

mee werk te vinden als fitnessleraar'

pitsensysteem. Bij Quick speelden we vaak met drie spitsen en kon ik als verdediger meer doorschuiven."

DUNO beleeft een seizoen van uitersten. Na het winnen van de eerste

Hij bepaalt de maan van de maan op donderdag na de training en zaterdag na de wedstrijd. Op dinsdagavond moet de gettoblaster op last van verzorger Cees Buys ongeroerd

Dan kunnen we de twee nederlagen in de competitie recht gaan zetten. Maar laten we eerst maar naar zaterdag uitkijken."

Haagse zwemmers zorgen voor drukte op Het Kanaal

JOS PRAAT

DEN HAAG • Tien Haagse zwemmers zijn in augustus actief op Het Kanaal. Na een solo van Maurice van den Berge wagen PLONS en Sixpack in estafette de oversteek van Dover naar Calais.

Vier keer per week staat Maurice van den Berge om vijf uur 's ochtends op. Wat later ligt hij in het Hofbad voor een zwemtraining van minimaal anderhalf uur. „Ik train daar als 43-jarige samen met de jonge wedstrijd ploeg van Racing Club,” vertelt de Haagse zwemmer.

Hij maakte deel uit van de Nederlandse zwemploeg en speelde vele jaren in het hoofdklasseteam van HZ Zian. Nu ligt de focus op het woeste, achttien kilometer lange traject tussen Engeland en Frankrijk en oefende hij al een week in zee voor de Franse kust. De sportieve Mazda-dealer uit de Balistraat wil zo veel mogelijk geld voor Spieren voor Spieren inzamelen. „Vorig jaar maakte ik tijdens een afstandswedstrijd kennis met deze organisatie waarvan Truus en Louis van Gaal ambassadeurs zijn en Frank en Ronald de Boer beschermheren. Als



Van links naar rechts Mark Kas, Hans Maas, Inge Wolfs, James Norman, Steven Prins en Richard Broer van PLONS. EIGEN FOTO

sporter ben ik gewend dat mijn lichaam doet wat ik ervan vraag. Maar voor kinderen met een spierziekte is dat niet vanzelfsprekend. Voor behandeling en onderzoek is veel geld nodig, dus ik doe m'n best."

Zoals gouden olympiër Epke Zonderland de zieke Bram sportief ondersteunt, wil Van den Berge geld

voor Olivia ophalen. „Olivia's hersenen geven de signalen niet goed aan haar spieren door en daardoor is ze rolstoelgebonden. Het is een jong, vrolijk meisje dat aan iedereen die het wil horen vertelt dat ik het Kanaal voor haar ga oversteken. En niet met het vliegtuig of de boot, nee zwemmend!"

In de laatste week van augustus wil het team 'Sixpack', bestaande uit oud topzwemmers van HZ Zian een snelste tijd neerzetten. „Er stak nog nooit een ploeg van vijftigplussers over, dus we gaan een wereldrecord vestigen,” weet de 56-jarige initiatiefnemer Peter van Os.

Tussendoor maakt een team van de Haagse zwemclub PLONS gebruik van de loodsboot van de Britse Channel Swimming Association. Richard Broer, die eerder het Kanaal bedwong, traint met zes Haagse zwemmers voor de overtocht. Hun doel is, naast het verleggen van sportieve grenzen, een bedrag van vijftigduizend euro sponsorgeid voor het KiKa-fonds op te halen. Voor het avontuur op 7 augustus hebben zich naast Broer, Steven Prins, Hans Maas, Mark Kas, Leo den Dekker, James Norman en Inge Wolfs gemeld. Wolfs: „Een Kanaaltocht, dat doe je niet zomaar. We moeten ons heel goed voorbereiden. Deze week trainden we nog in water van dertien graden in de Rijswijkse Put. Denk daar nog hoge golven, sterke stroming en kwallen bij en je weet wat je te wachten staat."