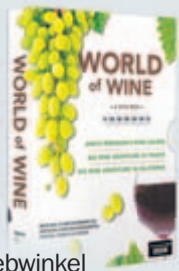


» World of Wine

Dvd-box van BBC-serie

www.deweekkrant.nl/webwinkel



» Sport

Heeft u een aankondiging of verslag?

www.deweekkrantamsterdam.nl

» Verkeersmaatregelen

Afsluitingen door Amsterdam Marathon

www.deweekkrantamsterdam.nl

» Gratis vakantie

Win een verblijf in Zwitserland

www.deweekkrant.nl



‘Laat het startschot maar klinken’

De 37-jarige Casper Dirks, lid van de Amsterdamse loopgroep ‘Bramsterdammers’, heeft zijn zinnen gezet op een topprestatie tijdens de komende Amsterdam Marathon. Wat drijft hem om zichzelf zo af te beulen?

► **Angelina Hammond**
► Amsterdam

De atletiekwereld kent Casper als een zeer gedreven loper, die zich vooral liet gelden op de 1500 meter op de baan. Maar nu heeft hij zijn vizier gericht op de marathon. “Ja, ik ben altijd heel prestatiegericht. Vroeger was ik inderdaad een middellange afstandsloper, maar ik voelde dat ik daar mijn taks had bereikt. Ik ben gek op lopen, maar wil mezelf wel blijven verbeteren. Dus waarom niet een afstand proberen, dat nog onontgonnen gebied voor mij was?” Toen Casper negen jaar geleden

naar Amsterdam verhuisde, trok hij in bij topatleet Erik Negerman. Na eerdere successen, zoals tweevoudig Nederlands jeugdkampioenschap (1500 en 800 meter) en topklasseringen op de korte cross, ontwikkelde hij zich tot een middellange afstandsloper van nationaal niveau. Met als hoogtepunt het winnen van de nationale titel op 1500 meter.

» **‘Je kunt een marathonloper vergelijken met een fles wijn’**

Sportklassieker

Waarom de marathon? “De marathon is én blijft dé sportklassieker. Meer dan 2 uur geconfronteerd worden met jezelf... Aanvankelijk loop je in een tempo, dat lekker aanvoelt: de ‘comfort zone’. Dat is echt

genieten! Net zoals je aan het einde van de marathon het stadion nadert en binnenloopt om te finishen...kippenvol!” Maar de marathon blijft natuurlijk ook een ware beproeving. “Tijdens de laatste kilometers krijg je het fysiek én mentaal heel zwaar. Je vraagt je dan af of je het fysiek wel gaat redden...heb eerder de marathon gelopen, maar die werd verpest door kramp.” “Eigenlijk kun je een marathonloper vergelijken met een fles wijn. Je moet veel kilometers maken, het tempo en de indeling van de marathon vaak ervaren om steeds beter te worden. Je moet op die afstand echt ‘rijpen’, dus je kunt –met behoud van lijf en leden- alleen maar beter worden. Ik train bij de Bramsterdammers van topcoach Bram Wassenaar. Deze loopgroep is een uniek samenwerkingsconcept van vier Amsterdamse atletiekverenigingen, waardoor midden-



Casper Dirks gaat de Amsterdam Marathon lopen.

FOTO: ROB BEENSE

en langeafstandslopers samen op topniveau kunnen trainen. Naast kilometers maken, zorg ik ook goed voor mezelf: gevarieerd eten met voldoende koolhydraten, extra magnesium tegen kramp en mezelf regelmatig laten masseren door mijn sportmasseur Tony Bakker. Kortom, laat het startschot maar klinken!”

Informatie

Casper Dirks zal zich komende winter richten op crosswedstrijden. Daarnaast is hij op zoek naar de ideale combi van werken (als interim professional) én hard-

lopen: www.casperdirks.nl. Info over loopgroep Bramsterdammers: www.bramsterdammers.nl. Amsterdam Marathon is zondag: www.amsterdammarathon.nl

HOUTSMA KEUKENS BETAALT VOOR U de 19% BTW!

deze actie loopt van 13 t/m 20 oktober

Alleen tijdens onze oktober-woonmaand betalen wij de BTW. Voor u betekent dat een korting van 19%* op de gehele keuken!

Houtsma keukens loopt voorop als het gaat om de **BTW-verlaging** op verbouwingen. Daarom betaalt u bij Houtsma keukens tijdens **oktober-woonmaand** geen 19% BTW op uw nieuwe keuken! Dit met name om verbouwingen en de woningmarkt te stimuleren. Of het nu gaat om uw droomkeuken, werkblad of apparatuur, u geniet een voordeel van maar liefst **19%***. Mooier kunnen we onze keukens niet maken, wel voordeliger...!



Nu voor € 9.850,-

Manhattan



Nu voor € 8.495,-

Florenz



Nu voor € 10.950,-

Chicago

U vindt ons hier:

- Doemere**
Washingtonstraat 33
1334 LP Almere-Buiten
- Amsterdam-Zuid**
Ceintuurbaan 282-284
1072 GK Amsterdam
- Amsterdam-Oost**
Zeeburgerstraat 4-12
1018 AG Amsterdam
- Purmerend Outlet**
Wagenweg 16b
1442 BX Purmerend
- Zaandam**
Pieter Ghijsselaan 21b
1506 PW Zaandam
- Almere Buiten**
Zandzuigerstraat 2
1333 HD Almere-Buiten
- Amsterdam-Noord**
Draaierweg 9
1032 KS Amsterdam-N
- Heerhugowaard**
J.J.P. Oudweg 18-20
1703 DE Heerhugowaard
- Wieringerwerf**
De Stek 11
1771 SP Wieringerwerf

19%* korting op uw droomkeuken

Waarom een Houtsma keuken?



Al meer dan 75 jaar een vertrouwd adres



Houtsma zorgt voor een perfecte montage



Voor een Houtsma keuken betaalt u nooit te veel

Functioneel, degelijk en voordelig



Puur design, maar dan betaalbaar

Klassiek met een modern tintje



Duidelijk de beste keuze!

Daarom!

Bosch combi-magnetron van € 1.699,- NU voor € 765,-

Whirlpool vaatwasser van € 1.429,- NU voor € 499,-

AEG inductie-kookplaat van € 1.899,- NU voor € 699,-



BIJZONDER VOORDELIG!

kijk voor meer informatie op www.houtsma.nl

* niet geldig in combinatie met andere acties