

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

64e jaargang nummer 3, 2015

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
ASICS NK Atletiek 2015.....	3
Advertentie Herzog Sport .....	3
In Memoriam Hans Westerkamp .....	4
EK 2016 info.....	5
Advertentie EK 2016.....	6
Voetlichtflits .....	7
NK 50 jaar geleden.....	8
Nuances .....	10
Het erepodium (motto).....	12
Over boeken gesproken .....	13
Advertentie Margriet Prins.....	16
Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed.....	17
Advertentie Praktijk Energiek .....	19
Het sportieve theater 1 .....	20
Advertentie YALP.....	21
Voor het voetlicht: Krista Aukema.....	22
Advertentie Make My Bizniz Communicatie.....	27
Jeugdfonds – Ons kent ons, maar wie kent ons? .....	28
Een verregende openingswedstrijd .....	32
Advertentie Global Sports Communication .....	34
Onze jarigen .....	35
Advertentie Atletiek Week.....	36

**Kopij Vriendenband augustus 2015**  
**Graag vóór 20 juli 2015**  
**aan de redactie:**  
**Piet Wijker**  
**De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden**  
**wijker55@zonnet.nl**  
**tel.: (0255) 513 700 / (06) 202 19 316**

---

## Van de voorzitter

Beste Vrienden,

Ook dit jaar werd het nationale atletiekseizoen geopend bij de Ter Specke Bokaal. Er werden verschillende mooie prestaties neergezet. Zo spong voormalig Jeugdfondsatleet Douwe Amels maar liefst 2,24 m (een nieuw baanrecord) en Jeugdfondsatleet Menno Vloon maar liefst 5,50 m hoog met de polsstok. De eerstgenoemde atleet won met zijn prachtige prestatie de Ter Specke Bokaal; de tweede de Jeugdfonds prestatieprijs en daarmee ook een geldprijs van 250 euro. Deze laatste prestatieprijs is dit jaar ingesteld om niet alleen de absolute top in aanmerking te laten komen een prestatieprijs te winnen, maar ook de atleten < 23 jaar. En natuurlijk om ook wat meer naamsbekendheid aan ons Jeugdfonds te geven. Dat lukte in ieder geval tijdens de TSB, waar de nieuwe vlaggen van ons Jeugdfonds fier en voor iedereen zichtbaar wapperden. Tevens werden er voor de eerste keer ook flyers aan de bezoekers van deze wedstrijd uitgedeeld, waarin de bezoekers van deze wedstrijd uitgenodigd werden 'Vriend te worden van de Vrienden'. Het liep met 1 aanmelding nog niet helemaal storm, maar het begin is er in ieder geval.



We gaan deze zomer weer met zijn allen genieten van mooie atletiek. Een aantal Vrienden zal elkaar weer treffen tijdens de Gouden Spike en vervolgens tijdens het NK-outdoor te Amsterdam. Er is dit jaar voor gekozen om dit evenement over 4 dagen te organiseren (donderdag 30 juli – zondag 2 augustus). Bij het schrijven van dit voorwoord was nog niet helemaal duidelijk hoe het programma van dit NK eruit zal gaan zien en hoe de ontvangst van de VIP's en het Vriendentrefpunt ingevuld zal gaan worden. Zo gauw daar meer over bekend is, hoort u van ons. Helaas zit er dit outdoorseizoen geen gezamenlijke reis in naar de EC-landenteams in Heraklion of het WK te Beijing. Gelukkig kunnen we al wel toeleven naar het EK in 2016!

Uw bestuur is alweer bezig de jaarlijkse reünie te organiseren, die dit keer op 31 oktober in Maarn zal plaatsvinden. Noteer alvast de datum in uw agenda! Nadere informatie over de ALV en de reünie zal in de volgende Vriendenband geplaatst worden.

Dat zal mijn laatste ALV als uw voorzitter worden. Ik heb besloten het bij een bestuursperiode te laten met name, omdat ik te weinig tijd beschikbaar heb. Ik hoop natuurlijk dat ik op de komende ALV het stokje over kan geven aan een enthousiast en kundig bestuurder, die zich als ware Vriend van de atletiek ten dienste wil opstellen t.b.v. van de leden en de activiteiten van de vereniging. Zie onze website voor de profielschets van de (beoogde) nieuwe voorzitter. Mocht u interesse voor deze functie hebben, of iemand weten die naar uw inschatting dit prima zou kunnen doen, schroom niet en neem contact op met onze secretaris Kees de Kort.

Ik hoop u allen weer te zien bij een van de komende Vriendentrefpunten.

*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](mailto:secretaris@vriendenvandeknau.nl)



### Nieuwe leden

- Ben Hilgers heeft zich aangemeld als donateur. Zijn gegevens zijn: van Brerostraat 49, 7312 VL Apeldoorn, e-mail [benhilgers@upsmail.nl](mailto:benhilgers@upsmail.nl), tel. 055-5763806, geboortedatum 19 maart 1960. Ben is conservator/beheerder van NOC\*NSF Sporterfgoed;
- Frans Dames heeft zich aangemeld als donateur. Zijn gegevens zijn: Krelagestraat 48, 2163 JC Lisse, telefoon 0252-413146, e-mailadres [dames.meekel@ziggo.nl](mailto:dames.meekel@ziggo.nl), geboortedatum 2 september 1946.

### Opzegging lidmaatschap

- Ria Stalman;
- Joke van Oostrum.

### Overlijden

- Hans Westerkamp, die in de VS woonde, is op 12 mei 2015 overleden. Hij werd 76 jaar. Zie ook het In Memoriam op blz. 4.

### Wijzigingen

- De gegevens van Lia Gonzalez-Melis zijn gewijzigd als volgt: Snouck-Hurgronjeweg 3, 4354 SB Vrouwenpolder, telefoon 06-43585112, e-mailadres [liagome@planet.nl](mailto:liagome@planet.nl)
- Onze donatrice Celine Kleyn-Rooms is binnen haar woonplaats verhuisd naar Keiweg 52, kamer 32, 4901 JA Oosterhout;
- Het e-mailadres van Bob Boverman is gewijzigd naar [bobboverman@gmail.com](mailto:bobboverman@gmail.com)
- Het e-mailadres van Marian van Amsterdam is geworden [mvanamsterdam61@gmail.com](mailto:mvanamsterdam61@gmail.com)

### Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Piet van der Kruk heeft op 12 mei een nieuwe linker knie gekregen. De ingreep is goed gelukt en het herstel verloopt goed.

**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.

## ASICS NK Atletiek 2015

Plaats: Olympisch Stadion Amsterdam

Datum: 30 juli t/m 2 augustus

Beste leden van de vereniging Vrienden van de Atletiek,

Inmiddels heeft u de uitnodiging voor de ASICS NK Atletiek 2015 per mail ontvangen.

Wilt u daarvan gebruik maken, denk er dan aan om via de link in deze mail uw ticket te activeren.

Heeft u geen e-mailadres en u wilt de wedstrijd bijwonen, neem dan contact op met Chris van der Meulen:

- telefonisch 040-253 89 52
- of schriftelijk: Oranje Nassaulaan 86, 5503 JG Veldhoven

Wedstrijdinformatie is te vinden via de website [www.nkatletiek.nl](http://www.nkatletiek.nl)



**PRO**  
COMPRESSION

**Plezierig sporten**

- Minder spierpijn
- Minder kuitklachten
- Minder scheenbeenblessures
- Sneller herstel na de inspanning

**Optimaal herstel en blessurepreventie**  
De kousen en tubes leveren een relatief hoge druk met een afnemend verloop vanaf enkel tot knie. Hierdoor worden afvalstoffen sneller afgevoerd.

**Preventief & Helend**  
Bij kuitklachten, spierverrekkingen en verkrampingen werken de kousen en tubes preventief. De schokbelasting wordt verminderd waardoor spierschade wordt voorkomen.

[www.herzogsport.com](http://www.herzogsport.com)

---

## In Memoriam Hans Westerkamp 25-6-1938 / 12-05-2015

Hans werd geboren in Sukabumi op Java. Hij woonde daar tijdens WO II, overleefde scheiding van familie, Jappenkampen, etc. Na de oorlog werd hij gerepatriëerd naar Nederland en kwam in Den Haag terecht.

Een heel moeilijke en traumatische overgang; daarbij ook niet te vergeten dat er in die tijd nog maar weinig alloctonen en niet-blanke Nederlanders waren. Begin jaren vijftig meldde hij zich als junior aan bij V&L. Hans behaalde voor die tijd goede sprint- en verspringprestaties. Hoewel een prettig en actief clublid was hij geen fanatieke en planmatige trainingsgenoot.

Begin 60-er jaren verschoof zijn interesse meer naar het trainen van atleten in plaats van het zelf te doen. Zo werkte hij rond en in Den Haag bij de Meeuwen/Trekvogels en bij V&L/Olympia '48.

Dan, nieuw werk in Amsterdam: het helpen van en werken met zeer moeilijke en ontspoorde jeugd. Ook en kwam terecht bij hoofdstedelijke Sagitta. werden aansprekende Amsterdam werd opge-



Amerikanen, die ook waren zo onder de niet bij hen hetzelfde zestig vertrok hij met De werkplek daar was goede faciliteiten in een mooie omgeving. Naast dit werk bleef hij training geven, zelfs tijdens zijn studies Pedagogie & Coaching. Na een gevuld en actief leven is hij dan uiteindelijk naar Florida gegaan. Vaak was hij één keer per jaar in juni in Nederland voor bezoek aan familie en vrienden. In 2011 werd hij lid van de Vrienden. Onze jaarlijkse reünies is hij jammer genoeg steeds misgelopen, maar bij het passeren van de 75 jaar mijlpaal in 2013 werd hij niet vergeten door Chris Konings, die het gebruikelijke geschenk naar Florida stuurde.

De laatste twee jaren werd merkbaar dat het lichamelijk niet goed ging met hem. Hij liep tegen beperkingen aan, onderging operaties en revalidatie. Toch werd ieder jaar nog naar Nederland gereisd. Ook voor juni dit jaar had hij de trip al gepland.

Echter, het lijf wilde en kon echt niet meer en in een laatste telefoontje met hem begin mei meldde hij dat. We namen afscheid, hij kon nog maar moeilijk uit zijn woorden komen. Zijn vrouw moest hem daarbij helpen.

Een paar dagen later werd ons gemeld dat hij te midden van zijn familie rustig was gestorven. Hij is inmiddels in de VS gecremeerd.

We verliezen in hem een prettige en sociale Vriend, die het in zich had anderen “beter-hoger-verder” te brengen. Een aantal van ons zal zich dat wel blijven herinneren.

*Marius Bos*

---

## Mogelijkheden tot kopen tickets voor de EK 2016 in Amsterdam

### Europese kampioenschappen en Vriendentrefpunt

De Europese Kampioenschappen zullen van 6 tot en met 10 juli 2016 in Amsterdam gehouden worden. Over ruim een jaar dus! Alle informatie over het tijdschema, ticketprijzen, wijze van bestelling etc. is terug te vinden op de website van <http://www.amsterdam2016.org> of [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl). Het zou natuurlijk leuk zijn om dan ook een soort ontmoetingspunt voor de vrienden te organiseren. We zijn dan ook met de wedstrijdorganisatie in gesprek om hiervoor op zaterdag 9 juli mogelijkheden te creëren. Nadere informatie hierover volgt.

### Ticketverkoop

De ticketverkoop voor dit evenement is in de tussentijd van start gegaan. We verwachten dat vele Vrienden bij dit evenement aanwezig zullen willen zijn.

Hoe kunnen de Vrienden een ticket kopen?

Als het goed is hebben alle Vrienden die lid zijn van een Nederlandse atletiekclub of rechtstreeks lid zijn van de Atletiekunie een e-mail gehad over de ticketverkoop voor de EK 2016. Via de ticketwebshop en hun lidmaatschapsnummer van de AU kunnen zij rechtstreeks tegen gereduceerde prijs tickets bestellen. Deze actie geldt tot september 2015.

Wij hebben via onderhandelingen met de organisatie van de EK 2016 en met het bureau dat de tickets verkoopt ervoor kunnen zorgen, dat hetzelfde mooie aanbod ook geldt voor de Vrienden en donateurs van onze vereniging die geen lid zijn van een atletiekvereniging of geen lid zijn van de Atletiekunie. Alleen moeten zij dan bij de secretaris van de Vrienden via e-mail of per telefoon, een fictief lidmaatschapsnummer opvragen (die hij gekregen heeft van het ticketbureau), waarmee deze vrienden en donateurs dan verder zelf de tickets kunnen kopen.

Tickets kunnen alleen via internet worden besteld en betaald. Dit gaat wat lastig. Je moet eerst een account aanvragen. Je komt hier pas, nadat je in de ticketwebshop hebt geklikt op “Volgende”, daarna invullen van het (fictieve) lidnummer en klikken op “Versturen”.

Op de plattgrond van het stadion ontbreekt de plaats van de finishlijn. Deze is aan de kant van en precies tussen de tribunevakken L en M.

Overigens zullen op het Museumplein voorronden worden gehouden van het discusswerpen en speerwerpen. Deze voorrondes zijn dus gratis te volgen!

### Vragen

Voor alle vragen over het kopen van tickets kan je, naast het ticketbureau zelf, terecht bij secretaris Kees de Kort. Kees heeft met het ticketbureau de afspraak, dat hij namens de Vrienden als contactpersoon optreedt.

*Els Stolk en Kees de Kort*

AMSTERDAM 2016

6-10 JULI 2016

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

WWW.AMSTERDAM2016.ORG

EUROPEAN ATHLETICS  
CHAMPIONSHIPS



ATHLETICS  
LIKE  
NEVER  
BEFORE

INTERNATIONAL PARTNERS



HOST INSTITUTIONS



---

## Voetlichtflits



In de vorige Vriendenband is in het artikel over Christian Tamminga uitgebreid stilgestaan bij de trainingsomstandigheden, waarin hij zijn polsstokambities moest trachten te realiseren. Voor zover dat omstandigheden betroffen in het buitenland, waren die doelbewust opgezocht, of ten minste bewust ondergaan, teneinde de fysieke en mentale weerbaarheid te vergroten. De trainingssituatie in eigen land was evenwel een gegeven waarmee hij had te ‘dealen’, of hij dat nu leuk vond of niet.



Christian Tamminga (foto Piet Wijker)

Dat hij soms de dolste capriolen moest uithalen om op de atletiekbaan te kunnen trainen buiten de tussen zijn vereniging AAV '36 en de gemeente Alphen a/d Rijn overeengekomen tijdstippen om, moge genoegzaam bekend zijn. Zoals de in het Voetlicht-artikel beschreven situatie, dat hij 's-avonds wel eens in het schijnsel van de koplampen van zijn auto moest trainen om voldoende zicht te hebben. Het leidde soms tot bizarre taferelen. Christian: “Op een gegeven moment stond ik polsstok te springen met de lampen van mijn auto aan. Toen kwam de politie naar mij toe. Die zei van: *hé jongen, wat ben jij daar aan het doen?* Die dachten dat ik daar aan het inbreken was. En ik: *joh, ik ben aan het springen. En ja, dit is de manier waarop je in Nederland topsport moet bedrijven.* Achteraf denk ik: *wat is dat eigenlijk onwijs gaaf geweest!* Het is ook wel weer goed geweest voor mij, voor dat ondernemende in mij, hè.”

Inmiddels is het er voor de polsstokspringers in ons land een stuk beter op geworden, veel leuker ook, vindt Tamminga. “Ik stond limieten te springen met vier man op de baan. Dan moest je een internationale prestatie leveren tijdens een instuifwedstrijdje! Dat stond je dan 's-avonds om een uur of negen te doen, in het schemerdonker!”

Zoals hij ooit, ergens in de jaren negentig, een keer deelnam aan de wedstrijd om de Heidemij Bokaal van AV Suomi in Santpoort. Ik was zelf betrokken bij de organisatie ervan. Geen instuifwedstrijd weliswaar, maar veel meer dan een leuke avondwedstrijd met wat bij elkaar gescharrelde startvelden was het nu ook weer niet. In het schemerdonker sprong Tamminga daar toch zo maar even over 5,40 m. Hij won er de bokaal nog mee ook. Kom daar vandaag de dag maar eens om, op een gewone doordeweekse avond.

*Piet Wijker*



---

## NK 50 jaar geleden

Nu binnenkort het zoveelste NK Atletiek voor de deur staat, is het wellicht aardig om eens terug te kijken, hoe het er een halve eeuw geleden op een dergelijk kampioenschap aan toeging. Hierbij beperken wij ons tot de gouden prestaties die tegenwoordige leden van de Vrienden toen leverden.



De kampioenschappen van 1965 vonden plaats in Groningen onder gunstige weersomstandigheden, op een uitstekende (sintel)baan en met een voortreffelijke organisatie, blijktens het betreffende AW-verslag. Dat vertaalde zich in talrijke beste seizoensprestaties, vaak felle strijd en de opkomst van veel jeugdig talent.

[Leo de Winter verslaat Rob Heemskerk op de 100 m. \(foto's beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed\)](#)

### Sprint

Op de sprint waren het bij de mannen Leo de Winter en Rob Heemskerk die de dienst uitmaakten, met Leo als winnaar op de 100 m in 10,5, terwijl Heemskerk de 200 m voor zijn rekening nam in 20,9. Thom van Rooijen won de 400 m in 48,0.

Bij de vrouwen waren het respectievelijk Corrie Bakker in 11,7, Truus Cruiming in 24,2 en Hilda Slaman in 53,7, een evenaring van het Nederlands record, die op deze afstanden gevierden.

### Middellange en lange afstanden

Van de 800 m mannen ontbreekt merkwaardig genoeg de einduitslag in de AW, maar gelukkig weten wij toch zeker dat die titel in 1.52,1 naar Chris Konings ging. Het was zijn vierde op rij en tevens zijn laatste, want in 1966 begaven zijn achillespezen het. Op de 1500 m won Henk Snepvangers, voor de vijfde achtereenvolgende keer, in 3.46,8. De 5000 en 10.000 m waren voor respectievelijk No Op den Oordt in 14.33,6 en Egbert Nijstad in 31.30,8. Voor de vrouwen was het in 1965 op de langere loopnummers nog een beetje behelpen geblazen, want die mochten alleen nog maar een



[Ilja Laman \(links\) en Janny van Eyck-Vos hebben zojuist Gerda Kraan het nakijken gegeven en zijn daar blij mee.](#)

---

800 m lopen; langer dan dat was in die tijd nog zwaar taboe voor het ‘zwakke’ geslacht. Hoe dan ook, Ilja Laman won die 800 m, haar allereerste NK-goud, na een spannende eindsprint met Janny van Eyck-Vos in 2.06,8.

### **Horden**

Op de 110 m horden trok bij de mannen Marius Bos aan het langste eind in 14,7; bij de vrouwen zegevierde Lia Hinten op de 80 m horden, ook al voor de vierde keer op rij, in 11,2.

### **Springen**

Bij de springonderdelen veroverde op polshoog Servee Wijsen met 4,20 zijn zevende titel, terwijl Marianne Thomas bij de vrouwen met 1,64 voor de tweede keer eerste werd bij het hoogspringen zonder hulpmiddel. Corrie Bakker behaalde, na haar sprinttitel, haar tweede gouden plak van het weekend bij het verspringen met een beste sprong van 6,23.

### **Werpen**

Twee titels bij de vrouwen waren er trouwens ook weggelegd voor Loes Boling, die het kogelstoten won met 14,61 en het discuswerpen met 45,18. Wil Hulshof ten slotte wierp de speer naar 46,25. Het zou haar laatste nationale titel zijn in een ononderbroken reeks van zeven.

Bij de mannen verdeelden bij het kogelstoten en discuswerpen Piet van der Kruk en Cees Koch de buit. De eerste stootte de kogel naar 16,09, de tweede wierp de discus naar 51,76. Voor Cees was het de achtste keer dat hij won.

### **Totaalscore**

Al met al dus twintig maal goud op naam van leden van de Vrienden op een totaal aantal te veroveren gouden plakken van 27. Een score waar je, 50 jaar na dato, nog best weer eens even met gepaste trots op mag terugkijken.

*Piet Wijker*



Corrie Bakker bij het verspringen op weg naar haar tweede gouden medaille.

---

## Nuances.....

**Chris Konings verwees in de eerste Vriendenband van dit jaar naar het radioprogramma: de taalstraat. (In: Piet van der Kruk verliest van een vorkheftruck.) Dat inspireerde mij tot het volgende:**

**Eind 2014 promoveerde taalwetenschapper Sterre Leufkens aan de Universiteit van Amsterdam op een proefschrift, getiteld: Transparency in language. A typological study.**



dr Sterre Leuskens

Dit handelt onder andere over de eigenaardigheden van onze taal, tot en met de –nutteloze?– restanten uit het verleden die correct communiceren bemoeilijken. (Trouwens: een proefschrift van een Nederlandse op een Nederlandse universiteit over de Nederlandse taal ..... in het Engels .....)

Die nutteloze restanten typeert mevrouw Leufkens als “historical junk”, in navolging van junkfood: eten dat slechts de maag vult maar niet of nauwelijks voedingswaarde bevat.

Enkele voorbeelden uit haar dissertatie ter verduidelijking.

- ◆ Het sneeuwt. Het woordje: ‘het’ is betekenisloos.
- ◆ Waarom nog verschil maken met twee lidwoorden: ‘de’ en ‘het’? Bijvoorbeeld in het Engels volstaat het ene woord: ‘the’.
- ◆ Woorden als ‘dus’ of ‘er’ zijn doorgaans ook betekenisloos. (Laten we het in dit verband maar niet hebben over modekreten als het tegenwoordig te pas en te onpas gebruikte: ‘zeg maar’ ..... en meer van dergelijke rariteiten.)
- ◆ Alle verbuigingen van werkwoorden maken het Nederlands nodeloos ingewikkeld. ‘Ik loop hard, jij loop hard, wij loop hard’ is net zo duidelijk, maar veel simpeler.

Historical junk. Tja, onze –soms al enkele eeuwen oude– grachtenpanden, middeleeuwse kerken, kastelen en dergelijke, zijn dat dan ook historische bouwvallen? Historical junk, een te snelle typering, alleen al omdat het al zo lang zo is, weinig inhoud heeft, geen betekenis meer kent? Nutteloze restanten uit het verleden?

Overigens geeft Leufkens ook zelf aan dat ‘betekenisloos’ niet altijd hetzelfde is als ‘functieloos’.

---

Laten we eens het ‘betekenisloze’ woordje ‘er’ nemen, is dat functieloos? Dat waag ik te betwijfelen.

Neem de volgende drie zinnen.

1 Een sprinter loopt op de baan.

2 Op de baan loopt een sprinter.

3 Er loopt een sprinter op de baan.

Zijn dit nu echt drie manieren om hetzelfde te zeggen en kan zeker zin 3 voortaan maar beter vermeden worden? Nee, er is naar mijn mening een –hoewel klein– betekenisverschil!

In de eerste zin staat ‘de sprinter’ centraal. Hij is niet alleen grammaticaal het onderwerp van de zin, maar ook qua betekenis. Het gaat in deze zin vooral om hem.

In de tweede zin is de locatie veel belangrijker geworden, ‘de baan’ neemt de meest aandacht vragende positie in.

In de derde zin, met het volgens Leufkens vermaledijde woordje ‘er’, bereikt juist dat woord, dat er gelijkwaardigheid ontstaat tussen de sprinter en de baan. Door ‘er’ wordt veel meer neutraliteit tussen de begrippen ‘sprinter’ en ‘baan’ bereikt.

Natuurlijk hebben we het slechts over nuanceverschillen, maar zeker niet zonder betekenis, functie!

Exact hetzelfde gaat op voor het opzetten van een trainingsprogramma. Soms bepalen minimale nuances, of een opgezet schema tot het gewenste succes leidt of niet.



Gelukkig zijn veel consciëntieuze trainers zich bewust van dergelijke details. Toch, een voorbeeld.

Om een middenafstander aan het begin van het wedstrijdseizoen ‘wedstrijdscherp’ te krijgen, is de trainingsvorm ‘ins and outs’ heel nuttig. De atleet loopt een ronde van 400 m op de baan, waarvan steeds 50 m voluit, gevolgd door 50 m uitdrijven. Vier keer voluit

---

(maar dan ook écht voluit) in een rondje. Een loodzware trainingsvorm, waarvan je er hooguit twee of drie in één training doet. Een zeer ruime –actieve– pauze tussen twee ronden is dringend nodig! Daarom zijn er trainers die bedacht hebben dat 40 m gáán en 60 m uitdrijven, zeker voor de eerste keer dat dit op het programma staat, iets beter te doen is. Een kortere inspanning en een wat langer ‘herstel’. Het klinkt heel logisch, maar .....

De wijze waarop energieleverende systemen werken, en weer aangevuld worden na (gedeeltelijke) uitputting, is bij 50-50 anders dan bij 40-60. Zodat het er op neer komt dat je een ander systeem traint dan bedoeld wordt, waardoor de effectiviteit van de training fors in het geding komt.

Zoals al eerder gesteld: ook hier is weer sprake van een betekenisvolle nuance!

Jammer dat Sterre Leufkens het gedachtegoed van de Nederlandse filosoof **Cornelis Verhoeven (1928-2001)** niet bij haar onderwerp betrokken heeft bij het aantonen van het betekenisloze, het nutteloze, het onnodige in onze taal om aldus doende de communicatie tussen mensen te kunnen verbeteren.

Verhoeven stelde:

*“Ik begin te vermoeden dat de taal geen systeem van communicatie is, maar een bron van dubbelzinnigheid en misverstand waarbinnen communicatie en eenzinnigheid bijna een toevalstreffer is, en dat die dubbelzinnigheid niet een toevallige eigenschap van de taal is, maar haar oorsprong en haar wezen.”*

En zowel Leufkens als de goedbedoelende trainer kunnen leren van de Deense filosoof **Soren Kierkegaard (1813-1855)**:

*“Elke waarheid is alleen maar waarheid tot op zekere hoogte; komt zij aan haar grens dan komt er een contrapunt en wordt zij onwaarheid.”*

Zou het helpen als een trainer, naast veel trainingstechnische kennis en alles wat daarbij hoort; naast mensenkennis, ook over al maar meer kennis van de Nederlandse taal beschikt?

*Hugo Tijsmans*

---

## HET EREPODIUM (MOTTO)

Wijsheid der wijsheden, oud en vertrouwd:  
Spreken is zilver en zwijgen is goud  
Maar – het is diep teleurstellend voor ons  
Schrijven is brons

(IdW)

*(bron: Atletische verzen, door Ivo de Wijs & Theo Danes)*

---

## Over boeken gesproken

► 75 jaar AV'40 door Piet van der Kruk

Ruim twee jaar geleden, bij de presentatie van zijn boek 'Krachtsport in Delft' – wij besteedden hier aandacht aan in De Vriendenband nr. 1 van 2013 – kondigde Piet van der Kruk het al aan: zijn club AV'40 had hem in het kader van het naderende 75-jarige jubileum van deze Delftse vereniging, later dit jaar, gevraagd of hij ook de geschiedenis van de Delftse atletiek wilde vastleggen. Welnu, zoiets kun je aan onze vroegere meervoudige kampioen kogelstoten en gewichtheffen wel overlaten. Want als Van der Kruk eenmaal op toeren komt, zoals in het verleden al eerder is gebleken, komt de onderste steen boven.

Zelf schrijft Piet in zijn voorwoord dat hij na ruim twee jaar snuffelen, praten en schrijven nu een punt achter deze activiteit heeft gezet, maar dat er natuurlijk nog veel meer te schrijven valt over AV'40. Wie echter het bijna 200 pagina's tellende boekwerk heeft doorgenomen, vraagt zich werkelijk af wat dat dan zou moeten zijn. Want voor de buitenstaander, zoals uw redacteur, komt het boek over als een vrijwel compleet overzicht

van 75 jaar AV'40 historie. En natuurlijk is dan veel informatie vooral voor (oud-) AV'40-ers interessant leesvoer, maar Van der Kruk slaagt er desondanks in om ook de minder ingevoerde lezer te boeien. Dat komt niet in de laatste plaats door de schat aan, vaak unieke, foto's die het boek rijk is en door de interessante, soms ronduit grappige verhalen, die her en der in het boek te lezen vallen.

Zo wordt er in het eerste gedeelte, dat uiteraard de oorlogsperiode beschrijft, bijvoorbeeld speciaal aandacht besteed aan AV'40-ers die zich als verzetsstrijders ontpopten en dat meestal niet overleefden. Dat deed wel Aad Toonen, bestuurder en ook trainer bij AV'40, daarnaast tevens redacteur van 'De Athletiekwereld' en lid van het hoofdbestuur van de KNAU, die, een dag nadat hij in 1944 gevangen was genomen, door een Westlandse knokploeg min of meer bij toeval weer werd bevrijd. Na de oorlog trad Toonen opnieuw



Trots toont Piet van der Kruk zijn jongste boekwerk: '75 jaar AV'40'. (foto Jesper Neeleman)

---

toe tot het hoofdbestuur van de KNAU, waaruit hij eerder in 1943 met twee andere bestuursleden spontaan was opgestapt, toen de Rijks Gevolmachtigde voor de Sport Henny van Groningen à Stuling zich in hun ogen te veel met vergadering en samenstelling van het bestuur dreigde te gaan bemoeien. Een riskante stap, dat opstappen, die gemakkelijk had kunnen worden uitgelegd als een gevaarlijke daad van openlijke rebellie. Vermakelijk is het verhaal van het jeugdlid dat drie maanden werd geschorst, nadat hij tijdens een wedstrijd in 1942 door een onbesuisde actie één van de door een ander lid meegebrachte hoogspringstaanders (!) doormidden had getrapt. Opvallend is trouwens, hoeveel er in die oorlogsjaren nog kon worden gesport.

Uitgebreide aandacht is er ook voor de vele ontwikkelingen op accommodatiegebied, zoals de bouw van sportpark 'Brasserskade' in 1956, de verbouwing van het clubhuis in 1974, de bouw en ingebruikname van een nieuw clubgebouw in 1995 en het krachthok in 2005. Maar ook wordt stilgestaan bij het onder water lopen van de kantine na een stortbui in oktober 2001, geïllustreerd met enkele 'pakkende' foto's. Tevens wordt Aad van Venrooij, AV'40-voorzitter van 1985 tot 1993 en motor achter diverse verbouwingen en vernieuwingen in die tijd, in het zonnetje gezet. Dezelfde Aad van Venrooij overigens, die in 1998 door de KNAU tot Lid van verdienste werd benoemd vanwege zijn activiteiten als wedstrijdleider op landelijk niveau. Dat ooit ook schaakgrootmeester Jan Timman en schaatskampioene Stien Kaiser lid waren van AV'40, was nieuw voor uw redacteur.

Uiteraard komen in het boek alle jubileumvieringen langs, van die van het eenjarig bestaan in 1941 tot en met het 65-jarig bestaan in 2005. En verder de talrijke wedstrijden die in al die jaren door AV'40 werden georganiseerd, de opvallende resultaten van AV'40-atleten bij belangrijke kampioenschappen en andere vooraanstaande wedstrijden, hun deelname aan internationale evenementen en ga zo maar door. Een schat aan informatie dus, die blijkbaar zo gretig aftrek heeft gevonden, dat de eerste druk al is uitverkocht. Wanhoop echter niet, want een tweede druk zit er aan te komen.

► **Weglopen is geen optie** door *Lindsey De Grande*

**Tot 26 juli 2011 was de op dat moment 22-jarige Vlaamse, in Brugge woonachtige, middellange afstandslooper Lindsey De Grande een beloftevolle atlete, die hard op weg was om zich te kwalificeren voor deelname aan de Olympische Spelen in Londen. Ze had inmiddels twee Belgische 1500 metertitels op zak, had op deze afstand zowel op de EK's U23 van 2009 en 2011 als op het EK Indoor van 2011 de finale bereikt en was begin 2011 Belgisch indoorrecordhoudster geworden met 4.09,18.**

---

Op die 26<sup>e</sup> juli, nu bijna vier jaar geleden, stortte haar wereld in. In de verwachting dat de uitslag van een bloedonderzoek dat bij haar was uitgevoerd, zou uitwijzen dat er sprake zou zijn van een blaasontsteking of een of andere infectie, kreeg ze te horen: ‘U hebt chronische leukemie’. Vier woorden slechts, maar met een verwoestende impact.

Even aangrijpend als ontroerend is haar eerste reactie op deze onheilstijding, terwijl allerlei beelden van chemo, kaal worden en andere bijwerkingen door haar hoofd spoken, vraagt zij: ‘Dokter, zal ik nog kunnen lopen? Ik ben aan het trainen voor de Olympische Spelen van Londen volgend jaar.’ Diens reactie dat, als zij goed op de medicatie zou reageren, ze kon blijven lopen, legt zij uit als: ‘Oef. Alles komt goed.’ Maar alles komt niet goed. Later zal zij vaststellen dat doktoren omtrent kanker meestal liever de goednieuwsshow opvoeren dan alle mogelijke realiteiten te schetsen.

In haar dagboekverhaal neemt De Grande de lezer mee in de rollercoaster aan emoties en gebeurtenissen waarin zij vervolgens terecht komt, de kleine pieken van hoop en verwachting, naast de vele diepe dalen van verdriet, wanhoop en lichamelijk afzien. Ze beschrijft hoe ze dagelijks kotsmisselijk is van de medicijnen die ze in moet nemen, hoe ze de afschuwelijke, driemaandelijkse beenmergpuncties ondergaat, hoe ze, zo belabberd

en doodmoe als ze zich ook voortdurend voelt, haar trainingen probeert vol te houden en haar studie kinesitherapie (Vlaams equivalent voor fysiotherapie), tegen alle belemmeringen in, volhoudt en ten slotte met succes afrondt.



Zoekend en zwoegend volgt Lindsey De Grande haar eigen weg naar een nieuw evenwicht. Een evenwicht waarin de kanker noodgedwongen een plaats in haar leven opeist, waarin langzaam maar zeker het besef doordringt dat Londen niet haalbaar is, dat de hoop op een wonder, het wonder om te genezen, de overhand krijgt boven de wens om überhaupt aan Spelen te mogen deelnemen. Waarin ze ook nog eens de tegenslag te overwinnen krijgt dat ‘Atletiek Vlaanderen’, het tewerkstellingsproject voor beloftevolle Vlaamse atleten, waar ze onder contract staat, haar eind 2013 doodleuk per brief laat

weten, dat het contract is stopgezet, omdat ze niet genoeg heeft gepresteerd. Zonder de



---

kans te krijgen om te worden gehoord. Het geeft haar het gevoel bij het huisvuil te worden gesmeten.

Na drie jaar te zijn behandeld, ‘een periode waarin een pasgeborene ondertussen zou leren kruipen, wandelen, lopen, praten en zoveel meer’, hoopt Lindsey De Grande eindelijk behandelvrij te zijn. ‘Genezen.’ Maar die boodschap blijft uit. Ze moet blijven doorvechten, blijven hopen op een wonder, of een beenmergtransplantatie ondergaan. Haar zus, die graag haar donor had willen zijn, en zij blijken echter ‘niet compatibel’.

Al lezende kun je niet anders dan mateloze bewondering krijgen voor de strijdlust en kracht die Lindsey De Grande ten toon spreidt. En voor haar onuitwisbare overtuiging dat, wat er ook gebeurt, hoop en liefde alles zullen overwinnen... Altijd. Zelfs kanker.

*Piet Wijker*





## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

### ► Atletiek in het archief van Smelne's Erfskip

Wie in de veronderstelling verkeerde dat Chris Konings zijn speurtochten in het verleden uitsluitend ten dienste van de Stichting Atletiekerfgoed en De Vriendenband uitvoert, heeft buiten Smelne's Erfskip gerekend. Voor het periodiek voor de cultuurhistorie van Smallingerland schreef hij een verhaal over de atletiekgeschiedenis van Drachten, met daar in een verrassende familierelatie.

Hier volgt het begin van het artikel.

Het is al ruim een jaar geleden (december 2013) dat de Drachtster atletiekvereniging AV Impala zijn vijftigjarig bestaan vierde. Dat was toen het moment om eens terug te kijken, want: hoe was het ook alweer? De oudere leden van de club weten nog wel te vertellen dat Jan Lammers naar de Olympische Spelen van 1948 ging als sprinter en dat hij lid was van de club AV 1945. Maar daarmee houdt het wel op.

De AV 1945 heeft ongeveer elf jaar bestaan. De naam Jan Lammers was verbonden aan deze club maar er waren er natuurlijk meer. Bij de meisjes liep er een groot talent rond uit Wijnjeterp: Epie Blaauw, net 17 jaar en ze liep al 10,2 seconden op de 80 meter. Ook won ze overal op de Friese grasbanen het verspringen. Haar persoonlijk record was bijna vijf meter. Bij het doorzoeken van de archieven van Smelne's Erfskip kwamen we haar foto in de kranten van toen tegen. Een telefoontje en een bezoekje bevestigden wat we op de foto direct al zagen. Dat kon niemand anders zijn dan de beppe van Dafne Schippers, het supertalent op de sprint met goud op de 100 en 200 meter op het Europese Kampioenschap van Zürich 2014 en op de 60 meter van de recente Europese kampioenschappen indoor. Deze atlete met een beetje Drachtster sprintbloed in het lijf werd uitgeroepen tot Europees Atlete 2014. Zo ziet u maar dat talentoverdracht via de genen echt waar kan zijn. (ck)



**Epie Schippers-Blaauw**  
16 jaar in 1949

**Dafne Schippers**  
21 jaar in 2013



## ► De nalatenschap van Frans Luitjes

We komen nog even terug op de schenking van mevrouw Kuiper betreffende materiaal van en over Frans Luitjes. De in De Vriendenband nummer 2 van dit jaar aangekondigde presentatie is gereed. Sinds begin mei zijn diverse artikelen en plakboeken in en op een vitrinekast geplaatst. Bezoekers van het Bondsbureau, die vrijwel allemaal ook even de bibliotheek binnenlopen, kunnen het display bezichtigen tot het einde van de zomer.

De (korte) inhoudsopgave (zie foto) geeft belangstellenden een idee betreffende de kleine tentoonstelling die recht doet aan de geweldige atleet die Frans Luitjes was. Mevrouw Kuiper zal na de zomer desgevraagd de “Olympische knopen”, welke haar dierbaar zijn, terugkrijgen.

*Marius Bos*



### Schenking 2015: Frans J. Luitjes.

Geboren: 21-6-1944; overleden: 27-10-1965.

1. Tirol 1963: Ehrenpreis: 100 m 1<sup>ste</sup> in 10,5 s.
2. Plakboek van TOKYO '64 ; achterin 1965 en begrafenis.
3. Officiële deelnemers medaille OS TOKYO, Japan.
4. Olympische knopen, van tenue.
5. Herinnerings-medaille Albert Spree & Herman van Leeuwen beker '63.
6. (staand): Plakboeken '62/63; en '64 tot TOKYO.
7. Officiële felicitatie ('63 –'64); en bemoedigende kaarten van meelevende mede – atletes/atleten na grote wedstrijden in 1965.
8. Stropdassen voor officiële tenue: Blauw gestreept & Oranje.
9. BENELUX shirt (1964, maar enkele wedstrijden).
10. Olympisch wedstrijd-tenu.





## Vegatest

Met de VEGATEST- methode kunnen uitspraken worden gedaan over zwakke organen, belasting door pesticiden of insecticiden, een gebrek aan bepaalde stoffen, aanwezige parasieten, vergiftiging met zware metalen overgevoeligheid voor bepaalde levensmiddelen en allergische reacties.

## Vegacheck

Met behulp van de Vegacheck wordt van verschillende gebieden in het lichaam de reactie op prikkels gemeten. Wanneer het lichaam te sterk of te zwak op een prikkel reageert, is er sprake van een storing in het lichaam die ziekteverschijnselen oproept of kan gaan oproepen.

## Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

---

072-5156782 • [www.marjabak.nl](http://www.marjabak.nl)  
[marja.bak@gmail.com](mailto:marja.bak@gmail.com)



DEEL VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR DE  
**ENERGIEK**

### ► Nieuwe samenstelling Atletiekerfgoed

Maandag 23 februari jl. kwam het Bestuur van de Stichting Atletiekerfgoed in nieuwe samenstelling bijeen samen met de ondersteunende werkgroep.

Voorzitter is Roelof Veld, secretaris was en blijft Frank Koomen, hij vertegenwoordigt de Atletiekunie. Melchert Kok neemt zitting namens de Vereniging Vrienden van de Atletiek.

Voor de dagelijkse werkzaamheden, zoals het beantwoorden van vragen, het bijhouden van de bibliotheek en het inventariseren van het depot, zullen Chris Konings, Marius Bos en Chris van der Meulen beschikbaar zijn. De vierde man in deze werkgroep is Hugo Tijsmans. Hij zal zich bezighouden met speciale projecten.

Het bijhouden van de website van Erfgoed ([www.atletiekerfgoed.nl/](http://www.atletiekerfgoed.nl/)) zal worden hervat.

In De Vriendenband zal steeds van de belangrijkste zaken mededeling worden gedaan.

*Melchert Kok*

---

## Het sportieve theater 1

*ik waan mij bij een groot atletiekfestijn  
fijn om er bij te mogen zijn  
een sport aan diversiteit zo rijk  
in lichaamsbouw, temperament en kijk  
lopen in groep of in banen zij aan zij  
worp en sprong beurtelings op rij*

*goed te observeren en vergelijken  
een genot om naar te kijken  
ben niet begaan met strijd of resultaat,  
maar hoe het er omheen toegaat  
rituelen typisch bij alle onderdelen  
ik zal me niet vervelen*

### De tijdpiraten

Direct achter startblokken zie ik een achttal atleten wat neurotisch dribbelen. Ze huppelen en drentelen als hongerige leeuwen in een dierentuin, die op het punt staan gevoed te worden. Hun lichaamstaal verraadt onrust en agressie naar wat komen gaat. Sommigen maken nog enkele vreemde strijdlustige gebaren. Zijn ze bedoeld om te imponeren, zichzelf op te peppen of slechts een poging zichzelf in het nerveuze een houding te geven? Een man gesierd in een rode blazer en strohoed, gewapend met pistool, maant ze in de blokken. Zowaar, zij het ietwat talmend, onderwerpen zij zich aan het gezag en worden de startposities ingenomen.

Velen maken nog een indrukwekkende kaatsende hoge sprong met een knieën-borst aantik, wat op grote explosiviteit duidt. Zeer zorgvuldig en nauwgezet wordt een geknieelde positie ingenomen. De meesten met een beurtelingse strekking (trapbeweging) van de benen naar achteren. Met grote nauwkeurigheid worden voeten en handen tegen blokken en startlijn geplaatst. Gelijktijdig rijzen hun achterwerken tot schouderhoogte. Er ontstaat een bijna spannende stilte voor een knal die zich ondanks de verwachting als een soort schrikreactie ontaardt. Het doet mij denken aan een ontkurking van een fles champagne, waarbij even verrassend, de inhoud met een knal het vrije inspuut. Met maximale snelheid rennen ze in afzonderlijke banen naar de eindmeet. Direct na de finish zoekt men elkaar vaak op en vindt er een soort verbroedering plaats.

Ik denk: *Verrek het zijn net mensen!*

Op een andere plaats zie ik een twintigtal schuifelend dribbelende lopers min of meer gelaten het startsignaal afwachten. Geen behoefte aan theatrale acties, die ook nog eens energie kosten. Hun lichaamstaal toont een zekere gelatenheid, zo in de zin van dat er nog tijd genoeg is om de zaken recht te zetten. De gezichtsexpressies iets fletser, maar wel met strakke kaaklijnen die een onverzettelikheden aftekenen. Het fysiek afzien wordt lijdzaam

gedragen. Hun tengere lichaamsbouw is pezig te vergelijken met rietstengels die deinen in de wind, maar steeds strijdbaar terugveren.

Wat haastig begeven ze zich naar de meet als ze door diezelfde man met strohoed naar de startlijn worden gecommandeerd. Door hun haast en belang voor een goede positie, is de voetplaatsing wat slordiger. Tijdens de start ontstaan er kleine burenruzies, die met de pas afsnijden en porren met hun knokige ellebogen worden beslecht.

Weerspannigheid triomfeert hier boven het explosieve. Een hoog tempo legt de zweep over het peloton, waarbij regelmatig van positie wordt gewisseld.

Soms vindt er een versnelling plaats in de kop van het peloton. Is het tactiek of gebrek aan beheersing? Het is een strijd van de lange adem.

Na de aankomst wordt enige tijd genomen om tot zinnen te komen. Zo hier en daar zie ik een felicitatie met slappe handjes, of een vermoeiende hangende omhelzing. Het duurt even tot ze weer terugkeren in de realiteit van alle dag.

Ook ik ontwaak weer even uit deze boeiende wereld van fantasie, om op een later tijdstip weer weg te dromen in het land der werpers.

*Henk Snepvangers*



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](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging)  
T: 0547 - 289 410 E. [info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl)

**Ouderen in beweging**  
samen op een Olga Commandeur Plein

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

YALP | Nieuwenkampsplaat 12 | 7472 DE Goor | T: 0547 289 410 | F: 0547 289 411 |  
[info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) | [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl) | Twitter: @YalpLetsPlay



---

## VOOR HET VOETLICHT

### *Hoe anders had het kunnen zijn?*



“Ik ben heel blij met al die wedstrijden die ik gewonnen heb. Ik wilde altijd heel graag eerste worden. Eigenlijk wil ik dat nog steeds.” (foto Simon Bijlsma)

#### **Infobox**

<i>Naam:</i>	Krista Aukema
<i>Geboren:</i>	20 september 1967 te Harlingen
<i>Discipline:</i>	middellange afstand
<i>Titels:</i>	Ned. kamp. B-jun.: 800 m in- + outdoor 1982, 1983, cross 1982, 1983; A-jun.: 800 m ind. 1985, outd.: 800 m 1984, 1985, 1500 m 1984, 1985, 3000 m 1985, cross 1985 Sen.: 1500 m (ind.) 1987, 1500 m (outd.) 1998
<i>Deelnemer WK cross:</i>	1986
<i>Deelnemer EK indoor:</i>	1987, 1992
<i>Deelnemer EJK:</i>	1985
<i>Records:</i>	Ned. recordhouder A-jun.: 1500 m ind. 1985-1987; Ned. recordhouder.: 4 x 800 m 1992-heden
<i>PR's:</i>	400 m 55,74 s, 800 m 2.02,99, 1500 m 4.18,48, 3000 m 9.27,83

---

Wat goed is komt snel. Dit tot de draad toe versleten cliché steekt steevast de kop op, telkens als er zich een razendsnel opkomend talent aandient. Zoals het de laatste tijd weer vaak wordt gebruikt in verband met de stormachtige carrière van Formule 1 coureur Max Verstappen. De zoon van oud-coureur Jos Verstappen, zeventien jaar nog slechts, heeft in ultrakorte tijd wereldwijd respect afgedwongen voor de wijze, waarop hij zich tot nu toe in de Formule 1 heeft gemanifesteerd. Hem wacht, zo menen vele deskundigen, een grote toekomst in de hoogste tak van de autosport.

## Tij

Dan moeten overigens wel alle voorwaarden die daarvoor mede bepalend zijn, aanwezig blijven. Er hoeft namelijk maar weinig te gebeuren en het tij kan zich zo tegen je keren. Daar kan bijvoorbeeld iemand als Robin Frijns over meepraten. Robin wie, vraagt u? Ja, zie je, daar heb je het nu al. Robin Frijns dus, net zo'n groot talent als Max Verstappen en, hoe toevallig, tevens een provinciegenoot. Frijns, nu 23 jaar oud, werd achter elkaar kampioen van Europa in de Formule BMW in 2010, in de Formule Renault 2.0 in 2011 en de Formule Renault 3.5 in 2012. Hij versloeg in die jaren mannen als Carlos Sainz jr., Daniil Kvyat, Will Stevens, Jules Bianchi en Kevin Magnussen en die zijn inmiddels allemaal in de Formule 1 terechtgekomen. Robin Frijns trouwens ook, eerst in 2013 als reservecoureur bij het team van Sauber en in 2014 als reservecoureur bij Caterham. Maar ja, daar ging het dus mis. Want Sauber had geld nodig, veel geld – zoals we weten van de soap rond Giedo van der Garde – en Caterham ging failliet. Geld had Frijns echter niet. En dus zit-ie nu werkeloos thuis op zijn bank in de tuin, terwijl hij – daarvan is iedereen overtuigd – bij Toro Rosso vergelijkbare prestaties had kunnen leveren als Max Verstappen nu.

Robin Frijns mag hopen dat hij zijn racecarrière ooit nog weer op de rails krijgt, maar de Formule 1 kan hij vrijwel zeker vergeten.

Uiteraard valt de atletieksport totaal niet te vergelijken met de autosport, maar ook daar kunnen de eens zo gunstig lijkende omstandigheden zich zomaar tegen je keren. Neem nu de AW van juli 1985. Hierin schrijft Henk van der Sluis over het 'natuurtalent' Krista Aukema: *'Krista Aukema is een buitengewone belofte. Volgens bondstrainer Feiko Jansma is het 17-jarige Friezinnetje een van de weinige natuurtalenten die we hebben.'* De jeugdige Friezin had toen al dertien individuele jeugdtitels op zak en een beste 800 metertijd van 2.05,01 achter haar naam staan. Ter vergelijking: het Nederlandse record van Elly van Hulst stond toentertijd op 1.59,62.

Dus ja, een gouden toekomst, daar was zo ongeveer iedereen het wel over eens.

## Altijd hollen en draven

Zeven jaar eerder was het allemaal begonnen met atletiek in verenigingsverband. Want hardlopen deed Krista altijd al, van jongs af aan. "Ik kon als kind nooit normaal wandelen. Het was altijd hollen en draven", vertelde zij Van der Sluis reeds in '85. Aanvankelijk deed zij aan zwemmen en zat zij op korfbal, bij Vitesse. Krista: "Ik was heel fel – ben ik nog steeds – en wou altijd winnen. Op een gegeven moment wou met korfbal niemand mij



---

meer verdedigen, want ze waren allemaal een beetje bang van mij, hahaha. Normaal moeten bij korfbal de meisjes en de jongens elkaar verdedigen, maar toen mocht een jongen mij verdedigen. Dat vond ik natuurlijk geweldig!” Totdat in 1978, op Koninginnedag, AV Spartacus in Franeker atletiekwedstrijden organiseerde voor leerlingen van de lagere school. Krista won natuurlijk, zelfs van kinderen die al op atletiek zaten. Prompt stapte ze over van korfbal op atletiek.

Daarna ging het snel. In 1981, dertien jaar oud nog, viel Krista Aukema al op bij de C-Spelen. Op de 600 m, na een formidabele 1.35,68 van Anita de Jager, bleef *‘de langbenige Friezin slechts veertienhonderdste seconde op haar achter’*, zo schrijft Carel van Nisselroy in de AW. Het was voor het eerst en voor het laatst dat ze als junior op een belangrijk toernooi verloor. In de jaren die volgden kaapte Aukema, zodra zij deelnam, voor de neus van haar leeftijdgenootjes alle belangrijke titels weg, indoor, outdoor en op de cross. En op de EK voor junioren van 1985 in Cottbus werd zij op de 800 m in een PR-tijd van 2.04,90 weliswaar vijfde, maar wel eerste West-Europese, achter een Roemeense, een Tsjecho-Slowaakse en twee Oost-Duitse atletes. Aan het eind van 1985 voerde zij bij de meisjes van de 400 tot en met de 3000 meter de nationale ranglijsten aan, dus ja, die gouden toekomst, die kon haast niet missen.

### **Trainen op gras**

In die tijd waren de trainingsomstandigheden in Franeker verre van ideaal. Krista: “We trainten om het voetbalveld heen. Op het gras. Ik vond dat prachtig. Als ik maar kon hardlopen.” Haar latere echtgenoot Simon Bijlsma leerde zij daar, via de atletiek, kennen als trainer. “Hij was een paar jaar ouder dan ik en daar gaf de oudere jeugd de jongere jeugd training. We hadden een hele grote vereniging en trainten op dinsdag- en donderdagavond. De ene avond moesten we dan hardlopen en de andere avond hadden we een technisch nummer. Maar ik wou alleen maar hardlopen. Moesten we een technisch nummer doen, dan was ik vaak heel boos op de trainer. Ik kan me dat zelf niet meer herinneren, maar volgens Simon was ik dat, want ik wou dat gewoon niet, hahaha. Maar ik moest!”

Later kreeg AV Spartacus in Franeker een atletiekbaan, maar ook van gras. “Ik denk dat het voor mij altijd wel goed is geweest, omdat ik heel blessuregevoelig ben. Altijd op gras trainen liep natuurlijk zwaar en er was ook altijd harde wind. Kwam ik dan op wedstrijden, dan vond ik het nooit waaien en had je dan je spikes aan op een goeie baan, dan was dat prima voor mij. Dat voelde heel licht allemaal. Ik denk dat je daar alleen psychologisch al voordeel van hebt.”

### **Elly en de trottoirtegel**

In de jaren tachtig maakte bij de senioren Elly van Hulst op de middellange afstanden al sinds jaar en dag de dienst uit. Als A-meisje was Krista Aukema daar al enkele malen tegenaan geblunderd en vanaf 1986 gebeurde dat dus weer. En steeds was Elly haar de baas. Geen schande natuurlijk, want Van Hulst had toen al 1.59,62 en 4.03,78 achter haar

---

naam staan. Het leeftijdsverschil tussen die twee was bovendien ruim acht jaar, dus ja, gewoon een kwestie van je tijd uitzitten, zou je zeggen. In 1987 was het beeld niet anders. Slechts eenmaal, op de 1500 m indoor, wist Krista te winnen, haar eerste titel bij de vrouwen, maar aan die wedstrijd deed Elly niet mee.

Zo dicht mogelijk in het kielzog blijven van Elly van Hulst, zoals hier op het NK Indoor in 1987, was het enige wat erop zat voor Krista Aukema. (foto Theo van de Rakt; bron: AW)



En toen, in oktober 1987, was daar die vermaledijde trottoirtegel. Die zakte plotseling weg en Krista verzwikte haar enkel. Pijn deed het. Dik werd-ie ook. Krista dacht de kwetsuur met ijs te kunnen bestrijden en dat leek eerst ook wel te lukken. De pijn bleef echter, verergerde zelfs. “Het heeft lang geduurd voordat we erachter kwamen wat het was, want ik ging natuurlijk niet zo snel naar een dokter. *‘Het gaat wel weer over’*, haha, zo ben ik ook opgevoed. En zo voed ik mijn kinderen ook op”, blikt Krista Aukema terug. Over ging het echter niet. *‘Eerst maar ‘ns een tijdje rusten’*, vond een arts die ten slotte werd geconsulteerd. Toen ook dat niet hielp, werden er uiteindelijk, zo’n half jaar later, toch maar foto’s van het gekwetste gewricht gemaakt en pas toen kwamen gescheurde enkelbanden en losse botfragmentjes in het enkelgewricht aan het licht. Een operatie volgde, een jaar later nog een. Al met al gingen er op die manier op sportief gebied drie waardevolle jaren ‘down the drain’, inclusief een Olympisch jaar waarin zij zich graag had willen kwalificeren voor de Spelen. Pas in 1991 kon Aukema weer een redelijke 800 m afleggen (beste jaartijd: 2.06,95).

### **Nieuwe poging in de kiem gesmoord**

Intussen was de Friezin, die na haar havo de Pabo-opleiding had gevolgd, in het onderwijs terechtgekomen. De drang om te willen uitblinken in het hardlopen was echter onverminderd groot en dus deed Aukema in 1992 een nieuwe gooi naar Olympische deelname. Zij was aan het begin van dat jaar immers nog maar 24. En ze begon goed. Op het NK indoor liet ze 2.04,21 voor zich klokken, waarmee ze zich naar het EK indoor in Genua liep. Daar kwam ze tot de halve finale. Buiten, tijdens de Reebok Classic in Kerkrade eind mei, liep zij vervolgens met 2.02,99 een dik PR, achter een in 2.00,55 winnende Ellen van Langen. Enkele weken later kwam ze tijdens een estafettewedstrijd in Sheffield op de 4 x 800 m samen met Grete Koens, Laura Bosman en Stella Jongmans tot

---

8.29,70, sindsdien ons nationale record. Krista: “Ja, en in heel slecht weer. Ik denk wel eens: als het goed weer was geweest...!”

Kwam het door het zo snel al bereikte doel om ooit onder de 2.03 te lopen (Krista: “Dat wilde ik echt heel graag”), was het dat nationale record? Wie zal het zeggen? Feit is dat na het leveren van genoemde prestaties haar motivatie naar nog betere tijden wegebde en werd verdrongen door haar wens om een gezin te stichten. Ze zette haar Olympische ambities abrupt aan de kant, waarna in 1993 haar zoon en in 1994 haar dochter werd geboren.

Het loopvirus bleek evenwel hardnekkig en in 1995 bond Krista Aukema opnieuw de hardloepschoenen onder. Door de geboorte van haar twee kinderen was haar onderwijscontract beëindigd, dus ze had de tijd. Krista: “Toen ben ik weer rustig begonnen. Dat ging zo goed, dat ik weer gewoon ben gaan trainen en me nog weer een paar jaar op atletiek heb gericht.” Met een tweede nationale titel bij de vrouwen op de 1500 m als resultaat, in 1998, op de NK in Groningen, elf jaar na haar eerste..!

### Keuzes maken

Opnieuw werd Krista Aukema toen tot een keuze gedwongen. Zou ze proberen de Spelen van 2000 te halen, of kiezen voor een groot gezin, wat ze ook erg graag wilde? “En dat vind ik heel moeilijk, want ik vind alles zo leuk! Ik wil alles tegelijk kunnen, dat moet ik ook van mezelf. Maar als je een gezin hebt, dan kan je wel voor honderd procent aan atletiek doen, maar dan ben je er voor je gezin niet honderd procent. Voor mij is dat heel moeilijk te combineren. Ik was in de weekenden ook altijd maar weg, naar wedstrijden,



trainen op Papendal en zo. Iedereen moest zich altijd opofferen voor jou. Daar kreeg ik steeds meer moeite mee. Ik wou graag meer kinderen, en mijn man ook. Dat kan je niet maar blijven uitstellen en uitstellen.”

Krista Aukema verplaatst zich het liefst snel, niet alleen op de atletiekbaan of op de mountainbike, maar ook op de weg. Op twee wielen scheurt ze rond op een vuurrode Ducati Supersport, op vier wielen in een knalgele Audi TT. De eerder getrokken parallel met de autosport is dus zo'n gekke nog niet. (foto Piet Wijker)

Krista Aukema koos ten slotte voor het laatste. En zo kwamen er zo'n dertien jaar terug nog weer een jongen en een meisje bij, een tweeling. Het duurde echter lang, voordat het hardlopen uit haar systeem was verdwenen. “Als er atletiek op televisie was en ze stonden aan de start voor de 800 meter, dan was ik gewoon zenuwachtig. Dan voelde ik dat weer helemaal. Of als ik mensen buiten zag hardlopen. Ik heb veel rugproblemen gehad, dus op harde ondergrond lopen kon ik niet meer. Dan

---

dacht ik: oh, die kunnen dat wel en ik niet meer! Daar heb ik heel veel moeite mee gehad.”

### **Mooiste sport**

Nu is ze er klaar mee, heeft ze haar leven een nieuwe draai gegeven. Ze kwam opnieuw in het onderwijs terecht en, na een masteropleiding te hebben gevolgd, is zij tegenwoordig als gedragsspecialist verbonden aan een school voor speciaal onderwijs in Beetsterzwaag. Ze geeft les aan kinderen met een lichamelijke beperking. Daarnaast doet ze minimaal vijf keer in de week aan sport. “Vooral fitness, dat is veel krachttraining en circuittraining. De krachttraining doe ik alleen, in een krachtcentrum, de circuittraining in een groep.” En daarnaast alles wat ze leuk vindt, zoals mountainbiken, samen met haar man Simon.

Maar welke sportieve activiteiten ze vandaag de dag ook allemaal ten toon spreidt, “atletiek vind ik nog steeds de mooiste sport die er is.”

*Piet Wijker*

**Voor realisatie van strategische  
bedrijfscommunicatie, pakkende  
(web)teksten en doeltreffende  
communicatiemiddelen**

make my  
**bizniz**

Mieke de Jong - Van der Kolk  
06 23993429  
mieke@makemybizniz.nl  
[makemybizniz.nl](http://makemybizniz.nl)

---

## Ons kent ons, maar wie kent ons?

Binnen de Vrienden van de Atletiek weten wij het: het Jeugdfonds ondersteunt al vele jaren talentvolle atleten op hun weg naar de top. Jaarlijks krijgen 8 tot 10 atleten een financiële bijdrage die het mogelijk maakt om zich nog verder te ontwikkelen. In 2014 is tijdens de Algemene Leden Vergadering van de Vrienden besloten om ook evenementen, die vooral gericht zijn op de ontwikkeling van de jeugd, te gaan ondersteunen. Zo is een vertegenwoordiging van het Jeugdfonds erg actief betrokken bij de organisatie van de 40<sup>e</sup> C-interland tussen Nederland en Westfalen. Deze jubileumeditie zal op 5 september gehouden worden op Sportpark Ookmeer in Amsterdam en vanuit het Jeugdfonds zullen wij er ook al het mogelijke aan blijven doen om deze interland, waarbij toppers voor de toekomst hun eerste ervaringen kunnen opdoen, in ons wedstrijdprogramma te blijven houden.



Er wordt hard gewerkt om de Vrienden van de Atletiek en het Jeugdfonds meer naamsbekendheid te geven, waardoor meer begunstigers en sponsors dit fonds een warm hart toe gaan dragen en middelen ter beschikking stellen. In Lisse was dit al merkbaar door 2 fraaie beachflags, een mooie banner en de prachtige flyer, die door Ed Turk is ontworpen.

Het verzamelpunt van het Vrienden Jeugdfonds in Lisse, met vlnr. Wim van der Krogt, Els Stolk, Sina Mai Holthuijsen, Sina's vader, Marjan Olyslager, Joris van Gool en diens ouders. *(foto's Ed Turk)*

Een nieuwe actie is ook op deze dag gestart. De Ter Specke Bokaal is al enkele jaren het trefpunt voor de atleten die in dat jaar ondersteuning krijgen vanuit het Jeugdfonds en trainers, officials en ouders die op die dag aanwezig zijn. Het Jeugdfonds heeft een speciale prijs beschikbaar gesteld voor de atleet die op die dag de beste

prestatie heeft geleverd. De leeftijd, die maximaal 22 jaar mag zijn, is voor deze prijs het eerste criterium. Daarnaast tellen nationale (jeugd)records en het behalen van een limiet voor een groot internationaal toernooi mee. De beoordeling werd gedaan door Marjan

---

Olyslager en Wim van der Krogt van het Jeugdfonds en een persoon uit de organisatie van de wedstrijd, in dit geval Anthony Ott, technisch coördinator van De Spartaan.

### ► De eerste Jeugdfonds Talent Award

Op die 9<sup>e</sup> mei zat het venijn in de staart. Een geweldige prestatie van Nicky van Leuveren, die op de 300 m met een tijd van 37,71 slechts 26/100 boven het Nederlands record van Ester Goossens liep (een record dat al 17 jaar oud is!) en een speerworp van 77,27 m van Mart ten Berge, waarmee de beste jaarprestatie van 2014 (77,16 m) al vroeg in het seizoen werd overtroffen, deden de juryleden haastig naar de geboortedatum zoeken. Zowel Nicky als Mart bleken een paar jaar te oud en met Douwe Amels, die de wedstrijd weliswaar deed uitlopen, maar het talrijke publiek steeds enthousiaster maakte, hebben wij al een paar jaar samengewerkt. Erg boeiend waren de pogingen op 2,28 m, de limiet voor de WK in Beijing, nadat hij de 2,24 al gehaald had. Aan het einde van de middag liet ook **Menno Vloon** de lat op de hoogte van de WK-limiet leggen: 5,65 m, waarvan de 3<sup>e</sup> poging bijna slaagde. Onder sterk wisselende omstandigheden, de wind was zowel qua richting als kracht onberekenbaar, haalde Menno wel de 5,50 m. Daarom werd unaniem besloten om de eerste Jeugdfonds Talent Award toe te kennen aan Menno Vloon, twee dagen voor zijn 21<sup>e</sup> verjaardag. Menno had de limiet voor deelname aan de Europese Kampioenschappen onder de 23 jaar al gehaald tijdens indoorwedstrijden, maar deed dit dunnetjes over in Lisse. Verderop een leuk interview met Menno over zijn voorbereidingen en belevenissen.

De winnaar van Jeugdfonds Talent Award krijgt een bedrag van € 250,00, die besteed mag worden aan middelen die de verdere ontwikkeling ten goede komen.



Menno Vloon in actie tijdens de Ter Specke Bokaal.

### ► De overige Jeugdfondsathleten

Naast Menno waren in Lisse ook nog een aantal Jeugdfondsathleten aanwezig: **Joris van Gool** was er met zijn enthousiaste ouders en had het goede nieuws, dat hij goed herstelt van het scheurtje in zijn hamstring en op niet al te lange termijn weer aan wedstrijden kan gaan deelnemen. Voor **Bart van Nunen** was er bij de TSB geen geschikte afstand en doordat hij elders een wedstrijd liep, kon hij – net als in 2014 – ook niet bij het leuke trefpunt zijn. Dat Bart goed op schema ligt, bewees hij op 17 mei door in Leiden met

---

overmacht de Nederlandse titel op de halve marathon te veroveren in een fraaie tijd van 1.04.35.

Bij het kogelslingeren werd **Sina Mai Holthuijsen** met 50,73 m 2e achter Wendy Koolhaas. Weliswaar nog niet op het niveau van 2014, maar dat heeft alles te maken met een drukke periode in haar studie. **Jurriaan Wouters** moest bij het speerwerpen in Lisse nog onderdoen voor Mart ten Berge, maar een week later in Hoorn waren de rollen omgedraaid en won Jurriaan dit onderdeel met 74,42 m.

**Tony van Diepen** fungeerde als sterke haas op de 1000 m en **Denzel Comenentia** kwam tweemaal in de ring, de eerste keer bij het kogelslingeren en de tweede keer bij het kogelstoten. Hij was de overwinnaar bij het kogelslingeren met 66,19 m en verbeterde daarmee niet alleen de beste jaarprestatie van 2014 die op 65,81 m stond, maar ook opnieuw zijn persoonlijk record, dat hij op 14 maart in het warme Portugal aanscherpte tot 66,15 m. Bij het kogelstoten werd hij met 18,11 m 2<sup>e</sup> achter Patrick Cronie. De limiet voor deelname aan het EK < 23 heeft hij op dit onderdeel in februari al gehaald. Bij het slingeren ligt de limiet op 70 m; hij komt steeds dichterbij.

### ► Interview met **Menno Vloon**, eerste winnaar van de Jeugdfonds Talent Award

**Menno, de ondersteuning die je krijgt vanuit het Jeugdfonds, helpt je dat bij je verdere ontwikkeling.**

*Jazeker, mijn trainingsprogramma is vrij intensief, 7 dagen per week, waarbij ik iedere woensdag naar Zoetermeer ga voor een specialistische training. Om nog hoger te gaan springen heb ik net 3 nieuwe polsstokken aangeschaft met een hoes. Ook wordt het met jullie bijdrage wat makkelijker om op stage te gaan. Ik heb (nog) geen grote sponsor, dus ben ik erg blij met de hulp van de Vrienden.*

**Hoe heb jij je voorbereid op deze eerste wedstrijd van het baanseizoen?**

*Dinsdag keek ik naar het weerbericht en zag dat het op zaterdag hard zou gaan waaien en regenen. Voor polsstokhoogspringen is dat verre van ideaal en je vraagt je af, of het onder die omstandigheden wel een goede wedstrijd zal worden.*

*Woensdag had ik mijn laatste springtraining, eerst met een korte aanloop, wat allemaal soepel verliep, waarna ik (voor de eerste keer dit seizoen) op mijn wedstriidaanloop ging trainen. BAM, breekt mijn stok, shit, dat was wel even flink balen. Door het verkeerd neerkomen had ik ook nog een schaafplek op mijn rug. Ik dwong mijzelf om verder door te springen, want anders kon ik deelname in Lisse wel vergeten. Het ging al snel weer beter en het vertrouwen kwam terug.*

**En dan het begin van de wedstrijd. Hoe kwam je aan in Lisse?**

*Toen ik op Ter Specke kwam, zag ik wel dat er veel wind was, maar dat hij voor het polsstokspringen voornamelijk mee was, dat was dus positief. Het inspringen ging nog niet heel goed, maar goed genoeg. De andere deelnemers waren begonnen aan de*

---

wedstrijd en op een gegeven moment werd het wat meer bewolkt en begon het een beetje te regenen. Ik dacht meteen: “nee hè, ik kan nu wel inpakken en naar huis gaan”, maar gelukkig werd het op een gegeven moment weer droog en brak het zonnetje door.

### **En dan mag je eindelijk aan de bak, hoe verliep jouw wedstrijd?**

Toen iedereen klaar was, mocht ik beginnen met mijn eerste poging op 5,20. Het begin was niet al te sterk, mede doordat de wind erg dwarrelde en telkens uit een andere hoek kwam, gingen mijn eerste 2 sprongen mis. Poging 3 was alles of niet. Ik schampte de lat heel licht, maar hij bleef liggen, dus door naar 5,40. De eerste poging was een beetje rommelig en de lat ging er af. Ook de tweede sprong was niet optimaal, wel beter. Op 5,50 waaide de wind lekker in de rug en - hoppa - de eerste keer raak. Een Persoonlijk Record. Ik was super blij en liet de lat meteen op 5,65 leggen, de limiet voor de Wereldkampioenschappen. Jammer genoeg draaide de wind weer de verkeerde kant op, maar toch haalde ik deze hoogte bijna in de derde poging. De lat bleef net niet liggen.



Menno Vloon: blij met zijn Jeugdfonds Talent Award.

### **Blij? Of toch gemengde gevoelens?**

Natuurlijk blij! De voorbereidingen waren nog kort en kenden wat probleempjes. De omstandigheden tijdens de wedstrijd waren sterk wisselend, maar toch een PR en de wetenschap dat de laatste poging over 5,65 een hele goede was. Volgende keer nog beter. Toen alles was afgelopen, werden er prijzen uitgereikt en mocht ik op het podium komen om de Jeugdfonds Talent Award in ontvangst te nemen. Nou, dan kan je dag niet meer stuk. Kortom een mooie seizoensopening.

Wim van der Krogt

### **Wilt u het Jeugdfonds extra ondersteunen?**

**Dat kan. Stort dan uw bijdrage op het rekeningnummer van het Jeugdfonds:  
NL69 RABO 0181 2773 60 onder vermelding: Storting Jeugdfonds.**



---

## Een verregende openingswedstrijd

In De Vriendenband wordt regelmatig, al dan niet met nostalgische blik, teruggekeken op ons roemruchte atletiekverleden, schrijven we daarnaast over zaken die voortkomen uit datzelfde verleden, maar ons heden ten dage nog steeds bezighouden en geven we bovendien blijk van betrokkenheid met de eigentijdse atletiek, met name op het gebied van de aanstormende jeugd. Zulks geeft dan op zich vaak weer aanleiding tot reacties en dat levert, tot genoegen van uw redacteur, weer vervolgartikelen op. Onderstaande herinnering, die bij Frank van Ravensberg opkwam na het lezen van de verhalen in ons vorige nummer over de ontwikkeling van de kunststofbanen in ons land en de Rotterdamse situatie, is daar een mooi voorbeeld van. (PW)

### Plakboek

Ik bedacht mij ineens dat ik bij nog een opening van een kunststofbaan aanwezig ben geweest en wel bij de opening van de Nenijsbaan in Rotterdam op 11 september 1983. Dus toch maar even mijn plakboek weer van boven gehaald:

De organiserende stad Rotterdam had atleten uit Luik, Lille, Hull, Keulen, Dresden, Leningrad, Constanza en Turijn uitgenodigd voor een stedenwedstrijd. Ik heb nog het programmaboekje thuis. Volgens dat boekje begon de wedstrijd om 10 uur met het speerwerpen heren. Om 13.10 uur mocht ik starten voor de 5000 meter snelwandelen. Weliswaar kwam ik niet uit een van de steden, maar diverse steden waren zonder snelwandelaars gekomen en die plekken werden door Nederlanders opgevuld. Zo was ik ingedeeld bij de ploeg uit Dresden, Jan Cortenbach bij Hull en Hans van der Knaap ook bij Dresden. Tjabel Ras en Jos Schippers kwamen uit voor Rotterdam.

In het programmaboekje zie ik trouwens dat alle atleten die voor Dresden uitkwamen (op 4 mensen na) uit Nederland kwamen: o.a. Marjan Olyslager, Tineke Hidding, Ria Stalman, Edine van Heezik, Olga Commandeur, Henk Brouwer, Erik de Bruin, Erik Rollenberg, enz. Constanza was niet op komen dagen. Bij Leningrad zie ik o.a. Tatyana Kazankina staan, bij team Rotterdam o.a. Nelli Cooman, Elly van Hulst, Ahmed de Kom en Steef Kijne.

### Ongelukkig

De openingswedstrijd was in meerdere opzichten ongelukkig gepland. Ik kwam volgens mijn plakboek om 9.30 uur aan op het station van Rotterdam, waar ik vervolgens een Rotterdamse competitieploeg tegenkwam die de omgekeerde reis naar Haarlem maakte. Al snel begon het te regenen, niet een beetje, maar hard te regenen. De kantine werd voller en voller. Ik vluchtte naar de kleedkamer.

Er waren ook wat andere problemen: geen of te weinig shirtjes en broekjes of in verkeerde maten en alleen van Rotterdam (er was mij een nationaal tenue beloofd), geen startnum-

---

mers, een ploegleider die nergens te bekennen was en een uur achterstand op het tijdschema. Vlak voor de start kreeg ik alsnog een startnummer uitgedeeld van een ander dan de ploegleider. Door de late start raakte Jan Cortenbach op een vreemde manier zijn spikes kwijt. Hij had die onder een geparkeerde auto gelegd, toen hij op een parkeerplaats ging opwarmen. Hij dacht dat ze zo droog bleven en hij wilde ze aantrekken, zodra we zouden worden opgeroepen. Alleen dat duurde dus een uur langer dan gedacht. Toen het zover was, waren zowel de auto als zijn spikes weg. Vervolgens moest hij op zijn (natte) inloopschoenen de wedstrijd wandelen. Ondanks de zware omstandigheden (stortregen, baan vol met plassen, zeer veel wind) lukte het mij een PR neer te zetten (21.30,3), maar tegen de twee Russen was ik kansloos (20.40). Mijn startnummer lag al zeer snel op de baan.

### Afgelast

Na het snelwandelen werd de wedstrijd afgelast wegens de bedroevende omstandigheden. Een aantal middenafstandlopers besloot toch te starten voor hun race (3000 of 5000 meter). Uitslagen heb ik nooit gezien, deze bleken door de regen onleesbaar te zijn geworden. Ik hoorde dat de wedstrijd honderdduizenden guldens gekost had.

Overigens kwam ik ook nog een bordje in huis tegen (van mijn broer Evert) van de opening van de Leidse kunststofbaan. Dat is op 1 september 1979 geweest. Volgens mij was dat toen ook een stedenwedstrijd, die door de stad Haarlem bij de mannen werd gewonnen. Met o.a. een super Ruud Wielart die een clubrecord hinkstap verbeterde en daarna ook nog het Nederlands record hoogspringen op 2.28 zette.

*Frank van Ravensberg*

### Naschrift:

Schrijver dezes is overigens nog wel benieuwd naar de afloop van die 'wilde' 3000 of 5000 m. Wie weet daar nog iets over te melden? (PW)



Op de 800 m als een stel 'verzopen katten' achter elkaar aan: Olympisch kampioene Tatyana Kazankina op kop, gevolgd door Elly van Hulst en Saskia Brouwer. (foto Patrick Homoet)



# 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](http://www.globalsportscommunication.nl)

<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

---

## Onze jarige Vrienden

Om privacyredenen bij publicatie van de Vriendenband op de website heeft het bestuur besloten om niet meer de adressen en telefoonnummers te vermelden. Deze zijn te vinden in de ledenlijst die iedereen in boekvorm heeft ontvangen.

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### Juli 2015

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Johan Knaap (66)               | 17 Herman Hofstee (52)               |
| 2 Chris Buitelaar (71)           | 18 Joop van den Brink (83)           |
| 3 Wil Hulshof-van Montfoort (80) | 19 Hilda van Doorn (72)              |
| 3 Jack Evers (74)                | 20 Hugo Pont (56)                    |
| 4 Hilly de Lange-Gankema (69)    | 21 Hans Smeman (72)                  |
| 8 Jan Snoeren (70)               | 21 Cees Evers (79)                   |
| 12 Aart Veldhoen (66)            | 21 Remco Tournier (51)               |
| 12 Bert de Jager (66)            | 21 Herman Timme (82)                 |
| 13 Frans Maas (51)               | 24 Hans Keizer (75)                  |
| 14 Fennie van Osch-Smeenge (65)  | 25 Aart van den Berge (80)           |
| 14 Corrie Roovers-v/d Bosch (80) | 26 Frans van der Ham (61)            |
| 15 Wim Blom (70)                 | 28 Tineke van der Flier-Hidding (56) |
| 16 Cees Koch (79)                | 30 Esther Goedhart-Schot (74)        |

### Augustus 2015

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 2 Frank Jutte (68)                  | 20 Menno Lievers (56)           |
| 4 Toos van Eekelen-Aarts (79)       | 21 Piet Deelstra (75)           |
| 4 Thom van Rooijen (76)             | 24 Ben Saris (67)               |
| 6 Sjouke Tel (70)                   | 24 Ferry van der Zant (77)      |
| 8 Joost Borm (59)                   | 24 Diny Steenhuis-Hulsker (92)  |
| 11 Wilma van Gool-van den Berg (68) | 26 Lia Louer-Hinten (73)        |
| 11 Aad van Venrooij (75)            | 27 Anny Schmitz-Broekhoff (79)  |
| 12 Tjerk Vellinga (77)              | 28 Tineke Godschalk-Klufte (59) |
| 13 Piet van der Kruk (74)           | 28 Kees Koppelaar (76)          |
| 14 Nick Mosselman (54)              | 28 Mathias Vilain (70)          |
| 18 Gerard Nijboer (60)              |                                 |

---

## Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### Juli

21 Christ Hulshof (82)

31 Rob van Mechelen (69)

### Augustus

11 Bernard Krabbendam (81)

16 Lida Lensen-Schippers (78)

# Atletiek Week

- Iedere dag al het atletieknieuws op [www.atletiekweek.nl](http://www.atletiekweek.nl)
- Verslaggeving van vele wedstrijden in binnen- en buitenland