

Barbara Barend ambassadrice Nationale Sportweek

## 'Nummer één bij sport is plezier'



De Nationale Sportweek is in aantocht. Voor de tweede keer gaan van 25 maart tot en met 3 april duizenden voetjes van de vloer. Niet onder het motto 'sport voor je gezondheid'. „Met die boodschap trek je mensen niet over de streep,” stelt organisator Hanneke van den Pol. Z@ppsport-presentatrice Barbara Barend is het daarmee eens. „Het gaat er voor al om dat je lol beleeft aan sporten. Jongeren moeten gewoon zien dat een potje ballen op straat veel leuker is dan voetballen op je playstation.”

Kyra Goede

Barbara Barend is ambassadrice van de Nationale Sportweek en presentatrice van het jeugdprogramma Z@ppsport van de TROS. Als dochter van sportfanaat en tv-presentator Frits Barend is haar liefde voor sport niet vreemd. „Bij ons thuis was sport niet meer dan normaal. Mijn moeder is ook heel sportief, net als mijn zusje. Mijn ouders vonden het belangrijk voor ons, ook om zo vriendjes en vriendinnetje te leren kennen.” Barbara was al op jonge leeftijd flink fanatiek. „Ik zat in de vierde klas van het gymnasium, was vijftiende bij de Nederlandse tennisjeugd en speelde in het Nederlandse jeugdvoetbalteam. We voetbaldden wel eens tegen Ajax, en het schijnt dat ik nog tegen Patrick Kluijver en de zoon van Johan Cruyff heb gespeeld. Dat weet ik niet meer, maar zij wel. Ik was het enige meisje.” Het fanatiek wat ze zelf met sporten heeft, raadt Barbara Barend niet iedereen aan. „Als je het in je hebt, is het leuk om de lat steeds hoger te willen leggen. Maar het moet niet het doel van sporten zijn. Nummer één bij sport is plezier.” En dat is iets wat jongeren niet meer 'zomaar' meekrijgen. Ze zitten vaker binnen, zoeken hun ontspanning in andere dingen. „Toen ik eindexamen deed, ging ik elke dag na school eerst huiswerk maken, om daarna standaard tussen vijf en zes een potje te straatvoetballen met een paar jongens en meiden uit de buurt. Ik dacht er niet aan om binnen te gaan zitten.” Foto's Stichting Nationale Sportweek.

Barbara Barend: „Toen ik eindexamen deed, ging ik elke dag na school eerst huiswerk maken, om daarna standaard tussen vijf en zes een potje te straatvoetballen met een paar jongens en meiden uit de buurt. Ik dacht er niet aan om binnen te gaan zitten.” Foto's Stichting Nationale Sportweek.

Presentator en hiphopper Xzibit presenteerde het afgelopen jaar niet alleen het programma Pimp My Ride. Wat presenteerde hij nog meer?  
A. Grammy Awards in Los Angeles  
B. MTV Europe Music Awards in Rome  
C. TMF Awards in Rotterdam  
Mail je antwoord vóór 25 maart naar redactie@zcool.nl. Of stuur het per post naar: zCool Postbus 75675 1070 AR Amsterdam

## Wat presenteerde Xzibit naast Pimp my Ride?

Xzibit maakt met zijn crew de wegen een stuk veiliger door de meest verrotte barrels om te toveren in oogverblindende pooierbakken. Onder het motto 'Pimp My Ride' wordt elke week op MTV een 'slachtoffer' verrast met een complete metamorfose van zijn of haar auto. Een plaatselijke deejay krijgt een volwaardige dj-set in zijn achterbak, inclusief draaitafels en een discobal. Een gameliefhebber ziet zijn kofferbak veranderen in een luxe Nintendo-speelhoek. Stof maakt plaats voor leer, grijs maakt plaats voor rood met gele vlammen, en ook de dubbele uitlaat en licht metalen velgen mogen niet ontbreken. Met de status 'Best Bekeken Programma' op de muziekzender is het tijd voor de allerbeste Pimp My Ride-cd. In een beperkte oplage is aan deze cd een racing game toege-

voegd, waarbij je het in jouw eigen pooierbak tijdens een straatrace opneemt tegen gladde tegenstanders. Wil jij kans maken op deze Pimp My Ride-cd, inclusief racegame Midnight Club II? Beantwoord dan de volgende vraag:

## TOP 40

Op Radio 538 presenteert Wessel van Diepen vrijdagds tussen 14.00 en 18.00 uur de veertig populairste cd-singles van Nederland

- |    |       |   |
|----|-------|---|
| 1  | 16 2  | chipz / one, two, three                               |
| 2  | 2 6   | snäppie / de kleine krokodil                          |
| 3  | 1 6   | schnäppi / das kleine krokodil                        |
| 4  | 3 6   | jennifer lopez / get right                            |
| 5  | 5 4   | djumbo / eyahe  |
| 6  | 6 5   | britney spears / do somethin'                         |
| 7  | 4 5   | u2 / sometimes you can't make it on your own          |
| 8  | 7 8   | di-rect / hungry for love                             |
| 9  | 9 5   | good charlotte / i just wanna live                    |
| 10 | 8 16  | anouk / girl  |
| 11 | 20 2  | the game ft 50 cent / how we do                       |
| 12 | 11 8  | eminem / like toy soldiers                            |
| 13 | -- 1  | anouk / lost  |
| 14 | 12 9  | natasha bedingfield / unwritten                       |
| 15 | 15 5  | within temptation / memories                          |
| 16 | 14 6  | destiny's child / soldier                             |
| 17 | 10 4  | usher / caught up                                     |
| 18 | 29 2  | gwen stefani ft. eve / rich girl                      |
| 19 | 13 10 | speedy ft lumidee / sientelo                          |
| 20 | 21 3  | 3 doors down / let me go                              |
| 21 | 19 10 | uniting nations / out of touch                        |
| 22 | 24 2  | reflekt ft delline bass / need to feel loved          |
| 23 | 24 2  | zucchero ft ilse delange / blue                       |
| 24 | 22 13 | jay-z/linkin park / numb/encore                       |
| 25 | 26 4  | ashlee simpson / lala                                 |
| 26 | 18 4  | golden earring / i've just lost somebody              |
| 27 | 25 7  | the chemical brothers / galvanize                     |
| 28 | 17 9  | artiesten voor azie - giro 555 / als je iets kan doen |
| 29 | -- 1  | elize / automatic                                     |
| 30 | 27 8  | scooter / one (always hardcore)                       |
| 31 | 28 9  | nadiya ft smartzee / et cest parti                    |
| 32 | 33 3  | jay sean ft the richi rich / eyes on you              |
| 33 | 34 2  | anastacia / heavy on my heart                         |
| 34 | 35 3  | the sunclub / jump                                    |
| 35 | 30 6  | lasgo / all night long                                |
| 36 | -- 1  | moby / lift me up                                     |
| 37 | 37 3  | kasabian / processed beats                            |
| 38 | -- 1  | blöf / dat wij dat zijn                               |
| 39 | -- 1  | nelly ft tim mcgraw / over and over                   |
| 40 | 38 4  | george baker / una paloma blanca                      |



Kennismaken met hockey.



Klaar...Af. op weg naar je favoriete sport of spel.



Judokampioen Dennis van der Geest vloert de McDonald's-clown om daarmee reclame te maken voor de Nationale Sportweek.



Kennismaken met rugby.

## Sporten en... snacken?

De Nationale Sportweek wordt gesponsord door McDonald's. Gaat dat wel samen, hamburgers en gezond leven? „Zeker wel,” stelt Marnix Simonis, voorlichter van McDonald's Nederland. „Je hoort mensen vaak praten over gezonde en ongezonde producten. Wij zijn van mening dat er geen ongezonde producten bestaan, maar wel ongezonde leefgewoonten.” Een gezonde leefstijl is volgens hem gevarieerd eten en voldoende bewegen. Gevarieerd eten staat bij de hamburgerketen hoog op het lijstje. „Wij verwerken dit bij McDonald's onder meer in veel keuzes in ons menu, maar ook met informatie over voeding op de placemats. Zo weet je precies wat je eet en kun je hier heel bewust een keuze in maken.” Met het sponsoren van sportieve evenementen als de Nationale Sportweek, maar ook het Europees en wereldkampioenschap voetbal

en de Olympische Spelen, zet de fastfood-gigant ook het belang van 'bewegen' op de menukaart. De naam van McDonald's bij sportevenementen levert de nodige kritiek op. Ook Hanneke van den Pol van de Stichting Nationale Sportweek krijgt er vragen over. „Maar voor een gezonde levensstijl hoeft je echt niet alles te verbieden wat leuk en lekker is. Ga je sporten, dan kun je daar best eens een McDonaldje tegenover zetten.” Marnix Simonis nodigt de critici het liefst uit voor een kijkje in de keukens. „Vooral omdat de aantijgingen vaak niet zijn gebaseerd op feiten. Of ze nu komen van diëten, de vegetariërsbond of het voedingscentrum. Vaak zie je bij hen de ogen opengegaan van: hé, ze zijn er toch wel serieus mee bezig.” Volgens de voorlichter is er ook al een verandering merkbaar in het eetpatroon van men-

sen die de McDonald's bezoeken. Zo bevat een op de vijf bestellingen een product uit de Salads Plus categorie. „Maar we moeten ons nog wel flink inspannen om de mensen te laten weten dat ze er zijn. Het blijft moeilijk om het zo laagdrempelig te maken, dat het niet alleen de mensen bereikt die al bewust met voeding bezig zijn. Vandaar dat we op de achterkant van onze placemats uitgebreide voedingsinformatie hebben gezet. Zo wordt iedereen er toch mee geconfronteerd.” Tijdens de Nationale Sportweek heeft McDonald's een speciaal themamenu op de kaart staan: het Tomato Flatbread Menu. Een gekruid pitabroodje met twee hamburgers, tomaat, sla en een sesamtomatensausje, en een Aquarius Lemon of andere frisdrank. Het is voor het eerst dat de klant bij dit menu in plaats van de franse frietjes ook een salade kan kiezen.

vindt het een taak van de ouders via de opvoeding hun kinderen op de een of andere manier te laten kennismaken met sport. Ik durf bijna te zeggen dat ik het een gemis in de opvoeding vind als ouders dat niet doen.” Met haar tv-programma Z@ppsport probeert Barbara jongeren te bereiken. Ze houdt het vooral laagdrempelig, zodat iedere jonge kijker er met plezier naar kijkt. In de hoop dat die kijker een sport tegenkomt die hij of zij leuk vindt. Zonder beperkingen van buitenaf. „Ik pleit ervoor dat ieder kind, los van de kosten of het inkomen van de ouders, in staat moet zijn om te sporten. Niet alleen voor de beweging. Ik zie in sport namelijk ook hét middel om bepaalde problemen met jongeren te voorkomen. Kijk alleen al naar gemixte clubs, je hebt daar mee begrip voor elkaar. Ik heb altijd met jongens in een team voetbal. Nou, niet een van hen had vooroordelen over vrouwen en wat ze wel of niet kunnen. Ook voetbalde ik met Marokkanen, Turken en Surinamers. Niemand die dat gek of anders vond. Ik wist niet eens dat een ander kleurtje een ander kleurtje was.”

De laagdrempeligheid waarmee Barbara Barend jongeren benadert, is terug te vinden tijdens de Nationale Sportweek. De

'boekenweek voor de sport' is bedoeld voor iedereen. Met de instelling 'voor iedereen bestaat er een sport die bij hem of haar past', zijn smoezen als 'sporten is niets voor mij' niet langer geldig. Dat vindt ook Hanneke van den Pol van de Stichting Nationale Sportweek. „Met betrekking tot sport hoor je vaak de opmerking: je moet je er echt toe zetten. Juist daarom is het zo belangrijk dat mensen een sport beoefenen waar ze plezier aan beleven. Heb niet het gevoel dat je moet sporten om-

dat het gezond is, want dat hou je niet vol. Nee, sport omdat het leuk is. Die gezondheid, de integratie en je sociale contacten krijg je er dan gratis bij.” De Nationale Sportweek biedt de mogelijkheid de sport die je zoekt, te vinden. Met nationaal en regionaal georganiseerde activiteiten. „Al wil je die week tien sporten uitproberen, dat moet kunnen.” De sportweek is bedoeld om sport een week lang duidelijk onder de aandacht te brengen. Sport is in

Nederland helemaal niet zo vanzelfsprekend. „De manier waarop met sport wordt omgegaan is in bijvoorbeeld Angelsaksische landen heel anders. Het voordeel van landen als Amerika en Engeland is dat sport daar is ingebouwd in het hele schoolstelsel. Je kunt zelfs een studieberoep krijgen op basis van sport. Sportcomplexen maken meestal onderdeel uit van de scholen. Alle kinderen komen op die manier al vroeg in contact met sport”, vertelt Hanneke van den Pol van de Stichting Nationale Sportweek. Kijk je naar ons land en de Scandinavische landen, dan drijft sport veel meer op vrijwilligersondersteuning. „De taak wordt gedeeld door verenigingen en de meeste sport vindt na schooltijd plaats in verder weg gelegen sportaccommodaties. Sport mag op school niet meer dan bijzaak zijn.”

En dat is jammer, vindt deze van oorsprong gymjuf. Reden voor de stichting om tijdens de Nationale Sportweek één dag uit te roepen tot Dag van het Onderwijs. „De scholen ontvangen op die dag een leswaai, waarin alle lespakketten op het gebied van sport en beweging zijn opgenomen. Gemakkelijker kunnen we het de leraren niet maken. Dus zit je op school, en wil je meer weten over een bepaalde sport? Trek dan vooral een leraar aan zijn jasje.”

## Hardlopen op dancebeats

Voor jongeren is tijdens de Nationale Sportweek van 25 maart tot en met 3 genoeft te doen. Het officiële startschot wordt zelfs alleen door jongeren gelost. Dit gebeurt in de vorm van de DanceRun. In Amsterdam rennen duizenden jongeren tussen de 12 en 18 jaar over de Amsterdamse grachten, onder de begeleiding van de opzweepende beats van de deejays van Dance-Quad. Alle renners

dragen een runradio, een speciale radio met koptelefoon waarmee de perfecte loopbeat tijdens de trip van drieënhalve kilometer te volgen is. De DanceRun met de bijbehorende beats wordt uitgezonden op het jongerenradiostation FunX. Kijk op www.dancerun.nl voor meer informatie. Er zijn meer activiteiten tijdens de Nationale Sportweek. Informatie daarover vind je op www.nationalesportweek.nl

meer speciale dump e-cards en dumpbrieven.

### Rapper Nelly

Een concert van Nelly op een universiteit in het Amerikaanse Arkansas staat op de tocht. Tientallen kerkhoofden hebben geprotesteerd tegen de komst van de rapper. „We willen niet dat deze troep op onze belastingcentra naar ons toekomt.” Het concert zou deel uitmaken van de grote Maart College Tour van Nelly, waarbij hij universiteiten 'een plezier doet' met zijn raps. Maar over plezier valt te discussiëren. Twintig kerkhoofden van katholieke en protestante gemeenschappen verzetten zich te-

gen de komst van Nelly. Ze vinden de teksten vrouwonterend en onacceptabel met alle verwijzingen naar drugs, seks en geweld. „Je bent wat je eet en zegt” staat volgens een dominee geschreven in de bijbel. Eet je van het fruit van Nelly, dan staat je volgens hem weinig goeds te wachten. Volgens de organisator zal het bijna uitverkocht concert wel gewoon doorgaan.

### LP geen merk

De jongens van Linkin Park hebben de rechter niet kunnen overtuigen van de kracht van hun bandnaam. Ze wilden van Linkin Park een merknaam maken, maar dat verzoek is afgewezen.

Linkin Park hoopte met het verzoek illegale verkopers van hun posters aan te kunnen klagen. Verkoop je een Rolex, dan heeft de fabrikant ook recht op een deel van de opbrengst. Maar de rechter verklaarde dat een poster met 'Linkin Park' erop niet meteen hoeft te betekenen dat de band de poster daadwerkelijk zelf heeft uitgebracht. Daarnaast vond de rechter de bekendheid van de band niet voldoende om er een merknaam van te maken. Hij haalde voetballer David Beckham aan als voorbeeld: die hoeft zijn naam niet bij een afbeelding te plaatsen; bijna iedereen herkent hem toch wel. Bij Linkin Park ziet hij dat niet gebeuren.

## Hoe sportief zijn we?

Nederland is de afgelopen jaren meer gaan bewegen. Vorig jaar lag het sportpercentage al op driekwart van de bevolking, bij jongeren zelfs op 90 procent. Het aantal uren sport per week lag echter nog vrij laag met gemiddeld 1.2 uur. Nog niet eens de helft van de Nederlanders voldoet aan de Neder-

landse Norm Gezond Bewegen, waarvoor geldt dat iemand vijf dagen per week minstens dertig minuten matig lichamelijk actief is. Nog geen kwart van de bevolking voldoet aan de fitnorm. Die norm is: drie dagen per week ten minste twintig minuten inspannende lichaamsbeweging.

## PopPERS

### Nick Carter even in de cel

Backstreet Boy Nick Carter heeft vier uur in een cel doorgebracht. De politie pakte hem op, toen ze zijn wagen gevaarlijk heen en weer zagen slingeren op de weg. Nick had een etentje gehad met een stel vrienden, met daarbij de nodige alcohol. Hij verwachtte nog wel naar huis te kunnen rijden, maar maakte een inschat-

tingsfout. De zanger werd aangehouden, meegenomen naar het politiebureau en achter de tralies gezet totdat hij weer enigszins nuchter was. Volgens Nick Carter kwam zijn dronkemansgedrag niet zozeer door de hoeveelheid alcohol. Hij zou helemaal niet veel hebben gedronken. Wel had hij medicijnen geslikt, wat waarschijnlijk een heftige reactie gaf in combinatie met alcohol.

### Eerst even dumpen

De lente is in aantocht, en dat betekent meer liefde in de lucht. Of toch niet? Met het succes van de nieuwe site Dumpjeschatje.nl lijkt het vrijgezelle leven de voorkeur te krijgen. Het idee voor de

site www.dumpjeschatje.nl komt van jongerenreisorganisatie Go-Go Tours. Ze hebben een flink aanbod in vakanties voor jongeren en dachten: waarmee kunnen we hen verleiden om met ons op vakantie te gaan? Nu betekent een vakantie in het vooruitzicht voor velen aanleiding een punt achter de relatie te zetten. Met al die bikini's en blote basten op een zonnig strand, wil je natuurlijk het liefst flirtten tot je erbij neervalt. En met een vriendje of vriendinnetje thuis of in de buurt, kan dat niet. Dus luidt het motto van de reisorganisatie: Dump Je Schatje en boek een vakantie. De site Dumpjeschatje.nl helpt een handje met onder