-0,4)	ZILVER

Bert Muyldermans

Het doet toch iets met een mens, zo'n deelname aan een Belgisch kampioenschap. Ik weet niet wat het is en het is ook niet altijd positief, maar op één of andere manier word je toch beïnvloed door de omstandigheden, de verwachtingen, de concurrentie... Ook dit jaar was het niet anders.

Door allerhande blessures waren de voorbereiding grondig verstoord. Een week voor het BK vroeg ik mij nog openlijk af wat ik daar in godsnaam moest gaan doen. Opwarmen ging nog nooit zo stroef en was zelden zo pijnlijk. Ik kwam ook geen training door zonder al mankend de piste te verlaten. Maar hoe dichterbij D-day naderde, hoe vlotter ik 's morgens terug de trap af geraakte. Is het een tijdelijke opstoot van adrenaline als reactie op een verhoogd stressniveau? Is het de fysieke voorbereiding van aangepaste trainingen met relatief veel rust, voldoende (of toch meer) slaap en gezond(er) eten waar het lichaam positief op reageert? Of is het puur mentaal en maak ik mijzelf alleen maar wijs dat de pijn minder wordt? Wie het weet, mag het zeggen. Feit is dat ik het plots weer zag zitten en niets of niemand zou ik dat goede gevoel laten kelderen.

Zelfs het Belgische weer zou geen roet in het eten gooien. Van roet was inderdaad geen sprake, maar wel liters water, windstoten, koude... Kortom een lekker gezellig weertje. De maand juli die tot dan de geschiedenisboeken leek in te gaan als één van de droogste en warmste maanden ooit gemeten, besloot ineens om het roer radicaal om te gooien. Op zaterdag 25 juli begon dit jaar de herfst.

Zelf had ik de luxe om meteen op de finaledag te mogen aantreden. (Voor alle kampanummers worden slechts de 12 beste inschrijvingen weerhouden, zodat geen verdere kwalificaties nodig zijn.) De deelnemers aan de loopnummers hadden niet zoveel geluk en werden zonder pardon het noodweer in gezonden. Voor Sparta kwamen twee dapperen aan de start.

**Daviña Thonus** had van trainer Kevin de opdracht gekregen om uit haar comfort-zone te treden en extra snel van start te gaan, kwestie van goed in de wedstrijd te zitten en niet meteen op achterstand gezet te worden. Da's natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan als je in dezelfde reeks ingedeeld wordt als de latere Belgische kampioene Laetitia Libert. Al met al verteerde Daviña haar snelle start goed. Enkel in de laatste rechte lijn kreeg ze het moeilijk met de harde windstoten en de regen die recht in het gezicht kwam gevlogen. Gelet op de weersomstandigheden was die 1:04.12 zeker geen slechte tijd.





**Kenny Deflem** mocht dankzij een verbetering van zijn persoonlijk record eerder dit seizoen deelnemen aan de 100 meter. De koude en natte omstandigheden deden ook hem uiteraard geen deugd. Zeker op de kortste afstanden verkiezen atleten toch de warmte van de zon, maar die was ver te zoeken. Uiteindelijk kwam Kenny in 11.67 over de finish. Een beetje een tegenvaller in vergelijking met voorgaande wedstrijden, maar aangezien ondertussen het voetbalseizoen weer begonnen is, zat Kenny met zijn hoofd bij andere zaken. (Het schijnt dat de prestatievergoeding bij de Belgische voetbalclubs toch net iets hoger ligt dan dit bij atletiekclubs het geval is...)

Op zondag was het dan mijn (**Bert Muyldermans**) beurt en geheel in lijn met mijn humeur begon zowaar de hemel op te klaren. De eerste finales konden dan ook genieten van mooie weersomstandigheden en dat leidde al meteen tot 2 WK-kwalificaties op de 400 horden. Dat zag er dus goed uit.

Dat was ook te merken op de parking voor het Koning Boudewijnstadion, die eens te meer te klein bleek voor alle gegadigden.

De camera's stonden mij al op te wachten toen ik het stadion binnen kwam, of was dat toch voor de familie Borlée die net het volledige podium van de 400 meter voor haar rekening genomen had?

De organisatie had er dit jaar niet beter op gevonden om de aanmelding op het opwarmingsterrein te houden. De dag begon dus met een aangenaam wandelingetje naar het stade Boin, waar Red Bull zelfs een heuse DJ-set had georganiseerd.

Terug in het grote stadion bleek de doortocht naar de tribunes achter de zandbak afgesloten te zijn. Een nieuwe wandeling rond de piste drong zich dus op.

Eindelijk aangekomen bij de Sparta bende die zich al netjes geïnstalleerd had ter hoogte van de springbak, mocht ik meteen weer helemaal terug, want het was ondertussen tijd om aan de opwarming te beginnen.

En ja hoor, daar waren ondertussen de eerste regendruppels weer.

De aanvankelijke euforie over het uitblijven van de inmiddels gekende pijnen in de linkerenkel werd dus stilaan weggeregend. De hele opwarming viel letterlijk in het water.

In de gietende regen mochten we vervolgens ook nog wachten op een protestmars van prominenten die ijveren voor het behoud van een toppiste in Brussel en het behoud van de Memorial Van Damme in België (iets wat we overigens alleen maar kunnen onderschrijven – meer info op <http://www.solidarityathletics.com/>).

Met wat vertraging en nog steeds in de gietende regen ging de wedstrijd dan eindelijk van start. Ik stond als negende op de startlijst en wist dat beter doen moeilijk zou zijn, gezien de omstandigheden, maar ik wou absoluut de top 8 bereiken, die recht geeft op 3 extra sprongen.

De eerste 3 pogingen bleken spannender dan verwacht. Tussen plaats 3 en plaats 9 zat minder dan 30 cm verschil. Uiteindelijk hield ik 2 cm over op de nummer 9 en mijn finaleplaats was dus een feit.

Toen het in de laatste ronde eindelijk wat droger werd, merkte je ook dat de prestaties bij iedereen de hoogte in gingen. Jammer genoeg was de



adrenaline bij mij ondertussen uitgewerkt en begon de enkel toch weer op te spelen.  
Het werd één van mijn meer constante wedstrijden met allemaal sprongen tussen 13m49 en 13m67  
(met zelfs tweemaal 13m65), maar de uitschieter ontbrak.  
Hierdoor kon ik me toch niet van het knagende gevoel ontdoen dat er misschien wel meer had  
ingezeten.

We zijn nu de dag na de wedstrijd en ik kan het nog steeds bevestigen, het doet toch iets met een  
mens zo'n Belgisch kampioenschap.  
Deze morgen kon ik weer met moeite de trap af en mijn volledige linkerkant van tenen tot heupen doet  
meer pijn dan ooit voordien, maar toch zou ik het meteen opnieuw doen.

Bert Muyltermans

# DIMITRI STOOT ZICH NAAR DE 2E PLAATS OP HET VLAAMS KAMPPIOENSCHAP BIJ DE SCHOLIEREN HEREN

 Geschreven door Daviña Thonus



De cadetten en scholieren zakten zaterdag 15 augustus 2015 af naar het Netestadion te Lier voor hun Vlaams Kampioenschap.

Voor SPVI kwamen er 2 scholieren in actie: Dimitri Montilla en Jari Van Lindt.

Hoewel de weergoden hen niet echt goedgezind waren, stootte Dimitri de kogel 15m31 ver. Goed voor een zilveren medaille. De discus wierp hij 42m94 ver waarmee hij beslag legde op plaats 4. Jari sprong, net zoals 4 andere atleten, over 1m70 wat hem de 8e plaats opleverde.

Proficiat heren!

Lekker maar wel straf!

Dat was zowat de meest gehoorde reactie op onze Sparta-sangria tijdens de avondshopping in de Leuvensestraat.



En ja, wij vonden het zelf ook wel wat straf. Niet zo zeer het brouwsel zelf, wat dat betreft is de harde kern van Sparta wel één en ander gewend, maar gewoon het feit dat Sparta met een stand vertegenwoordigd was.

Ziezo, dat was dan geregeld..... Euh.....

Zo'n kraam bouwt zichzelf niet, hoor!

Wat gaan we verkopen, wie haalt de nodige grondstoffen, wie gaat de stand bemannen.... Oeps vergeten.....details!

En dus werd zo'n 2 weken voor de bewuste avond Yvette aangesteld als Chinese vrijwilliger om alles te organiseren. Nu houdt Yvette wel van Chinees, maar om recht tegenover Chinees restaurant "De lange muur" loempia's en lijst... euh rijst te gaan verkopen, dat zag zij toch niet meteen zitten. Wijselijk besloot ze om het bij een drankje te houden en omdat de Spaanse connectie toch nog niet helemaal verwaterd is, werd gekozen voor Sangria.

De Sparta-kantine werd aan het werk gezet om het fruit te snijden, dat vervolgens een nachtje mocht marinieren. En dan maar hopen op goed weer en vele dorstige kooplustigen.

En of het goed weer was.



De goed gevulde bekers gingen vlot van de hand aan zeer economische prijzen (strategisch hadden we onze prijs net iets lager gezet dan een paar kramen verder). We zagen veel vast klanten van de Sparta-kantine, maar ook de toevallige passant en de naburige standhouders werden aangesproken. Ondertussen werden nog de nodige strooibriefjes en snoepjes uitgedeeld.

Sparta kan zich zo eens op een andere manier tonen aan de buitenwereld. Op het einde van de rit bleek er zelfs winst gemaakt te zijn.

Al met al dus een meer dan geslaagde avond.

Proficiat Yvette, om alles op zo'n korte tijd voor elkaar te krijgen.

Bedankt aan alle medewerkers.

Bedankt ook aan de harde kern en alle andere klanten.

En de Sangria, die was lekker maar straf!!!!

Bert Muyltermans



## Frans Nevens, kampioen in de ring en op de Ring

Het afgelopen jaar konden we als lezers van de Sparta Echo's elke maand genieten van de vele verhalen die onze clubgenoten te vertellen hadden.

De strafste stoten verschenen soms spontaan (en niet altijd met medeweten van de hoofdrolspelers), maar meestal moesten de protagonisten zelf in hun pen kruipen om hun wedervaren kenbaar te maken.

Echte toppers daarentegen die kunnen beroep doen op een ghostwriter.

Als meervoudig Belgisch kampioen heeft Frans Nevens dit voorrecht wel verdiend.

We kennen Franske allemaal als hevig supporter, die altijd aanwezig is om Spartanen een hart onder de riem te steken.

Hij reist echter ook zelf vaak in zijn eentje het hele land af op zoek naar een titel of record in niet altijd voor de hand liggende disciplines.



Al in juni trok hij zo naar Obourg voor het Belgisch kampioenschap werpvijfkamp. Voor wie het niet moest weten, de deelnemers van een werpvijfkamp moeten het tegen elkaar opnemen in het kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen, hamerslingeren en gewichtwerpen.

Wie Frans kent, weet dat hij jong van hart is, maar hij was toch wat uit zijn lood geslagen toen hij plots werd omgeroepen als deelnemer aan de wedstrijd voor 40-jarigen. - Dit klinkt misschien flatterend, maar die gewichten waarmee geworpen wordt, zijn wel dubbel zo zwaar als Frans gewoon is. - Uiteindelijk bleek Frans door de overijverige organisatie (jawel, Walen die te ijverig zijn, het bestaat) tweemaal ingeschreven. Eén keer als 75-jarige en éénmaal als geboren in 1975.

Frans besloot wijselijk om te passen voor het kampioenschap M40 en volledig voor de titel in de M75 te gaan. - Hoe zou je zelf zijn, als je kan kiezen tussen gewichtwerpen met 15 kg of 7,250 kg. - Het werd een eerste lange wedstrijddag daar in Obourg, maar met verschillende clubrecords en een Belgische titel loonde het zeker de moeite om de verplaatsing te maken.

Een week later ging het dan richting Torhout voor het Vlaams kampioenschap hamerslingeren.

Volgens de VAL-kalender zouden de wedstrijden starten om 12 uur. Omdat de M75 met dezelfde kogel slingeren als de cadetten, worden beide wedstrijden vaak samen gehouden aan het begin van de middag. Franske besloot daarom om goed op tijd te vertrekken en was al om 11 uur ter plaatse.

Daar moest hij vaststellen dat de cadetten inderdaad in de vroege middag zouden gooien, maar dat de wedstrijden voor masters pas aan het einde van het programma opgenomen waren. Zijn leeftijdscategorie zou om 18u45 moeten aantreden. Hij was daar dus zo'n 7 uur te vroeg.

Uiteindelijk begon de wedstrijd zelfs maar om 19u45.

Ondanks alles wist Frans de concentratie te behouden en gooide hij met 19,10 meter een nieuw clubrecord.



Op 19 september stond er opnieuw een toeristische uitstap naar het zuiden van het land gepland, waar het Belgisch kampioenschap hamerslingeren en gewichtwerpen zou plaatsvinden in de schaduw van de onthoofde toren van Ciney, die tegenwoordig enkel nog op de bierflesjes in volle glorie te bewonderen is.

Ditmaal had Frans het programma wel op voorhand vastgekregen, zodat hij zijn 120 km lange tocht wat beter kon plannen. Jammer genoeg viel de reis in het water, want de eerste uren bleef het maar regenen.

Toen het dan toch gestopt was en de wedstrijden konden doorgaan, bleken de werpringen erg glad te zijn. In deze omstandigheden was het schier onmogelijk om goede prestaties neer te zetten. Overeind blijven was al een prestatie op zich, waar lang niet iedereen altijd in slaagde.

Het hamerslingeren werd dan ook voor Frans geen groot succes.



Het gewichtwerpen daarentegen ging prima en met 8m48 werd zelfs een nieuw clubrecord gevestigd.

Ondertussen was de reputatie van Franske ook bij de tegenstanders al gekend. Zij durfden het niet eens meer tegen hem opnemen. (Of was het toch de regen en de verre verplaatsing die ervoor zorgden dat velen afwezig bleven.) Wie er niet is, kan je echter niet kloppen, dus Frans was niet minder trots, toen hij tweemaal voor een gouden medaille het podium mocht bestijgen.

Elk podium werd overigens afgesloten met het Belgisch volkslied. En aangezien Franske een goede student was en altijd goed heeft opgelet op school, legde hij de rechterhand op de borst en zong hij luidkeels mee.

Toen hij het slot van de Brabançonne ook nog in het Frans kon zingen, mocht hij van onze

Waalse vrienden het langste applaus van de dag ontvangen.

Met ook nog de Masters interclub in Mechelen, het Belgisch kampioenschap Masters (voor de meer traditionele proeven dan) in Deinze en op 26 september het Vlaams kampioenschap in Heusden-Zolder, heeft Franske weer de nodige titels op zijn teller en zijn auto meer dan 800 km.

**RESPECT, Frans! En proficiat voor je prachtige seizoen.**

# MOOIE PRESTATIES OP DE VELDLOOP IN KORTENBERG - 15.11.2015

✍ Geschreven door Daviña Thonus



Het was alweer meteen raak. Bij de benjamins meisjes gingen 2 Spartaantjes met zilver en brons lopen. Proficiat Noor en Esther.



Ik heb me laten vertellen dat er alleen maar knappe prestaties zijn neergezet. Eveneens puike prestaties van benjamine Eline, pupillen Kaat, Amélie, Emilie en Keo!

# SPARTA TREKT NAAR DE NEKKER VOOR DE VELDLOOP VAN MECHELEN OP WAPENSTILSTAND

✎ Geschreven door Daviña Thonus



En het was al meteen prijs. Zowel bij de kangoeroes meisjes als bij de kangoeroes jongens liep een Spartaan naar de eerste plaats. Proficiat Sofie en Jules! Uiteraard ook een dikke pluim voor de 5 andere kangoeroes: Nette, Bjarne, Jarne, Simar en Joni.

3 benjamins verdedigden dapper onze kleuren. Puike prestaties van Noor, Berfin en Ruben. 4 pupillen meisjes volgden het goede voorbeeld en waren in een mum van tijd aangekomen. Knap van Kaat, Emilie, Amélie en Eimear! Tot slot nog een moedige minieme bij de jeugd. Proficiat Oumeyma!

Net zoals in Bonheiden, kon de iets oudere jeugd alleen maar het goede voorbeeld volgen. Bij de vrouwen 5 strijdlustigen. Ilse, Eva, Tina, Katelijne en ikzelf. Bij de heren 3 rood-gele shirts aan de start. Proficiat Tim, David en Chris!

Een uitgebreid fotoverslag volgt nog!

Hopelijk tot zeer gauw allemaal :)!

# ONS GEWELDIGE CLUBJE, DE SPARTA!

Geschreven door Sandra Moons



Ik wil eens iets vertellen over dat clubje hier. De Sparta dus. Uit Vilvoorde. Maar laat mij eerst even de context schetsen. Ik loop nog maar net. Zo ongeveer. Niet zoals de meesten via start-to-run. Neen. Dat was veel te hoog gegrepen voor mij. Ik heb met gepersonaliseerde schema's, met heel veel spierversterkende oefeningen, met heel veel geduld, met heel veel doorzetting, met heel veel tips en heel veel steun vanuit de club, leren lopen op ongeveer anderhalf jaar tijd. En dat is lang ja. Maar dat was wel de tijd die mijn lichaam blijkbaar nodig had om aan de beweging te wennen. Tijd, en 35 kilootjes minder, deden mij uiteindelijk toch 5 kilometer lopen. Dat was vorig jaar, deze tijd.

En ik ben blijven lopen. De ene keer al wat beter en wat verder dan de andere keer, maar op een goede dag kan ik nu toch wel een goede 8 kilometer de baas.

Toen de Sparta-veldloop in Vilvoorde op vraag van de politiediensten wegens de verhoogde terreurdreiging afgelast werd, wilden een aantal Spartanen toch nog wel een stukje gaan lopen. We spraken af om de, zoals wij het noemen, MM Classico in te lopen. Officieel, met lint en al. Die MM Classico, dat is het geesteskind van een Spartaan die die dag toevallig ook jarig was. De MM Classico, voor de geïnteresseerden, is ongeveer het parcours van de Winterjogging van Sparta

(noteer alvast 12 maart 2016 in jullie agenda!), maar toch nog net even anders.

Nu, ik loop, maar ik loop traag. Traag als in beste tijd 35 minuten over 5 kilometer. De anderen lopen dus sneller. Ik was dus moreel klaar om aan het staartje te lopen, om achter de anderen aan te hollen, en om 10 minuten, een kwartier, na de anderen aan de eindmeet te komen. Ik vond dat ook niet erg. Ik weet dat voor sommigen traag lopen moeilijk is, en gezien mijn vast loopmaatje uit de running was, kon het even niet anders.

Dat was echter buiten mijn mede-Spartanen gerekend! 2 van hen positioneerden zich naast mij. We zouden samen lopen. Elke jogging moet een bezemwagen, toch? De voorhoede liep door, maar probeerde het tempo toch wat te matigen. Liepen we te ver achterop, dan werden er lusjes gelopen om de achterblijvers de kans te geven weer wat bij te benen. Allemaal samen uit, allemaal samen thuis, dat was duidelijk de boodschap!

En op die manier werd het ook voor mij wel leuk. In groep lopen, ik had dat, buiten wat joggings, nog nooit gedaan. Bergop is en blijft lastig, en het bos in Vilvoorde is natuurlijk ook gewoon een heel lastig bos wegens heel veel bergop. De stukken bergaf compenseren dat natuurlijk wel, maar dan nog. Voor mij was het afzien, voor mij was het meer dan een tandje bijsteken. Respect trouwens voor mijn mede-lopers, want ik heb vrees ik toch meer dan een stukje gezaagd. Ze bleven er echter bij lachen! (Zij wel ja! ;) )





Enfin, lang verhaal kort, of toch iets korter: we sloten af met een ererondje rond de piste. Een ererondje dat nog net even langer werd, omdat ik absoluut mijn horloge wou afduwen op een afgerond cijfertje. En dat afgeronde cijfertje, dat werd een 7. Zeven hele kilometers aan – voor mij dan – wedstrijdtempo. Ik was er meer dan content mee!

Maar het was nog niet gedaan.

Er bleek ook nog eens soort van prijsuitreiking te zijn, mét beker! De

enige echte MM Classico-beker! En... die kreeg ik! Serieus! Mijn eerste beker ooit, uitgereikt door mijn medelopers! Ik ben supertrots! Echt waar! Die beker, die heeft een ereplaats gekregen in mijn living.



Maar het mooiste van al vind ik toch het loopje zelf, en de vriendschap in ons bescheiden clubje. Dus ja, echt waar, ze zeggen dat eigen stoef stinkt, maar toch wil ik even de lof zwaaien, want het mag eens gezegd worden: collega-lopers, loopvriendjes en -vriendinnetjes, bestuur, trainers, kortom: de Sparta: jullie zijn geweldig! Dikke merci voor alle steun, voor de vriendschap. Jullie maken allemaal samen de Sparta tot wat de Sparta is: een superclub!



# CROSSEN TE WESPELAAR - 06.12.2015

✍ Geschreven door Daviña Thonus



Vele kindjes tellen af naar 6 december. Bij onze jeugdige Spartanen is dat niet anders. Nee, niet alleen om veel cadeautjes en/of snoep te ontvangen, ook om het beste van zichzelf te geven in Wespelaar. Een ding staat vast: ze hebben hun cadeautjes dubbel en dik verdiend!

Proficiat bronzen Noor, Nathaelle, Kaat, Amélie, Keo en Roan!



Met dank aan de fotograaf van ROBA.

Voor meer foto's, neem een kijkje onder de rubriek jeugd.