**Sporten voor Sophia kinderziekenhuis**

Het is alweer even geleden dat ik 2,5 uur fietsend in de sporthal van het Feijenoordstadion doorbracht. De opbrengst ging naar het Sophia kinderziekenhuis in Rotterdam. Tijdens mijn opdracht om minimaal € 45 sponsorgeld te werven, kreeg ik hier leuke vragen over. Na een impressie van de dag, sta ik nog even stil bij ‘spinning’.

**Zondag 7 februari 2010**

‘s Morgens dronken we eerst bij Eelco de Boer een kop koffie waar wij elkaar moed inspraken. In totaal waren we met 19 man/vrouw. Na binnenkomst in de sporthal, ontvingen we een sponsor-t-shirt en lunchbonnen, werd er een groepsfoto gemaakt en installeerden we ons op één van de maar liefst 380 aanwezige fietsen! De aftrap werd door Robert ten Brink gegeven! De zes instructeurs op het podium hielden er met al hun enthousiasme flink de vaart in. De opbouw van het programma was heel goed met een hele prettige afwisseling tussen inspanning en cooling-down. Hierdoor kwam ik na afloop niet eens gebroken van de fiets af, had geen sportmassage nodig en de dagen daarna ook geen spierpijn! Kortom, iedereen kan volgend lustrumjaar meedoen!

Het was erg leuk dat er vrienden kwamen om ons aan te moedigen. Omdat we net in een cooling-down zaten, kon ik nog even met hen bijkletsen. Zij belden met (zieke) Jelte en Feline, zodat die ook een indruk kregen van de herrie! Uiteraard heb ik niets van hun aanmoedigingen via de telefoon verstaan, maar het was voor mij wel een speciaal moment! Eigenlijk was ik in de veronderstelling dat Pieter en Sybren foto’s maakten, maar het bleek dat zij uitgebreid gefilmd hadden. Nieuwsgierig geworden? (<http://www.youtube.com/watch?v=0dZ-AsnBeoM>).

**Stichting Sporten voor Sophia**

Deze stichting organiseert jaarlijks een groot evenement om sponsorgelden voor het Sophia kinderziekenhuis te werven. Dit jaar, met Mario Been als ambassadeur, was de 19-de keer. De opbrengst was deze keer bestemd voor verder onderzoek naar bijzondere of zeldzame ziektes. Op de website [www.sportenvoorsophia.nl](http://www.sportenvoorsophia.nl/) vind je veel meer informatie.

Het programma startte op vrijdag 5 februari in zwembad Charlois met aquarobic en aquazumba. Op zaterdag en zondag werd er in het topsportcentrum Rotterdam in de ochtend, middag en avond gefietst. Tijdens ons ‘blok’ op zondag hebben we € 34.000 aan sponsorgeld bij elkaar gefietst! Ik heb dankzij mijn sponsoren €63 overgemaakt. Met een eindcheque van in totaal € 291.658 is die zondagavond de 19-de editie van Sporten voor Sophia afgesloten. In vergelijking met voorgaand jaar was dit een ton minder, misschien had dit te maken met Haïti.

Dit was de derde keer dat ik meedeed. De eerste keer, al heel wat jaren geleden, raakte ik via mijn werk (Zilveren Kruis, Rotterdam) betrokken. Vorig jaar werd deelname vanuit Eelco de Boer door Ilona geïnitieerd. De getoonde foto’s of opnames van kinderen in het Sophia tijdens het fietsen, doen mij beseffen dat ik mijzelf enorm gelukkig mag prijzen. Onze eigen kinderen zijn beiden geboren en ‘gestart’ in het Sophia, vandaar dat ik dit ziekenhuis een warm hart toedraag.

**Spinning**

Iemand vroeg mij ‘wat is spinning?’. t Ja… wat kun je er over zeggen behalve dat je je in korte tijd behoorlijk ‘leeg’ kunt fietsen. Ik ‘spin’ iedere woensdagochtend, sinds Feline naar groep 1 ging, onder de bezielende leiding van Peter of René. Bij het raadplegen van Wikepedia vond ik een heuse definitie: “*Spinning* is staand of zittend fietsen op een speciale stationaire fiets (hometrainer), waarbij muziek gebruikt wordt onder leiding van een spinninginstructeur in een fitnesscentrum.”

Daarnaast vond ik de volgende wetenswaardigheden. “Tijdens de [workout](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Workout&action=edit&redlink=1) wordt de weerstand van de fiets aangepast, afhankelijk van het tempo en de soort oefening. De oefeningen bestaan uit onder andere een (staande of zittende) vlakke weg, een (staande of zittende) heuvel en sprints (of combinaties daarvan). Omdat er veel verschillende ritmes in een spinningles ("ride") gebruikt worden en door de diverse zittende en staande technieken ontstaat een positief trainingseffect op hart, longen en beenspieren. De weerstand kan per individu verschillend afgesteld worden, hij of zij bepaalt zelf de zwaarte van de training”.

Het klinkt mij bekend in de oren. Ik wil echter nog wel vermelden dat alhoewel er in deze informatie gesproken wordt over ‘heuvels’ er beslist niet lichtzinnig over gedacht moet worden! Wij worden echt de hoge bergen opgejaagd.

Het blijkt dat de Amerikaan [Johnny Goldberg](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Johnny_Goldberg&action=edit&redlink=1), een professioneel [atleet](http://nl.wikipedia.org/wiki/Atleet) en [wielrenner](http://nl.wikipedia.org/wiki/Wielrenner), [vechtsportspecialist](http://nl.wikipedia.org/wiki/Vechtsport) en personal-fitnesstrainer, in [1989](http://nl.wikipedia.org/wiki/1989) met sport stopte omdat hij meer bij zijn zwangere vrouw thuis wilde zijn (Hoe actueel!). Om toch in conditie te blijven, bouwde Goldberg een speciale stationaire fiets waarop hij staand en zittend kon trainen. In 1992 stichtte hij samen met een studievriend, een bedrijf in [Californië](http://nl.wikipedia.org/wiki/Californi%C3%AB), waarbij beide heren de eerste 150 fietsen met de hand maakten. Het concept werd met succes gelanceerd in fitnesscentra in de Verenigde Staten en inmiddels in meer dan 80 landen.

Margreet Molenaar