
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf zijn vier atleten van ons Jeugdfonds actief op het WJK te Eugene en maken wij ons op voor het NK in Amsterdam! Ook dit jaar zijn we genodigd door de Atletiekunie en hopelijk hebben we tegen de tijd dat u dit leest weer kunnen genieten van vele mooie atletiekprestaties. Wie weet hebben zich nog enkele atleten meer kunnen kwalificeren voor het EK in Zurich. Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, zijn er al 18 mannen en 18 vrouwen die zich hebben gekwalificeerd, een ongekend grote groep die sowieso nog aangevuld zal gaan worden met estafettelopers! Diegenen die naar Zurich gaan, kunnen dus veel Nederlanders in actie zien!



Wij hadden als Vriendenclub ervoor gekozen om met een twintigtal mensen af te reizen naar de Superleague in Braunschweig om zowel onze mannen- als vrouwenploeg aan te moedigen. Het waren prachtige wedstrijden en we hebben genoten. Wij zaten pontificaal op de hoofdtribune voor een ieder goed zichtbaar in Oranje shirts die we van de Atletiekunie hadden gekregen. Nogmaals bedankt daarvoor! Dit jaar waren we te laat om de ‘supporter-reisplannen’ op elkaar af te stemmen, maar wie weet gaat dat wel lukken met het EK-indoor in Praag!

Maar eerst hebben we de komende maanden nog de volgende activiteiten:

- op donderdag 7 augustus voor de 16^{de} keer de Vriendengolfdag in Heelsum (zie Vriendenband nr 3)

- op zaterdag 6 en zondag 7 september wordt het Vriendenfietsweekend georganiseerd. Dit keer staat de pontjesroute in Noord-Holland op het programma (zie Vriendenband nr 2)

- op zaterdag 1 november weer de ALV en de jaarlijkse reünie, dit keer in Gouda. De Reüniecommissie is druk bezig het programma in te vullen. Zie voor het programma en de wijze van inschrijven verderop in deze Vriendenband. Een andere activiteit van de Vrienden is natuurlijk het Jeugdfonds! In De Vriendenband nr 3 stond een vlammend betoog van Piet Wijker met als titel ‘Doorstart Vrienden Jeugdfonds: we gaan ervoor’. Het doet mij deugd u te kunnen melden dat de eerste Vrienden al een bijdrage aan dit fonds hebben overgemaakt EN dat er verschillende toezeggingen zijn gedaan door een tweetal stichtingen en een begunstiger die een doorstart zeer waarschijnlijk maken. Daarover in een volgende Vriendenband en bij de ALV meer!

Ik wens u allen een fijne zomer. Tot bij een van de Vriendenactiviteiten of de ALV / de reünie in Gouda!

Els Stolk, 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

Website: <http://www.vriendenvandeknau.nl>



Overleden

- Op 20 juni overleed ons oud-lid Paulus (Bob) van Leeuwen. Hij werd 94 jaar. Hij was generatiegenoot van Fanny Blankers en Frits de Ruijter.

Opzegging lidmaatschap

- Wim Sloodbeek.
- Donatrice Annie Sluijter-Leeuwenburg. Zij had het lidmaatschap al in september 2013 opgezegd, maar door een misverstand wordt dit nu pas geactualiseerd.

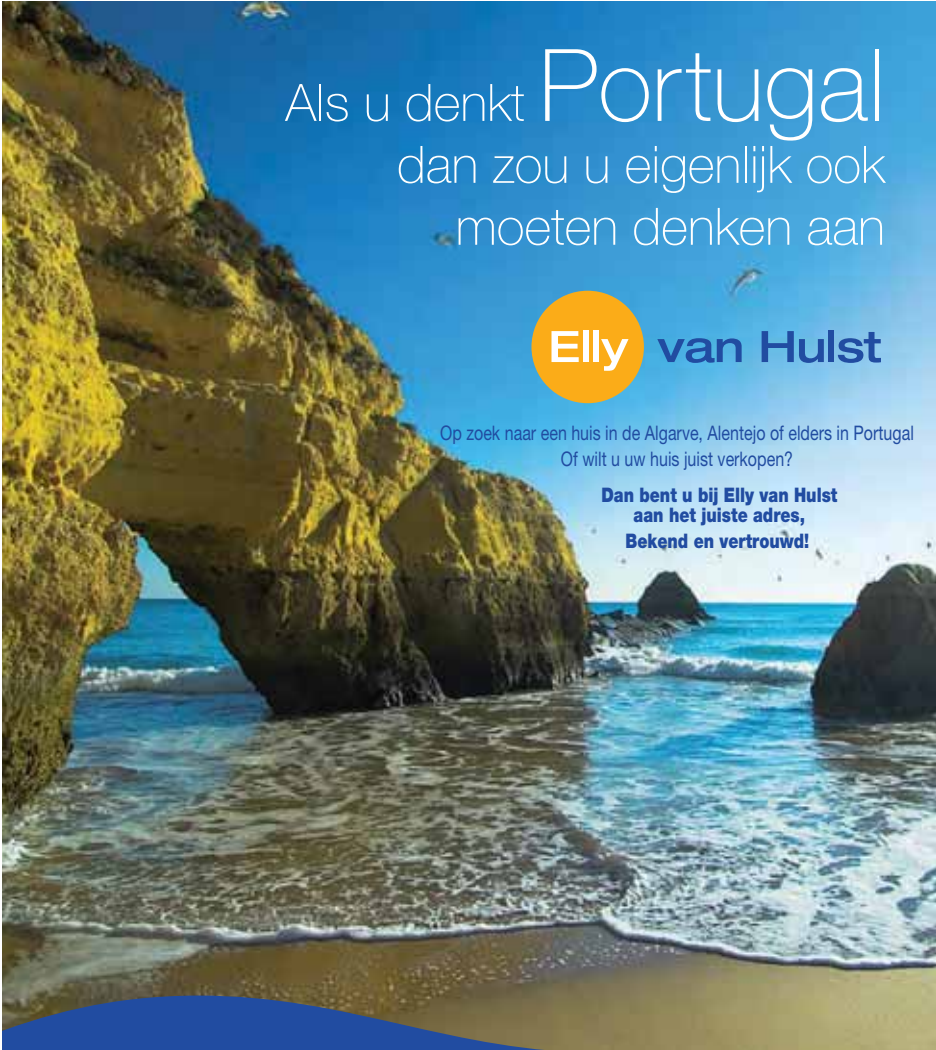
Wijzigingen

- Dicky van Lunteren-van Dijk heeft een ander e-mailadres gekregen. Het is nu jan.vanlunteren@xmsnet.nl
- Cobi Körmeling heeft ook een nieuw e-mailadres. Het is geworden cobistagevso@gmail.com
- Het privé e-mailadres van Els Stolk is gewijzigd naar e.stolk72@upcmail.nl. Haar e-mailadres als voorzitter van de Vereniging Vrienden van de KNAU blijft ongewijzigd: voorzitter@vriendenvandeknau.nl
- Truus van Amstel heeft haar e-mailadres gewijzigd naar: tamstel@telfort.nl

Opmerking: graag bij een adreswijziging of wijziging van e-mail er rekening mee houden dat je de wijziging niet alleen stuurt naar de Atletiekunie, of naar het secretariaat van een vereniging die rechtstreeks is gekoppeld aan de database van de Atletiekunie, maar ook naar het secretariaat van de Vrienden. Wij krijgen wijzigingen namelijk niet automatisch door van de Atletiekunie.



Vrienden op de tribune van Braunschweig tijdens de EC voor landenteams, duidelijk herkenbaar aan hun oranje uitmonstering. (foto Els Stolk)



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]

Reünie in Gouda

Zaterdag 1 november a.s. is het weer zover, de jaarlijkse reünie van de Vrienden. Deze wordt ditmaal in Gouda gehouden. Midden in de binnenstad.

Gouda is een Oudhollandse stad, waarin alle bezienswaardigheden dicht bij elkaar liggen en zo gemakkelijk te voet te bereiken zijn. Deze stad is bekend om zijn kaarsen en stroopwafels, maar er is natuurlijk nog veel meer. Al het moois willen we laten zien met een stadswandeling. Hier alvast een voorproefje.

Uit de folder:

Wandelen is de ideale manier om alle schatten in de binnenstad te ontdekken. Dwaal door de kleine straatjes, of loop over een van de mooiste marktpleinen in Europa. Wie om de St.-Janskerk heen loopt, waant zich even in de Middeleeuwen. Deze kerk is vernoemd naar Johannes de Doper. Met een lengte van 123 meter is het de langste kerk van Nederland. Bovendien wereldberoemd om haar Goudse Glazen: de gebrandschilderde ramen.

Ook het stadhuis is een blikvanger, niet meer als zodanig in gebruik. Het staat los als gevolg van een besluit van de gemeente na de grote stadsbrand van 1438. Aan de zijgevel bevindt zich een klokkenspel met mechanische poppen. Die komen in beweging om de hele en halve uren. Hoofdpersoon is Floris V.

Voor mensen die niet zo van historie houden, maar wel van winkelen, biedt de Goudse binnenstad tal van mogelijkheden. Dus voor elk wat wils.

Wil je overnachten in Gouda, dan kan dat in de volgende hotels:

- BEST WESTERN PLUS City Hotel Gouda www.bestwestern.nl/cityhotelgouda
- Hotel de Keizerskroon www.hotelkeizerskroon.nl
- Hotel de Utrechtsche Dom www.hotelgouda.nl
- Campanile Hotel Gouda www.campanile-gouda.nl

Parkeren kan op diverse plaatsen in een parkeergarage, de dichtstbijzijnde is Nieuwe Marktpassage.

De stad Gouda profileert zich op de website: www.welkomingouda.nl

Riet van der Enden



AANMELDING REÛNIE

**Zaterdag 1 november 2014 in
Hotel De Zalm GOUDA
Markt 34
2801JJ Gouda**

Ontvangst tussen 10 en 11 uur met koffie/thee en Goudse stroopwafel.

De Algemene Ledenvergadering begint om 11.00 uur.

- **Kosten Reünie + Lunch € 25,- p.p.**
- **Kosten Diner om 17.30 uur € 30,- p.p.**

Men kan zich **opgeven** door middel van **betaling** op rekeningnummer

► **NL97 INGB 0750 4916 39**

t.n.v. E. van de Bunt - Heemskerk te Reeuwijk

Als U aan de stadswandeling (gratis) wilt meedoen, vermeldt dan a.u.b. bij de betaling “plus wandelen”.

Verdere informatie bij Ellen:

► **Tel. 0182-393053**

E-mail: ellenkoosvdbunt@planet.nl

Let op: vereenvoudigde aanmeldingsprocedure!!!

Achtervolgd door het detail

Toegegeven, ik ben een pietlut. Zo moet bijvoorbeeld in De Vriendenband iedere punt en komma goed staan. Elke fout, hoe klein ook, blijft mij namelijk dwars zitten. Vraag maar aan Lydia Pietersen, die bij de opmaak van een volgende editie door mij steeds weer wordt opgezadeld met een hele waslijst aan op- en aanmerkingen. En als zij die dan allemaal heeft verwerkt, is het nog niet goed en vind ik altijd weer nieuwe verbeterpunten. Totdat ook bij mij de put blijkbaar op hoogte is en de laatste paar foutjes die er nog inzitten, zelfs mij niet meer opvallen.

Bleef het daar nou maar bij, dan zou ik er vrede mee hebben. Ik ben echter behept met de vervelende eigenschap dat die paar gemiste oneffenheden mij in het oog springen, zodra ik de gedrukte versie van de nieuwste Vriendenband opensla. Ronduit ergerlijk!



De foto die wij twee nummers geleden publiceerden, met nogmaals vlnr.: Lies Koning, Loes Messman, Agaath Doorgeest, Kitty ter Braake, Ali de Vries, Fanny Koen, Toos van der Klaauw (schermer), Tini Koopmans en Ans Niesink.

resultaat heeft, dat sommige fotografische details mij blijven bezighouden, of ik dit nu leuk vind of niet. Ik blijf erover tobben.

Keurig in het gelid

Neem nu die foto die wij twee edities geleden bij het artikel over de zoektocht naar Lies Koning publiceerden. Het moet u toch ook zijn opgevallen dat de enige die hierop met gestrekte arm staat, Toos van der Klaauw is? Dan rijst bij mij ogenblikkelijk de vraag: waarom? Het zal in 1936 toch best wel moeite hebben gekost om dat stel dames zo keurig in het gelid voor de lens te krijgen, al was men daar, getuige andere foto's uit die tijd,

Zou het deze zelfde eigenschap zijn, die mij ook dwars zit bij het beoordelen van de foto's die ik in handen krijg? Aan de kwaliteit daarvan valt uiteraard weinig te veranderen; hoogstens snijd ik een fotorand wat bij, mocht zich daar in de buurt toevallig een mij storend element bevinden. Voor het overige heb ik het maar te doen met kwaliteit en compositie die door de fotograaf zijn bepaald. Wat tot

kennelijk wel snel toe bereid. Het zal ook met de tijdgeest te maken hebben, vermoed ik. Want niet om het een of ander, maar probeer anno nu Dafne Schippers, Sifan Hassan, Nadine Broersen en de rest maar eens op deze manier opgesteld te krijgen. Ik wens Erik van Leeuwen cs bij voorbaat veel sterkte. Terwijl je met die digitale camera's van tegenwoordig toch schieten heen kunt gaan. Dat was vroeger wel andere koek. Die fotograaf in Berlijn zal er, met die zware apparatuur van toen, best wel even voor hebben moeten werken om de boel zo op de plaat vastgelegd te krijgen als hij heeft gedaan.

Kijk, en juist daarom zit die arm van Toos van der Klaauw mij nu zo dwars. Want de brave borst zal toch zeker bij de voorbereiding van deze foto, gezien de door hem bedachte compositie, hebben bedongen dat alle dames hun handen op de ellebogen van hun voorgangster moesten leggen. Waarom staat de rest anders zo? Je kun het ook afleiden aan Lies Koning, helemaal vooraan, die weliswaar geen elleboog voor zich heeft om vast te pakken, maar desondanks haar onderarm in de gewenste richting houdt. Als nou iemand met enig recht van spreken haar arm gestrekt had kunnen houden, was zij het wel geweest. Maar niet dus. Toos van der Klaauw echter wel. De fotograaf moet volgens mij toch minstens één poging hebben ondernomen om zijn compositie volmaakt te krijgen. Zo van: *Toos, handen op de ellebogen van Fanny, graag*. O nee, zo ging het toen natuurlijk niet. Het zal eerder zoiets zijn geweest als: *mejuffrouw Van der Klaauw, zoudt u alstublieft uw handen op de ellebogen van mejuffrouw Koen willen placenten?* Of iets in die trant.

Statement?

Toch heeft Toos van der Klaauw dat niet gedaan. Waarom niet? Was ze soms te bedeesd om haar hand op de elleboog van haar beroemde voorgangster te leggen? Nou, zo beroemd was die anders in 1936 nog niet. Fanny Koen was weliswaar een goede atlete, anders had zij daar natuurlijk niet gestaan, maar de prestaties waarmee die zich onsterfelijk maakte, zijn pas van veel later datum.

Aannemelijker is dat Toos een 'statement' wilde maken. Zij was ten slotte als schermster de enige niet-atlete in het gezelschap. Was het om toch blij te geven van iets eigens dat zij, wellicht demonstratief, haar arm gestrekt heeft gehouden? Zo van: *ik sta hier nu wel in dit rijtje, maar ben toch apart*.

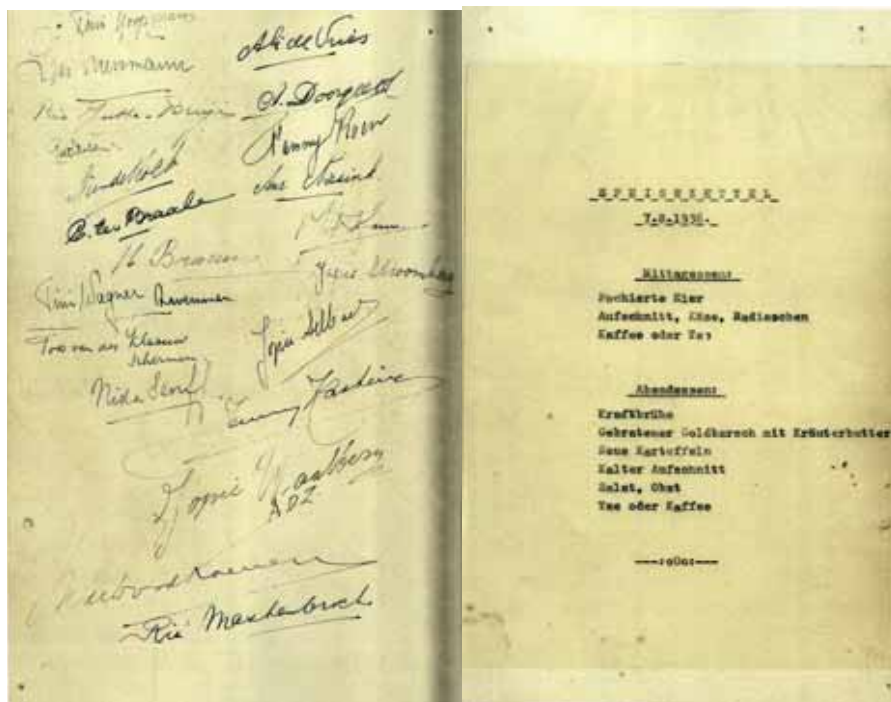
Wat direct weer de vraag oproept, wat schermster Toos van der Klaauw ertoe heeft gebracht om tussen die atletes in te gaan staan? Had ze zich niet beter met haar eigen clubje kunnen laten fotograferen? De Nederlandse schermselectie bestond in 1936 echter uit tien mannen en één vrouw. Dus dat je dan, als enige vrouw, niet zo prettig in het gelid staat met voor de rest allemaal mannen, daar kan ik mij iets bij voorstellen.

Vrijheid, blijheid

De vrouwelijke deelname voor Nederland beperkte zich op die Spelen overigens tot drie disciplines: atletiek, schermen en zwemmen. Mocht schermster Toos van der Klaauw zich dus eenzaam hebben gevoeld en aansluiting hebben gezocht bij olympische landgenotes,

had zij de keuze tussen de atletiek- en de zwemgroep. Nu stond die laatste onder leiding van de beruchte, tirannieke coach Ma Braun. Jan Blankers daarentegen, die over de Nederlandse atletes moest waken, liet hen, afgaande op wat Ali de Vries daar later over zou zeggen, min of meer aan hun lot over: *Jan zat liever op een terras ergens op Unter den Linden in het centrum van Berlijn, dan dat-ie zich met de damesselectie bemoeide*, zegt zij in Kees Koomans biografie over Fanny Blankers-Koen. Bij de atletiekdames moet het dus vrijheid, blijheid geweest zijn en wellicht dat dit Toos van der Klaauw heeft aangetrokken.

Wat onverlet laat dat de dames van de Nederlandse selectie in Berlijn heus wel wat gezamenlijke activiteiten kenden. Zo dineerden ze wel eens met z'n allen, blijkt uit onderstaande menukaart.



De Nederlandse dames op de OS in Berlijn konden het, althans aan tafel, goed met elkaar vinden; dat bewijst deze menukaart van een gezamenlijk diner op 7 augustus 1936. Rechts kunt u lezen, dat die avond o.a. van Kraftbrühe en Gebratener Goldbarsch mit Kräuterbutter werd genoten, links ziet u de handtekeningen van de aanwezigen. Duidelijk te onderscheiden zijn o.m. die van Ali de Vries, Fanny Koen, Kitty ter Braake en Toos van der Klaauw, maar ook van zwemsters als Nida Senff, Jopie Waalberg en Rie Mastenbroek. (afbeelding beschikbaar gesteld door Marion Huygens)

Zelf ook atlete

Er is echter een nog veel aannemelijker verklaring voor Toos van der Klaauws aanwezigheid in het rijtje atletes. Naast schermen deed zij namelijk ook aan atletiek. Of dat in 1936 al zo was, heb ik nog niet kunnen achterhalen. Maar in de jaren na Berlijn komt zij, als lid van het Haagse ODIA, voor in diverse atletiekuitslagen die ik in digitale krantenbestanden uit die tijd heb teruggevonden. Zo won zij bijvoorbeeld in 1938 de 200 m tijdens een dualmeet tussen Den Haag en Rotterdam en werd zij op deze afstand tijdens het NK van dat jaar vierde. Die race werd toen trouwens gewonnen door Fanny Koen. Het heeft er dus alle schijn van, dat Toos de in Berlijn aanwezige atletes al kende van vóór de Olympische Spelen.



Toos van der Klaauw in 1934.

(foto beschikbaar gesteld door de Schermbond)

Ton Bijkerk schrijft in 'Olympisch Oranje' niets over de atletiekprestaties van Toos van der Klaauw. Logisch, want in Berlijn was zij nu eenmaal als schermster aanwezig. Opvallend is echter, dat Bijkerk in zijn laatste editie geen overlijdensdatum van haar vermeldt. Wat weer leidde tot de vraag, of zij dan misschien nog leefde, ook al leek die kans klein. Toos van der Klaauw werd immers geboren in december 1915. Dan zou ze inmiddels 98 moeten zijn.

Op een steenworp afstand

De Schermbond bracht geen uitkomst. Die bond is de klap van het bombardement in maart 1945 van het Haagse Bezuidenhout, waarbij toen het complete archief verloren is gegaan, nooit helemaal te boven gekomen. Wel had men een tip: Toos van der Klaauw bleek te hebben meegewerkt aan een Tv-uitzending van 'Andere tijden sport' van de NOS in 2004, toen alle nog in leven zijnde Nederlandse olympiërs uit 1936 waren uitgenodigd voor een ontmoetingsdag in het Olympisch Stadion, om daar voor de Tv-camera herinneringen op te halen. Ze was toen 89. Zou ze dan toch...?

Bijkerk wist ons een laatst bekend adres van Toos van der Klaauw aan de hand te doen. Een adres in Den Haag. Zij blijkt haar hele leven in 'De Residentie' te hebben gewoond. En laat dat adres zich nu op een steenworp afstand bevinden van waar onze Vriend Marius Bos domicilie houdt!

Het vervolg kunt u raden. Ik vroeg Marius om op het door Bijkerk opgegeven adres eens poolshoogte te gaan nemen. Binnen een week was hij, na wat in de buurt te hebben rondgesteggeld, er uit. Toos van der Klaauw bleek, overigens als Toos Steensma-van der Klaauw, tot 2002 op het aangegeven adres te hebben gewoond, waarna zij eerst naar woonzorgpark 'Loosduinen' verhuisde, gevolgd door het 'Lozerhof'. Hier is zij op 11 augustus 2011, 95 jaar oud, overleden. Nog geen drie jaar geleden dus!

Waar gepieker over een foto al niet toe kan leiden.

Piet Wijker



Flame games ATHLETICS **Amsterdam**

**TOPATLETIEK EN ENTERTAINMENT
IN HET OLYMPISCH STADION
VRIJDAGAVOND 22 AUGUSTUS 2014**

Toegangstickets zijn te koop op
www.FlameGamesAmsterdam.com

Foto's: www.bastiaanincus.nl

I amsterdam.



100 jaar historie AAC en ADA

Dit jaar bestaat de Amsterdamse Atletiek Club (AAC + ADA) 100 jaar, een memorabel feit dat natuurlijk niet onbesproken mag blijven in De Vriendenband. Wij staan hier, middels een bijdrage van Helen Kruller-Muller, dan ook uitgebreid stil bij dit jubileum van een van de belangrijkste atletiekverenigingen in ons land. (PW)

Op Tweede Kerstdag 1914 vond in lunchroom Vuster in de Herenstraat de oprichting plaats van de Amsterdamsche Athletiek Club.

Het einde van de Eerste Wereldoorlog betekende ook haast het einde van AAC. Blauw Wit, met als accommodatie het 'oude' stadion, deed een fanatieke poging om AAC in te lijven. Maar het toenmalige bestuur toonde aan, dat de leden volgens het reglement een jaar lid moesten blijven.

Maart 1921 werd AAC Koninklijk goedgekeurd. De toekomst leek zonnig, maar toen kwam het generatieconflict. AAC verhuisde naar de sintelbaan op het Olympiaplein, er kwam een damesafdeling bij. De dames werden in die tijd zelfstandiger; zo lieten zij bijvoorbeeld hun haren kort knippen, naar het voorbeeld van filmster Pola Negri. Maar in de sport werden zij niet geaccepteerd. Tijdens een rumoerige vergadering in café De Munttoren in de Klaverstraat gebeurde het schijnbaar onafwendbare, er traden een aantal leden uit, welke een nieuwe vereniging oprichtten en zo ontstond AV'23. AAC bevond zich op het dieptepunt en verloor, zij het op vreugdevoller wijze, nog een atleet, die keeper werd bij Ajax.



Filmster Pola Negri in 1921.
(foto Wikipedia)

Musical met bal na

Bij het 15-jarig bestaan werd een musical in elkaar gezet en in een uitverkocht Bellevue in de Marnixstraat opgevoerd. Zoals toen gebruikelijk was er bal na, een goede zet, want het betekende meteen weer 50 nieuwe leden. (ging het tegenwoordig maar zo gemakkelijk!)

In 1930 werd door twee atleten de rugbyvereniging AAC opgericht. Rugby was toen de sport van de studenten en zo was een van de eerste combiverenigingen geboren. Er is ook met de afdeling rugby goed samengewerkt, omdat er toch wel wat atleten ook rugby

gingen doen, soms bleven hangen en voor de atletiek verloren waren, of andersom. Dit heeft echter nooit geleid tot vervelende toestanden.

Op 10 februari 1930 werd de Amsterdamse Dames Atletiek Vereniging A.D.A. opgericht. In het jubileumboek 50 jaar staat te lezen: *“De oprichting van de Amsterdamse Dames Atletiek vereniging in 1930 op initiatief en met medewerking van de mannenclub AAC, betekende opnieuw een stap op weg naar volledige erkenning van de dames atletiek.”* Het bestuur van AAC had zijn lesje wel geleerd.

Samenwerking

Zo begon in kleine stapjes de samenwerking tussen AAC en ADA.

ADA was inderdaad de eerste en enige volbloed atletiekvereniging, want vele andere damesverenigingen die atletiek beoefenden, deden dit als bij sport naast de hoofdsport, in vele gevallen de gymnastiek. Het pionierswerk van ADA had spoedig succes, want reeds binnen enkele jaren leverde de club veel “internationals” af.

1940 – 1945 was voor beide verenigingen – zoals voor zo velen in ons land – een enorme rotperiode. Met man en macht werk er geprobeerd de boel bij elkaar te houden. Hierin zijn de vrijwilligers van AAC en ADA onverschrokken gebleken, al heeft het ook in beide verenigingen levens gekost. Op de kantine van AAC hangt een plaquette met de namen van de omgekomen atleten en elk jaar worden die op 4 mei met een mooi boeket herdacht. Na de oorlog was het natuurlijk moeilijk om met de wederopbouw te beginnen, maar ook toen waren er velen bereid een stapje extra te zetten om de verenigingen weer terug te brengen op het niveau van voor die periode.

In alle erop volgende jaren hebben beide verenigingen op diverse onderdelen grote atleten voorgebracht, vele afvaardigingen naar Olympische Spelen. Dikwijls – vaak jaar op jaar – Nederlands Clubkampioen (en dat ook heel lang met twee teams in de hoogste divisie). Ook bij de juniorenteams waren er altijd kampioenen, individueel en in teamverband, bij de A-junioren ook heel lang met twee teams. AAC was daarom ook één van de founders van de EC junioren en gedurende vele jaren heeft de jeugd van AAC daarin meegedraaid. AAC en ADA hebben ook altijd veel afgevaardigden gehad in en bij de KNAU, de tegenwoordige Atletiekunie.

De strandloop (de 1^e organisatie AAC), waarvan de financiële opbrengst een stevige basis heeft gelegd voor het clubhuis. Het staat er nog steeds, is nog niet zo lang geleden geheel opgeknapt en ook de krachtruimte is met behulp van veel jonge vrijwilligers geheel vernieuwd; geweldig om dit mee te maken.

Ook aan de volksmarathon, een voorloper van de marathon zoals die nu georganiseerd wordt, werken veel vrijwilligers mee. Of neem de C-Spelen, in 1968 voor het eerst georganiseerd en nu, na al die jaren, een begrip in Nederland. De deelname eraan neemt nog jaarlijks toe, omdat deze wedstrijd ook meetelt als selectiemogelijkheid voor de jeugdinterland tegen Westfalen. Door het grote aantal deelnemers wordt deze wedstrijd over twee dagen georganiseerd, wat best veel van alle vrijwilligers vraagt.

Fusie

Ook vóór de fusie werkten AAC en ADA al jaren samen en deden steeds meer met elkaar, al zei een van onze oudere leden altijd: *‘wij vrijen wel, maar trouwen niet’*. Toch, na vele lange en emotionele vergaderingen in 1994, vond er op 1 mei 1994 een fusie plaats. In de akte van fusie staat daarom ook:

Oprichting fusie 01-05-1994, maar deze is een voortzetting van Amsterdamse Atletiek Club 26-12-1914 en Amsterdamse Dames Atletiekvereniging 10-02-1930, juist om de historie van beide verenigingen te bewaren. Zonder historie is er ook geen toekomst. De naam werd Amsterdamse Atletiek Combinatie (AAC) en kleuren werden de Amsterdamse kleuren rood/zwart (kleuren van ADA), maar wel in een nieuwer jasje gestoken. Omdat AAC Rugby er nog steeds bij betrokken was, bleef het een Omnivereniging met een apart bestuur en atletiek en rugby elk met een eigen bestuur. Op verzoek van rugby zijn wij zo’n 6 jaar geleden ‘gescheiden’, in hele goede en constructieve vergaderingen. Rugby stelde er prijs op om AACrugby te blijven heten en dat is goedgekeurd. Het logo is gebleven zoals het was.



De eerste AAC-mannen en ADA-vrouwen hebben het pad geëffend voor de hedendaagse atletiek. Wij hebben veel aan deze pioniers en hun opvolgers te danken. Zonder hen zouden wij nu niet staan waar wij staan en door al hun ervaringen zijn wij veel wijzer geworden. Natuurlijk is het allemaal veel ingewikkelder geworden. Vrijwilligers hebben over het algemeen een voltijdbaan, gemeente-instellingen zijn alleen maar overdag bereikbaar en even een telefoontje is bijna onmogelijk, het moet allemaal schriftelijk. Gelukkig voor de jongeren is het digitale tijdperk een uitkomst en kan er dus ook in de schaarse vrij tijd veel geregeld worden via de computer. Er is ook meer concurrentie gekomen door veel meer kunststofbanen in en om Amsterdam. De spoeling is dunner geworden en dat vergt nog meer van bestuurders en technische commissieleden om de vereniging op peil te houden en in ieder geval goed getrainde atleten af te leveren.

Bewust zijn in dit overzicht geen namen genoemd. Het zou heel vervelend zijn als we iemand zouden vergeten. Dat wilden wij met dit algemene overzicht voorkomen.

Op naar de volgende 100 jaar!

Helen Kruller-Muller

Bronnen: jubileumboek 75 jaar AAC (1989), jubileumboek 40 jaar ADA(1970) en jubileumboek 50 jaar ADA (1980)

De muur van Impala

Zeg je in Nederland ‘de muur’, dan zullen negen van de tien mensen zich nog steeds afvragen: oh, dat ding in Berlijn, naast Checkpoint Charlie? Nee, die bedoelen we niet als het over sport gaat. Oh ja ‘de muur’, natuurlijk, de Muur van Geraardsbergen? Dat komt er beter bij. Wel eens een poging gedaan om boven te komen? Ja, maar wel te voet...

Maar ook die bedoelen we niet. Nee, ‘De Muur’ van de AV Impala in Drachten, dat is pas een muur; 50 ton zwaar. Met een afmeting van 3 meter 50 hoog en 8 meter breed. Het is geen muur om op te fietsen, hoewel een beetje kunstfietser het wel zal lukken, want ‘De Muur’ is 60 centimeter breed.

Wat moet een Atletiekclub met zo’n enorme muur op het terrein? Het was al lang een wens van de werpersgroep, onder leiding van Chris Smeman, om naast het krachthok ook buiten met medicineballen en ander werpmateriaal tegen een muur te kunnen trainen. Toen de baan nog eigendom was van de stichting Tollien Schuurman atletiek baan (tot 1 januari 2012), was de wens niet bekend bij het toenmalige stichtingsbestuur. Pas in september 2013 is er werk van gemaakt, door een gesprek met de teruggetreden stichting. De belangrijkste vraag was: waar zet je op een gemeentebaan een muur van 8 meter neer? Er kwam tijdsdruk op het project, toen de stichting zich realiseerde dat de club 50 jaar bestond.

Mooi cadeau voor het 50-jarig bestaan

We hebben hier in Drachten een van de grootste betonfabrieken van Nederland. Kijlstra



De muur van Impala in volle glorie.
(foto's Chris Smeman)

beton maakt onder andere rioolbuizen en putten, maar ook wegafzettingblokken. Die wegen per stuk 1100 kg. Zo'n blok zet je niet met mankracht op z'n plaats. Daar heeft de firma Wiegersma, die vaker voor de stichting grondverzetwerk deed, voor gezorgd; die heeft de 50 ton beton op zijn plaats gezet. Chris Smeman heeft op de jubileumbijeenkomst de muur open gegooid. Feest dus.



Maar er was meer te doen met de muur. Chris ging achter de

De beide zijkanten.

computer zitten en maakte een compositie van atletiekmomenten. Hij kende Marcus Wedman, een professionele graffiti-verwerker, die dit werk heeft uitgevoerd.

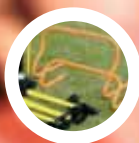


We krijgen bij de club heel veel Oh's en Ah's te horen over het schilderij op onze baan. Bijna zonde om er ballen tegenaan te gooien. Het spuitwerk kon alleen bij langdurig droog weer worden aan gebracht. Bij avondlicht zijn met een beamer de contouren aangebracht en het resultaat was vanaf 20 juni 2014 zichtbaar. Voor dit museum hoeft u niet te betalen.

Chris Konings



- Loopnummers
- Werpen
- Springnummers
- Wedstrijdmaterialen
- Trainingsmaterialen
- Kinderatletiek
- Kracht en Fitness



De specialist in atletiekmaterialen

Optimale service, de beste selectie en de beste merken, o.a.



Telefoon: +31(0)10 - 226 43 90 | mobiel: +31 (0)6 - 21 28 12 99

E-mail: Christian@tammingasports.nl

Website: www.tammingasports.nl

Voetlichtflits



Sifan Hassan moet nog maar even zo doorgaan. Een paar van die overwinningen op de 1500 m in de Diamond League serie erbij en ze is aan het eind van dit seizoen, los van de winstpremie per race van zo'n 10.000 dollar, ook nog eens een vierkaraats diamant ter waarde van zo'n slordige 80.000 dollar rijker. Het zou voor het eerst zijn dat een Nederlandse zo'n prijs veroverd en een regelrechte sensatie voor iemand, die nog niet zo erg lang geleden zat te verpieteren in een asielzoekerscentrum.



Marja Bak-Wokke (foto Piet Wijker)

Wat dat betreft is er in relatief korte tijd veel veranderd. De tijd dat je als atleet je amateurstatus dreigde te verliezen, zodra je geld aannam vanwege je atletiekprestaties, ligt nog niet zo vreselijk ver achter ons. Terwijl in de jaren tachtig de wedstrijdorganisatoren al wel flinke bedragen uitbetaalden aan startgelden en overwinningpremies, moest je het als individuele atleet niet wagen om die rechtstreeks te innen. Want dan werd je subiet geschorst.

In ons land werd de constructie bedacht van een aparte rekening bij de KNAU. Niet dat de atleten daar verder veel informatie over kregen. Marja Bak-Wokke: "Het enige waarvan ik heb geweten is, dat als er prijzengeld was en ik mijn prijs moest ophalen, ik een handtekening moest zetten en dan werd het naar de KNAU overgemaakt. Als je dan bijvoorbeeld een rekening had van de fysiotherapie, dan werd die daarvan betaald. Maar ja, dat zat toen ook al in het pakket van Univé, dus dat was natuurlijk niet zo." Wat er dan wel van werd betaald? Marja zou het niet weten, heeft er verder ook nooit meer iets van teruggezien.

Olga Commandeur deed begin jaren tachtig mee aan een reclamespot voor Rexona. "Daar heb ik een tas met Rexona-deodorant voor gekregen en 1500 gulden. Nou, de Atletiekunie: *je amateurstatus!* Als de sodemieter moest ik het geld storten op een rekening van de Stichting Atletiekkfonds. Als ik iets nodig had, mocht ik dat er dan stukje bij beetje uithalen, maar volgens mij staat het er nog steeds. En toen werd die campagne herhaald, dertien weken, geloof ik. En ja, ik mocht niet meer in geld dingen vragen, maar in natura mocht wel. Toen heb ik zo'n half-automaat Asahi Pentax fotocamera gekregen. Dat soort dingen. Krom, hè?"

Zo krom als een hoepel. Zoals gezegd, er is sindsdien een hoop veranderd.

Piet Wijker

Nét niet

Kampioenschap, finale 1500 m. Vanaf het startschot kijken de deelnemers elkaar aan, niemand wil het werk opknappen voor een ander. Bij het uitkomen van de eerste bocht, na bijna 200 m extreem boemelen demarreert een van de lopers, iemand die op papier kansloos is voor de ereprijzen die na de finish klaarliggen. In korte tijd neemt hij een stevige voorsprong, want nog steeds wil niemand van de kanshebbers hem terughalen. Dat gaat zo door tot de groep zo'n 50 m voor de bel is. Dan lijkt het wel of er een bom in de groep ontploft. Binnen de kortste keren wordt die uiteengetrokken en ja hoor, op 23 meter, 43 centimeter en 7½ millimeter voor de finishlijn stormen drie man over de totaal “leeggelopen”, dan ex-koploper heen.

Hij wordt vierde. Zijn durf, zijn lef wordt niet met een prijs beloond, nét niet.

Net niet. Dat doet me denken aan de volgende gebeurtenis uit de Egyptische geschiedenis.

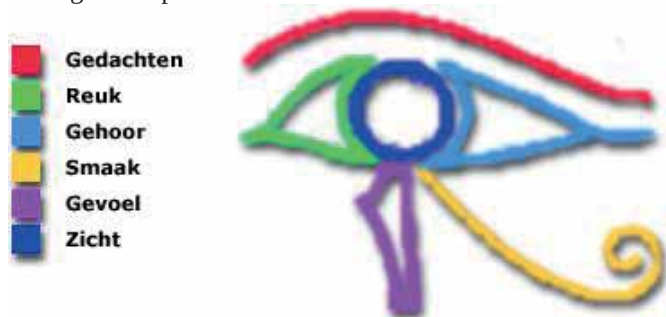
Diep in een dal in de bergen bij Thebe lag een klein klooster,”Ta Set Maat” of wel de “Plek van de Waarheid”. Het lag vlak bij het dorp Deir-el-Medina, dat onderdak bood aan een groep werklieden die de Koninklijke tombes moesten bouwen. Dit speelde zo'n 3000 jaar voor onze jaartelling en dus nog vóór de Egyptenaren aan de piramides begonnen.



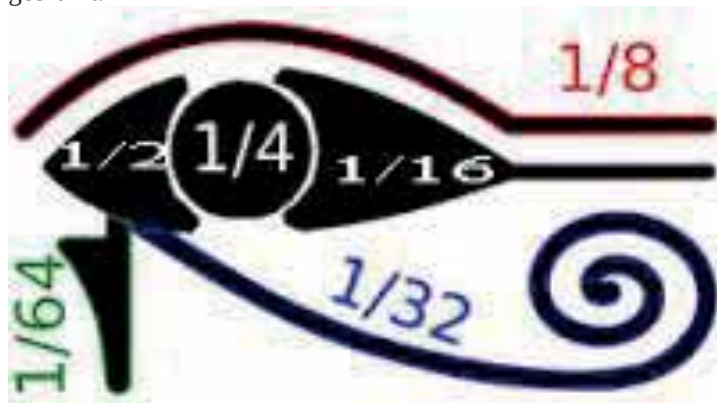
Het plaatje hierboven komt uit een van de tombes. Afgebeeld is het udjat-oog, of het oog van Horus.

Het heeft een mystieke betekenis. Horus was de enige zoon van Isis en Osiris; hij zwoer zijn vader te wreken die gedood was door diens broer Seth. Tijdens een ruw gevecht trok Seth het oog van Horus uit en scheurde het in zes stukken, die hij over Egypte verdeelde. Horus op zijn beurt nam wraak door Seth te castreren. Uiteindelijk kwamen de goden tussenbeide en benoemden Horus tot koning van Egypte. Daarna bevalen zij Toth, de god van de wijsheid en magie om het oog weer te herstellen.

Dat deed Toth en hij maakte er een symbool van eenheid, van visie van, waarin elk van de zintuigen hun plaats vonden:



Egyptenaren schreven in die tijd in hiërogliefen. Deze “letters/woorden” zijn ontstaan uit tekeningen van de werkelijkheid. Seth had het oog van Horus “gebroken” en daarom werd dit benut voor een hiëroglief waarmee breuken werden aangegeven in een berekening. Elk onderdeel stond voor een breuk van $1/2$ tot $1/64$ en kon in iedere combinatie worden gebruikt.



Toen een aantal jaren later een leraar dit aan zijn leerlingen vertelde, zei die leerling dat hem opviel dat de som van de breuken net niet één was, maar $63/64$.

$(1/2 + 1/4 + 1/8 + 1/16 + 1/32 + 1/64 = 32/64 + 16/64 + 8/64 + 4/64 + 2/64 + 1/64 = 63/64)$

De leraar antwoordde, dat Toth het ontbrekende deel zou aanvullen voor ieder die zijn bescherming vroeg en aannam.

Tja, zo kun je “net niet” wel heel simpel aanvullen.....

Onze 1500 m – loper had die hulp van Toth niet, toen hij op 1/64 deel van de te lopen afstand voor de finishlijn werd gepasseerd.....

Ook in atletiek kun je veel plannen, voorbereiden, er aan werken, toegroeien naar het gewenste doel; kun je à la minuut een fantastische beslissing nemen....., maar of het nu 1/64 of iets meer of iets minder is, er zal altijd een onzekerheidsmarge zijn die beslissend is voor nèt wel of nèt niet.

En ongeacht het resultaat, dit maakt elke onderneming zowel spannend als mooi!

Hugo Tijsmans

Historie Nederlandse baanrecords in boekvorm

We hebben er 22 jaar op moeten wachten, maar eindelijk is er nu dan in boekvorm een geheel nieuwe, geactualiseerde versie verschenen van alle Nederlandse baanrecords sinds 1886. Het is getiteld ‘**Historie van de Nederlandse BAAN-records van 16-10-1886 tot 31-10-2013**’ en bevat alle mannen- en vrouwenrecords van de senioren, neo-senioren en junioren. Het is samengesteld door een van onze leden, Hans-Peter Dries, sinds jaar en dag voorzitter van de Recordcommissie.

Het vorige (en eerste) boekwerk op dit gebied dateert alweer uit 1992. Het vulde toen een leemte op, omdat er in ons land destijds nog niets bestond waarin de ontwikkeling van de Nederlandse records was vastgelegd. Daar was Hans-Peter Dries overigens ook al bij betrokken, alhoewel Aad Heere - u weet wel, van het in 2000 uitgekomen standaardwerk ‘130 jaar atletiek in Nederland’ dat hij samen met Bart Kappenburg schreef - toen het zoekwerk verrichtte en Dries vooral de administratieve afwikkeling voor zijn rekening nam. De nu recent verschenen uitgave is echter geheel door Hans-Peter Dries zelf samengesteld.

Mocht u het boek willen downloaden, ga dan naar de volgende pagina op de website van de Atletiekunie: <http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=946>

Intussen slaakt uw redacteur alvast een zucht van verlichting. Dit boek maakt in het vervolg heel wat spuurwerk in oude AW's ter voorbereiding van artikelen voor De Vriendenband en Wikipedia overbodig. (PW)

AMSTERDAM 2016

EUROPEAN ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS

6-10 JULI 2016

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

WWW.AMSTERDAM2016.ORG

ATHLETICS
LIKE
NEVER
BEFORE

INTERNATIONAL PARTNERS

SPAR

OMEGA

LE CRUYERS

EUROVISION

HOST INSTITUTIONS

City of Amsterdam

Amsterdam

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Provincie Noord-Holland

EUROPEAN
ATHLETICS
Your Sport for Life



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► Moorman

In de vorige Vriendenband schreven we een stukje over de Moorman plaquette. Aanvankelijk wisten we niet goed wie hij was, maar bij het zoeken naar namen voor Piet van de Kruk, die bezig is met een boek over AV 40, kwamen we deze foto tegen. Zo zag Moorman er uit in 1932.

Ir. Moorman in 1932. (bron: AW nr. 17 – 1990)



► Erfgoed en de worsteling met namen

Als je al zo'n 20 jaar in oude bladen als de Atletiekwereld zit te sneuven, dan kijk je niet meer op van een verkeerd geschreven naam. Het komt regelmatig voor. Zo ook in het erfgoedstukje over de schenking van de dagboeken van **Wim Bührmann**, zie onze laatste Vriendenband.

Het was ons bij de overdracht al opgevallen, dat de broers Frits (de Olympisch deelnemer 1928 hoogspringen) en Wim soms hun naam verkeerd lieten schrijven. In alle door ons geraadpleegde KNAU-publicaties staat de familienaam met een dubbele N geschreven. De Olympisch historicus Ton Bijkerk maakte ons attent op deze fout. In zijn boek met ALLE Nederlandse deelnemers staat Frits omschreven met één N.

Door Ton is dat nagevraagd bij de gemeente in Amersfoort. De vader van beide broers schreef de naam met één N. Dus op het Olympisch paspoort kwam voor Frits ook een enkele N te staan (zie fotokopie).



Olympisch paspoort van Frits Bührman voor de OS van 1928. Opvallend is niet alleen die ene N, maar ook het ontbreken van de puntjes op de U.

Kijk je in het boek '130 jaar Atletiek in Nederland' van Kappenburg en Heere, dan staan beide broers gelijk geschreven met dubbel NN. U weet nu wat allang bekend was, de beide broers heetten volgens Ton en de burgerlijke stand gewoon Bührman, maar wel met

puntjes op de U en een H voor de R, dus toch wel een beetje Duits. Of heb ik dat nou mis? Ja? Dan hoor ik dat graag.

► The Complete Book of the Olympics

Bij de herindelingen van de Olympische boeken in onze bibliotheek kregen we van Ton Bijkerk enige tijd geleden de tip om ook ‘The complete Book of the Olympics’*) van David Wallechinsky en diens neef Jaime Loucky aan onze verzameling toe te voegen. Dit boek geeft een overzicht van alle deelnemers aan een finale van alle sporten op de Olympische Zomerspelen tot die van 2012 in Londen aan toe. Het werd voorafgaand aan die Spelen uitgegeven en was bedoeld om de vele journalisten in Londen behulpzaam te zijn met informatie.

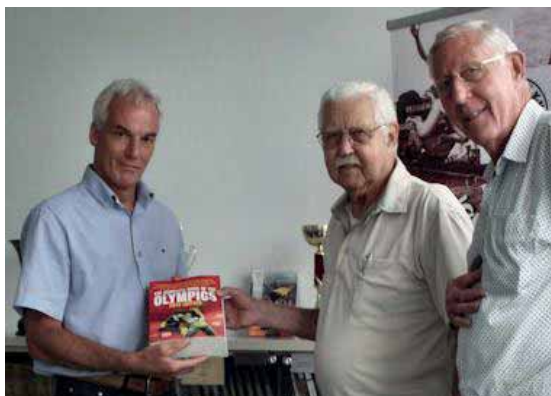
David Wallechinsky, die voorzitter is van de ‘International Society of Olympic Historians’ (ISOH), begon in 1984 met deze uitgave, die sindsdien iedere vier jaar werd herhaald. Er bestaat ook een boek over de “Winter Olympics”, maar dat is uiteraard veel dunner.



De volgende zomereditie zal vlak voor de Olympische Spelen in Rio de Janeiro, Brazilië, verschijnen.

De Londense editie is overigens de laatste waaraan Jaime Loucky heeft meegewerkt, zo meldde ons Ton Bijkerk.

Wij wilden dit boek uiteraard graag hebben en dus leek het ons niet meer dan logisch, dat het ons zou worden overhandigd in het bijzijn van Ton. En zulks geschiedde op 17 juli jl. in ons pas ingerichte, nieuwe onderkomen.



Vlnr. Frank Koomen, Ton Bijkerk en Chris Konings met de jongste aanwinst van Atletiekerfgoed. (foto Marius Bos)

Intussen is onze bibliotheek weer ietsje completer geworden.

Chris Konings

*) “The Complete Book of the Olympics – 2012 edition met 1335 pagina’s. De uitgever was in 2012 Aurum Press Ltd. 7 Greenland Street, London NW1 0ND, United Kingdom. ISBN 978-1-84513-695-6.

Slootjespringen als basis



Roy Sedoc: “Ik heb atletiek bedreven, omdat ik het ongelooflijk leuk vond. Maar ik heb nooit het onderste uit de kan gehaald. Als ik het vergelijk met wat zoon Gregory doet, dan heb ik amper de helft daarvan gedaan.” (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Roy Frederik Sedoc
<i>Geboren:</i>	27 maart 1954 te Paramaribo
<i>Discipline:</i>	hink-stap-springen, verspringen
<i>Titels:</i>	Ned. kamp. A-jun.: ver (ind.) + hinkstap 1972; Sen.: ver 1973, 1976, 1979, hinkstap 1973-74, 1976, 1978-80; ver ind. 1976, 1978-79, 1981, hinkstap ind. 1973-74, 1976, 1978-79, 1981
<i>Deelnemer EJK:</i>	1973
<i>Records:</i>	Ned. indoorrecordhouder A-jun.: hinkstap 1973-heden, ver 1973-81; Sen.: hinkstap 1973-86, ver 1979-84; Ned. recordhouder hinkstap A-jun.: 1973-heden; Sen.: 1974-83
<i>PR's:</i>	ver 7,72 m, hinkstap 16,01 m

Slootjespringen is een bezigheid die diep lijkt te zijn geworteld in de Hollandse traditie. Dat is ook niet zo raar, als je nagaat hoeveel sloten, grachten, vaarten en kanalen ons land wel niet telt. Wie boven Nederland komt aanvliegen, zal zich onwillekeurig wel eens hebben afgevraagd, hoe het toch mogelijk is dat ze tussen al dat water voldoende land hebben kunnen vinden om er bijvoorbeeld een landingsbaan op aan te leggen. Terwijl dat, eenmaal geland zijnde, ineens veel minder een probleem blijkt.

Hoewel in ons land sloten overal in overvloed voorkomen, verdenk ik de Friezen er toch van de grondleggers te zijn van al dat gespring over en in die enorme diversiteit aan watergangen, al dan niet met hulpmiddelen. Of het historisch verantwoord is, weet ik niet, maar gezien het feit dat het polsstokverspringen - ooit een volwassen onderdeel van de atletiek - bekender is onder de naam 'fierljeppen', een van de weinige Friese woorden die het in ons hele land tot onderdeel van ons dagelijks taalgebruik hebben geschopt, denk ik van wel.

Wedstrijdjes slootjespringen

Of liever gezegd: dat dacht ik. Want sinds mijn gesprek met Roy Sedoc ben ik daar helemaal niet meer zo zeker van. De basis van diens aanleg voor het ver- en hink-stap-springen blijkt namelijk in Suriname te liggen bij... het slootjespringen! Roy: "Ik had familie die ook aan atletiek deed. De familie Veira was een atletiekfamilie in Suriname. Zij zijn eigenlijk zo'n beetje het grote voorbeeld voor mij geweest. Samen met mijn neven Veira deden we slootjespringen. Zo is mijn liefde voor het springen begonnen." Slootjes, in Suriname? "O ja, zat. Het was een militair terrein waar die sloten waren. Wij mochten daar dus opkomen, omdat wij bevriend waren met de beheerder. Wij mochten daar spelen met zijn kinderen. Daar pakte je dus steeds een ander slootje om overheen te springen. Dat waren mooie grasvelden, met mooie sloten. Het was prachtig springen daar. We hielden daar wedstrijdjes, hè. Die bestonden uit een steeds bredere sloot pakken. Aanlopie en d'r overheen. Dan begrijp je, waar dat mee eindigde, hahaha. Dat was heel leuk. Vanuit die situatie zijn we op atletiek gegaan. Ik was toen dertien jaar en op mijn veertiende begonnen de prestaties al te komen. Op mijn vijftiende had ik al een B-record verspringen en op mijn zestiende deed ik mee aan de Koninkrijks spelen op Curaçao. Een jaar later waren die in Nederland."

Die zomer van 1971 besloot Sedoc om hier maar gelijk te blijven. Hij wilde zich in Nederland zowel op maatschappelijk als sportief gebied verder ontwikkelen. Wat dat laatste betreft wist hij wel zo ongeveer wat hem te wachten stond. "In Suriname las ik al over de diverse prestaties in Nederland, want de AW hadden we daar ook. Op de Koninkrijks spelen was ik als eerste geëindigd. Wat dus betekent: dan sta je al redelijk aan de top van Nederland." Welnu, die sportieve integratie duurde niet lang. Hij vond woonruimte in Amsterdam en werd lid van AAC. Reeds in het eerstvolgende indoorseizoen veroverde hij bij de A-junioren zijn eerste nationale titel in het verspringen en een jaar later zijn eerste nationale records.

Baan in de optiek

Maatschappelijk was het aanvankelijk een iets lastiger verhaal. Sedoc wilde het leger in en meldde zich aan voor de KMS. Roy: “Maar dat ging niet door; de selectie-eisen waren heel streng. Wel had ik nog KVV-er kunnen worden, of anders Technisch Specialist. Haico Scharn, die ook in militaire dienst zat, trok nog aan mij en wilde regelen, dat ik alle vrijheid kreeg om te sporten. Maar nadat ik die afwijzing voor de KMS had gehad, was mijn liefde voor het militaire gebeuren niet zo groot meer.” Sedoc stapte naar het Gewestelijk Arbeidsbureau en toen hij daar in de kaartenbak toevallig de naam tegenkwam van een bedrijf in de optiek waar een vriend van hem werkte, stuurde hij een sollicitatie die kant uit. Roy: “Ik werd gelijk aangenomen. En eenmaal daar gestart, heb ik de opleiding gedaan voor opticiens. Dat was – hoe noem je dat ook weer? - beroepsbegeleidend onderwijs; één dag in de week naar school en vier dagen werken. Heel lekker.”

Af maakte hij die opleiding overigens niet, omdat je als gediplomeerd opticien verplicht was om in een optiekzaak te gaan werken. “En dat vond ik niet zo spannend. Ik vond de andere kant van de handel, de groothandel, veel leuker. Dan heb je dus niet te maken met de consument, maar met de opticiens. Dat heb ik 33 jaar lang gedaan.”

Gunstig klimaat

Op sportief gebied begon Roy Sedoc al gauw zijn stempel te drukken op het ver- en hinkstap-springen in ons land. In 1973, zijn laatste jaar als junior, veroverde hij al drie seniorentitels. In de loop der jaren zou dat aantal uitgroeien tot een totaal van negentien! Roy: “Bij de senioren was ik al heel snel heer en meester. Anderzijds was ik ook heel gretig om prestaties te leveren. Daarbij was ik in de gelukkige omstandigheid, dat ik een Wil Westphal had als trainer. En met Wil kon ik ongelooflijk goed overweg. Bovendien zat ik bij AAC in een leuke groep, met daarin diverse kwaliteiten, maar waar bovenal de middelen aanwezig waren om door te groeien. Want ze hadden de oude Rai als trainingscomplex, dus dan kon je in de winter goed doorgaan, daar waar andere atleten naar buiten moesten om te trainen. Dat vond ik heel mooi, die gunstige omstandigheid. En dan moet ik denken aan mannen als Wim Braaksma en Hans van Enkhuizen, met wie ik



Op 24 februari 1973 hinkstap-springt Roy Sedoc in de Groenordhal in Leiden naar 15,30 m. Nu, 38 jaar later, is het op dit onderdeel in ons land nog steeds de beste indoor-jeugdprestatie ooit.

(foto Jos van Iersel. Bron: AW nr. 5 - 1973)

samen kon trainen en van wie ik ook heel veel leerde. Zo waren er nog een heleboel anderen. Dat was een hele ervaring.”

Amper de helft

Intussen kwamen Sedocs indoorprestaties, mede door die goede trainingsmogelijkheden, minstens zo goed uit de verf als outdoor. Zoals in 1976, toen hij op het NK Indoor in Arnhem drie keer achter elkaar zijn eigen Nederlandse record hink-stap-springen van 15,53 m verbeterde via 15,57 en 15,61 naar 15,76 m. Volgens trainer Wil Westphal was het de opmaat voor het halen van de kwalificatie-eis van 16,40 m voor de Spelen in Montreal, later dat jaar. *Een kwestie van tijd*, vond Roy Sedoc toen ook zelf. Echter, de 16,01 m waarmee hij in 1974 als eerste Nederlander de 16-metergrens had overschreden, werd nooit meer verbeterd. Nu zegt hij hiervan: “Als ik terugkijk op hoe ik mijn atletiek heb bedreven, heb ik het gedaan, omdat ik het ongelooflijk leuk vond. En uiteraard had ik als passie om aan de Olympische Spelen deel te nemen. Maar ik heb nooit het onderste uit de kan gehaald. Vooral aan de sprinttraining heb ik niet voldoende aandacht besteed. Ik was niet de atleet die kapot wilde gaan. Als ik moest trainen, ging ik nooit te diep. Als ik een vergelijk trek met wat zoon Gregory doet, dan heb ik amper de helft daarvan gedaan.”

Zat Wil Westphal hem dan niet achter de broek? Roy: “O jawel, maar ik was nogal eigenwijs. Ik vond het leuk, maar het moest ook leuk blijven. Ik heb al heel vroeg een combinatie willen maken tussen het genieten van de atletiek en het genieten van mijn privéleven. Want ik was al relatief vroeg vader. Ik was 21, toen zoon Randy werd geboren. En ik vond mijn verantwoordelijkheid als vader erg groot daarin.”

Pa, zullen we?

Roy en Georgine Sedoc ontmoetten elkaar voor het eerst in 1972, op de luchthaven van Paramaribo. Roy: “Ik ging na de Koninkrijksspelen terug naar Nederland en zij was daar om een familielid uit te zwaaien. Zo raakten wij in gesprek met elkaar. En we zijn nog steeds in gesprek, hahaha.” Anderhalf jaar na Randy volgde Jermaine, waarna Gregory enkele jaren op zich liet wachten, evenals Valéry, de jongste van het viertal. Geen van hen is ertoe aangezet om, in navolging van hun vader, atletiek te gaan bedrijven. Maar ja, met vader nog steeds actief als atleet en de baan op het Olympiaplein als het ware in de voortuin, viel er natuurlijk ook moeilijk aan te ontkomen. Dus werd er door de kinderen, toen die eenmaal de jaren des onderscheids hadden bereikt, al gauw aan vader Roy getrokken, zo van: *Pa, zullen we?* Roy: “Dan moesten we, zeg maar, lekker gaan lopen. We hebben heel veel gelopen in het Amstel Park. Dat was ons lievelingsparkje om te trainen, ook vanwege het verschil in hoogte. Daar kon je lekker heuveltje af lopen. Dat vonden ze geweldig. Daar heb ik met alle vier de jongens ongelooflijk veel plezier beleefd.”

Hectisch was het soms wel, vooral toen Sedoc zelf nog actief was en de kinderen op een gegeven moment de kunststofbaan op Ookmeer aantrekkelijker vonden dan de sintelbaan voor de deur. “Een gerace en gesjees was het”, herinnert Roy zich.

Genieten, plezier, leuk, het komt regelmatig terug in Sedocs verhaal, wiens aandacht allengs verschoof van zijn eigen atletiekcarrière naar die van zijn kroost. Min of meer als vanzelf rolde hij in de rol van hun coach. “Wij hebben veel gesproken over: hoe bereid je je voor op een wedstrijd? Ook keken zij zelf naar diverse voorbeelden, want speciaal voor hen had ik een professionele dvd aangeschaft. Daarmee kon je hen opnemen, alles nakijken, terugspoelen, slow motion, ongelooflijk! Vooral de springtechnieken konden ze daar heel mooi van aflezen. Daar praat je dan met elkaar over. Ik denk dat die gesprekken ertoe hebben geleid dat ze in de eerste plaats nooit faalangst hebben gehad, maar altijd gretig waren om te presteren. Zoals zij naar wedstrijden toewerkten..., perfect! Daar zag ik mijzelf helemaal in terug.”

Trots

Sedoc blikt vol trots terug op hoe zijn kinderen met hun sport zijn omgegaan, of ze nu de ambitie hadden om de absolute top te bereiken, zoals Gregory, of niet. Maar ook op hoe zij stuk voor stuk hun maatschappelijke verantwoordelijkheid en de zorg voor hun gezin hebben opgepakt, is hij groos. Roy: “Daar hebben wij met z’n allen heel veel in geïnvesteerd. Ik denk dat wij trots mogen zijn, dat het bij ons zo goed is gelukt. Tot op de dag van vandaag hebben wij een heel goede verstandhouding met elkaar.”

Roy Sedoc is er de man niet naar om de kennis, die hij door eigen atletiekervaringen en de begeleiding van zijn kinderen heeft opgedaan, voor zichzelf te houden. Ook binnen zijn vereniging AAC, dat dit jaar stilstaat bij het feit dat het honderd jaar geleden werd opgericht (zie elders in dit blad), heeft hij er veel mee gedaan. “Ik heb binnen AAC zo’n 25 jaar les gegeven op het gebied van hink-stap-springen en verspringen. Verder heb ik ook voor de KNAU wat gedaan als districtstrainer. Dus dat is, dacht ik, niet mis als je 25 jaar voor de groep staat.”

Dat is echter nog niet alles. Sedoc bekleedde binnen zijn vereniging ook vele jaren de functie van voorzitter van de Technische Commissie en sprong zelfs ad interim in als voorzitter van de gehele vereniging, toen dat in de roerige jaren negentig na de fusie met ADA enkele malen nodig bleek. Een betere AAC-er is er dan ook nauwelijks te vinden, meent huidig bestuurslid Helen Kruller-Muller, die zegt dat zij tot op de dag van vandaag nog contact met elkaar hebben.

Terug naar Suriname

Intussen wonen Roy en Georgine Sedoc alweer bijna zeven jaar in Suriname. Roy: “Wij hadden plannen om rond ons 60-ste richting Suriname te gaan. Maar toen gingen de zaken met het bedrijf waar ik werkte, iets minder goed. Er moest gesneden worden en mijn baan kwam te vervallen. Wij hadden een huis in Almere, dus toen dat gebeurde, zeiden we van: misschien is het goed om dat dan nu maar te doen. Het was een periode waarin de huizenmarkt gunstig was; wij konden ons huis met een goede overwaarde verkopen.” Zo gezegd, zo gedaan. Met het aldus verdiende geld werd een leuk huisje in Suriname neergezet en in oktober 2007 verhuisde het stel. Roy was intussen in de huizenmarkt actief geraakt en dat is hij sindsdien gebleven.

En het contact met de kinderen en kleinkinderen? Roy: “Dat krijgt een andere dimensie. Maar het feit dat je internet hebt betekent, dat je heel dicht bij elkaar bent. En dat reizen goedkoper wordt betekent, dat ook zij heel snel af en toe in Suriname zijn. Het betekent voor hen ook een vakantiemogelijkheid, zonder dat het al te veel geld kost. Dat is heel prettig. Het betekent eigenlijk, dat je je kinderen nog vaker ziet dan voorheen, hahaha. Want op het moment dat zij naar Suriname toekomen zijn ze, pak ‘m beet, een hele maand bij mij. Dat in tegenstelling tot in Nederland, toen ze dus uit huis waren. En als wijzelf hier in Nederland zijn, dan zijn wij terug bij de kinderen, ben je ook weer wat vaker bij elkaar. Dat is weer een totaal andere, hechtere band dan toen je hier was.”

Op de vraag, of hij nooit spijt heeft gehad dat hij zelf nooit aan een optreden op Olympische Spelen, WK of EK is toegekomen, maar zich al in zo’n vroege fase van zijn leven op zijn gezin is gaan richten, antwoordt Roy Sedoc zeer beslist: “Spijt heb ik nooit. Op het moment dat je een beslissing neemt, moet je er rekening mee houden, dat er hobbels kunnen zijn die je moet nemen. Als ik terugkijk op mijn leven, dan zijn er natuurlijk ups en downs geweest, maar als ik het over moest doen, had ik het ook weer zo gedaan. Absoluut! Ik heb een heel leuk leven achter de rug.”

Piet Wijker



Meer sporten en nieuwe mensen ontmoeten.
Samen bewegen op een Olga Commandeur Plein.

Als iedereen regelmatig zou bewegen zouden we ons **fitter**, gezonder en mentaal beter voelen. Dat geldt zeker ook voor **65-plussers**.

Yalp en Olga Commandeur zorgen samen dat senioren op een leuke manier in beweging komen. Dit doen zij op een speciale manier. Met een beweegtoestel voor ouderen. Olga Commandeur verzorgt bij iedere Yalp locatie in Nederland **advies en ondersteuning**.

www.yalp.nl/oudereninbeweging
T. 0547 - 289 410 E. info@yalp.nl

**Ouderen
inbeweging**

samen op een Olga Commandeur plein

YALP | Nieuwenkampswater 12 | 7472 DE Goor | T. 0547 289 410 | F. 0547 289 411
info@yalp.nl | www.yalp.nl | Twitter: @YalpLetsPlay



Als de dag van toen

Via Chris Konings en de redactie van De Vriendenband kreeg ik het verzoek om geregeld een gedicht te plaatsen in De Vriendenband. Zoals van Chris te verwachten is, heeft hij er zijn fantasierijke geest op losgelaten en mij de eervolle titel van huisdichter in het vooruitzicht gesteld. Geloof me, het bracht mij als eens redelijk gelauwerd atleet, die zich reeds lang op dit gebied in een sluimertoestand bevindt, toch enigszins in beroering. Het is prettig enige erkenning te krijgen in een nieuwe activiteit waarmee je weer meedeint in de polonaise van alledag. Daar waar het prestatief sportieve een kort leven beschoren is, biedt met name de geest nog alle ruimte tot rijping.

Naast het dichten schrijf ik ook vaak columns. Het leek mij zinvol om, als een soort introductie, met deze schrijfvorm te starten. Niet alleen om mij als persoon wat nader voor te stellen, maar vooral de tijdgeest waarin ik actief was wat meer zichtbaar te maken. Zo bracht het puntensysteem dat recent bij de EK landenwedstrijd gehanteerd werd met 13 (12 deelnemende landen) voor de winnaar en verder via 11, 10 enz. tot respectievelijk 1 voor de laatste, mij terug naar de jaren zestig, toen er veel landenwedstrijden waren die met hetzelfde systeem werden beslecht.

Op zich een eenvoudige telling en je zou verwachten dat men nu met een systeem conform de meerkampen zou werken, waarmee de krachtsverhoudingen nauwkeuriger weergegeven worden. Toch gaf dat eenvoudige systeem altijd extra motivatie en kracht aan de deelnemers. De eenvoud maakte het belang om te strijden voor elke klassering zichtbaar. Dit bracht een sociaal bewustzijn van het teambelang. Het was niet alleen jouw persoonlijk presteren dat gold, maar je voelde je ook verantwoordelijk voor het collectief. Een extra kracht, die ook zo waarneembaar is in estafettes. Zo heb ik onofficieel een-hoge-48 in de 4 maal 400 m estafette gelopen, terwijl mijn persoonlijk record exact 50 seconden is! Een soortgelijke ervaring zullen meerdere atleten kennen.

Als nationaal team vonden we het collectieve resultaat destijds zo belangrijk, dat we bij een landenwedstrijd Akke Preuser, die als kogelstoter opgesteld stond, tot kogelslingeraar promoveerden, om dat kostbare (1) punt binnen te halen. Na twee keer de slingerkogel in het netwerk van de kooi te werpen en zelf instabiel in de sector te landen, maakte hij de derde worp uit stand geldig en sprokkelde zo dat kostbare punt binnen.

Het verbaasde mij dan ook te zien op het EK landenteams dat Churandy Martina, wetende dat hij vanwege een blessure geen potten kon breken, door diskwalificatie dat ene punt om zeep hielp. Zijn lijfspreuk van immer blij zijn, zal niet door het team zijn bijgevallen met het stemmingslied: “Dat mijn neus van voren zit en niet opzij!”

Henk Sneyvangers



Global Sports Communication

- Expert management of world class athletes
- Advising and organising athletic events
- Specialists in sports marketing and sponsoring



Global Sports
Communication

www.globalsportscommunication.nl

<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Opnieuw praten wij u bij over het Vrienden Jeugdfonds. U leest bijdragen van Rutger Koppelaar, Dominique Esselaar en Denzel Comenentia. Daarnaast besteden wij kort aandacht aan de Europa-Cup in Braunschweig, de NJK en de WJK.

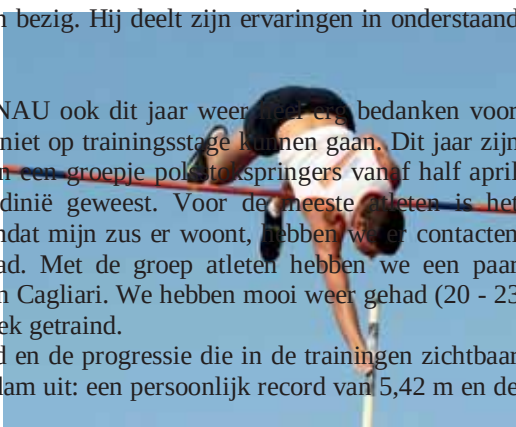
► Verslag Rutger Koppelaar

Rutger Koppelaar is aan een goed seizoen bezig. Hij deelt zijn ervaringen in onderstaand verslag met ons.

“Beste Vrienden van de K.N.A.U.

Als eerste wil ik de vrienden van de KNAU ook dit jaar weer heel erg bedanken voor jullie financiële steun. Zonder dat had ik niet op trainingsstage kunnen gaan. Dit jaar zijn we met bondscoach Jaap van der Plaat en een groepje polsstokspringers vanaf half april voor twee weken naar Cagliari op Sardinië geweest. Voor de meeste atleten is het onbekend om daar te kunnen trainen. Omdat mijn zus er woont, hebben we contacten gelegd. We hebben een superstage gehad. Met de groep atleten hebben we een paar appartementen gehuurd in het centrum van Cagliari. We hebben mooi weer gehad (20 - 23 graden) en ik heb heel specifiek op techniek getraind.

Vorig jaar heb ik veel aan de stage gehad en de progressie die in de trainingen zichtbaar was, kwam er pas met het NK in Amsterdam uit: een persoonlijk record van 5,42 m en de eerste plaats bij polsstokhoogspringen.



Deze winter heb ik goed door kunnen trainen en een constant wedstrijdseizoen gehad. Ik heb aan een paar grote wedstrijden in het buitenland meegedaan, o.a. Luxemburg, Manchester en een paar in Duitsland. In februari sprong ik in Zweibrücken een pr van 5,52 m. De organisatie, de goede springers, de sfeer en het publiek bij de wedstrijden in Duitsland werkten heel erg motiverend voor me.

Mijn plannen voor het outdoorseizoen zijn dan ook om meer wedstrijden in Duitsland te gaan springen. Het geld heb ik besteed aan de trainingsstage in Sardinië en ik heb deze week nieuwe polsstokspikes gekocht.

Ik ben het outdoorseizoen goed gestart. Vorig weekend sprong ik een PR van 5,52 m in Sittard. Ik zal deelnemen aan de FBK-Games in Hengelo. Het is vooral goed om aan zulke grote toernooien te wennen. Heel mooi dat Renaud Lavillenie, de nieuwe wereldrecordhouder, er ook zal springen. Deze wedstrijden gaan veel sneller.

Mijn doel is om deze zomer 5,60 m te springen en een constant seizoen te hebben. Ik ben met mijn coach Jaap van der Plaat vooral naar het EK onder de 23 in 2015 aan het toewerken.

Met sportieve groeten,
Rutger Koppelaar.”

Inmiddels is meer bekend over Rutgers prestaties in het buitenseizoen. Zo behaalde hij tijdens de Gouden Spike de limiet voor de EK in Zürich met een sprong van 5,55 m. Hiermee kwalificeerde hij zich ook voor de Europa-Cup in Braunschweig, waar hij een mooie vijfde plek behaalde met een sprong van 5,52.

Kort voor het sluiten van de deadline voor deze Vriendenband verscheen op de website van de Atletiekunie het bericht, dat de Atletiekunie op 16 juli 2014 heeft besloten om per 17 juli 2014 een ordemaatregel op te leggen aan Rutger Koppelaar. Deze maatregel is het gevolg van een positieve uitslag van een dopingtest die op 31 mei 2014 in Duitsland is afgenomen. De IAAF heeft de Atletiekunie hierover op 14 juli 2014 geïnformeerd. Deze ordemaatregel blijft van kracht tot (onder meer) het moment, dat de uitslag van de analyse van het B-monster de uitslag van de analyse van het A-monster niet bevestigt.

Het spreekt vanzelf, dat dit bericht ons zeer verontrust. Rutger heeft zelf op zijn facebookpagina de volgende reactie geplaatst:

Verbijsterd!

Maandag ben ik gebeld door de atletiekunie met de mededeling dat de dopingcontrole van de wedstrijd Soester Stabhochsprung-Festival op 31 mei 2014 in Soest (Duitsland) positief was. Ik kon niet geloven wat ze vertelden, ik was verbijsterd! Nog geen paar dagen daarvoor kreeg ik een brief dat een andere dopingcontrole, die van de Gouden Spike op 14 juni 2014 in Leiden, negatief was. Ik had ook niets anders verwacht. Ik ben tegen doping en wil er niets mee te maken hebben. Dit is een nachtmerrie. Als topsporter zorg ik zeer goed voor mijn lichaam. Daarom ben ik ook behoedzaam met wat ik eet en drink. Nooit eerder ben ik positief getest. Ik sta voor een schone en eerlijke sport en zal nimmer doping geduide stoffen nemen om mijn prestaties te bevorderen. Dit blijkt mede uit het feit dat ik twee weken later (zonder dat ik op de hoogte was van de eerdere positieve test) tijdens een wedstrijd negatief ben getest. Reden waarom ik op dit moment druk doende ben om uit te zoeken op welke wijze de stof in mijn lichaam terecht is gekomen, die heeft geleid tot de positieve test. Ik hoop op een positieve afloop van deze zaak, zodat ik mij weer volledig kan richten op mijn sport. Ik wil het hier voorlopig bij laten en wil verder geen commentaar geven.

Ook wij willen hier nu geen inhoudelijke reactie geven, in afwachting van de definitieve afloop en totdat helder is wat hier precies is gebeurd.

► Denzel Comenentia

Denzel Comenentia breekt dit seizoen vele records. Uniek is dat hij voor de WJK in Eugene de limiet voor drie werpnummers heeft behaald. Hij stelt zich hieronder aan u voor.

Mijn naam is Denzel Comenentia (18 jaar), ik beoefen de atletieksport. Wat begon als een doodgewone vrijetijdsbesteding (volgens mijn moeder om haar kinderen van de straat te houden, zodat zij geen hangjongeren zouden worden c.q. de maatschappij tot last zouden zijn) heeft uiteindelijk uitgepakt, dat ik nu bestempeld wordt als talentvolle atleet. Mijn specialisatieonderdelen zijn: kogelslingeren, kogelstoten en discuswerpen. Op twee hiervan Nederlands Recordhouder; nooit gedacht toen ik aan deze onderdelen begon. Ik

wou vroeger korte afstand sprinter worden, van die vliegensvlugge, machoachtige kerels op de baan, maar mijn moeder had al heel snel gezien dat dit het niet zou worden. Ze zei, *Denzel mijn jongen, laat nou het sprinten voor wat het is, daar ben je niet voor in de wieg gelegd*. Van kinds af aan stond men versteld van de kracht die ik in mijn armen had. Ik werd wel eens Samson genoemd. Samson was een grote strijder met een ontzagwekkende kracht (dit voor mensen die zich afvragen, wat ik nou met de persoon Samson bedoel).

Ik wilde helemaal niet aan de werponderdelen. De vooroordelen omtrent deze atleten, *ooh dat zijn van die uit de kluiten geslagen kerels, met bierbuiken, niets aantrekkelijks aan*. Er wordt tijdens nationale of internationale atletiekwedstrijden ook weinig media-aandacht aan de werponderdelen besteed. Nee, die leken mij dus niets. Tjonge, wat had ik het mis. Ik had nooit gedacht dat juist deze drie specialisatieonderdelen uit de werpsport mij zo zouden bevallen en naar succes in de sport zouden brengen. Ik wil nu niets anders dan de allerbeste werpatleet ter wereld worden in het liefst kogelslingeren, kogelstoten én discuswerpen. Is het realistisch, zijn dit haalbare gedachten? Je kunt er alles over denken. Ik denk graag groots en weet dat niets onmogelijk is, als je bereid bent om keuzes en offers te dragen in het leven. Niet ervan uitgaan dat het allemaal komt aanwaaien, Nee, je zal er echt heel, heel hard voor moeten werken. Ik wil niets liever met mijn leven dan dit.

Zaterdag 5 mei jl. was het tijd voor mijn eerste baancircuitwedstrijd en daarmee ook de eerste echte outdoorwedstrijd van het seizoen 2014, de Ter Specke Bokaal in Lisse. Bij deze wedstrijd ging het mij niet direct om het klassement, maar ik was meer gefocust op wat zo'n eerste outdoorwedstrijd mij zou opleveren. Natuurlijk zat het behalen van de limieten voor de WJK in Eugene deze zomer (22-28 juli) er reeds in. Tijdens deze eerste wedstrijd ben ik meteen gegaan voor alle drie de werponderdelen.

Om 11:30 uur stond mijn eerste onderdeel, **kogelslingeren**, voor de deur en ik had er veel zin in. Ik moet bekennen, dat ik ook best een beetje zenuwachtig was. Het is de eerste echte wedstrijd van het seizoen, diverse ogen zijn op je gericht, je moet het opnemen tegen de Nederlandse top. In mijn achterhoofd was de drang om te proberen meteen de vereiste limiet voor de WJK in Eugene te slingeren.

Tijdens de wedstrijd liep het niet helemaal zoals ik had verwacht, want ik slingerde 4 van de 6 keer de kogel in het net en de resterende pogingen waren afstanden, waar ik zeker niet tevreden mee was. Moet ook gezegd worden dat het weer niet echt meewerkte, het regende pijpenstelen en het was koud. Uiteindelijk was mijn beste afstand 58,90 m (1ste plaats).

Om 14:30 volgde mijn tweede onderdeel, **discuswerpen**. Ik moet zeggen dat tijdens de trainingen dit onderdeel er, zo vroeg in het seizoen, het meest positief uitzag. Ik ging daarom met veel vertrouwen de wedstrijd in. Ik moest voor mijzelf goed opletten, dat ik in de ring mijn balans kon houden en de worp geldig houden. Het zat niet mee, want ondanks dat ik er met alle vertrouwen aan begon en voor mijzelf zeker wist, dat het behalen van de limiet er wel in zou zitten, bleek dit ook hier niet het geval te zijn. Met een beste worp van 51,48 m (3de plaats) bleef ik 2 cm onder WJK-limiet. Ik was toen

zichtbaar teleurgesteld. Wat ik mooi vond van deze wedstrijd is dat ik zij aan zij met discustoppers als Roland van Zuilen en Stephan Dekker mocht deelnemen. Zij werden respectievelijk eerste en tweede bij dit onderdeel.

Om 17:00 begon ik aan mijn laatste onderdeel van de dag, **kogelstoten**. Een sterk deelnemersveld. Het beloofde een zware wedstrijd te worden, met mannen als Patrick Cronie, Mathijs Damsteegt, Thierry Kruithof en Remco Goetheer. Niet de allerminsten, geduchte concurrenten zelfs. Ik zou voluit aan de bak moeten, dat was zeker. Gelukkig vind ik concurrentie wel fijn en met een dagprestatie van 18,25 m (2de plaats) heb ik een evenaring van mijn PR kunnen bewerkstelligen. Tevens behaalde ik met deze prestatie de limiet voor deelname aan de WJK. Winnaar bij het kogelstoten werd de Nederlandse indoorkampioen Patrick Cronie met een mooie worpafstand van 18,35 m.

Wat het eerste baancircuit mij achteraf gezien heeft opgeleverd is:

- Inzicht in waar ik zo vroeg in het seizoen sta met mijn werponderdelen
- Waar ik nog aan moet bijschaven
- Vertrouwen dat het verder in het seizoen allemaal wel goed komt.



Dat Denzel Comenentia een potje kan kogelslingeren, bewees hij op de NK Jeugd met een fraai nationaal jeugdreCORD van 73,96 m. (foto Ed Turk)

meter.

Denzel heeft hier een vooruitziende blik getoond. Het is inderdaad allemaal wel goed gekomen. Later in het seizoen heeft hij op alle drie de nummers de WJK-limiet gehaald, verbeterde hij het NJR kogelslingeren en werd hij drie maal Nederlands juniorenkampioen. Extra leuk was nog dat Denzel bij de Europacup in Braunschweig namens Nederland mocht kogelslingeren tegen de echte sterke mannen. Hij deed dit zeer verdienstelijk, met twee maal een worp boven de 63

► **Dominique Esselaar**

Ook Dominique Esselaar, een jonge polstokhoogspringster, stelt zich hier graag aan u voor.

Na een trainerswissel in september 2013 heb ik jammer genoeg in december een dubbel gescheurde hamstring opgelopen. Hierdoor hebben mijn nieuwe trainer, Joachim Schwartzmüller, en ik besloten om het hele indoorseizoen voorbij te laten gaan en ons

helemaal te richten op herstel en het outdoorseizoen. Na drie maanden revalideren en geen stok aangeraakt te hebben, ben ik samen met mijn trainingsgroep twee weken op trainingsstage naar Mallorca geweest. Onder een lekker zonnetje heb ik veel aan de techniek gewerkt, vooral de aanloopafzet en het laatste gedeelte van de sprong.

Met een goed gevoel ben ik het outdoorseizoen ingegaan, met als eerste doel mijn deelname aan het WJK veilig te stellen. Bij de eerste twee wedstrijden, de Rens Blom Bokaal en de competitiewedstrijd 1e divisie in Krommenie, haalde ik een hoogte van 3,80 m. Deze waren bedoeld om mijn stokken en aanloop uit te proberen. Mijn derde wedstrijd was op 1 juni het Gala Bottrop Internationales Meeting NRW-Meisterschaften in het Duitse Bottrop. Dit was mijn eerste ervaring in het Duitse polsstokhoogcircuit. Ik wist dat de vorm er was en ik had het gevoel, dat het een mooie dag kon worden. Na een rustige warming-up en een aantal keer inspringen begon de wedstrijd, waaraan in totaal acht vrouwen deelnamen. De wedstrijd begon op een hoogte van 2,80 m. Na 45 minuten mocht ik ook beginnen met als aanvangshoogte 3,60 m. Er waren toen nog twee andere springers over. Deze hoogte haalde ik meteen in de eerste poging. Dat gaf natuurlijk veel vertrouwen voor de rest van de wedstrijd. Mijn volgende hoogte was 3,80 m en waren we nog met zijn tweeën in de strijd om kampioen te worden. De eerste poging mislukte, maar door de juiste aanpassingen en tips van mijn coach haalde ik deze hoogte in de tweede poging glansrijk. Op naar de volgende hoogte van 3,90 m, wat een SB zou betekenen en maar 5 cm onder de limiet van het WJK. Ook op deze hoogte mislukte de eerste poging, maar de tweede was weer geslaagd. Dit gaf het laatste beetje vertrouwen dat ik nodig had om 4 m te springen. Met een goede aanloop, snelle inrol en goed uitstekken vloog ik er overheen. Een evenaring van mijn PR en 5cm boven de WJK-limiet! Na deze enorme opluchting moest ik me opnieuw concentreren op de verdere wedstrijd. Door mijn geslaagde poging op 4 m wist ik dat het hoger kon. Op naar 4,10 m. Na twee mislukte pogingen slaagde ik er bij de laatste poging jammer genoeg ook niet in om 4,10 m te halen. Maar mijn sprong over 4 m was genoeg voor de eerste plaats en natuurlijk de WJK-



Dominique Esselaar aan het werk op de NK Jeugd.

(foto Erik van Leeuwen)

limiet.

Na deze dag kan ik me helemaal richten op de voorbereidingen voor het WJK en natuurlijk ook om de laatste puntjes op de i te zetten. Zodat ik in Amerika alles eruit kan halen wat erin zit. Niet alleen dankzij mijn trainer en de leuke groep waarin ik nu train, maar zeker ook

door de steun van dit Vrienden van de KNAU jeugdfonds, heb ik dit allemaal kunnen bereiken. Daarvoor ontzettend bedankt!

Later, tijdens de NJK, heeft Dominique haar PR nog verbeterd naar 4,05 m en werd hiermee uiteraard ook kampioen.

► NJK in Breda

Vier van de door ons ondersteunde atleten zijn nog junior. Alle vier deden zij mee aan de NJK. Over de prestaties van Denzel en Dominique bent u al geïnformeerd. De twee andere atleten zijn Tony van Diepen, die tweede werd op de 800 m, en Bart van Nunen, die als 10.000 meterloper zijn snelheid testte op de 5000 m en op deze afstand kampioen werd.

Alle vier doen zij mee aan de **WJK in Eugene** in juli; als deze Vriendenband op de deurmat ploft, weten wij al hoe het hen vergaan is. Bij het schrijven van deze bijdrage is dit echter allemaal nog ongewis. Wij hopen op goede prestaties en zullen u de komende Vriendenband hierover informeren.

Elly de Regt



Doorstart Vrienden Jeugdfonds: er moet nog wel wat gebeuren!

Onze voorzitter mag dan een eventuele doorstart van het Vrienden Jeugdfonds al helemaal zien zitten, blijktens haar voorwoord elders in dit blad, dat wil niet zeggen dat we er al zijn. Zeker niet! Vooral van de kant van de leden moet er nog heel wat gebeuren, willen wij het beoogde doel in het vizier krijgen. Daarom, mocht u uw bijdrage nog niet hebben gestort op de speciaal voor dit doel geopende rekening, maak die dan alsnog over op rek. **NL69 RABO 0181 2773 60**. Doe dat zo spoedig mogelijk, in elk geval vóór 1 oktober, onder vermelding van: **Storting Jeugdfonds. (PW)**

Herinnering fietsdag

Zaterdag 6 september wordt weer de jaarlijkse fietsdag georganiseerd. Dit keer fietsen we in Noord-Holland de zgn. pontjesroute. We verzamelen in hotel Van der Valk in Akersloot. Geef je nog op voor deze gezellige dag bij



mariannethomas149@gmail.com

Je kunt er ook een gezellig weekend van maken. Elk jaar is elke deelnemer heel enthousiast. Dus als je eerder hebt meegefietst, weet je hoe het is. Geef je alsnog op. Wil je ook een keer de sfeer proeven, fiets lekker mee. Het is de moeite waard. Doe mee!

Riet van der Enden