
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

De Vrienden van de K.N.A.U., een club van stramme oudjes die nergens meer mee van doen hebben?

Vergeet het maar, onze gemiddelde leeftijd gaat naar beneden door de komst van nieuwe leden van de jaren 80. Wie werd er Nederlands kampioen op de 3000 meter steeple? Jazeker, Simon Vroemen, ook lid van de Vrienden. Heeft u de tribune gezien op het NK, allemaal genietende leden van onze vereniging? Op de DLV Meisterschaften in het Bochumer Lohrheidstadion werd onze vereniging bij de Duitse Freunde vertegenwoordigd door Elly en Chris Konings en door Wilma en Paul van Gool. En wie werd daar op de kampioenschappen van harte welkom geheten? Wie anders dan Anny Schmitz. Annie van de Kerkhof zag ik bij een competitiewedstrijd in Helmond de hele dag in touw in de kantine. En bij diezelfde wedstrijd fungeerde ondergetekende in de stromende regen als starter. In mijn lijfblad zag ik Kees Koppelaar in de weer met hockeyers. Ongetwijfeld zijn nog veel Vrienden dag in, dag uit met sport bezig. Of met andere zaken, er is natuurlijk meer onder de zon.

We zijn dus vitaal en we doen nog van alles en dat blijven we doen. Zelfs onze zieken vechten zich een weg naar betere tijden. Op het NK Joop van Drunen gezien? Alsof hij nooit weg geweest was.



Reünie / ALV 2012

Vanwege die vitaliteit verwachten we grote deelname aan onze jaarlijkse reünie op zaterdag 3 november. Waar? In Eindhoven. Eef zou trots geweest zijn de Vrienden in de naar hem genoemde atletiekaccommodatie welkom te heten. Geen historische omgeving deze keer, maar een gloednieuw sportcomplex langs een atletiekbaan. Het zou me niet verbazen als een paar enthousiaste oud-atleten een paar rondjes onder de ogen van de Vrienden zouden lopen. Ons streven is, net als vorig jaar, om weer met zoveel mogelijk Vrienden de reünie te besluiten met het diner.

Zover is het gelukkig nog niet. Eerst nog van de zomer genieten en van de Olympische Spelen in Londen van 27 juli tot en met 12 augustus.

Bezinning

Al die euforie over vitaliteit is natuurlijk maar onzin. Je mag dankbaar zijn als je nog goed vooruit kunt. Maar helaas is dat niet zo vanzelfsprekend. Voor de minder gelukkige Vrienden zijn we er om ze te steunen. We denken aan ze als we ze gemist hebben op een Vriendentrefpunt. Of we bellen eens.

Mooie Spelen gewenst,

Tot de volgende Vriendenband
Chris van der Meulen, voorzitter

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

Kees de Kort, Lange Trekke 17, 5071 TR Udenhout,

Tel.: 013 5112583 of 06 10150009,

E-mail: secretaris@vriendenvandeknau.nl



Overleden

- Gijs Takken, oud-lid van onze vereniging, overleed op 15 juni 2012. Hij was secretaris van de K.N.A.U. van 1974 t/m 1976 en daarna tot 1981 directeur bondbureau.
- Ons lid George Kardaun is op 14 juli 2012 op 90-jarige leeftijd overleden. George was een markante persoonlijkheid en vooral in het Zuiden erg bekend. Echter, als directeur van de Gasunie kon hij ook in het Noorden zijn bijdrage leveren. De demontabele houten indoorbaan was daar een goed voorbeeld van. Met een flinke delegatie van de Vrienden hebben we op zaterdag 21 juli 2012 afscheid van hem genomen tijdens een druk bezochte uitvaart.
- Bij het sluiten van deze Vriendenband kregen we bericht van het overlijden op 82-jarige leeftijd van Harm Hendriks. In Vriendenband 5 komen we hierop terug.

Nieuwe leden

- René van Zee, Feldingweg 12/8, A-5630 Bad Hofgastein Oostenrijk, geboren 22 februari 1949, tel. 0043-6643003651, e-mail rene@zeepress.at René was een midden- en lange afstandloper. Geen podiumplaatsen op NK's. René was van 1978-1982 als fysiotherapeut verbonden aan de medische commissie van de Atletiekunie en heeft in die functie veel atletiekploegen begeleid. Bij A.V. Pijnenburg was hij jarenlang voorzitter/trainer en initiator van de atletiekbaan. Ook was René van 1980-1995 organisator van de Sylvestercross. Daarnaast is hij als atletiekjournalist erg actief tot op heden. Zo schrijft René o.a. berichten over grote internationale wedstrijden in De Hardloopkrant en voor enkele Duitstalige sportbladen.
- Ben Korver, Dantelaan 4, 3533 VD Utrecht, geboren 14 april 1951, tel. 030-2961702 of 06-53263567, e-mail benkorver@casema.nl Ben heeft gedaan aan sprint (PR's 100 m 10,8 en 200 m 22,3) en werd in 1972 Nederlands kampioen op de 4 x 100 m. Hij is nog steeds lid van A.V. Phoenix in Utrecht. Van 2008-2010 zat Ben in de nationale werkgroep jurykader en vanaf 1975 tot heden is Ben jurylid. Hij is ook nog sprinttrainer geweest. Ook is Ben microfonist van grote atletiekevenementen zoals de FBK en is docent en beoordelaar van microfonisten. Hij heeft een eigen bedrijf op het gebied van stem en geluid voor evenementen.
- Alfred Verhoef, Apothersdijk 13, 2312 DC Leiden, geboren 12 mei 1946, tel. 071-5123839. Alfred was een sprinter met PR's van 10,6 op 100 m en 21,8 op 200 m. Altijd lid geweest van atletiekverenigingen in Leiden, eerst van A.V. Holland, waarmee in 1970 een 4 x 100 m kampioenschap werd behaald, daarna van De Bataven die later zijn gefuseerd tot Leiden Atletiek. Alfred is vanaf 1988 vrijwel onafgebroken atletiektrainer geweest tot nu toe.

-
- Jannet van Noord, Lisweg 423, 1511 XS Oostzaan, geboren op 18 oktober 1962, tel. 075-6843483, e-mail j.van.noord@hva.nl Jannet was werpster. Op kogel en discus was ze zes keer bij de beste drie op een NK voor senioren. Ze deed vele malen mee aan een interland, vooral bij de junioren, maar ook bij de neosenioren. Jannet was van 1994-2000 lid van de nationale atletencommissie, werkt nu nog als trainer kogelslingeren bij Lycurgus en is medeorganisator van de Lycurgus Games. Vóór Lycurgus is ze lid geweest bij ATOS, Waterland en ADA.

Wijzigingen:

- Hans Koomen heeft een nieuw adres. Het is geworden Jan Muschlaan 241, 2597 TV Den Haag. Het is in dezelfde straat, maar een ander huisnummer.
- Math Vilain heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden vilain@online.nl
- Hans Houtzager heeft een nieuw telefoonnummer. Het is geworden 040-2151361.
- Het adres van Celine Kleyn-Rooms is al een tijdje gewijzigd, maar was nog niet doorgegeven. Het is geworden: “Residence Warande”, Buurstede 17-176, 4904 PX Oosterhout (dezelfde straat, dezelfde plaats).

Ziekenboek

- Piet van Leeuwen is voor onbepaalde tijd opgenomen in Hilverzorg Heydeborg. Soestdijkerstraatweg 133 L, 1213 VX Hilversum. Post is welkom.
- Jan van der Voort, een onzer trouwe fietsdaggers, heeft na zijn hartoperatie te kampen met vaatproblemen. Voor verdere informatie geven we hier het e-mailadres van zijn zoon Ad: adwilff@cs.com

Opmerking: graag bij een adreswijziging er rekening mee houden dat je het nieuwe adres niet alleen stuurt naar de Atletiekunie maar ook naar het secretariaat van de Vrienden. Wij krijgen adreswijzigingen namelijk niet automatisch door van de Atletiekunie.

Vriendenfietsdag

Zaterdag 1 sept. 2012 is het weer de dag van de traditionele jaarlijkse Vriendenfietsdag, die dit keer in en om Roosendaal zal plaatsvinden, georganiseerd door Elly en Rob van Mechelen. Hopelijk wordt het weer net zo’n genoeglijke, verrassende dag als vorig jaar in de Hoekse Waard.

Een fraai kiekje tijdens de fietsdag in 2011. (foto Marja Vervoort)



Aanmeldingsformulier

**Reünie zaterdag 3 november 2012 in het clubhuis van Eindhoven Atletiek op de
Eef Kamerbeek Atletiekaccommodatie te Eindhoven**

Ondergetekende:

geeft zich hierbij op met / zonder * introducé voor de reünie en de jaarlijkse algemene vergadering (* doorhalen wat niet van toepassing is)

Naam van de introducé:

- * De kosten van de reünie bedragen **  25,00** per persoon
- * De kosten van het gezamenlijke diner na afloop **  20,00** per persoon

Specificatie van de kosten:

- * Kosten reünie personen x **  25,00** = ** **
- * Kosten diner: personen x **  20,00** = ** **

Totaal ** **

Middagprogramma

Zie publicatie in de volgende Vriendenband (nummer 5)

Betaling

- ☐ Ik betaal het verschuldigde bedrag door overmaking op bankrekening
35.78.73.939 t.n.v. Vrienden van de K.N.A.U. te Zoetermeer.
- ☐ Ik verleen de Vereniging éénmalig toestemming het verschuldigde bedrag te
innen via de door mij verstrekte machtiging
Betalingswijze aankruisen s.v.p.

Datum..... Handtekening:

**Dit formulier (of fotokopie ervan) vóór 24 oktober 2012 toezenden aan:
Penningmeester van de Vrienden van de K.N.A.U.,
Disneystrook 36, 2726 ST Zoetermeer of:
per e-mail aan: ed@edturk.com**



**Vraag onze
nieuwe catalogus aan!**

Fietsen voor Stichting Tegenkracht

Vorig jaar heb ik u hier al eens geattendeerd op de Stichting Tegenkracht in de regio IJmond. Deze stichting beijvert zich middels het project 'Sport en Kanker' om kankerpatiënten aan het sporten te krijgen in de overtuiging, dat dit leidt tot een betere conditie, waardoor de gevolgen van een eventuele operatie, chemo- of bestralingskuur beter kunnen worden doorstaan. Daarmee vergroot het sporten dus de overlevingskans van kankerpatiënten. Men wil zelfs net zolang doorgaan, totdat ook zorgverzekeraars het belang hiervan inzien en bereid zijn om sportieve activiteiten van kankerpatiënten op te nemen in het verzekeringspakket. Onze adverteerder CareworX is nauw verbonden aan deze Stichting, die van het bedrijfsleven in de regio veel steun ondervindt.

De AlpenZusjes

Zo'n project kan echter niet uitgroeien tot een succes zonder vergaande geldelijke ondersteuning. Naast de reeds genoemde support zijn dus tevens andere vormen van financiële injecties noodzakelijk. Zo werd twee jaar geleden al eens de volledige opbrengst van het eerste vaatje nieuwe haring dat in IJmuiden werd geveild, geschonken aan de Stichting Tegenkracht.

Om een dergelijk initiatief op de rails te houden, heb je echter meer geld nodig, veel meer geld. Toen enkele jaren geleden iemand een verhaal voor de Stichting Tegenkracht hield over het belang van sport als middel tegen kanker en daarbij ook de jaarlijkse Alpe d'Huez-actie ter sprake kwam, borrelde zo hier en daar de gedachte op om hieraan deel te nemen. Vermoedelijk was Gerda Vrolijk, weduwe van de kort ervoor aan kanker overleden IJmuidense reder Cornelis Vrolijk, de eerste die het idee opperde om voor dit doel op de fiets te klimmen. Vervolgens haalde CareworX-directeur Gerfred Greveling zijn vrouw Joke van der Aar over om mee te doen, die op haar beurt steun zocht bij haar sportieve zus Marry. Joke: "Die loopt hard; doet bijvoorbeeld nog steeds mee aan de Dam tot Damloop." En zo ontstond eind 2010 een groepje van een zestal vrouwen, dat zichzelf omdoopte tot 'De AlpenZusjes' en het plan bekend maakte om in 2011 op de fiets de alpenreus Alpe d'Huez te gaan beklimmen.

Gesloopt en geradbraakt, maar trots

Er was echter één, niet onbelangrijk probleem dat moest worden aangepakt: geen van de zes vrouwen had noemenswaardige fietservaring. Er moest dus worden getraind en niet zo'n klein beetje ook. Joke: "CareworX faciliteert ons daarin. Op 30 december 2010 zijn we begonnen met trainen, binnen bij CareworX, twee keer in de week. Daarna hebben we in maart allemaal een fiets gekocht - want niemand had natuurlijk een fiets - en zijn we op de parkeerplaats voor CareworX rondjes gaan oefenen. En bij de eerste de beste bocht lag ik al languit, hahaha." Vervolgens werd de training uitgebreid, werden de eerste heuveltjes 'genomen', zoals de voormalige vuilnisbelt in Recreatiegebied Spaarnwoude, waarna het 'Kopje van Bloemendaal' volgde, werd er heen en terug naar Zandvoort

gefietsd en tenslotte tot aan de Langevelderslag bij Noordwijk en terug. Joke: “Nou, dat was al een heel eind, dat vonden wij toen al heel wat.”

Zo bereidde het zesttal zich voor op de Alpe d’HuZes op 9 juni 2011. Of liever gezegd op de dag ervoor, de achtste. Joke: “De dag zelf is voor de mensen die zes keer omhoog fietsen. Wij waren introducés van de Stichting Tegenkracht en konden op de woensdag ervoor - dat is meer de dag voor de vrijwilligers - één keer omhoog fietsen. Meer mocht die dag ook niet. Dus dat hebben we vorig jaar gedaan en we kwamen allemaal gesloopt en geradbraakt, maar redelijk gelukkig boven.” Trots waren de AlpenZusjes op zichzelf, omdat ze de vervaarlijke Franse Alp hadden bedwongen, maar nog trotser op hun sponsors, die ervoor hadden gezorgd dat na afloop € 15.000 kon worden bijgeschreven op de bankrekening van de Stichting.



De AlpenZusjes, vlnr: Ellen van Nispen tot Pannerden, Pien Hammerstein, Marry van der Aar, Gerda Vrolijk, Nel Heilig, Joke van der Aar.

(foto beschikbaar gesteld door CareworX)

Smaak te pakken

Daarmee was de missie volbracht, zou je zeggen. Intussen was al doende hier en daar echter enig fanatisme ontstaan. Toen de Alpe d’Huez dus goed en wel was bedwongen, kwam weldra de wens op om dit nog eens, maar nu beter, te doen. Joke: “Vorig jaar gingen we nog fietsen en dan onderweg koffiedrinken met appelgebak, hetgeen de gezelligheid absoluut verhoogde, maar de fietsconditie natuurlijk iets minder ten goede kwam. Dit jaar hebben we gezegd: we gaan onderweg niet meer stoppen. We gaan trainen en pas na afloop wat drinken. We zijn ook grotere afstanden gaan fietsen, tot honderd kilometer. We hebben allemaal wel steeds meer de smaak te pakken gekregen.” Marry:

“We hebben heel veel getraind, zijn fanatiek bezig geweest.” Tot op het laatst wel vier keer in de week.

Deze keer moest de Alpe d’Huez dus vaker worden beklommen, was althans het doel van (een deel van) de groep. Joke: “We hebben toen tegen elkaar gezegd: nou, in elk geval meer dan één keer, maar eigenlijk wilden enkelen van ons drie keer omhoog.” Dit keer stonden de AlpenZusjes ingeschreven voor donderdag 7 juni, de dag waarop iedereen de berg zes keer wilde temmen. Toen hen echter werd gevraagd, of zij ruimte wilden maken voor anderen die op die dag wél de zes keer wilden halen, stapte het Velsense stel over naar de woensdag die dit jaar, vanwege de almaar toegenomen belangstelling voor het evenement, eveneens tot officiële startdag was gepromoveerd.

Alpe d’Huez, die is zó stijl!

De AlpenZusjes, die net als een jaar eerder ‘s zondags ervoor al waren aangekomen en op maandag goed hadden getraind door de Col d’Onnon te beklimmen, een vergelijkbare berg in de omgeving, schrokken toch wel weer toen ze eenmaal met de Alpe d’Huez werden geconfronteerd. Joke: “Je vergaloppeert je zó op die berg. Die is zó stijl! Je denkt dat je het nooit vergeet hoe stijl die is, maar als je er dan weer staat, denk je: jemig, het is toch niet waar! Toch gingen we de eerste keer allemaal hartstikke goed omhoog, veel beter dan vorig jaar, veel gecontroleerder.” Toen de dames echter afdaalden en zich realiseerden straks nogmaals omhoog te moeten, volgde de terugslag. Joke: “Ik heb zo’n ongelooflijke dreun gehad, dat ik die tweede keer...., de eerste keer ben ik omhoog gefietst, de tweede keer heb ik mezelf omhoog getakeld, hahaha. Ik dacht alleen nog maar: niet stoppen, niet stoppen, blijven draaien. Marry had mij al snel ingehaald, want die is sneller dan ik en ik dacht: als ik haar zie staan, stop ik ook. Maar die stond er niet, want die stopt nooit. Het was erg, echt erg. Er was geen sprake meer van fietsen op een gegeven moment.” De mensen om haar heen die haar voortdurend aanmoedigden, plus de in alle bochten opgestelde foto’s van overleden kankerpatiënten, omzoomd met brandende kaarsjes, hielpen haar tenslotte omhoog. “Dan krijg je echt weer even vleugels, dat helpt echt.” Daarbij kwam, dat Marry en Joke van der Aar zelf ooit hun vader verloren aan de gevreesde ziekte. “Die man heeft een jaar lang zó ongelooflijk geknukt, is zó ziek geweest en heeft nooit één krimp gegeven, dan dacht ik: niet zeuren, je vader gaf ook niet op.” Wat niet wegneemt dat ze leeg waren, na die tweede keer.

Pelgrimstocht

De volgende dag hadden de AlpenZusjes, met lucifers op zak, zich voorgenomen om de Alpe d’Huez nogmaals, maar nu lopend te bedwingen, onderweg de uitgewaaide kaarsjes weer aan te steken en de fietsers aan te moedigen. Joke: “Vorig jaar hadden we dat ook gedaan, een soort persoonlijke missie, een pelgrimstocht in de notendop.” Marry: “Je voelt je dan heel betrokken bij alles.” Ze deden er vier uur over en zagen in die tijd mensen soms wel drie keer voorbij komen. Sommigen, die stopten, werden door hen met

een 'kom op, joh' weer op de fiets geholpen. Joke: "En dan kwam je ze een stuk verderop weer tegen. Heel bijzonder." Eén man maakte het wel erg bont. Die stopte keer op keer. Zijn commentaar: 'Ik vind het zo fijn dat jullie mij aanmoedigen.'

Met hun actie fietsten de AlpenZusjes ditmaal € 30.000 bij elkaar, het dubbele van het jaar ervoor. De helft van dit bedrag was voor het Kankerfonds, de andere helft voor de Stichting Tegenkracht.

Voor volgend jaar hadden ze aanvankelijk wat anders willen bedenken. Marry en Joke van der Aar hebben er echter zo de smoor over in dat zij de drie keer die zij stiekem in hun hoofd hadden, niet hebben gehaald, dat ze alweer zitten te broeden op het plan om volgend jaar een nieuwe poging te wagen. Joke: "Maar goed, dat hebben we nog niet met de anderen besproken, hoor. Het moet eerst nog in de groep."

Piet Wijker



-SPORTBLESSURES EN REVALIDATIE
-INNOVATIE IN FYSIOTHERAPIE EN
MANUELETHAPIE
-ARBO-ZORG

Careworx
brengt je snel weer op niveau!

Min. v. Houtenlaan 123-a, VELSEN-ZUID, tel: 0255-510710, www.careworx.nl

Wij hadden Gerda's goud in handen

We zijn op bezoek geweest bij Gerda van der Kade-Koudijs. We, omdat we met zijn tweeën waren: Wim van de Graaf en ik. Wim is één van mijn hardloophelden en lid van AV Impala vanaf de oprichting, nu 50 jaar geleden. Zijn eerste trainer was Gerda. Even het geheugen opfrissen. Gerda was de derde loopster van de gouden 4x100 meter van Londen. Ze wisselde als bochtloopster op Fanny Blankers-Koen. Ze stond als Europees kampioene verspringen van 1946 in Londen ook in de finale verspringen, samen met Nel Karelse. Op de 100 meter stond ze in de halve finale met 12,2 sec.



Gerda van der Kade-Koudijs op 15 mei 2012. (foto Rob Weeda)

De rasechte Rotterdamse atlete Gerda Koudijs is van 29 oktober 1923. Als lid van de vereniging Victoria was ze als junior al een groot talent. Ze nam deel aan een EK en aan de OS. Ze werd lerares lichamelijke opvoeding en studeerde aan de academie van Den Haag in het zelfde jaar met Bram Leeuwenhoek.

Geen journalisten aan mijn lijf

Gerda is al lang niet meer lid van de Vrienden. Dat kwam ook een beetje voort uit het feit dat ze verhuisde naar Drachten, waar haar echtgenoot psycholoog was bij Philips. Ze werd in 1963 medeoprichtster en trainster van AV Impala.

De definitieve streep onder haar eigen atletiekloopbaan trok ze in 1951. Over de 4x100 wilde ze niet meer praten, zelfs niet jaren later. Natuurlijk kwamen er af en toe op het bondsbureau verzoeken binnen van journalisten om met Gerda te mogen praten. Dat wilde ze echt niet. Ik belde altijd even om zekerheid te hebben, of ze soms een uitzondering wilde maken. Het was en bleef echter altijd NEE!

Tot voor enige weken geleden. Er belde een journalist uit Rotterdam. Voor hem maakte ze een uitzondering. Het was voor het Rotterdam Topsport magazine. Kort daarna hebben we Gerda ook gesproken. Natuurlijk ging het over Londen 1948. We hebben de medaille in handen gehad. Hij was netjes gerestaureerd en zag er mooi uit.

Gerda is na het overlijden van Xenia de Jong de enige nog in leven zijnde atlete van het kwartet estafetteloopsters.

Fanny ging hard, maar ze kon niet wisselen

Nu, na zoveel jaren, wil ze tegenover ons nog wel iets zeggen over de 4x100. “We waren echt geen vriendinnenclub. Na de Spelen heb ik in al die jaren slechts eenmaal de anderen

gesproken bij een TV-programma. Er was teveel gebeurd in Londen (o.a. het regenjasincident).”

Natuurlijk kwam het matige wisselen ter sprake. Gerda wisselde op Fanny en ze vertelde, dat ze naast Fanny kwam en heel hard riep: “*en nou lopen met je lange takken*”.

Gerda stapte op station Rotterdam uit de trein. Iedereen stond voor het coupéraam waarachter Fanny stond. Er was een familielid dat Gerda kwam ophalen.

Alles draaide om Fanny. Zelfs in de jaren daarna heeft, volgens Gerda’s overtuiging, de 4x100 ploeg geen erkenning gekregen.

Toen enkele weken geleden de Rotterdamse journalist met Gerda wilde praten, zei ik tegen haar: “Gerda, dat kun je met je gouden plak en het ereburgerschap van de stad Rotterdam niet weigeren.” Dat was een schot in de roos. “Ik ereburger? Helemaal niets heb ik van de stad gehoord of gezien”, aldus Gerda. Ik heb toen afgesproken dat ik de journalist hierover zou informeren. Aan de telefoon vertelde ik hem dat Gerda wilde praten, als hij ervoor zou zorgen dat ze alsnog op 89-jarige leeftijd ereburger van Rotterdam zou worden. Gelukkig kon hij de grap waarderen.

Brons gemist met een halve centimeter of afgepakt

Dat de organisatie in Londen verre van vlekkeloos was, is wel algemeen bekend. Gerda schetste nog eens, dat het bij het verspringen van de vrouwen gewoon een rommeltje was. De verschillen in de kwalificaties waren erg klein. Zo kon het gebeuren dat voor de finale, met de reglementaire zes plaatsen, zeven dames gereed stonden. Gerda, altijd scherp en bij de les, protesteerde direct, maar dat hielp niet. Echter, ze wist ongeveer waar Adriaan Paulen zat en ze rende tegen alle regels de baan over naar de tribune. Paulen hoorde haar geschreeuw aan en riep terug, dat hij zou proberen deze misser recht te zetten. Enkele minuten later kwam een Zweedse scheidsrechter de boel corrigeren en werd er toch met 6 vrouwen een finale gesprongen. Hierbij nog even de volledige uitslag.

1 Olga Gyarmati Hongarije	5,695 meter
2 Noemi Simonetto Argentinië	5,60
3 Ann Britt Leyman Zweden	5,575
4 Gerda van der Kade-Koudijs Nederland	5,57
5 Nel Karelse Nederland	5,545
6 Kathleen Russel Jamaica	5,495

Gerda heeft het gevoel gehad dat er gerommeld is met de metingen, maar zegt ze: “*je denkt toch zeker niet dat ik me daar nu nog boos over maak*.”

Maar een halve centimeter verschil voor een bronzen plak of niets is wel heel sneu, geeft ze na aandringen toe, “maar ja, ik deed mijn mond open en dat waren ze niet gewend.”

Aan het einde van het gesprek vertelde ze dat ze slecht begon te zien, maar: “*voor de rest gaat het prima met me*”, aldus Gerda. Dat hebben we met eigen ogen kunnen zien en horen. Want er staat, ook al tellen de jaren, een chique dame voor ons als we afscheid nemen.

Chris Konings



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► Lemma's voor Tresoar geleverd

Twee Vriendenbanden geleden maakten wij melding van de vraag die bij Atletiekerfgoed was binnengekomen van 'Tresoar', de stichting die druk doende is met het omtoveren van de meer dan 50 jaar oude Friese encyclopedie tot de nieuwe Encyclopedie van Fryslan (NEF). Of men een voorstel wilde doen voor een 14-tal lemma's over atletiek in Friesland, was de vraag. Eén lemma van 200 woorden, één van 100 en twaalf van 50 woorden, werd erbij gezegd. Dat werd 'even in de handen spugen', zoals Chris Konings het indertijd uitdrukte, want het moest vóór 1 juni 2012 af.

Inmiddels is die datum ruimschoots gepasseerd en zijn de gevraagde lemma's geleverd. Op 31 mei 2012 wel te verstaan. In het begeleidende schrijven aan NEF-deelveldredacteur Jacques Kuiper wordt er door Atletiekerfgoed-voorzitter Paul van Gool op gewezen, dat de stichting grote waarde hecht aan betrouwbare en objectieve geschiedschrijving, los van appreciaties van welke orde ook. 'Het kan derhalve voorkomen dat de inhoud van enkele lemma's afwijkt van heersende opvattingen in het publieke debat.'

'De lemma's sturen wij u toe onder de conditie dat geen inhoudelijke wijzigingen of aanvullingen worden aangebracht. In geval er van uw zijde toch behoefte is tot aanpassingen dan verzoeken wij u vriendelijk met ons contact op te nemen', zo besluit Van Gool zijn brief.

Het bleek overigens nog knap lastig om de sportieve loopbaan van een Friese atleet in 50 en een enkele maal in 100 woorden samen te vatten. Je doet een atleet onwillekeurig te kort, maar een encyclopedie moet nu eenmaal hanteerbaar blijven. We hebben er bij wijze van voorbeeld uit de reeks twee voor u uitgelicht; in de eerste wordt de carrière van Foekje Dillema in een notendop beschreven, in de tweede die van één van onze leden: Henk Evers. Voor de overige lemma's zult u toch echt de verschijning van de nieuwe Friese encyclopedie zelf af moeten wachten.

Dillema, Foekje (*Burum 18.9.1926 - Kollum 5.12.2007*)

Sprintster Foekje Dillema begon als turnster bij V&K Kollum en debuteerde als atlete op 13 juni 1948 in Marssum. Vanaf 1949 kwam zij uit voor Vitesse Leeuwarden, in datzelfde jaar liep zij ook interlandwedstrijden, in Rotterdam tegen Italië en in Londen tegen Frankrijk en Groot-Brittannië. Op 18 juni 1950 liep zij op de Olympische Dag in Amsterdam de 200 m. sneller dan het Nederlandse record. Op 12 juli was haar laatste officiële atletiekwedstrijd. De bond sloot haar uit van verdere deelname aan wedstrijden, naar aanleiding van een op verzoek van de bond ingesteld medisch onderzoek, vanwege twijfels over het honderd procent vrouw-zijn van Foekje Dillema.

Evers, Henk (Oranjewoud 5.10.1939 -)

Henk Evers, was een verspringer en hinkstapspringer, lid van A.V. '55 Heerenveen. Tussen 1961 en 1968 werd hij zes maal Nederlands kampioen en verbeterde twee maal het Nederlands record hinkstapspringen tot uiteindelijk 15,64 m. Hij nam 25 maal deel aan een interlandwedstrijd.

Piet Wijker

Olympisch Oranje: 2012-editie voor Vriendenprijs

Het is uitgegroeid tot een traditie dat kort na de Olympische Zomerspelen telkens een nieuwe, volledig bijgewerkte versie van Ton Bijkerks 'Olympisch Oranje' het licht ziet. Zo ook dit jaar na afloop van de Olympische Spelen van Londen. Het inmiddels ruim 600 pagina's omvattende boek, een 'must-have' voor alle liefhebbers van Olympische sporten, zal zo rond 20 september 2012 in de boekhandel verkrijgbaar zijn.

Het bijzondere van deze editie is, dat hij wordt uitgegeven in het kader van het Honderdjarig bestaan van het Nederlands Olympisch Comité. Vandaar dat verschillende verenigings-organisaties, waaronder de 'Vereniging Vrienden van de K.N.A.U.', in aanmerking komen voor een leuke korting op de winkelprijs, die € 32,50 zal bedragen. Leden worden in staat gesteld deze nieuwe editie bij voorinschrijving te bestellen voor de speciale prijs van € 22,50, inclusief BTW, maar **exclusief portokosten**.



Om zo'n exemplaar voor genoemde 'Vriendenprijs' te bemachtigen, dient u in te loggen op www.spaar-en-hout.nl en vervolgens te klikken op 'Olympisch Oranje'. U krijgt dan het bestelformulier, gekoppeld aan de uitgave, in beeld. Vul online de gevraagde gegevens in, klik op 'versturen' en u hebt uw bestelling gedaan.

Diegenen die niet over internet beschikken, kunnen terecht bij onze secretaris Kees de Kort. Deze zal u, op verzoek, een bestelformulier plus geprinte voorpagina van het boek toezenden. Meldt u zich echter tijdig, want de actie loopt t/m 10 september 2012.

Piet Wijker

ELKE MEDAILLE HEEFT TWEE KANTEN...



...EN EEN TAFEL OOK

De Ierse geestelijke en filosoof George Berkeley (1685-1753) is beroemd geworden door zijn uitspraak: “Esse est percipi”. In het Nederlands: Zijn is waargenomen worden. Met deze stelling valt te leven, hoewel we tegenwoordig ook dingen kennen die we niet kunnen waarnemen, maar waarvan we intussen bewijsbaar zeker weten dat zij er zijn. Iets anders is, of wij het zijnde ook kunnen begrijpen door het waar te nemen. Dan ontstaat er een probleem: je ziet een voorwerp nooit helemaal en dat kan het begrijpen ervan bemoeilijken.

Als je naar een tafel kijkt zie je deze op geen enkele manier geheel. Meestal twee, maximaal in het gunstigste geval drie zijden, nooit “de achterkant”. Een helicopterview zou misschien kunnen helpen om toch meer ervan in een keer te zien. Maar ook als je er hoog boven hangt, mis je de onderkant van het blad, van de poten; of wanneer deze ondersteboven ligt, de bovenkant van het blad, enz.

Om deze tafel te (her-)kennen als tafel, moet je er een voorstelling van een tafel op projecteren. Een projectie die je hebt overgehouden aan eerdere ervaringen met het kijken naar tafels. Die voorstelling die je voor jezelf maakt moet wel steeds échter op de werkelijkheid gaan lijken. Waar dat in het begin nog moeilijk is en niet direct lukt, stel je maar al te vaak je projectie bij, vaak zelfs zonder het in de gaten te hebben.

Een hulpmiddel om jouw voorstelling zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid te brengen, biedt de wetenschap. Ooit heeft een wetenschapper iets ontdekt, gemaakt, gezien, ingezien. Dat nieuwe wordt pas aanvaard als collega-wetenschappers hetzelfde kunnen doen, het ook kunnen (in-)zien, de juistheid van hetgeen gevonden is kunnen bewijzen.

En hoewel een tafel een wel erg eenvoudig voorbeeld van een wetenschappelijke vinding is, heeft toch ooit iemand voor het eerst het concept “tafel” bedacht, gebruikt. En hebben anderen die wetenschappelijke ervaring kunnen herhalen, bevestigen, waardoor de “uitvinding” van de tafel een wetenschappelijk bewezen feit was, hetgeen voor ons een goede projectie ervan vergemakkelijkt.

Inmiddels zijn er al zoveel eeuwen zoveel tafels in de wereld en komen we deze zo vaak tegen, dat wij er een projectie aan hebben overgehouden die we probleemloos gebruiken bij het kijken naar een tafel, hoewel wij er nooit álles van zien.

Hans-Georg Gadamer (1900-2002), een Duitser die onder meer het onderscheid tussen geesteswetenschappen en natuurwetenschappen onderzocht, maakte een tegenstelling: hij zag een filosofisch ervaren en begrijpen van de wereld, zoals in de zin hiervoor toegelicht in tegenstelling tot een wetenschappelijke ervaring, zoals ook in de alinea hiervoor is beschreven.

En wat heeft dit nu allemaal te maken met atletiek? Wat heeft een atleet hieraan? Wie (al is het maar op heel bescheiden niveau) atletiek een beetje serieus wil beoefenen, komt al meteen in aanraking met zowel de wetenschappelijke, als de filosofische benadering.

Het hulpmiddel wetenschap is onontbeerlijk. Van de wetenschap hebben we geleerd (simpel gesteld) uit welke onderdelen ons lichaam is samengesteld (anatomie); wat er gebeurt als dat lichaam aan het werk gaat plus wat er dan in die verschillende organen gebeurt (fysiologie) en vooral: wat er voor processen plaatsvinden als wij het -liefst maximaal- gaan belasten (inspanningsfysiologie).

We hebben er trainingsleer aan overgehouden, voedingsleer, en ga zo maar door.

Allemaal wetenschappelijke bouwstenen die geweldig helpen om onze mogelijkheden, talenten efficiënt te leren benutten, want zelfs een beginnende trainer leunt in zijn opleiding al sterk op wetenschappelijke bevindingen uit het verleden en de verfijningen, bijstellingen uit het heden.

Het filosofisch ervaren is minstens even belangrijk. Wij maken al vroeg een voorstelling van de prestatie die we willen leveren. Die wordt maar al te vaak bijgesteld, tot we, meestal na jaren ervaring, pas écht kunnen inschatten waartoe we, onder de juiste omstandigheden, bij benadering in staat zullen zijn.

Waarom ga je graag naar de ene accommodatie en liever niet naar een andere, hoewel beide aan de zelfde reglementair vastgelegde eisen voldoen en er geen aanwijsbaar grote omgevingsverschillen zijn? (Zoals lekker beschut, geheel omringd door bomen of juist beide in een open vlakte, en dergelijke.)

Waarom klikt het met de ene trainer fantastisch en boek je geen vooruitgang bij de ander, hoewel ze beiden in dezelfde tijd bij de zelfde opleiders dezelfde opleiding hebben gevolgd, van de zelfde trainingstechnische principes uitgaan en de een niet overdreven veel meer autoritair is (of meer het *laisser-faire* principe aanhangt) dan de ander?

- *De autoritaire trainer:*

“Zes maal duizend, 95%, pauze 2 minuut 30. Nú aan het werk. Hup, gáán!!”

“Eh trainer, ik eh”

“Wat nou, als je er geen zin in hebt verdwijn je maar! Denk je nou heus dat ik dan nog tijd en aandacht in jou ga stoppen? Maak het een beetje! Ga je nog beginnen of hoe zit het?”

- *De *laisser-faire* trainer:*

“O, hé, wat leuk dat je er al weer bent! Eh, tja, trainen, Eh..... Wat zou je eigenlijk zelf willen doen vandaag, wat voor soort training heb je nu zin in?”

Waarom ga je de ene keer vol zelfvertrouwen en zelfbewustzijn naar een wedstrijd en voel je je de andere keer (zonder aanwijsbare oorzaak) als een oude krant?

Waarom ben je “steenkapot” na een finish als je vierde wordt en voel je je heerlijk als je - met precies de zelfde inspanning en prestatie!- een wedstrijd wint?

Steeds opnieuw ervaar je in de praktijk de “tegenstelling” van Gadamer.
Wat kunnen we bij het bedrijven van atletiek toch veel leren én benutten van wat grote wijsgeren door de eeuwen heen hebben bedacht!

Hugo Tijsmans

Theo Hoekstra in uniform



Zo af en toe bel ik eens even met Theo (nu al 96 jaar) en altijd is er dan ook weer een mooi verhaal.

Bij de dodenherdenking op 4 mei jl. in Groningen was Theo als oud-verzetsman ook aanwezig. Het was slecht weer, regenachtig en Theo was er al vroeg.

Op een rij stoelen vooraan werden de belangrijkste gasten neergezet. Daar zat Theo dus bij, als één van de weinige oud-verzetsmensen die nog in het, in Groningen beruchte, **Scholtehuis** vast hadden gezeten. Dat was in de oorlog het hoofdkwartier van de **Gestapo**.

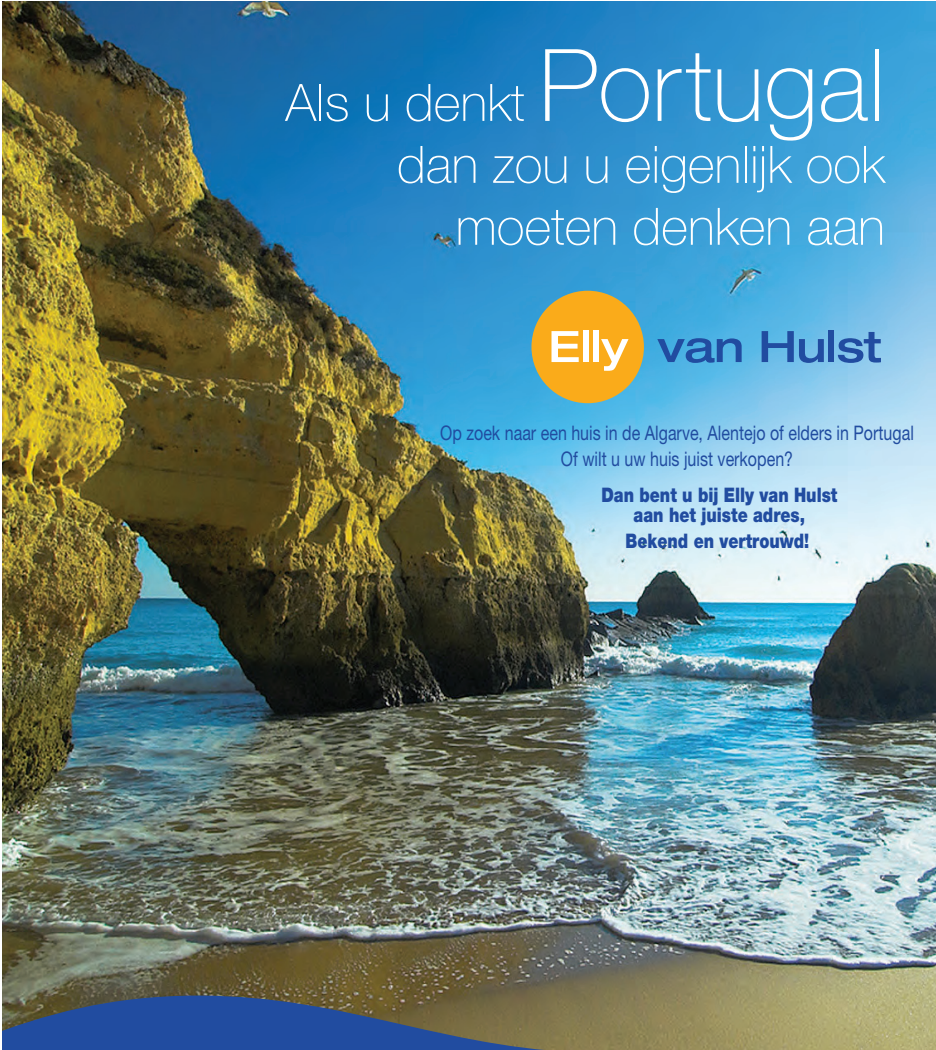
*De foto die op 5 mei 2012 door
het hele land ging.*

Een eindje verderop stond een vrouw met een klein meisje en Theo roept: ‘kom maar bij mij onder de paraplu zitten ...’

De aanwezige cameraploegen schoten hun allermooiste plaatjes. Oud en jong – zwart en blauw. De beelden gingen via omroep Noord naar SBS6 en alle kranten in het Noorden hebben de foto op 5 mei geplaatst. Theo is niet alleen bekend als oud-atleet of muzikant, maar dus ook als verzetsman.

Chris Konings





Als u denkt **Portugal**
dan zou u eigenlijk ook
moeten denken aan

Elly van Hulst

Op zoek naar een huis in de Algarve, Alentejo of elders in Portugal
Of wilt u uw huis juist verkopen?

**Dan bent u bij Elly van Hulst
aan het juiste adres,
Bekend en vertrouwd!**

Elly van Hulst

www.property-runner.com • ellyvanhulst@mail.telepac.pt

Corotelo, Cerro do Botelho
8150-909 S. Bras de Alportel
Algarve / Portugal
Tel: [00351] 289 842 992
Fax: [00351] 289 842 986

- Erkende makelaar [Licença AMI 6392]
[APEMI 3076]
- Begeleiding in het Nederlands
- Bekend [inderdaad de vroegere atlete]
- Vertrouwd [Ridder in de orde van Oranje-Nassau]

The Prime Minister's 8th Olympic Dinner

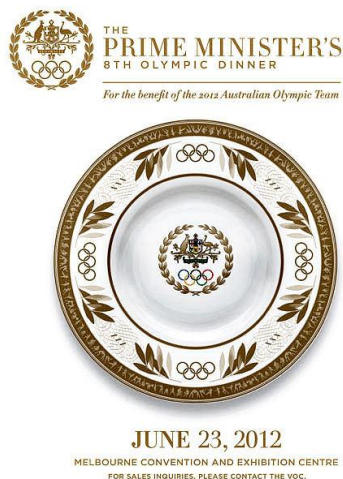
Tony Charlton is een mediapionier. De man, 83 inmiddels, was al in de jaren vijftig betrokken bij sportuitzendingen op de Australische radio en deed verslag van tal van memorabele momenten, zoals de eerste keer dat John Landy de mijl binnen de vier minuten aflegde (in 1954 was dat; zie ook het omkaderde artikel op pag. 20), evenals enkele jaren later, toen Herb Elliott hetzelfde deed, de tweede Grand Slam overwinning van tennislegende Rod Laver in 1969 en de wereldtitel in de Formule 1 van zijn vriend, autocoureur Jack Brabham. Het zijn slechts enkele voorbeelden. In de jaren zestig kreeg Charlton bovendien zijn eigen TV-sportprogramma, *The Tony Charlton*

Football Show, dat in die periode uitgroeide tot een toonaangevend Australian footballprogramma. Hij voorzag maar liefst vijf Olympische Spelen en twee Gemenebestspelen voor televisie en film van zijn commentaar en was tot ver in de jaren negentig tevens betrokken bij allerhande, niet direct aan sport gelieerde, radio- en TV-programma's. Daarnaast stond Charlton aan de basis van grote golftoernooien, danscompetities en ga zo maar door.

Een levende legende dus, Charlton, die vele malen werd onderscheiden, waaronder in 2008 met de 'Order of Merit' van het Australisch Olympisch Comité. Vorig jaar werd hij bovendien opgenomen in de 'Sport Australia Hall of Fame'.

U vraagt zich intussen wellicht af, waarom ik u hierop attendeer? Welnu, mijn goede vriendin uit Melbourne, Marion Huygens - u weet wel, dochter van onze oud-Olympisch atlete Tini Koopmans - heeft vanaf 2001 gedurende een aantal jaren secretariaatswerk voor deze Tony Charlton verricht. Onder andere hielp zij hem in 2004 en 2008 bij het opzetten van de Prime Minister's Olympic Dinner °), een evenement waar Charlton sinds 1988 bij betrokken was en waar hij de rol van ceremoniemeester vervulde.

Na 2008 vond Charlton het genoeg geweest en droeg hij zijn ceremoniële taak over aan een opvolger. Toen hij echter vervolgens werd uitgenodigd om samen met zijn vrouw als gast bij de editie van 2012 aanwezig te zijn, zag Marion Huygens haar kans schoon en vroeg Charlton, of zij met haar echtgenoot Tom, als diens gasten, uiteraard tegen betaling van hun eigen tickets, die avond aan zijn tafel mochten aanschuiven.



Beide echtparen ontmoeten elkaar inmiddels al jarenlang regelmatig en zijn zelfs gezamenlijk op vakantie geweest. Charlton, goed op de hoogte van de Olympische geschiedenis van Marions moeder, regelde vervolgens de aanwezigheid van Marion en Tom op de PMOD van 23 juni jl..

En zo kon het gebeuren dat Marion Huygens en haar echtgenoot die avond in het Melbourne Convention and Exhibition Centre allerlei Australische beroemdheden en sportgrootheden tegen het lijf liepen, zoals de eerder gememoreerde John Landy, die grote belangstelling toonde voor een broche die Marion droeg, gemaakt van één van de medailles die haar moeder had veroverd tijdens nationale wedstrijden op Te Werve op 13 en 14 juni 1936, anderhalve maand voor de Olympische Spelen van Berlijn waaraan zij deelnam. Ook had Marion het borstzakje van het Olympische tenue van haar moeder bij zich, evenals haar Olympische deelnemerspenning, waarmee ze eveneens veel bekijks oogstte. Ze ontmoette voorts onder andere meervoudig Olympisch zwemkampioene Dawn Fraser, de atleten Ralph Doubell (goud op de 800 m in Mexico '68), Raelene Boyle (driemaal Olympisch zilver op de sprint) en Marjorie Jackson (opvolgster van Fanny Blankers-Koen op de 100 en 200 m in '52), de oud-Olympische zwemkampioenen John Konrads en Susie O'Niell en zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Het zal u niet verbazen dat Marion Huygens de opgedane ervaringen omschrijft als: *'Our big night out ... truly wonderful – to be mixing with so many Olympic champions I found quite amazing.'*

O ja, voor ik het vergeet, die avond werd er voor de Australische Olympiërs het aardige sommetje van 2 miljoen Australische dollars bijeengesprokkeld, zo'n slordige 1,7 miljoen euro.

Piet Wijker

°) **The Prime Minister's Olympic Dinner** vindt eens in de vier jaar kort voor de Olympische Spelen van dat jaar plaats op initiatief van de Australische premier. Het evenement is bedoeld om geld bijeen te brengen ten bate van de Australische Olympische atleten. Een noodzakelijk iets, want het Australisch Olympisch Comité ontvangt geen overheidsgelden meer, sinds de federale overheid in 1980 stopte met het fourneren van geld aan de Olympische organisatie als gevolg van de politieke boycot van de Spelen van Moskou. Het evenement wordt bezocht door zowel actieve als oud-atleten, politici en vertegenwoordigers van het bedrijfsleven en wordt muzikaal omlijst door een orkest en optredens van vooraanstaande artiesten.



(foto Wikipedia)

The Miracle Mile

Bijgaande foto is van een standbeeld, tegenwoordig gesitueerd naast de ingang van het Pacific National Exhibition pretpark in Vancouver, Canada, waarmee een opmerkelijk moment wordt uitgebeeld van een gedenkwaardige race: de Engelse mijl tijdens de Gemenebestspelen van 1954, gehouden in het later op de schop gegane Empire Stadium in datzelfde Vancouver. Het was de eerste rechtstreekse confrontatie tussen twee atletiek giganten, de Brit Roger Bannister en de Australiër John Landy, enkele maanden nadat beiden kort na elkaar de vier-minuten barrière op de mijl hadden geslecht.

Bannister komt de eer toe de eerste te zijn geweest die op 6 mei 1954 in het Britse Oxford die magische grens doorbrak, gevolgd door Landy op 21 juni 1954 in het Finse Turku. Op papier was de Australiër John Landy van het tweetal op dat moment in Vancouver dus de snelste. Bannister had de mijl immers in Oxford in 3.59,4 afgelegd, terwijl Landy er anderhalve maand later in Turku 3.58,0 van had gemaakt. In die legendarische race aan de Canadese westkust, aangekondigd als 'the Miracle Mile', die door 100 miljoen mensen op de radio werd gevolgd en ook nog eens door vele miljoenen op TV, maakte de in de laatste ronde op kop liggende Landy echter de klassieke fout door in de allerlaatste bocht een blik over zijn linker schouder naar zijn Britse opponent te werpen, terwijl die hem op datzelfde moment rechts passeerde. Bannister bleek van het tweetal dus de gewiekste en won in 3.58,8, gevolgd door Landy in 3.59,4. Het fraaie standbeeld heeft John Landy later de uitspraak doen ontlokken, dat terwijl de Bijbelse Loth door om te kijken in een zoutpilaar veranderde, hij wellicht de enige op aarde is die door om te kijken in brons is vastgelegd.

Overigens is het niet de enige maal dat een actie van Landy in brons werd vereeuwigd. Tijdens de Australische kampioenschappen van 1956 in Melbourne, voorafgaand aan de Olympische Spelen, was Landy tijdens de 1500 meterfinale gestopt om poolhoogte te nemen, nadat de aan de leiding liggende Ron Clarke was gevallen door een trap op zijn hiel. Nadat hij Clarke had helpen opkrabbelen, hervatten beiden hun race. Landy maakte vervolgens in de laatste twee ronden zijn gehele achterstand goed en veroverde de titel. Deze uitzonderlijk sportieve daad werd later eveneens in een bronzen beeld vastgelegd, dat is terug te vinden op het kruispunt van Punt Road en Swan Street in Melbourne.

Piet Wijker

NK-microfonisten in het zonnetje

Een atletiekwedstrijd kan niet zonder één of meerdere microfonisten. Hoewel zij dus voortdurend blijf geven van hun aanwezigheid, komen zij toch zelden in beeld.

Middels plaatsing van bijgaande foto maken we op die regel nu dan maar een keer een uitzondering. Gezien het werk dat zij erin steken om tijdens zo'n weekend zowel

deelnemers als toeschouwers op tijd van de juiste informatie te voorzien, mag de aandacht best ook eens op hen worden gevestigd. Bij deze! (PW)



De microfonisten tijdens de Nederlandse kampioenschappen van 2012: vlnr. Nico Admiraal, Edwin Hamelink, Ton de Kort en Janny Vellinga-Vonk. Rob van Pul, actief op het binnenterrein, ontbreekt. (foto Tjerk Vellinga)

advertenties
ansichtkaarten
banners
brochures
flyers
folders
huisstijlen
jaarverslagen
logo's
magazines
nieuwsbrieven
posters
spellen



Margriet Prins
grafische vormgeving

www.margrietprins.nl

Sprinten in drie werelddelen



Leo de Winter bij de ingang van de California Polytechnic State University (Cal Poly) in San Luis Obispo, het beginpunt van zijn Amerikaanse leven in 1967.

(foto Leo de Winter)

Infobox

<i>Naam:</i>	Leonardus (Leo) de Winter
<i>Geboren:</i>	28 april 1944 te Den Haag
<i>Discipline:</i>	verspringen, sprint
<i>Titels:</i>	Ned. kampioen sen. 100 m 1965, 1966; 200 m 1966; ver jun. 1961, 1962, 1963, sen. 1963, 1964
<i>Deelnemer EK:</i>	1966
<i>Records:</i>	Ned. recordhouder ver jun. 1962-1983, hinkstap jun. 1963- 1972, 4 x 100 m jun. 1963-1979, sen. 1965-1980
<i>PR's:</i>	80m ind.: 8,6 s; 100yd: 9,4 s; 100m: 10,4 s; 200m: 20,9 s; 220yd: 21,0 s; 400m: 49,6 s; 440yd: 47,6 s; hoog: 1,83 m; ver: 7,56 m; hinkstap: 14,86 m

Het is in ons land, dat zo nauw verbonden is met, ja zelfs doordrenkt is van water, een op z'n zachtst gezegd merkwaardige ontwikkeling, dat het verplichte schoolzwemmen steeds verder afneemt en op weg is naar een historisch dieptepunt. Geschat wordt dat het aantal gemeenten dat het schoolzwemmen subsidieert, over niet al te lange tijd onder de 40 procent duikt. Dit houdt in dat zo dadelijk het merendeel van onze kinderen niet meer leert zwemmen, voor zover dat afhankelijk is van schoolse programma's. Het heeft te maken met allerlei bezuinigingsmaatregelen van de overheid, een gevolg van de economische crisis die ons nu al jarenlang in zijn greep houdt. Als het aan die overheid ligt laten wij, om het maar eens even plat te zeggen, onze kinderen dus rustig verzuipen, om economisch te kunnen overleven.

Als dat zo doorgaat, kunnen we het zwemmen als topsport hier straks ook wel op ons buik schrijven en valt er een discipline weg, waarop wij van oudsher gewend waren veel olympisch eremetaal binnen te halen.

Sprint-gen

Het voert te ver om de verminderende aandacht op school voor lichamelijke opvoeding – Hugo Tijsmans wees er de vorige keer ook al op – als hoofdoorzaak aan te wijzen voor het feit, dat tot voor kort de sprintdiscipline in ons land een wat zieltogend bestaan leidde. Natuurlijk, er waren incidentele successen, vooral op estafettegebied, zoals de bronzen medaille van de 4x100 meter mannen op het WK in 2003. Toch was het overheersende beeld, dat wij op weg waren om ons sprint-gen te verliezen, een gen dat wij ooit wel degelijk hadden bezeten. Denk aan Chris Berger, Tinus Osendarp en Jan Lammers, aan Fanny Blankers-Koen, Puck Brouwer en in later jaren aan Nelli Cooman en Els Vader. We weten dus niet wat ons overkomt, nu er plotseling weer aansprekende sprintresultaten worden behaald en oeroude records van tafel worden geveegd. Hierbij teken ik aan, dat ik dit schrijf op een moment dat de Spelen in Londen nog moeten beginnen.

Natuurlijk is het algemene beeld van ons verleden, zoals hier geschetst, te ongenueanceerd. Het doet tekort aan al die andere getalenteerde sprinters die zich naast genoemde sprintgrootheden wel degelijk aandienden. Zoals bijvoorbeeld in de jaren zestig het befaamde vrouwenviertal op de Olympische estafette in Mexico, dat een record liep dat maar liefst 44 jaar stand hield. Zoals bij de mannen de ons veel te vroeg ontvallen Frans Luitjes, of de sprinters die toen deel uitmaakten van het 4x100 m mannenteam dat het ene na het andere record liep, totdat in 1966 het Nederlandse record tenslotte op exact 40 seconden bleef steken, een tijd die overigens maar een seconde boven het toenmalige wereldrecord lag. Eén van de sprinters die hiervoor indertijd verantwoordelijk waren, was Leo de Winter.

Stadskampioen van Newcastle

Leo's aanleg voor de sprint kwam voor het eerst tot uiting op de lagere school in... Australië! De in 1944 in Den Haag geboren, maar zes weken later al naar Amsterdam verhuisde De Winter had de Tweede Wereldoorlog ternauwernood overleefd. Leo: "Van mijn moeder hoorde ik, dat ik in de eerste zes maanden van mijn leven vrijwel niks ben

aangekomen. De melk die door de Duitsers ter beschikking werd gesteld, daar zat geen vet meer in. Dat was nauwelijks melk, eigenlijk. De huisarts had tegen mijn moeder gezegd: als-ie ouder wordt, moet je die jongen maar aanmoedigen om aan sport te gaan doen.” Wonderlijk genoeg overleefde Leo de oorlogsellende.

In 1952 was het gezin daarna naar Australië geëmigreerd, waar het zich in eerste instantie vestigde in Willunga, een plaatsje bij Adelaide. Zo kon het gebeuren dat Leo’s sprintaanleg werd ontdekt op een Australische lagere school. Leo: “Ik weet niet meer op welke afstand, ik neem aan de 60 yards.” Twee jaar later – ze waren inmiddels verhuisd naar Newcastle, New South Wales – nam hij daar zelfs deel aan de stadskampioenschappen. “Op mijn leeftijd, tien jaar, won ik die. Toen zou ik meedoen aan de kampioenschappen van New South Wales, maar voor die tijd zijn wij teruggegaan naar Nederland.” In hun Australische periode hadden de De Winters enorm veel pech en aangezien Leo’s moeder hevig last had van heimwee, besloten ze terug te keren.

Eerste titels en records op verspringen

Zo was Leo de Winter in 1955 dus weer in Nederland, waar hij zich in ’56 aanmeldde bij AAC. Daar werd hij ingedeeld bij de C-junioren – D-junioren bestonden er toen nog niet – en moest hij zich aanvankelijk “rot lopen om bij te blijven. Maar ja, je weet wel, als junior deed je alle nummers.” Daaruit kwam in elk geval opnieuw naar voren, dat Leo snel was. Hij liep in die tijd 60 meters tegen jongens als Frans Luitjes en Piet Tamminga. Bovendien bleek hij goed te kunnen verspringen. En toen na verloop van tijd Wil Westphal zijn trainer werd, werd dat onderdeel zijn specialiteit. Leo: “Ik werd sterker en kreeg een steeds betere techniek. Sprinten, dat deed ik er af en toe bij, weet je wel? Uiteindelijk ben ik jarenlang een pupil van Westphal geweest.”

Het leidde ertoe dat Leo al in 1961, B-junior nog, zijn eerste Nederlandse verspringtitel veroverde, gevolgd door vier achtereenvolgende titels bij de A-junioren en senioren. Het jeugdrecord van Henk Visser uit 1951 ging er in 1962 aan met 7,39 m, een jaar later gevolgd door een verdere verbetering tot 7,56 m, een afstand die Frans Maas pas in 1983 wist te verbeteren. Intussen had hij, mede dankzij Westphal, ook het hinkstapspringen aardig onder de knie gekregen, getuige zijn jeugdrecord van 14,19 m in 1963, dat overigens pas in 1967 als zodanig in de recordboeken terecht kwam. Het getuigde niet alleen van Leo’s aanleg, maar ook van diens trainingsijver. “Iedereen wilde winnen, dus ik trainde hard. Ik hoorde wel eens van Westphal: *als ik tegen jullie zei: doe een serie van tien, dan deed de helft van de jongens vijf; maar jij werkte twee keer zo hard en deed tien. Dus op die manier ben jij zo enorm vooruit gegaan.*”

Het is goed om te beseffen dat die trainingsijver werd opgebracht in een periode dat Leo, na zijn Mulo te hebben afgemaakt, bij Stork in Amsterdam-Noord was terechtgekomen, waar hij als elektricien werkte en waarvoor hij bovendien een paar keer per week ’s avonds naar school moest. Leo: “Dat was niet altijd makkelijk, natuurlijk. Je trainde wanneer je tijd had.”

Overstap naar sprint

Het vele springen leverde De Winter op den duur echter ook rugklachten op. Vooral in 1964 begon hij daar last van te krijgen. “Op een gegeven moment zeg je dan: nou ja, dan moet ik maar iets anders gaan doen. Toen ben ik me gaan toeleggen op de sprint.” Een goede keuze, zo bleek, want een jaar later was hij al Nederlands kampioen op de 100 m, in 1966 gevolgd door een dubbelslag op de 100 en 200 m. Het was ook het jaar van de Europese kampioenschappen in Boedapest, het enige grote toernooi waaraan hij deelnam. Twee jaar eerder had hij uitzending naar de Olympische Spelen in Tokio op een haar na gemist. Met zijn vertesprong van 7,56 m kwam hij zegge en schrijve vier centimeter tekort...

Het was daar, in het NEP-stadion in Boedapest, dat Piet Tamminga, Leo de Winter, Wim Blom en Rob Heemskerk op de 4x100 m in de series die 40 rond op de klokken brachten. In de finale werden ze weliswaar achtste, maar dat Nederlandse record stemde tot tevredenheid. Zeker bij Leo, die eerder op de 200 m was uitgeschakeld in een halve finale die hij al een kwartier na zijn eerder gewonnen serie had moeten lopen. “Moerman heeft nog geprotesteerd, maar het maakte allemaal niet uit. Het was gewoon een rottig systeem, eigenlijk.”

Keerpunt

Boedapest luidde tevens het keerpunt in Leo de Winters leven in. “We zaten daar met z’n allen op de tribune, toen er een of andere kerel op ons afkwam, die mij in het Engels aansprak. Het bleek een Amerikaan, die mij vroeg of ik interesse had om naar Amerika te gaan. Ik vroeg: hoe bedoel je dat, want ik had geen idee hoe het daar allemaal toeling. Hij zegt: nou, je zou een studiebeurs kunnen krijgen van een universiteit in Amerika. Dan zou je daar dus kunnen sporten en voor die universiteit uit kunnen komen. Ik had er nog nooit van gehoord. Ik zeg: weet je wat, ik geef je mijn adres wel en als er interesse is, kunnen ze me schrijven. Dus dat heb ik gedaan en verder heb ik er nooit meer bij nagedacht. Ik dacht: daar hoor je niks meer van. En toen, plotseling, begon ik brieven te krijgen van verschillende universiteiten in Amerika, zoals Nebraska, Kansas, UCLA en Cal Poly.”

Een hectische tijd volgde, waarin Leo een keuze moest maken uit de aanlokkelijke aanbiedingen, want aantrekken deden ze hem wel. Op aanwijzing van oud-clubgenoot Henk Visser, toen woonachtig in Santa Barbara, koos hij tenslotte voor de relatief kleine universiteit van San Luis Obispo, de California Polytechnic State University (Cal Poly), waar Leo zich volgens Visser eerder thuis zou voelen dan op zo’n grote met 30.000 studenten. Het lag in elk geval in een prachtige omgeving in centraal Californië.

Met Pasen 1967 volgde de overstap, nadat Leo op Schiphol uitgeleide was gedaan door een atletiekdelegatie, onder wie Corrie Bakker en Stans Brehm. In Los Angeles werd hij opgevangen door Henk Visser en de universiteitscoach, die een hotelkamer in San Luis Obispo voor hem had geregeld. De volgende dagen gingen op aan het verkennen van de omgeving, kennismaking met de atletiekploeg en de inschrijvingsprocedure.

Record

Het inburgeren kostte hem op sportief gebied nog het minst moeite. Leo: “Ze hadden wel gehoord, dat ik Nederlands kampioen was, maar dat betekende niet zoveel voor die jongens. Je moest eerst maar eens bewijzen dat je echt kon lopen.” Een week later won hij echter al een 100 yd met flinke tegenwind in 10 seconden. “De coach was daar erg blij mee, want de tegenstanders waren allemaal jongens die 9,4 en 9,5 konden lopen.” Korte tijd daarna liep Leo die 100 yd zelf ook in 9,4, een Cal Poly-record voor eerstejaars studenten. Toen was het ijs wel gebroken en werd De Winter direct ook opgenomen in de estafetteploeg.

Een ander verhaal was het oppakken van zijn studie. “In Nederland moest ik hard werken en ’s avonds naar school om een volledig elektriciendiploma te halen. Hier had ik een volledige studiebeurs om electrical engineer te worden. Al was het dan niet makkelijk, het was eigenlijk wel een enorme kans voor mij. Nou ja, dan zet je gewoon door. Ik heb er heel hard voor moeten werken, want dat eerste jaar..., alles gaat dus in het Engels, terwijl je moedertaal Nederlands is. Daar moet je aan wennen. Dan zijn de examens anders. Ze hebben hier een heel andere manier van testen, dus ook dat is wennen. Plus het feit, dat het op een heel hoog niveau was, terwijl ik de vierjarige Mulo had doorlopen. Ik heb er verdomd hard voor moeten werken, dat eerste jaar.” De studiebeurs gold voor vier jaar, alles wat De Winter er langer over zou doen, zou hij zelf moeten betalen. Zo ver liet hij het echter niet komen. Leo studeerde in vier jaar af. Het zegt iets over zijn enorme aanpassings- en doorzettingsvermogen.

Kans verkeken

Intussen bleef Leo sporten en had hij nog steeds Olympische aspiraties. Hij had inmiddels op de 220 yd al eens 21,0 sec. laten klokken, maar wilde hij in aanmerking komen voor de Nederlandse ploeg naar Mexico, dan moest hij een tijd zetten in Nederland, vond de KNAU. Dus toog Leo de Winter in de zomer van 1968 naar Groningen om deel te nemen aan de nationale kampioenschappen. Daar verreekte hij tijdens zijn 100 m serie een spier. Toen was ook zijn tweede Olympische kans verkeken.

De rest van het verhaal is snel verteld. In zijn laatste studiejaar ontmoette Leo zijn eerste vrouw. Hij trouwde, samen kregen zij een dochter en binnen een jaar verwierf hij zijn green card, waardoor hij legaal aan de slag kon. Hij kwam terecht bij Beckman Instruments, een bedrijf in medische instrumenten, gesticht door Dr. Arnold Orville Beckman, uitvinder van onder meer de pH-meter. Hij ging er nooit meer weg, werkte er al met al 33 jaar, waarvan de laatste tien jaar als engineering manager.

Amerikaan

Lang bleef Leo de Winter, inmiddels gescheiden van zijn eerste vrouw en getrouwd met Peggy, die uit een eerder huwelijk een zoon en een dochter had meegenomen, Nederlander. Tot in 1994. Toen besloot hij, kort na zijn tweede huwelijk, om toch maar Amerikaans staatsburger te worden. Leo: “Ik ben blij hier. Ik bedoel, ik ben in mijn doen en laten Amerikaan geworden. Als ik in Nederland terugkom, voel ik me daar niet meer

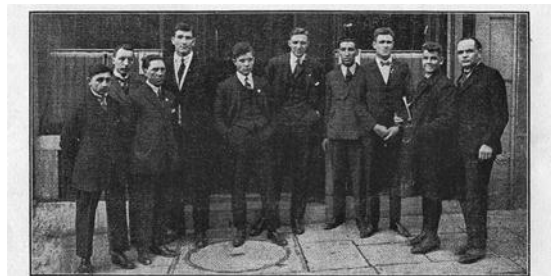
thuis. Ik spreek dan nog wel Nederlands, maar weet niks van wat er allemaal speelt. AOW, pensioen, regering, het zijn voor mij allemaal vreemde talen.”

De Nederlandse atletiekverrichtingen volgt hij echter nog wel. Leo: “Ja hoor, via internet, hè.” “En ook een heel klein beetje via De Vriendenband”, voeg ik er wat parmantig aan toe.

Piet Wijker

Zwaar weer was zwak briesje

Even iets rechtzetten. In de vorige Vriendenband liet ik Ton Bijkerk in de zoektocht naar de juiste gegevens van Olympisch bokser Ko Cornelissen in zwaar weer verzeild raken, toen hij werd geconfronteerd met een vasthoudende Ivon Kennedy, die aandrang op aanpassing van de gegevens over haar vader in ‘Olympisch Oranje’. Hij was immers eerder ook al door Nelleke Smit benaderd, die hem had gewezen op de eveneens foutieve informatie over haar boksende vader, die Arij Smit en niet J. Smit had geheten, en ook al deelnemer aan de Olympische Spelen van 1924 was geweest.



De Nederlandse bokkers, die Vrijdag jl. te Parijs tegen Franse pugilisten uitkwamen, doch met 2 gewonnen tegen 6 verloren partijen het onderspit moesten delven. Op onze foto komen v.l.n.r. voor: Turkisma, Slavenburg, Levie, die van Dupont op punten won (vedergewicht), De Best, de zwaar-gewicht-man, welke Fouquet op punten klopte, Cornelissen, Rook, Miljon, Mathijssen, Smit en Limburg.

In werkelijkheid was Ton Bijkerk echter al veel langer bezig met het achterhalen van de juiste gegevens van de negen bokkers (zie foto) die in '24 in Parijs aan de Spelen hadden deelgenomen. Hij wist al geruime tijd, mede doordat Rinze van der Meer hem hierop had gewezen, dat een aantal ervan niet onder de eigen naam ingeschreven had gestaan. Zelfs had hij in de vorige uitgave

van ‘Olympisch Oranje’ de naam van de vader van Nelleke Smit reeds aangepast.

Je kunt dus hooguit zeggen, dat de actie van Ivon Kennedy hem stimuleerde om de gegevens van haar vader en de overige bokkers nog eens grondig na te trekken bij het Centraal Bureau voor Genealogie. Op die manier konden de laatste plooiën in de informatie eindelijk worden gladgestreken en zal de nieuwste editie van ‘Olympisch Oranje’ op dit gebied dus de juiste informatie bevatten.

Het ‘zware weer’ waarin Ton Bijkerk volgens mij was terechtgekomen, was in werkelijkheid dus niet veel meer dan een zwak briesje. 't Is maar dat u het weet.

Piet Wijker

SAMEN



**START
TO RUN**
powered by atletiekunie

Ik zie je zaterdag!

Wil jij beginnen met hardlopen?

De wind door je haar, de frisse lucht, de grond onder je voeten en het gevoel van vrijheid: maak het mee tijdens de 6-weekse cursus Start to Run. Je leert hardlopen door in 6 weken op te bouwen van 1 minuut tot zo'n 20 minuten.

Eerstvolgende cursus start 8 september

www.starttorun.nl



RUNNERS

**RUN TO
THE START**



Bezoek aan de Olympische Spelen Londen

Als u deze uitgave van De Vriendenband ontvangt, zijn de Olympische Spelen in Londen alweer voorbij. Mijn broer, Tom Jutte, en ik hadden jaren geleden al het plan opgevat deze Spelen te bezoeken.



In 2010 werden deze plannen vaster omlind en werden de deelnemers/bezoekers bekend: Tom met zijn zoon Frans, diens vriend en (klein)zoon Daan Jutte, Frank met twee atletiekvrienden, Hans van der Kooij en Ramon Lieveld, beiden oud-atleten, gaan naar Londen. We zijn dus met zeven man. De zoon van Tom, Frans Jutte (!), werd onze hoofdorganisator. Wij hadden een aantal bijeenkomsten, hij maakte de notulen, verzorgde presentaties en overlegde keurige overzichten van de mogelijkheden in Londen en onze afspraken erover. De eerste bijeenkomst was in maart 2011.

In april 2011 hebben Frans en ik een ‘rondje hotels’ in Londen gebeld. De meesten wilden nog geen reserveringen doen en ook geen tarieven afgeven. Gelukkig troffen wij 1 hotel in Earl’s Court in Londen die de reservering aannam, met de eerlijke mededeling dat de tarieven natuurlijk veel hoger waren dan normaal. Wij wisten dat en accepteerden dat. Maar hadden wel een prima onderdak!

Vervolgens werden tickets in twee groepen verkregen via sites in Engeland, België, Finland en Oostenrijk. Deze tickets waren grotendeels al in 2011 via deze sites besteld. Het was altijd maar de vraag of je tickets kon bemachtigen. Wij waren er daarom als de kippen bij, vaak vroeg in de ochtend als zo’n site ‘open’ ging en de meeste kans gaf dat je ‘beet’ had. Het was heel moeilijk om aan atletiektickets te komen, alsmede tennistickets waren onmogelijk te krijgen. Pas in een later stadium via België scoorden we toch nog voor atletiektickets!

Wij spraken af 4 dagen te gaan en verkregen uiteindelijk tickets voor boksen, atletiek, basketbal, beachvolleybal, waterpolo, turnen, hockey en gewoon volleybal. Dus heel wat voor 4 dagen! Verder hebben we toegangstickets voor een avond Holland Heineken House geregeld. Dan gaan we sowieso op een groot scherm atletiekfinals bekijken. En natuurlijk zien we de vrouwenmarathon, die dwars door Londen loopt.

Onze heenreis gaat per vliegtuig naar Heathrow Londen en onze terugreis per trein naar Rotterdam. Uiteraard gaan we met zijn allen ook voor de Olympische sfeer en we zijn zeer benieuwd hoe onze ervaringen zullen worden.

Dat het druk zal worden, veel reistijd zal kosten en ongelooflijk veel indrukken zal achterlaten, zijn wij van overtuigd.

Ik zal u in de volgende Vriendenband verslag doen na onze trip in augustus.

Frank Jutte

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

► Fonds maakt zich waar

We maken een boeiend atletiekjaar mee met heel wat inspirerende prestaties van Nederlandse atleten. Zelfs al moeten de Olympische Spelen in Londen op het moment van schrijven nog van start gaan, nu al staat vast staat dat 2012 als een gedenkwaardig jaar zal worden opgetekend in de annalen van de Nederlandse atletieksport.

Het is in dat verband opmerkelijk dat ook diverse, door ons Vrienden Jeugdfonds ondersteunde atleten, hun rol in dit spel met verve meespelen. Nadine Broersen springt uiteraard boven iedereen uit met haar deelname aan de Spelen, maar ook anderen trekken nadrukkelijk aan de bel, zoals u verderop in deze rubriek kunt lezen. Kortom, een goed moment om samen met Elly de Regt even stil te staan bij de ontwikkeling die het Jeugdfonds in de loop van tien jaar heeft doorgemaakt.

Moeizaam begin

Elly is niet vanaf het begin bij het fonds betrokken geweest. In het jaar dat de Vrienden 50 jaar bestonden, werd aan Jan van Heek en Piet van der Kruk gevraagd om het Jeugdfonds op poten te zetten. De eerste jaren kwam dit echter wat moeizaam op gang, waarop Jan van Heek van het bestuur de opdracht kreeg om een nieuw team te formeren. Elly: “Ik was Jan, mijn oude atletiekdocent op de HALO, net weer tegengekomen bij De Spartaan, waar ik in die tijd was begonnen sprinttraining te geven. Hij had toen bedacht dat hij een team om zich heen wilde hebben, dat makkelijker met elkaar kon vergaderen en een beetje bij elkaar in de buurt moest wonen. Toen heeft-ie mij en Willem van der Krogt gevraagd. In 2005 zijn we met z’n drieën begonnen en sinds Jan ziek is geworden, zo’n jaar of drie geleden, doen Wim en ik het samen.”

Blij verrast

Het is natuurlijk moeilijk, zo niet onmogelijk, om vast te stellen in hoeverre de steun van het Jeugdfonds heeft bijgedragen aan het succes van de ondersteunde atleten. Feit is wel, dat deze steun in hoge mate op prijs wordt gesteld. Elly: “Vaak zijn ze heel verbaasd, want binnen de jeugdatleten leeft het denk ik helemaal niet. Ze weten heel weinig van het bestaan van het Jeugdfonds. Als dan toch ineens in oktober die e-mail bij hen binnenkomt, reageren ze vaak heel verrast, heel blij. Ze kunnen het ook wel erg goed gebruiken, want meestal zijn het toch studenten met weinig geld.”

Elly wijst op de ontwikkeling die de steun van het Jeugdfonds heeft doorgemaakt. Aanvankelijk werd eenvoudig gezegd, dat men er zijn trainingsstage maar van moest betalen. Gaandeweg maakte deze opstelling plaats voor een wat genuanceerdere benadering. “Sommigen gaan liever niet op trainingsstage, trainen bijvoorbeeld liever één keer in de maand een weekend bij een goede werptrainer in Duitsland. Anderen zeggen: ik wil die gewichtheft schoenen kopen die mij helpen om blessurevrij te blijven bij de gewichtstraining. Of andere bijzondere schoenen, zeker meerkampers die zeven paar

schoenen nodig hebben. Maar ook massage, voedingssupplementen, een uitgebreide keuring, noem maar op. In de loop der jaren hebben we dat dus wel wat verruimd.”

De dankbaarheid van de atleten voor de steun die zij van het Jeugdfonds krijgen, blijkt ook uit de stukjes die ze voor De Vriendenband schrijven. Soms zijn ze zelfs zo enthousiast, dat er flink in de ingeleverde kopij moet worden gesneden, zoals uw redacteur inmiddels uit eigen ervaring kan melden. Elly: “Maar ja, laten we wel zijn, ze krijgen hun steun gewoon overgemaakt. Dan is één keer twee A-4tjes volschrijven een kleine moeite, hè.”

Geen irreële verwachtingen

Natuurlijk groeit niet elk door het Vrienden Jeugdfonds ondersteund talent uit tot een atleet die zich op internationaal niveau kan meten. Dat mag je echter ook niet verwachten. Toch is het opvallend hoeveel van hen dat wel lukt, of er in elk geval dicht in de buurt komen. Elly: “Kijk, dat van Nadine Broersen hebben we nog nooit eerder meegemaakt. Dat is natuurlijk geweldig! Verder is Eelco Sintnicolaas enkele jaren door ons gesteund, Sharona Bakker is door ons ondersteund, Michel Butter, Abdi Nageeye, Sietske Noorman, Eva Reinders. Ja, de meesten gaan niet naar de Olympische Spelen, maar dat zijn er sowieso toch altijd maar een paar. Sommigen hebben ook gewoon wat meer tijd nodig. Maar op NK's zie je ze toch in de jaren daarna om de medailles meedoen. Dat op zich vind ik al leuk. Het is niet reëel om te verwachten, dat het gros wel eventjes naar de EK's en de Olympische Spelen gaat.”

Ter vergroting van de wederzijdse betrokkenheid werd dit jaar tijdens de openingswedstrijd van het seizoen, de Ter Specke Bokaal, een treffen tussen Jeugdfonds-atleten en de daar aanwezige Vrienden op touw gezet. Een geslaagd initiatief, getuige de vele positieve reacties. Als het aan de Vrienden en de bij het initiatief betrokken vereniging, De Spartaan, ligt wordt hier een jaarlijkse traditie van gemaakt. Verder krijgen sinds dit jaar alle Jeugdfonds atleten standaard De Vriendenband. Elly: “Dat wordt erg gewaardeerd. Zo van: wat een leuk blad is dat en wat leuk, die verhalen van die oud-atleten.”



Wim vd Krogt en Elly de Regt met twee Jeugdfonds-atleten die op de groepsfoto in de vorige Vriendenband ontbraken: Maureen Koster en Koen Smet.

(foto Ed Turk)

Onmisbaar

Elly de Regt is er min of meer bij toeval ingerold, maar intussen voldoende gemotiveerd om op deze manier bij de jeugdathletiek en de topsport betrokken te zijn. “Het is best aardig om met die lui contact te hebben, ook al moet je je er nu ook weer niet al te veel van voorstellen, hoor. Maar voor mij is het een manier om er actiever naar te kijken dan ik anders zou doen.”

Zoals bekend is over twee jaar het financiële potje leeg. In de vorige Vriendenband kondigde Chris van der Meulen aan, dat het bestuur broedt op plannen om op de één of andere manier met het Jeugdfonds door te gaan. Mits Wim van er Krogt en Elly de Regt weer van de partij zijn, uiteraard. Want hun inbreng in dit project is inmiddels onmisbaar gebleken. (*Piet Wijker*)

► **Bianca Baak: Trainingsstage op Tenerife**

Onderstaand verslag komt wellicht, gezien het tijdstip waarop u het onder ogen krijgt, een beetje als mosterd na de maaltijd, maar wij vonden het toch zo’n leuk sfeerplaatje, dat wij de moeite die Bianca Baak nam om ons van haar stage-ervaringen te vertellen, graag honoreren. (*PW*)

Eindelijk weer naar de zon! Met zo’n gevoel stond ik op Schiphol voor onze trainingsstage naar Tenerife. De dagen waren afgeteld, mijn koffer in gepakt, gecheckt en dubbel gecheckt en ik was er klaar voor. En de zon die was er! We kwamen ’s avonds laat aan en konden meteen aanschuiven bij het eten, altijd goed. Na het eten koffers uitgepakt, het hotel een beetje verkend en lekker slapen.

De eerste twee dagen was vooral wat loswerken. Zaterdagmiddag op de baan lekker loslopen, wat algemeen werk en vooral aanpassen aan de warmte; hoe heerlijk ook, het was toch even wennen. Daarna meteen door voor een krachttraining, om daarna weer voldaan bij het eten aan te kunnen schuiven. Zondagochtend op het strand oefeningen in het zand, minutenloopjes en als beloning nog buikspieroefeningen, met uitzicht op zee en al klein beetje een kleurtje.

Op maandag eindelijk horde. Starten op horde een. Wat aan de start gesleuteld en dit valt wat beter op zijn plaats. Mijn knie smelt lekker samen met de hete baan en ik hou dus een mooi rond schaafplekje over. Hierna weer kracht, net als op dinsdag, samen met wat algemeen werk.

Maandag zijn ook de sprinters en meerkampers aangekomen, dus het is een gezellige boel.



Heerlijk trainen op het strand. (foto Brenda Baak)

Na vier dagen heb ik toch een beetje het gevoel weinig te hebben gedaan. Ik ben dus blij, dat er woensdag horde cavello op het programma staat. Alles met horde word ik al erg blij van. Een zware training, die ik helaas alleen moet doen, aangezien ik eerder naar huis ga dan de heren. Zwaar is een understatement, maar met alle support van de medeatenen op de baan, gaat ook deze training goed. 's Avonds gaan we met de groep lekker uit eten en het wordt een gezellige avond, eindigend bij de ijssalon.

Donderdag een welverdiende rustdag, waarop wij meiden even lekker kunnen shoppen om te relaxen. Ook even langs bij Joost de fysio, die alles wat loswerkt.

Vrijdag starten op horde één, twee, drie, wat verrassend goed ging. Kort op de tweede horde met een 15-pas geeft meteen een goed gevoel. Wel wat last van de knieën, dus die worden afgeplakt. Nu smelt mijn knie in ieder geval niet meer samen met de baan, pluspuntje. Zaterdag 3x300 tempo's. Als haas voor de heren blijf ik goed hard doorzetten en als ze voorbij willen komen, kan ik ze de eerste keer nog voor blijven. De tweede en de derde niet meer, maar de tijden blijven goed. Zondag alweer de laatste training voor mij. Weer een strandtraining met minutenloopjes, hierna wat sprongen, waarbij we leuke actiefoto's konden maken en op het eind buikspieroefeningen.

Maandag begint voor mij alweer de terugreis van deze korte stage, maar ik ben erg tevreden over de trainingen die ik heb gedraaid en ze voorspellen veel goeds voor het outdoor seizoen.

► Lisanne Schol: Uitgeschakeld door blessure

Ook Lisanne Schol schreef een enthousiast verslag van een trainingsstage in Portugal waaruit zij, ondanks een nog wat opspelende oude voetblessure, hoopvol gestemd terugkeerde. Op de Nederlandse kampioenschappen ging het echter mis. Daarom laten wij dat verslag voor wat het is en geven hier voorrang aan haar relaas over wat haar in het Olympisch Stadion overkwam. (PW)



Lisanne Schol (foto
Erik van Leeuwen)

Voor het NK had ik last van een voetblessure; die blessure zorgde ervoor dat ik voor het NK inderdaad weinig wedstrijden heb kunnen doen. Gelukkig was ik twee weken voor het NK weer helemaal fit en liepen de trainingen beter dan ooit! Vol goeie hoop naar het NK afgereisd, om daar te laten zien wat ik in mijn mars had... Helaas ging het fout tijdens de warming-up met mijn aanloop. Ik voelde en hoorde tijdens de laatste passen voordat ik de afworp zou maken: krak-krak ..., viel op de grond en merkte gelijk dat het niet goed zat. Mijn knie voelde heel raar en ik kon er absoluut niet meer op leunen. Wat er precies gebeurd is, weet helaas niemand. Iedereen had wat anders gezien en er was geen beeldmateriaal. Meteen door sportarts Petra Groenenboom werd er gekeken naar wat er met mijn knie

was en de conclusie was al snel: einde wedstrijd en einde seizoen.

Twee dagen later heb ik een MRI-scan laten maken en was de uitslag nogal een shock. Voorste kruisband en mediale knieband volledig afgescheurd en een heel klein scheurtje in mijn buitenste meniscus. Een enorme klap en de afgelopen weken zijn dan ook bizar verlopen. Twee weken nauwelijks kunnen bewegen en er kwam ineens van alles op mij af. Operatie, fysio afspraken, regelingen treffen voor mijn school en stage. Trainingsaanpak omgooien en zorgen dat ik zo sterk mogelijk de operatie inga. Was toch al aardig wat spiermassa kwijt tijdens de twee weken stilzitten. 20 augustus word ik geopereerd in Leidschendam en ga daarna een revalidatieperiode in van minimaal negen maanden. Conclusie: enorme pech gehad en nu gedachten en energie richten op de operatie en de revalidatieperiode die volgt! Zie het allemaal wel nog positief, want ze zeggen, dat je vaak na de operatie sterker bent rond je knie dan ooit. Dus daar ga ik voor zorgen! Ik ga er alles aan doen om zo snel mogelijk weer op wedstrijden te staan en PR's te laten zien.



Resultaten op de diverse NK's

Als u dit leest, weten wij nog niet hoe de Spelen zijn verlopen, dus ook nog niet hoe meerkampster Nadine Broersen het er vanaf heeft gebracht. Hieronder een verslag van de prestaties van de Jeugdfonds-atleten op de diverse NK's en ook bij het WJK.

► NK-meerkamp

Op het NK-meerkamp op Hemelvaartsdag en de vrijdag erna werd goud en zilver gewonnen bij de meisjes A door Anouk Vetter met 5764 punten en door Nadine Visser met 5475 punten. Beiden scoorden hiermee voldoende punten om zich te plaatsen voor de WJK in juli in Barcelona. Verslag ervan treft u hieronder aan.

► NK-junioren

De NK's waren, door het vereiste om limieten voor EK en OS te lopen, dit jaar veel vroeger gepland dan in eerdere jaren. Zo vond het NK-junioren dit jaar al plaats in het eerste weekend van juni, een maand eerder dan normaal het geval is.

Nadine Visser werd kampioene op de 100 m MB en 100 m horden MA met respectievelijk 12,13 en 13,50 sec.

Vera van den Haak (MB) werd eveneens dubbelkampioene op de 400 m met en zonder horden in de tijden 60,75 en 55,14 sec.

Anouk Vetter won goud bij het speerwerpen MA met een worp van 50,21 m.

Marlin van Hal werd eerste op de 1500 m MA in een tijd van 4.28.65.

► NK-senioren

Ook deze NK werden al heel vroeg gehouden, op 16 en 17 juni. Ook hier wisten weer enkele door het Jeugdfonds gesteunde atleten medailles te winnen. Vier gouden en enkele

zilveren en bronzen medailles waren het mooie resultaat. De volgende drie atleten wisten als eerstejaars senior gelijk een gouden medaille te winnen!

Koen Smet won de gouden medaille op de 110 m horden in een tijd van 13,97 sec.

Bianca Baak deed hetzelfde op de 400 m horden in een tijd van 58,73.

Maureen Koster won de 1500 m overtuigend van kop af aan in de mooie tijd van 4.20,91 min.

Ook Douwe Amels won de gouden medaille bij het hoogspringen met een hoogte van 2,18 m.



Douwe Amels springt naar de zege, zijn vierde bij de senioren alweer. (foto Erik van Leeuwen)

Daarnaast waren er medailles voor:

Corinne Nugter: twee keer brons op kogelstoten en discuswerpen met respectievelijk 15,23 en 50,14 m.

Nadine Broersen, zilver op speerwerpen met 50,55 m en een vierde plek op de 100 m horden met 13,90 sec.

Nadine Visser won als B-meisje een keurige bronzen medaille op de 100 m horden met 13,64 sec.

► WJK in Barcelona

Drie door het jeugdfonds ondersteunde atletes namen deel aan de WJK in Barcelona, nl.

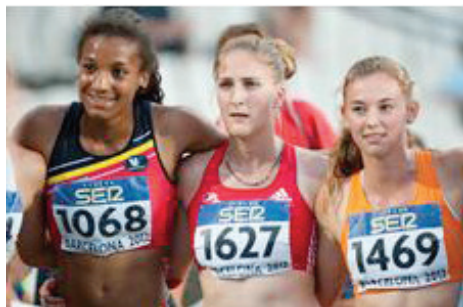
Jip Vastenburg, 5000 m, Anouk Vetter en Nadine Visser, allebei zevenkamp.

Als eerste mocht Jip aantreden op de 5000 m, een lastig nummer met onvoorspelbare, vooral door Afrikaanse atletes opgelegde, tempowisselingen. Jip besloot om de eerste snelle ronde mee te gaan, maar moest dat later bezuren. Zij werd uiteindelijk 16^e met een tijd van 16.47.32, ruim 20 seconden boven haar PR. Dit is wat zij zelf aan ons liet weten vanuit Barcelona:

“Op dit moment bevinden we ons nog in Barcelona voor de WJK maar ikzelf ben natuurlijk woensdag al in actie gekomen. Ik dacht ik laat even een berichtje achter hoe mijn bevindingen waren. Over de wedstrijd zelf ben ik teleurgesteld had op een mooiere tijd en plaats gehoopt maar door lichamelijke mankementen zat dat er woensdag echt niet in, heb alles gegeven in de wedstrijd. Voor de rest heb ik wel veel van de wedstrijd kunnen leren en ik kan al deze ervaring ontzettend goed gebruiken voor de volgende toernooien. Ik wil jullie daarom ook bedanken voor de ondersteuning want dat helpt me in ieder geval een heel eind op weg!”

De volgende dag waren de twee meerkampsters aan de beurt, Anouk en Nadine. Anouk werd een plaats bij de eerste zes toegedicht en dit bleek op basis van haar PR van 5764 punten ook realistisch te zijn. Zij zou goed zijn geweest voor de vijfde plek.

Helaas verliep het eerste nummer, de 100 m horden, erg onfortuinlijk: Anouk viel bij de achtste horde en was daarmee uitgeschakeld voor het klassement. Vervolgens wist zij nog wel erg knap haar PR hoogspringen te verbeteren naar 1,75 m, maar daarna staakte zij gedesillusioneerd de wedstrijd. Dit was uiteraard een grote teleurstelling voor Anouk, die hier meer van verwacht had.



Nadine (rechts) na afloop van haar zevenkamp, schouder aan schouder met enkele van haar concurrentes.

(foto Erik van Leeuwen)

Nadine ging vooral naar Barcelona om te leren; als B-juniore kan zij volgend jaar nog naar de EJK en het jaar daarna opnieuw naar de WJK. De eerste dag, traditioneel haar sterkste dag, verliep goed, met twee PR's op hoog en kogel, en daarnaast een degelijke hordenrace en ook een goede 200 m. Op dag twee ging het verspringen nog goed, maar daarna moest Nadine inleveren op haar PR puntentotaal. Zij eindigde uiteindelijk op een elfde plaats met net iets minder punten (5447) dan haar PR (5475). Zelf was zij niet echt tevreden, maar wij vinden dat zij, als één van de jongste atletes van het veld, keurig stand heeft gehouden. Dit was voor Nadine een

enorme ervaring waar zij de komende jaren ongetwijfeld profijt van zal hebben.

Elly de Regt



Informatie/afpraak maken

Martha Klaasen Bos
Praktijk voor Therapie en Life Coaching

Schubertlaan 302 3144 BJ Maassluis
Veenendaalkade 43 2547 AB Den Haag

Tel: 06 11 24 71 63

praktijklifecoaching@hotmail.com
www.marthaklaassenbos.nl

Registraties: SRBAG, NBVH en de Samenwerkende PDS Therapeuten

Martha Klaasen Bos

*Praktijk voor
Therapie en Life Coaching*



*Een pad ontstaat
door lopen*

Je wilt iets veranderen maar weet niet hoe?
"Ontdek de kracht van het onderbewuste"

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

September 2012

1 Bé Holst (81) 0595 551542	Oosterweg 2 9995 VJ Kantens
2 George Gussenhoven (83) 071 5120411	Oude Rijn 2 2312 HD Leiden
4 Ellie van Beuzekom - Lute (61) 072 5151763	Varnebroek 49 1815 HA Alkmaar
4 Nico Salet (86) 038 4220801	Schuurmanstraat 111 8011 KG Zwolle
6 Ingrid v/d Vinne - Lammertsma (45) 0251 671551	Ganzerik 2 1902 JE Castricum
9 Gré Kraaijenhof - Oomkens (82) 074 2774704	Paul Steenbergenstr 77 7558 MV Hengelo (Ov.)
9 Joke van Oostrum (66) 030 2417835	Albert van Dalsumlaan 643 3584 HN Utrecht
11 Aad van Hardeveld (82) 035 5252095	Estrikgweg 7 1272 AM Huizen
13 Frank van Ravensberg (52) 06 28122348	Utrechtsedwardsstraat 41-I 1017 WB Amsterdam
14 Henk Brouwer (59) 026 3337640	Lebretweg 9 6861 ZV Oosterbeek
14 Siets Rijpstra - Jeltema (81) 058 2135498	Ruysdaelstraat 12 8932 EJ Leeuwarden
16 Ron van Wilgen (60) 070 3972151	Mahatma Gandhistr 37 2552 PA Den Haag
16 Fiep Twente (74) 030 6951327	De Clomp 21-12 3704 KE Zeist
16 Ton Pallesen (87) 0251 233466	Drakenburg 54 1965 NS Heemskerk
17 Ad de Jong (66) 0164 603112	Meidoornstraat 9 4645 CK Putte
20 Hans Koomen (87) 070 3241911	Jan Muschlaan 241 2597 TV Den Haag
20 Janneke Roona - Bosma (49) 050 5291570	Langewoldlaan 60 9727 DD Groningen

-
- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 20 Melchert Kok (54) | Schrijvertje 9 |
| 075 6284063 | 1562 LT Krommenie |
| 22 Lydia Pietersen - Timmer (54) | van Humboldtstr. 63 |
| 030 2710482 | 3514 GR Utrecht |
| 23 Ciska Homan - Jansen (68) | Dorpsstraat 39 |
| 0294 231347 | 3632 AR Loenen a/d Vecht |
| 23 Ton van Druten (84) | Prinses Marijkelaan 12 |
| 015 2616045 | 2635 JH Den Hoorn |
| 23 Roelof Veld (68) | Umbgrovelaan 3 |
| 0570 593113 | 7431 ZA Diepenveen |
| 24 Albert Hofstede (78) | Huygensdreef 13 |
| 071 5893339 | 2353 CA Leiderdorp |
| 25 Piet van Leeuwen (79) | Iepenlaan 394 |
| 035 6930038 | 1406 RH Bussum |
| 28 Rijn van den Heuvel (65) | Willem Hioolenstraat 16 |
| 010 2880830 | 3065 LE Rotterdam |
| 28 Marcel Dost (43) | Heerschaphorst 16 |
| 06 24172523 | 7531 JM Enschede |
| 29 Renee van de Water (67) | Spiergerweg 1 |
| 0521 597170 | 7991 NE Dwingelo |
| 30 Annie van de Kerkhof (60) | Deltaweg 69 |
| 0492 846646 | 5709 AA Helmond |

Oktober 2012

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 5 Marga Kortekaas (67) | 1e Poellaan 18 |
| 0252 411574 | 2161 LB Lisse |
| 5 Henk Evers (73) | Eendenkooi 30 |
| 0513 627713 | 8446 RD Heerenveen |
| 7 Joke Bijleveld (72) | Arch. Margadanterf 46 |
| 070 3914415 | 2552 ZT Den Haag |
| 8 Martha Klaasen - Bos (65) | Schubertlaan 302 |
| 06 11247163 | 3144 BJ Maassluis |
| 12 Thea Martens - Evers (67) | Schoolstraat 37 |
| 076 5413672 | 4841 XC Prinsenbeek |
| 14 Gré Wortman - Soesbeek (72) | Korhoenlaan 13 |
| 0593 522845 | 9411 HK Beilen |
| 18 Jannet van Noord (50) | Lisweg 423 |
| 075 6843483 | 1511 XS Oostzaan |

-
- | | | |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 26 | Klaas Pollema (66) | Millenerweg 61 |
| | 046 4851703 | 6118 BT Nieuwstadt |
| 27 | Constant Mahieu (93) | Gen. Spoorlaan 62 - 598 |
| | 070 3359318 | 2285 CH Rijswijk |
| 29 | Babs van der Groep (74) | Conollyweg 4 |
| | 023 5374906 | 2061 KD Bloemendaal |
| 30 | Olga Commandeur (54) | Punter 162 |
| | 020 4414058 | 1186 RJ Amstelveen |

Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

September

- | | | |
|----|-------------------------------|-------------------|
| 6 | Geke van Leeuwen-Koerts (78) | Brugesakker 3 |
| | 0521 591228 | 7991 CV Dwingeloo |
| 12 | Harry Peters (66) | Boshoverweg 6 |
| | 0495 537274 | 6002 AN Weert |
| 20 | Myrna IJska-de Waal (72) | Hoge Horn 67 |
| | 075 6171944 | 1506 MS Zaandam |
| 20 | Marisa Kardurk-Massaró (73) | Draco 25 |
| | 0528 267063 | 7904 LA Hoogeveen |
| 20 | Willeke Koppelaar-Majoor (70) | Kerkemeer 17 |
| | 0251 313088 | 1921 XT Akersloot |

Oktober

- | | | |
|----|-----------------------------|-----------------------|
| 3 | Rinus de Schipper (71) | Appelvinkstraat 49 |
| | 0541 551503 | 7587 BE De Lutte |
| 5 | Greet de Hont-Berkhout (89) | T.M. Bouwmeesterhof 3 |
| | 020 6153058 | 1065 HS Amsterdam |
| 21 | Diny Mekes-Steffen (91) | W.v. Zuylenstraat 54 |
| | 010 4763908 | 3025 SE Rotterdam |



In iedereen schuilt een atleet

www.atletiekunie.nl



Atletiekunie