

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

64e jaargang nummer 4, 2015

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Advertentie Global Sports Communication .....	3
Reünie in Maarn .....	4
Advertentie Atletiek Week .....	6
In memoriam Theo Saat .....	7
Monaco .....	8
Advertentie YALP .....	9
Het sportieve theater 2 .....	10
Van 13,1 tot 10,94 .....	12
Advertentie Flame Games Amsterdam .....	17
Vrienden fietsdag 5 sept. 2015 .....	18
Advertentie Praktijk Energiek .....	18
Sluimerende hobby komt tot leven .....	19
Nieuws van de Stichting Atletiekergoed .....	22
Advertentie Make My Bizniz Communicatie .....	23
Voor het voetlicht: Niek de Groot .....	24
Ach ja, die goeie oude tijd .....	30
Bijzondere jarige .....	32
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	33
Advertentie Herzog Sport .....	37
Advertentie EK 2016 .....	38
Onze jarigen .....	39
Advertentie Margriet Prins .....	40

**Kopij Vriendenband oktober 2015**  
**Graag vóór 20 sept. 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,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf maken wij ons op voor het NK in Amsterdam! Dit jaar zal dit NK een andere opzet hebben dan voorgaande jaren. Het zal een vierdaags toernooi zijn, waarbij er van alles te beleven is (geweest) en dat niet alleen voor de toppers onder onze atleten, maar onder andere ook voor ‘gewone’ wedstrijdathleten, recreatielopen, kinderen en atleten met een beperking. Het is de bedoeling dat het NK als test-event fungeert voor het EK2016.



Voor de Vrienden is het jammer, dat er ook besloten is minder uitnodigingen voor de VIP-ruimte te versturen en voor bedrijven de mogelijkheid te bieden bussiness-seats te kopen. Het ‘vermarkten van de sport’ en van de VIP-ruimte is een ontwikkeling die we als Vrienden niet tegen kunnen houden. De AU is de Vrienden overigens wel tegemoet gekomen door hen voor zaterdag uit te nodigen en een Trefpunt voor hen te realiseren. Ik hoop dat u tegen de tijd dat u dit leest toch weer heeft kunnen genieten van vele mooie atletiekprestaties. Wie weet hebben zich nog enkele atleten kunnen kwalificeren voor het WK in China. China is helaas te ver weg voor een gezamenlijke supporterreis, terwijl Amsterdam EK2016 weer te dicht bij is. Dus dat moeten we dan maar reserveren voor het WK in Londen (2017!).

Maar voor die tijd hebben we de komende maanden eerst nog de volgende activiteiten:

- het Vriendenfietswekend dat dit jaar, i.t.t. eerdere berichtgeving daarover, toch op zaterdag 5 en zondag 6 september georganiseerd zal worden. Zie de nadere informatie verderop in deze Vriendenband.
- de ALV en jaarlijkse reünie, die dit jaar op zaterdag 31 oktober in Maarn zal worden georganiseerd. Zie voor het programma en de wijze van inschrijven blz. 4 t/m 6 in deze Vriendenband.

Zoals ik al in de vorige Vriendenband schreef, zal de komende ALV mijn laatste als uw voorzitter worden. Het bestuur is nog steeds op zoek naar een enthousiast en kundig bestuurder, die het stokje als voorzitter wil overnemen. 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 wens u allen een fijne zomer.  
Tot bij een van de Vriendenactiviteiten of de ALV / de reünie in Maarn!

*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)



### Opzegging lidmaatschap

- Willy en Christ Hulshof, respectievelijk lid en donateur;
- Rein Knol.

### Overlijden

- Theo Saat is op 2 juni 2015 overleden. Hij werd 87 jaar. Zie ook het In Memoriam op blz. 7;
- Engel Gaarhuis is op 2 juli 2015 op 89-jarige leeftijd overleden;

### Wijzigingen

- Menno Lievers heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden [menno.lievers@kpnmail.nl](mailto:menno.lievers@kpnmail.nl)

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



Jacob Dikken stuurde ons een foto, die was genomen tijdens zijn vakantie in Tsjechië. Op zeker moment was hij tegen een billboard van Emil Zatopek, bijgenaamd ‘De locomotief’ aangelopen. Jacob schreef erbij, dat ze daar in Tsjechië de legendarische loper niet zijn vergeten en dat de locomotief postuum doordert.

*(foto Ada Dikken)*

**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.



# Global Sports Communication

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



[www.globalsportscommunication.nl](http://www.globalsportscommunication.nl)  
<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

---

## Reünie in Maarn

Zaterdag 31 oktober a.s. is het weer zo ver en zal de ALV en de jaarlijkse reünie van de Vrienden weer georganiseerd worden. Dit keer niet in een stad(-je), maar midden in de bossen bij Maarn op de Utrechtse heuvelrug op het Allurepark Laag Kanje. Ons bestuurslid Wim van der Krogt is daar ‘kind aan huis’ (hij heeft daar zijn vakantiehuisje staan) en hij heeft ons er van verzekerd, dat het ons in de Brasserie aan niets zal ontbreken! Deze Brasserie zal speciaal voor ons nog een keer open gaan, waarbij we het rijk (en het terras) geheel voor onszelf zullen hebben. Zie ook de foto’s op blz. 6.

Zoals gebruikelijk zal eerst de ALV van 11.00 – 12.00 uur gehouden worden, waarna we uitgebreid kunnen lunchen. In het middagprogramma zal er weer aandacht zijn voor de ‘vaste agendapunten’, zoals de presentatie van het Jeugdfonds en het ‘in het zonnetje zetten van de 75-jarigen’. Tevens zal er voldoende tijd ingeruimd worden om, net als twee jaar geleden, de expositie van de kunstzinnige producten van onze leden te bewonderen. Ook hopen wij tijdens deze middag wat (kunst)objecten en producten ter veiling te kunnen aanbieden, waarvan de opbrengsten ten goede zullen komen aan het Jeugdfonds. Nadere informatie hierover volgt per mail en op onze website. Daarnaast hebben we, op voordracht van Mieke Sterk, **de cabaretier Ivo de Wijs en zijn neef Theo Danes** (oud-meerkamper) gevraagd en bereid gevonden om gedurende drie kwartier een voorstelling te komen geven over hun kijk op sport in het algemeen en atletiek in het bijzonder. Dat belooft een mooie voorstelling te worden. Komt dat zien!

Diegenen die (daarna) in de middag met elkaar willen praten, kunnen dat in alle rust doen, terwijl anderen wellicht voor het diner een rondje willen lopen rondom het prachtige Henschotermeer. Zie eventueel: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Henschotermeer>

Wil je overnachten in de omgeving van Maarn, dan kan dat in het Amrath hotel in Maarsbergen. Meer informatie hierover kan Wim van der Krogt geven.

Parkeren kan heel goed op het Allurepark Laag-Kanje, bij wijze van spreken tot voor de deur van de brasserie. Diegenen die een routebeschrijving willen printen, kunnen dat doen via de website <http://www.laagkanje.nl/nl/camping-utrecht/contact.lp>.

Voor diegenen die liever met de trein willen komen, wordt een pendelbusje geregeld. Zowel voor het ophalen als het wegbrengen. Dit dan wel even aangeven bij Wim van der Krogt. Zie hiernaast.

We hopen jullie allemaal weer een keer te ontmoeten tijdens deze reünie!

*Els Stolk*

---

# Aanmelding reünie

Zaterdag 31 oktober 2015 in

**Brasserie Laag Kanje**

Laan van Laag Kanje 3

3951 KD Maarn.



Ontvangst tussen 10-11 uur met koffie/thee en iets lekkers.

De algemene Ledenvergadering begint om 11.00 uur

- **Kosten reünie en lunch** € 25,- p.p.
- **Kosten diner (aanvang om 17.30 uur)** € 30,- p.p.

Je kan je opgeven voor de reünie – lunch en/of het diner door middel van betaling op rekeningnummer:

**NL89 RABO 0357 8739 39**

t.n.v.: Vrienden van de K.N.A.U. (onder vermelding van ‘reünie 2015’)

Bij Wim van der Krogt kun je terecht voor nadere informatie:

- Mailadres: [wimvanderkrogt@xs4all.nl](mailto:wimvanderkrogt@xs4all.nl)
- Telefoonnummer: 071-5891685 / 06-53561350

Geef het ook aan Wim van der Krogt door als je:

- opgehaald wilt worden van het station Maarn onder vermelding van het tijdstip waarop je trein in Maarn aankomt;
- speciale dieetwensen hebt (vegetarisch??);
- mee wilt doen aan de expositie;
- (kunst)objecten hebt die je eventueel wilt laten veilen.



Boven de brasserie en het ervoor gelegen terras, rechts het nabije Henschotermeer. (foto's Els Stolk)



# Atletiek Week

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

---

## In Memoriam Theo Saat

*“Een sprinter heeft de eindstreep gehaald”*

Een afscheidsceremonie op een prachtige locatie: het gerenommeerde Hotel Huis ter Duin in Noordwijk, direct aan en met vrij uitzicht op een rustige zee, een streep van een horizon, daarbij een stralende zon in een strakblauwe hemel!

Dit beeld was zijn uitzicht voor jaren. Theo woonde lang direct naast het Hotel. Het leek bij dit afscheid alsof “tout Noordwijk” zich nog één keer verzamelde. De ceremonie begon via het buitenterras met het binnenbrengen van Theo door de voltallige familie. Eenmaal daar, waren er mooie toespraken, waarin zijn hele leven nog eens in herinnering werd gebracht, inclusief het sportieve deel. Alles ook nog eens met gevoel. Na een “laatste vaarwel” was er gelegenheid de familie te condoleren, met als afsluiting een “hoogstaand” natje en droogje.

De *cursieve* regel boven was te lezen in de ontvangstzaal. Zijn atletiekloopbaan was vroeg in de 50-er jaren en duurde ongeveer 7 jaar. De uitdrukking “wat goed is, komt snel” is geheel op hem van toepassing. Al direct was Theo een sprinter op uitstekend niveau. Hij was jarenlang een “winner” met snelle tot zeer snelle tijden, zowel in binnen- als buitenland. Hij was een typische 100 meter sprinter, sterk in estafettes en soms met een uitschieter op de 200 meter.

De “Olympus” werd één keer bereikt: de Spelen in Helsinki in 1952. Bijna kwam er een tweede: de Spelen van Melbourne in 1956. Hij was genomineerd, maar hij liet zijn huwelijksreis voorgaan. Het NOC besloot deze Spelen te boycotten i.v.m. de Sovjetinval in Hongarije. Zij verplichtte alle reeds vertrokken atleten direct terug te reizen. Hij heeft zich door eigen beslissing een zinloze reis en een traumatische ervaring kunnen besparen, gelukkig maar.

De rol van Frans Jutte moet toch even vermeld worden. Niet alleen werd Theo direct door Jutte bij Vlugg & Lenig ingelijfd, na Theo’s sportieve periode bood Frans hem de mogelijkheid “in verzekeringen” te gaan. Daar hoefde Theo niet lang over na te denken. Voortvarend als hij was, werd meteen (weer) gestart, eerst eenvoudig vanuit zijn huis in Noordwijk. Door hard te werken groeide zijn kantoor gestaag en aan het eind van zijn carrière in 1989 kon hij zijn gezond verzekeringskantoor verkopen en zelf gaan rentenieren. Zijn dochter Alice nam hier het stokje over als directeur van het bloeiende kantoor van AON Verzekeringen.

Afsluitend: een afscheid waar je niet treurig van wordt en een die Theo door zijn persoon in veel gelukkige jaren en met liefde voor zijn familie en door hard werken volkomen heeft verdiend.



Theo Saat in 2014.  
*(foto Piet Wijker)*

*Marius Bos*



---

## Monaco

Door louter toeval verkeer ik in de gelukkige omstandigheid, dat ik kort na elkaar twee historische 1500 meterraces heb mogen zien. Allereerst doel ik natuurlijk op die fantastische race tijdens de Herculis Meeting in Monaco, vorige maand. Zeer tot mijn genoegen zag ik op tv hoe Genzebe Dibaba, die Ethiopische wonderloopster, het vermaledijde record van de Chinese Qu Yunxia uit 1993 verbeterde en 3.50,07 neerzette als de nieuwe standaard. Zijn we die vlek uit het verleden ten minste ook weer kwijt. En daarachter liep Sifan Hassan ook nog eens naar een nationale toptijd, 3.56,05. Waar zijn de tijden gebleven dat de Nederlandse records van Elly van Hulst onaantastbaar leken?

Enkele weken eerder, tijdens mijn vakantie in Italië, was ik 's-avonds, tijdens een verloren uurtje op mijn hotelkamer, al sappend langs een aantal tv-zenders er eentje tegengekomen, waar op dat moment de 1500 m finalerace van de vrouwen op de Olympische Spelen van 1972 op het punt van beginnen stond. De Italianen zijn dol op het herhalen van glorieuze sportmomenten, had ik al eerder gemerkt en dit was er zo een. Ik viel dus met m'n neus in



de boter en zat direct rechtop, want daar kwamen zowaar onze eigen Berny Boxem-Lenferink en Ilja Keizer-Laman vol in beeld, toen die twee er na de start direct razendsnel vandoor gingen en in de eerste ronde een fors gat met de concurrentie sloegen. Ik kan het mis hebben, maar ik denk dat ik die race na 1972 nooit meer in z'n geheel heb gezien. Voor zoiets moet je dus klaarblijkelijk in Italië wezen...!

Berny Boxem gaat in München na de eerste ronde nog fier aan de leiding. In derde positie loopt Ilja Keizer.

*(foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)*

overeenkomsten opgevallen die anders vermoedelijk onopgemerkt waren gebleven. Ik deel ze hier graag met u.

Allereerst werd er in beide races door een gangmaker aan het deelnemersveld een niet eerder vertoond, ongehoord rap tempo opgelegd. In Monaco was dat de speciaal voor dit doel ingehuurd wereldindoorkampioene op de 800 m Candyce McCrone, in München Berny Boxem die, zoals zij later zou verklaren, dat hoge aanvangstempo had gekozen om

Doordat ik die twee races zo kort na elkaar heb kunnen bekijken, zijn mij een aantal

de gedoodverfde winnares, de Russin Ljoedmila Bragina, ‘kapot te lopen’. Hoe dat afliep, weten we.

Ten tweede werd er in beide races zowel een tot de verbeelding sprekend wereldrecord als een Nederlands record gevestigd. Bragina liep in 1972 naar 4.01,4, terwijl Ilja Keizer er het Nederlandse record op 4.05,1 stelde. Vorige maand waren dat in Monaco dus respectievelijk Genzebe Dibaba met 3.50,07 en Sifan Hassan met 3.56,05.

Ten derde namen er aan beide races twee Nederlandse atletes deel. In 1972 in München dus Ilja Keizer en Berny Boxem; in Monaco streed vorige maand naast Sifan Hassan ook Maureen Koster mee en goed ook, want die liep met haar 3.59,79 voor het eerst van haar leven eveneens binnen de vier minuten.

Ten vierde ligt er van beide races een relatie met de Vrienden: Ilja is immers al sinds jaar en dag een gerespecteerd lid van onze vereniging, terwijl Maureen Koster gedurende enkele jaren ondersteund werd door ons Jeugdfonds.

O ja, de belangrijkste overeenkomst zou ik haast nog vergeten. Dat is Monaco. *Monaco? Maar de Olympische Spelen van 1972 waren toch in München?* Jawel. Maar u weet toch wel hoe de Italianen München noemen? Monaco di Baviera, oftewel kortweg: Monaco.

*Piet Wijker*



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)

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

**Ouderen  
inbeweging**

samen op een Olga Commandeur plein

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



---

## Het sportieve theater 2

*sport uit spel geboren  
heeft aan spontaniteit verloren  
geleidelijk kwamen er reglementen  
later beloning in centen*

*de beleving in het doen  
smoorde in een krijsend legioen  
de meet getrokken in het zand  
werd geregeld van hoger hand*

*het stoten van een steen  
hinkelen op één been  
met kompanen of alleen  
jammer dat het speels verdween*

*gelukkig binnen de atletiek  
klinkt nog wat authentiek  
heb daarbij oog voor rituelen  
dit zal nooit vervelen*

Langzaam zwijmel ik weer weg in het fantasierijke bezoek aan het grote atletiekfestijn en zie een tweetal ringen. Het kan niet anders of in deze ringen worden roterende bewegingen gemaakt. Er verzamelen zich rond deze afworpplatsen robuuste atleten met biceps van staal en dijen van graniet. Nee, dacht ik die gaan hun machtig lijf niet in maximale snelheid van hot naar her sjuwen, of zo hoog of ver en mogelijk door het luchtruim stuwen. Nee, die gaan andere dingen prooi maken van hun atletische kwaliteiten. Elementaire bewegingsvormen als werpen, stoten en slingeren met voorwerpen in vorm van bol, plat of langwerpig, die geleidelijk zijn ontstaan uit levensvormen van de oermens.

### **De slingeraars van discus en slingerkogel**

Eén ring is voor een groot deel afgeschermd. Het spul waarmee geworpen wordt kan dus ver zijwaarts uit de hand vliegen, gevaar opleveren en niet binnen de uitgeschilderde sector landen. Hier zal dus wel met een slingerende beweging worden geworpen. Net buiten deze ring zie ik een verzameling atleten, deels op een bankje zittend en anderen die

---

wat nerveuze droge werpbewegingen maken. Het geheel doet mij denken aan een hangplek, waar wat gekeuveld en gedold wordt. Men volgt elkaars prestatie en er wordt gesproken en geanalyseerd aan de gebaren af te leiden. Kortom er schijnt een amicale onderlinge sfeer te zijn. Enkele van deze werpers die zo aan de beurt zijn, drementen wat rond of maken droge werpbewegingen.

Bij toerbeurt begeven de werpers zich naar de frontzijde van de ring. Het is alsof zij een heiligdom betreden. Vóór de ring wordt even gestopt en worden de voeten nog kort geveegd. Daarna nemen zij op een rustige, bijna eerbiedige wijze achter in de ring een zijwaartse schredestand aan, met de rug naar de werprichting. Dan volgt er een persoonlijk ritueel aan gevarieerde zwaaien, willekeurig golvend van links naar rechts en terug, of soms zelfs met de slingerkogel tussen de benen. Aan alles kun je afleiden dat hier in die ring de basis van het succes wordt gelegd. De discusswerper verplaatst zich met een ontsprong van de achter- naar de voorzijde van de ring. De werper van de slingerkogel draait meerdere keren, steeds in snelheid toenemend. Hij springt niet, maar blijft met één voet voortdurend in contact met de bodem om door de enorme zwaaikracht niet uit balans getrokken te worden. Met beide handen heeft hij de slingerkogel in het handvat vast. De lange werparmen zijn kenmerkend voor beide slingeraars.

De aanvangssnelheid is bepaald en wordt nu onmiddellijk en vloeiend gevolgd door de uiteindelijke worp. De kogelslingeraar werpt met zijn rug naar de werprichting gekeerd in een nagenoeg stille stand, om daarna het werptuig met zijn ogen te volgen. De discusswerper komt zijwaarts voor de afworp te staan en draait nog mee in zijn afworp, vaak nog met een hele draai, om dan meteen zijn resultaat te volgen. Wat dan volgt is bijzonder en voor de leek onverklaarbaar. Terwijl het werptuig reeds in volle vlucht is, ontlaadt de werper zich met oerkreten. Alsof hij woest is, met dreigende vloek zijn werptuig verwenst en naar de hel verdoemt. Maar dit kan nooit de intentie zijn, want ik heb in het verleden gezien hoe de werpers hun eigen werptuig koesterden en meesjouwden naar wedstrijden. Ik verdacht sommigen er zelfs van het als een knuffel mee in bed te nemen. Als psycholoog van de koude grond neem ik aan dat het een geestelijke ontlasting is. In mijn wat op hol geslagen fantasie vraag ik me af, of de naam “werpkooi” ontstaan is naar aanleiding van dit dierlijke gekrijs. Een aanduiding als beschermhek had toch meer voor de hand gelegen.

*.Henk Snepvangers*

---

## Van 13,1 tot 10,94

Nu Dafne Schippers als eerste Nederlandse op de 100 m de grens van elf seconden heeft doorbroken en daarmee een nieuwe piketpaal in de ontwikkeling van de sprint bij de vrouwen heeft geslagen, is er voldoende aanleiding om in woord en beeld nog eens enkele van de vroegere 'highlights' de revue te laten passeren. Kortom, de historie van de 100 m bij de vrouwen in een notendop.



### Allereerste records

Op 29 augustus 1926 won Nettie Groos, lid van het Haagse Hygiea, tijdens recordwedstrijden op de roemruchte grasbaan van Te Werve in Rijswijk, de 100 m in 13,1 s. Het was het allereerste officiële nationale record bij de vrouwen op dit sprintnummer. Nettie, die overigens nooit Nederlands kampioene werd op dit onderdeel, was eerder die maand 21 jaar geworden.

*Nettie Groos in 1926, zo'n anderhalve maand voordat zij bij de vrouwen de 100 m officieel op de kaart zette. (foto's beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)*

Het record van Nettie Groos hield op een paar dagen na twee jaar stand, want daarna was het op 26 augustus 1928 haar clubgenote Lies Aengenendt, die als eerste de grens van dertien seconden passeerde. Bij wedstrijden in Gouda stelde die het record op 12,9 s. Lies had toen juist de maand ervoor haar... 21<sup>ste</sup> verjaardag gevierd!

Lies Aengenendt (tweede van links) gaat van start op de 100 m tijdens de Ned. kampioenschappen, die een week na haar recordverbetering werden gehouden. Winnen deed ook zij echter niet. Dat deed wel Bets ter Horst (geheel rechts, met alpinopet)... in 13,0 s. Oei!

In dit verband is het interessant om te vermelden, dat zowel Nettie Groos als Lies Aengenendt en Bets ter Horst enkele weken voor het NK van 1928 deel hadden uitgemaakt van het estafetteteam op de Olympische Spelen in Amsterdam, waar ze vijfde waren geworden. Wie de vierde was van het Olympische stel? Dat was Rie Briejer, die u hier op de onderste foto als tweede van rechts van start ziet gaan, ook al met alpinopet, net als Bets ter Horst.



---

## Onder de 12 seconden

Vanaf 1930 veranderde er veel. Een jaar eerder had Tollien Schuurman zich als zestienjarige op de atletiekbanen gemeld en al gauw liep het in Drenthe geboren en in Friesland opgegroeide natuurtalent het Nederlandse record aan flarden. De nationale besttijd van 12,7 s, die Bets ter Horst in 1929 op de klokken had gebracht, werd in 1930 door Tollien in één klap ver voorbij de 12,5 s op 12,0 s vastgesteld. Hoe goed dat was blijkt uit het feit, dat dit tevens een evenaring was van het toenmalige wereldrecord. Sprintster Tollien Schuurman was al op zeventienjarige leeftijd wereldrecordhoudster geworden!

Het zou raar zijn als het hierbij was gebleven. Dat deed het dus ook niet. Twee jaar later, tijdens selectiewedstrijden voor de aanstaande Olympische Spelen in Los Angeles op de grasbaan in Haarlem, liep Tollien Schuurman de 100 m in 11,9 s. Dat deed ze al in de serie op zaterdag 4 juni, maar aangezien er nogal een sterke wind in de rug stond, twijfelde men of die tijd wel te vertrouwen was. Windmeters waren er immers niet, moesten nog uitgevonden worden. Gelukkig waren een dag later tijdens de finale de weersomstandigheden een stuk gunstiger en herhaalde Tollien op zondag de prestatie die zij in de serie al had neergezet: 11,9 s. Nu kon niemand er meer omheen en zo werd op 5 juni 1932 Tollien Schuurman de eerste vrouw ter wereld die officieel de twaalf seconden barrière had doorbroken.

[Tollien Schuurman, hier in actie tijdens een wedstrijd in Rijswijk in 1931, was de eerste ter wereld die de 100 m binnen de twaalf seconden aflegde.](#)



## Deceptie

Vanzelfsprekend gold Tollien Schuurman daarna als een van de voornaamste kandidates voor Olympisch goud. Die status kon ze echter niet waarmaken, aangezien zij zowel fysiek als mentaal in Los Angeles verre van optimaal aan de start van de 100 m verscheen. De achtdaagse bootreis, gevolgd door zeven dagen met de trein naar het verre Californië, was niemand van de Nederlandse delegatie in de koude kleren gaan zitten; bovendien was Tollien psychisch aangeslagen, omdat haar trainer Jan Britstra enkele dagen voor het vertrek naar Amerika door de KNAU onverwachts aan de kant was geschoven. We dienen hierbij niet uit het oog verliezen, dat de Friezin toen nog maar negentien jaar oud was en pas drie jaar actief. Nog erg onervaren dus.

Lang verhaal kort, Los Angeles werd een teleurstelling. Op de 100 m haalde zij de finale niet en op de 4 x 100 m werd het Nederlandse viertal met Tollien in de gelederen vierde in

---

47,6, wat een dik Nederlands record zou zijn geweest, als die tijd officieel was vastgesteld. Dat gebeurde echter niet, want tijden voorbij de eerste drie werden toen nog niet nauwkeurig geklokt, maar geschat; die deden er immers niet meer toe..! Zelfs de genoegdoening van een Nederlands estafetterecord werd Tollien Schuurman dus niet gegund.

In de volgende jaren evenaarde de Friezin nog ettelijke keren haar eigen wereldrecord van 11,9 s, maar een grote titel veroverde zij nooit. Toen zij in 1934, op de Wereldspelen voor vrouwen in Londen, in de finale van de 60 m een zware spierscheuring opliep, luidde dat in feite het einde van haar carrière in, want die blessure kwam zij nooit meer helemaal te boven.

### Eeuwige roem

De volgende die een belangrijke piketpaal sloeg in de ontwikkeling van de 100 m bij de vrouwen was Fanny Blankers-Koen. Op 13 juni 1948 kwam zij tijdens de interland Nederland-Frankrijk op het Olympiaplein in Amsterdam tot 11,5 s, een verbetering van het wereldrecord, dat toen al elf jaar op 11,6 s stond, met een tiende seconde. Opnieuw was een Nederlandse 's-werelds snelste. Fanny was toen overigens al jarenlang nationaal recordhoudster; eerst had zij in 1939 de 11,9 s van haar illustere voorgangster geëvenaard, om die tijd vervolgens midden in de oorlog, in 1942, naar beneden toe bij te stellen tot 11,7 s.



Fanny Blankers-Koen (rechts) in Londen op weg naar het allereerste Olympische goud van een Nederlandse atleet of atlete.

op de 100 m luidde, zoals wij allemaal weten, een serie in van viermaal goud, waarmee zij zou uitgroeien tot de koningin van de Londense Spelen en eeuwige roem verwierf.

Fanny Blankers-Koen maakte haar pas verworven status van allersnelste vrouw ter wereld wél waar; op de Spelen van Londen die kort na haar recordverbetering plaatsvonden, liet zij daar geen enkele twijfel over bestaan. Maar ja, Fanny was toen ook al dertig jaar oud en had eerder ervaring opgedaan op de Spelen van 1936 in Berlijn en de Europese kampioenschappen van 1938 en 1946. Niet te vergelijken dus met die stormachtige, maar ultrakorte loopbaan van Tollien Schuurman.

Fanny's Olympische overwinning

---

## De barrière van 11,5

Je zou denken dat Fanny Blankers-Koen dan ook wel de eerste geweest moet zijn die de barrière van 11,5 s heeft doorbroken. En inderdaad, dat gebeurde ook, want op 29 juni 1952 kwam zij tijdens de Nederlandse kampioenschappen op de Nenijsbaan in Rotterdam tot 11,4 s. *Hé, wacht 'ns even*, zal de aandachtige atletiekkenner onder u opmerken, *die tijd is als record niet terug te vinden in het boek '1870-2000, 130 jaar atletiek in Nederland' van Aad Heere en Bart Kappenburg. En ook in de wereldrecord-ontwikkelingslijst wordt-ie niet vermeld.* Klopt. Volgens het AW-verslag van dat NK had Fanny echter wel degelijk 11,4 s gelopen en daarmee het wereldrecord verbeterd. Weer zaten we in een Olympisch jaar en weer had een Nederlandse zich vlak voor de Spelen als favoriete voor de titel gepresenteerd.

Maar die tijd kreeg een staartje. Nadat de recordcommissie van de K.N.A.U. de door Fanny geleverde prestatie als nationaal record had erkend, werd deze later in opdracht van de Technische Vergadering toch weer van de recordlijst afgevoerd. Er zou sprake zijn geweest van teveel windvoordeel, zo was het argument. Dergelijke beslissingen werden in die tijd genomen op grond van eigen waarneming, of na navraag bij het K.N.M.I. in De Bilt, zo meldt ons de huidige voorzitter van de recordcommissie, Hans-Peter Dries. De nog steeds niet uitgevonden windmeter werd opnieuw node gemist...



Wilma van Gool-van den Berg, Nederlands laatste handgeklokte recordhoudster op de 100 m.

Eén troost, was dit niet gebeurd en was de tijd wel als record erkend, dan was hij hoogstwaarschijnlijk later, in 1959, alsnog afgekeurd. In april van dat jaar maakte de toenmalige recordcommissie immers bekend, dat men had moeten besluiten om een aantal op de Nenijsbaan gerealiseerde Nederlandse records met terugwerkende kracht vanaf 1951 (!) te annuleren. De baan was namelijk onder invloed van de naast gelegen spoorbaan in de loop der tijd verzakt en scheef komen te liggen (zie ook 'De Nenijs-affaire' in Vriendenband nr. 2 – 2013).

## Van handgeklokt naar elektronisch

Tot 1969 moesten we wachten, alvorens er opnieuw 11,4 s werd gelopen. Die eer komt Wilma van Gool-van den Berg toe, die op 2 juli 1969 in Milaan tot die tijd kwam. Nationaal recordhoudster was zij toen al, want twee jaar eerder had zij die 11,5 s van Fanny, net als Puck van Duyne-Brouwer elf jaar ervoor, reeds geëvenaard. Wat Wilma betreft bleef het hier niet bij, want die verbeterde zich via 11,2 s in 1970 tot 11,1 s in 1972. Zij was de laatste recordhoudster in het handgeklokte tijdperk, want de K.N.A.U. stelde in 1975 een elektronische recordlimiet vast van 11,35 s.

De eerste die daar onder dook was Els Vader, die in 1981 tot 11,28 s kwam, korte tijd later gevolgd door 11,25 s. Vervolgens nam Nelli Cooman het over. In 1986 liep die binnen anderhalve maand eerst 11,15 s, gevolgd door 11,12 s, om ten slotte op 27



---

augustus 1986 het Nederlandse record op 11,08 s te stellen. Die tijd zou bijna 28 jaar overeind blijven; opeenvolgende generaties van sprintsters beten er hun tanden op stuk.

Nelli Cooman was met haar 11,08 s bijna 28 jaar nationaal recordhoudster. Daarin wordt zij slechts overtroffen door Fanny Blankers-Koen, die de recordlijst bijna 30 jaar onafgebroken aanvoerde.

*(foto Wikipedia)*

### **Onder de 11 seconden**

En toen was daar het multitalent Dafne Schippers. De Utrechtse met Friese 'roots' sprintte al op jonge leeftijd formidabel en veroverde haar allereerste nationale sprinttitel bij de junioren als zestienjarige. Haar eerste meerkampoverwinningen had zij toen echter al te pakken en vooralsnog leek die discipline haar grote liefde te zullen worden. Daar had zij ook



Dafne Schippers duikt op de FBK Games in Hengelo onder de elf seconden: 10,94 s. *(foto Erik van Leeuwen)*

al tot 10,90 s, maar dat was nog met een stormpje in de rug. Een maand later was het op de FBK Games in Hengelo wél raak: 10,94 s met +1,8 m/s rugwind.



alle reden toe. In

2010 was zij immers, nauwelijks achttien jaar oud, wereldkampioene op de zevenkamp geworden bij de junioren – de eerste wereldtitel op de meerkamp van een Nederlandse atleet of atlete ooit – een jaar later gevolgd door de Europese jeugdtitel in dit metier. In 2012 werd zij twaalfde op Olympische Spelen en een jaar later derde op het WK in Moskou, waar zij tevens het nationale zevenkamprecord van Karin Ruckstuhl overnam.

Op de sprint zat zij intussen ook niet stil. Dat had in 2011 meervoudig wereldkampioene Allyson Felix al eens ondervonden op de WK in Daegu, toen die in haar serie op de 200 m verrassend kloep kreeg van de Nederlandse, die met 22,69 s en passant het 30 jaar oude record van Els Vader om zeep hielp. En op de 100 m ging het eveneens steeds harder: 11,56 s in 2010 werd 11,19 s in 2011, waarna ten slotte in 2014 met 11,03 s het record van Nelli Cooman er aan moet geloven.

Je kon erop wachten dat nu ook de elf seconden barrière zou worden aangevallen. Dat duurde niet lang. In april van dit jaar kwam Dafne tijdens een trainingskamp in Florida

Of het hierbij zal blijven? Dacht het niet.

*Piet Wijker*



**Flame games** ATHLETICS  
**Amsterdam**

**5 SEPTEMBER 2015**  
**AMSTERDAM**  
**OLYMPISCH STADION**

**TICKETS: [WWW.FLAMEGAMESAMSTERDAM.NL](http://WWW.FLAMEGAMESAMSTERDAM.NL)**

**f** Flame Games Amsterdam **t** #FlameGames

---

## Vrienden fietsdag 5 sept. 2015

Het weekend van 5/6 sept. is weer het jaarlijkse fietsweekend (dus niet 29 en 30 aug., zoals eerder aangekondigd!).

**Waar:** in Drenthe tussen Assen en Borger. Kris Vasse heeft een mooie route uitgestippeld; daar hij op 5 sept. aan het wandelen is in Spanje, hebben wij met Kris de route al gereden.

**Start:** 5 sept. tussen 10 en 11 uur bij Hotel Erkelens, Grolloerstraat1, ROLDE, waar de Vrienden eerst op koffie met iets lekkers getraakteerd worden.

**Afstand:** bijna 40 km.

**Geschikt voor:** iedereen met een gewone fiets, e-bike of racefiets van net na de oorlog.

**Onderweg:** veel te zien o.a. Hunebedden, Boomkroonpad en de lunch en mooie natuur. Na afloop gaan we met elkaar iets eten.

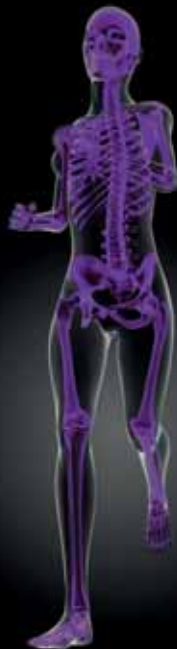
**Overnachten:** in en om Assen/Rolde zijn volop mogelijkheden.

**Zondag:** voor de mensen die nog een nachtje blijven, wordt in gezamenlijk overleg bekeken wat te doen.

**Aanmelden:** tot bij de start bij Riet/Ellen: [rietvanderenden@hotmail.com](mailto:rietvanderenden@hotmail.com) cc [ellenkoosvdbunt@planet.nl](mailto:ellenkoosvdbunt@planet.nl); tel. 0655957765 / 0610159043

Hopende op een mooi fietsweekend,

*Riet en Ellen*



### 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)



HEIL VERLIEPERS EN NIET-VERLIEPERS  
**ENERGIEK**

---

## Sluimerende hobby komt tot leven

Er gaat geen jaargang van De Vriendenband voorbij, of Wil Westphal komt er wel enkele malen in langs. Dat kan ook haast niet anders, als je naar het uitgebreide cv van de bevlogen trainer kijkt. Westphal stond immers aan de basis van de atletiekloopbaan van hele generaties topatleten in de tweede helft van de vorige eeuw, was vele jaren bondscoach en specialist op de sprint- en hordenummers tot en met 400 m horden. Dat zijn grote betrokkenheid bij zijn pupillen in de jaren zestig en zeventig soms botste met de regentencultuur binnen de KNAU, is ook bekend. Zoals gezegd, Westphal was bevlogen en daar kon niet iedereen altijd even goed mee overweg.

Wil Westphal leefde voor de sport. “Mijn leven bestond voor een groot deel uit reizen voor mijn CIOS-werk, de internationale Cie voor de harmonisatie van sportopleidingen, voor de atletiek en de KNAU, de NSF, het NOC, het NCP, de NGF.” Dat hij daarnaast ook zo af en toe wel eens wat aandacht besteedde aan zijn hobby fotograferen, ach dat deed hij erbij als het zo eens uitkwam. Straatfotografie in Amsterdam, Mexico '67 en '68, China 1983, wat portretten van vooral oud-atleten, het was leuk om te doen, maar “al met al niet opzienbarend.”

### Cultuur, landschappen en dieren

Nadat zijn laatste pupil, hordeloopster en dertienvoudig Nederlands kampioene Marjolein de Jong eind 2009 had besloten om een punt te zetten achter haar atletiekcarrière, was ook voor Westphal het moment aangebroken om de topsport de rug toe te keren. En zo kwam er geleidelijk aan wat tijd vrij om van het fotograferen meer werk te maken. Hierbij hadden met name cultuuronderwerpen, landschappen en dieren zijn aandacht. Wil: “Eerst in combinatie met de trainingsstages in Zuid-Afrika en later op vakantie-reizen in Namibië, Kenia, Tanzania, Oeganda (de laatste berggorilla's in de wereld), Nieuw-Zeeland (landschappen) en Indonesië, op zoek naar de laatste Orang-oetans en de Tarsius, de kleinste aap ter wereld, op Celebes, Borneo en Sumatra.”



Zeehond in Nieuw Zeeland, Kaikoura: ‘Nou, zeg!’

---

Uw redacteur raakte gefascineerd door de fotografische producten van Wil Westphal en haalde hem over om er in De Vriendenband wat aandacht aan te mogen besteden. Als resultaat, tevens eerste ‘proeve van bekwaamheid’, treft u op deze pagina’s enkele van de prachtige dierenfoto’s aan die Wil tijdens zijn vele reizen maakte. We geven er steeds het commentaar bij dat hij er ooit zelf bij plaatste.



Foto links: Laatste berggorilla’s in Oeganda;  
foto onder: Orang-Oetans, diep in de jungle van Kalimantan.

Wil Westphal wijst erop, dat de laatste tijd zijn fotografieaandacht verschuift naar zijn eigen dieren, “Terra, mijn Mechelse hond en mijn paard Cote d’Or, een prachtige witte schimmel, andalusische ruïen.” Veel waardering heeft hij voor de foto’s van oud-discuswerper Marco Versterre, die tegenwoordig in de mensport



met prachtige Friezen over het strand draaft en daarvan mooie groothoekopnames heeft, met heel ruime lichten.

Tarsius, ook wel spookdiertjes genaamd, de kleinste aapjes ter wereld, gefotografeerd in het Tangkoko National Park op Sulawesi (Celebes).

Westphal heeft in het grijze verleden wel eens een paar maal geëxposeerd, zoals in 1968-1969 met straatbeelden uit Mexico en sportfoto’s van de OS 1968 in Mexico-City. Wil: “Die heb ik niet digitaal, te lang geleden. Exponeren vind ik niet leuk, te veel gedoe.”

---

Van de serie van een leeuw die in Namibië achter een groep zebra's aanjaagt, waarvan zij er ten slotte een te pakken krijgt en die Westphal 'Lionskill' heeft genoemd, laten wij u hier twee pakkende foto's zien. Wil: "Ik heb wel negen uur op één plek verscholen zitten

wachten. Ik was uitgeput, ook van de zenuwen. Wreed hè. Maar het is de natuur."

*Piet Wijker*



Foto links: aanval vanuit stofwolk;  
foto onder: dodendans.





## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

### ► Erevoorzitters, ereleden en wat dies meer zij

In mijn hoedanigheid als ‘handje’ van de Stichting Erfgoed heb ik de taak aanvaard om de overzichtslijsten van onderscheiden leden en winnaars van prijzen, waarderingsbekers en dergelijke, te vervolmaken en bij te houden. Natuurlijk ligt verreweg het meeste daar van vast. Toch zijn er nog veel hiaten. Met behulp van het archief van de Atletiekunie, de nu beschikbare zoekmachines op het internet en zo, zou dat goed te doen moeten zijn, denk je dan.

Nou, nee dus. Zo’n eeuw geleden werd meneer ... tot erelid benoemd. Naam en jaar van toekenning bekend, maar geen exacte datum, vereniging, woonplaats, geen datum van overlijden.... Google voorgezet. Dan blijken veel bestuurders van de Unie uit die tijd hoge militairen geweest te zijn, die met een paar jaren vrijwilligerswerk bij een sportbond hun CV verfraaiden. En elkaar het balletje toespeelden als er weer een plaats vrijkwam.

Soms levert een hele avond zoeken drie aanvullende gegevens op, soms nul.

Een voorbeeldje. Cor H. Trines, Dick A. van Krevelen, H. M. van Kuypers, J. G. Oosterbeek, allen benoemd tot Lid van Verdienste in 19.. Meer is niet bekend en tot op heden (nog?) niet te vinden.

Oké, dat vroeg in de twintigste eeuw niet alles compleet én niet of nauwelijks is terug te vinden, is best voorspelbaar. Maar ook gegevens uit de jaren ‘60 en ‘70 van de vorige eeuw zijn lang niet altijd compleet. Denk bijvoorbeeld eens aan een atle(e)t(e) die een prestatieprijis toegekend kreeg. Naam en jaar natuurlijk bekend, maar van welke vereniging was zij toen lid? Er zijn atleten uit die tijd die om hun moverende redenen soms net zo makkelijk van vereniging wisselden als van loopschoenen naar spikes of omgekeerd. In veel gevallen is dat oplosbaar met bronnen als jaarboeken, statistische overzichten, de onvolprezen AW...., maar zelfs dan lukt dat niet allemaal zomaar.

In een laatstgehouden vergadering met het bestuur van de Stichting Erfgoed werd het idee geopperd om die lijsten met alle nu bekende gegevens te plaatsen in De Vriendenband. Om twee redenen: best leuk om eens te bekijken, om de herinneringen die dan ongetwijfeld boven komen bij het zien van verschillende namen en twee: wie weet welke aanvullende gegevens er dan van diverse Vrienden komen ....

Tja, we praten in dat geval wel over ongeveer 24 A4-tjes, dus zo maar het dubbele aantal bladzijden in De Vriendenband.

Het zou natuurlijk ook in etappes kunnen. In een blad de Erevoorzitters, in het volgende de Ereleden, enzovoorts. Maar sommige lijsten zijn wel heel erg lang en ik ben hard bang dat zoiets stevig afbreuk doet aan de leesbaarheid van De Vriendenband.

---

Heb begrepen dat er hard gewerkt wordt aan nieuwe websites, zowel voor de Atletiekunie als voor de Vrienden. De laatste is al in de lucht, maar mist nog veel gegevens die er wel op thuishoren.

Zou me zo maar kunnen voorstellen dat we (een van) deze bronnen kunnen benutten...  
Of waarom niet? Er bestaat ook een website van Erfgoed! ([www.atletiekerfgoed.nl](http://www.atletiekerfgoed.nl)), die overigens ook nog niet actueel is.

Vooruit, tot slot als voorproefje een lijst die hier wel moet kunnen, het overzicht van Erevoorzitters:

jaar	naam	roepnaam	vereniging	gemeente	overleden
1906	W C Hartmann	Willem	Blauw Zwart	Rotterdam	1961 11 19
1963 03 17	P W Scharroo	Pieter	Pers. lid	Bilthoven	1963 08 19
1963 03 17	A Paulen	Ad	A V O N	Heerlen	1985 05 09
1977 03 26	F Jutte	Frans	V&L-TC	Den Haag	1997 08 03
1992 04 04	W J de Beer	Wim	Pers. lid	Etten Leur	1991 04 20*

\*postuum

*Hugo Tijsmans*

**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**



---

## VOOR HET VOETLICHT

### *Atletiek, de basis van alle sporten*

Niek de Groot: “Voor elke tak van sport zijn de fysiologische principes, de trainingsprincipes, gelijk. Maar dan moet je ze natuurlijk wel hanteren. Wat ik vaak zie is dat ze verkeerd worden gebruikt.” (foto Ivon de Groot)



#### **Infobox**

<i>Naam:</i>	Niek de Groot
<i>Geboren:</i>	23 februari 1962 te Helmond
<i>Discipline:</i>	polsstokhoogspringen
<i>Opleiding:</i>	CIOS, Ergonomie, diverse specifieke atletiek- en sportopleidingen
<i>Atletiek:</i>	Sporttechnisch kaderfunctionaris bij Unitas (1984-1990), KNAU (1990-1995); verenigingsmanager bij HAC-Helmond (2008-2010)
<i>Sport (alg.):</i>	Trainer/coach/adviseur bij meer dan 20 takken van sport; medewerker NCSU (1998-1999); beleidsmedewerker Raad v.d. Sport Helmond (2001-2006); eigen bedrijf Tosport (sinds 2008)
<i>Ergonomie:</i>	Ergonomisch adviseur voor Albert Heijn (Tilburg, Geldermalsen, Zwolle, Zaandam), Akzo (Sassenheim), Volvo (Gent), VGA (Ede), OPG (Utrecht)
<i>Onderwijs:</i>	Docent TU Eindhoven (sinds 2005), sportinstructeur/bewegingsagoog verslavingszorg, geeft presentaties en workshops
<i>Auteur:</i>	Trainingstechnische boeken, opleidingsbijdragen

---

Op Facebook circuleerde onlangs een kort filmpje, waarin de selectie van AFC Ajax tijdens een training is te zien, bezig met wat gewichten. *Genoeg power in deze selectie!* stond erbij. In dit korte filmpje wordt getoond, hoe de Ajax-voetballers ogenschijnlijk nogal lusteloos medicijnenballen naar elkaar staan over te gooien, aan gewichten staan te trekken en wat andere zware dingen heen en weer bewegen. Het ziet er allemaal nogal chaotisch, ongecoördineerd uit; van enige lijn in deze aanpak lijkt geen sprake. Nu was het, zoals gezegd, maar een kort filmpje en mogelijk heeft de maker ervan wat shots bij elkaar gezet om op die manier de hier geschetste indruk te wekken. Hoe dan ook, in het veelvuldige commentaar vlogen termen als *bezigheidstherapie*, *een zielige vertoning*, *bejaardengym* en *dramatisch treurig* in het rond.

## **Yoga**

Zouden die voetballers zich nooit eens afvragen waarom ze eigenlijk met gewichten moeten trainen en wat de te verwachten effecten zijn, vraag je je onwillekeurig af. Hoewel, dat is precies wat honkballer Bryan Engelhardt naar eigen zeggen vorig jaar deed: aan zijn bondscoach vragen wat de zin was van sommige oefeningen. Die was daar blijkbaar niet van gediend. Want sindsdien is de hardhitter, die twaalf jaar deel uitmaakte van de Oranjeselectie en in die periode tweemaal Europees kampioen werd, eenmaal wereldkampioen en actief was op de Olympische Spelen van 2008 in Peking, niet alleen zijn plaats in de selectie kwijtgeraakt, maar is hem door de bond ook zijn A-status ontnomen. En dat alles zonder een fatsoenlijke uitleg. In een recent interview schampert Engelhardt: “Ik ben nu eenmaal geen jaknikker. Ze doen tegenwoordig aan yoga. Echt waar: yoga, ik zweer het. Niemand die vraagt waar dat goed voor is. Een honkballer moet naar buiten en knallen. De basic-dingen, die moet je trainen.”

Nu zullen ze daar bij Ajax vast niet gehoord hebben van het door onze Vriend Niek de Groot in 2013 gepubliceerde boekwerkje ‘200 medicijnenbal oefeningen’, want anders had het er op dat Facebookfilmpje heel anders uitgezien. Zoals de Helmonder in de loop der jaren over zowat alle oefeningen die ten grondslag liggen aan de diversiteit van atletiektrainingen, het een en ander op papier heeft gezet, in boekvorm, als onderdeel van een cursus, voor een opleiding, of anderszins.

## **Lekker dichtbij**

Uiteraard is het, zoals meestal, ook bij Niek de Groot zo niet begonnen: “Ik ben als zesjarige begonnen bij atletiekvereniging HAC. Ik moest aan sport gaan doen, vonden mijn ouders. En dus werden mijn broertje en ik gewoon gedropt bij de atletiekvereniging. Dat was lekker dichtbij, 200 meter wandelen en wij waren op de plek van bestemming. We trainden op een grasveld bij een schooltje, helemaal geen atletiekterrein.” Desondanks kreeg het tweetal de smaak te pakken, want toen de vereniging uiteindelijk een atletiekbaan kreeg in Stiphout, verhuisden Niek en zijn broer mee daar naartoe.

De Groot richtte zich aanvankelijk op het polsstokhoogspringen, haalde in zijn juniortijd diverse malen het NK-podium en werd een paar keer geselecteerd voor Oranje. Een topper

---

werd hij echter nooit. Niek: “Ik kwam er eigenlijk al heel gauw achter dat ik niet het talent had om, zeg maar, Olympisch kampioen te worden. Toen dacht ik: weet je wat, ik kan mij er maar beter op richten om een hele goeie trainer te worden, of om een coach te zijn.” Dus meldde hij zich, na afronding van zijn Mavo-4 opleiding, aan bij het CIOS.

Nu is een opleiding volgen voor trainer/coach er één, een betaalde baan vinden in die branche, zeker waar het de atletieksport betreft, is echter nog een heel ander verhaal. Ook Niek de Groot lukte dat in eerste instantie niet. “Mijn vader was schilder en die zei: *als je hier geen werk kunt vinden na het CIOS, dan kom je maar bij mij werken*. Ik werkte al vanaf mijn vijftiende jaar in elke vakantie als schilder, dus dat had ik al zeven jaar gedaan. Toen zei de baas van het schildersbedrijf: *kom maar naar Eindhoven, kom maar in vaste dienst*. Dus ja, toen ben ik daar een jaar lang in vaste dienst geweest.” De Groot is er echter altijd heilig van overtuigd geweest, dat als je voldoende gemotiveerd bent om van je hobby je vak te maken, dat dan ook lukt. Niek: “Ik ben in een gezin opgegroeid dat zegt van: *als je ergens in gestudeerd hebt, dan moet je daar ook je brood mee kunnen verdienen*.”

### **STK-functionaris**

Een beetje geluk is dan echter nooit weg, natuurlijk. Dus de directeur van het CIOS die hem op een goede dag opbelde met: *Niek, er is een baan voor jou in Sittard. Op je lijf geschreven! Solliciteren!*, kwam met dat bericht als geroepen. Hij doelde hierbij op de functie van Sporttechnisch Kader (STK-)functionaris bij de Limburgse atletiekvereniging Unitas. Het Ministerie van CRM initieerde in die tijd, dat sportverenigingen een fulltime kracht konden aanstellen die voor 90 procent door de overheid werd gesubsidieerd. Niek: “Met name in de Limburgse contreien is daar toen massaal op gereageerd. Er was geld genoeg, alleen atletiekverenigingen slapen vaak. Dus waar ging die STK-functionaris vooral naartoe? Naar tennis, hockey en in Limburg ook naar het handballen.” Unitas sliep echter niet. En zo kwam Niek de Groot op zijn 22-ste in die functie bij de ambitieuze club uit Sittard terecht. Hij kon er zijn hart ophalen. “Wij hadden toen als vereniging de doelstelling: bij elk onderdeel moest er iemand in de finale van een NK komen. Nou, dat wil zeggen dat je heel veel energie moet stoppen in training en coaching en het werven of scouten van talent.”

Niek de Groot beschrijft de STK-taak die hij in 1984 bij Unitas op zich nam als een drieledige: “De eerste: het ondersteunen van het kader binnen de club. Dat kan trainingstechnisch kader zijn, maar ook bestuurlijke ondersteuning. Alleen had ik daar, op mijn 22-ste, nog niet echt veel kaas van gegeten. Maar wat ik wel kon doen was ondersteuning geven in wedstrijdorganisatorische zin. Toen was er nog sprake van voorbereiding als je een baanwedstrijd organiseerde. Niet zoals een paar maanden geleden, toen ze in Den Helder tijdens een competitiewedstrijd er pas achter kwamen dat een polsstoklat niet paste. Waardoor vervolgens in heel Nederland bij de competitie alle polsstokwedstrijden uitvallen, omdat één vereniging nalatig is geweest om aan een fatsoenlijke wedstrijdvoorbereiding te doen..!”

---

De Groots ondersteuning beperkte zich niet tot de baanwedstrijden, maar strekte zich ook uit tot de wedstrijden op de weg. “Zo was ik bijvoorbeeld bij de Grenslandmarathon coördinator van het hele medische gedeelte.”

De tweede taak die Niek de Groot beschrijft, is die van het bijscholen van kader en het initiëren van nieuwe ontwikkelingen, zoals bijvoorbeeld sport overdag, het opstarten van atletiekdependances, het lesgeven op scholen en het promoten van de atletiek. Kortom, het initiëren van allerlei nieuwe dingen en daar ook meteen uitvoering aan geven. En de derde taak was: training geven.

### **Basis**

Niek de Groot deed in zijn Unitas-periode ongelooflijk veel kennis en ervaring op. Niet in de laatste plaats door het contact met veel trainers uit andere landen. “Die kwamen ook in Sittard trainen, hadden daar trainingsstages en verbleven dan natuurlijk in hotels. Dus ik heb tien jaar lang niet alleen opleidingen op Papendal gevolgd, ik ben ook naar die trainers in hun hotel toegegaan en heb daar behoorlijk veel gesprekken gehad met alle polstrainers van over de hele wereld, zou je kunnen zeggen. Ik wilde graag weten hoe zij dachten over alles wat met de atletieksport te maken had. Dat was heel erg leuk. Later dacht ik: ik moet mij nog meer gaan bekwamen als manager binnen een atletiekclub”, kijkt Niek de Groot terug op die periode, waarin de basis werd gelegd voor zijn verdere ontwikkeling.

De overheid bleef de STK-functionaris echter niet eindeloos subsidiëren. Niek: “Na een aantal jaren werd het project geëvalueerd en werd een afbouwregeling opgestart. Na een eerste jaar 90 procent werd de subsidie daarna teruggebracht, eerst naar 80, dan 70 en tenslotte 60 procent. De vereniging of instelling waar de STK-functionaris bij in dienst was, moest dan 40 procent van zijn loon betalen. En daar ging het dan meestal fout. Want dan lieten ze zo’n gast drie jaar werken en dan zei die club: nou kunnen we het niet meer betalen, we stoppen ermee.”

### **Sport overdag**

Bij Unitas waren ze echter zeer tevreden over De Groots inzet, wat hij had geïnitieerd aan nieuwe producten en ideeën, hoe die direct vorm waren gegeven en in praktijk gebracht. Zonde om daar maar één vereniging van te laten profiteren, vond men. Dus werd besloten om de STK-functionaris door de Atletiekunie te laten overnemen. Dat gebeurde in 1990, waarna Niek werd gedetacheerd in de regio. “Ik werkte toen iedere dag, of een dagdeel overal en nergens, zeggen ze wel eens, in Kerkrade, Heerlen, Sittard, Weert, Helmond, Veldhoven. Wat hij eerst bij Unitas had opgezet, zoals het sporten overdag, mocht hij nu ook in andere regio’s gaan doen, bij andere verenigingen. Niek: “En daaruit zijn weer andere initiatieven ontstaan. Er werden ook heel veel problemen mee opgelost. Er was baanbezetting overdag, er was toezicht, er werd niet meer vernield, enzovoorts, enzovoorts. En uit een club die overdag actief is, komen weer juryleden voort, mensen die meegaan met het vervoer. Als je er zo 100 leden bij hebt en je vraagt 200 euro voor

---

contributie, dan heb je 20.000 euro. Daar kan je best een STK-functionaris van betalen, dat is niet zo moeilijk. Maar ja, verenigingen durven dat vaak niet aan.”

Tijdens het dienstverband bij de KNAU, dat tot 1995 duurde, fungeerde Niek de Groot tevens enige tijd als bondstrainer hoog- en polsstokspringen, onder bondscoach George Friant. Daarnaast volgde hij op Papendal, zoals gezegd, jarenlang verschillende opleidingen. Niek: “Ook daar heb ik heel veel van geleerd en veel dingen in gecombineerd. Dat is voor mij een geweldige leerschool geweest. En dan wil ik wel aantippen: Toine van de Goolberg, Hans Westra, Peter Blitz, de psycholoog, en onze goeroe op het gebied van de werpnummers, Sjef Swinkels.” De Groot werd er meer en meer allround door en was in staat – Niek: “dat is wel een van mijn sterke kanten” – om dat alles te combineren tot nieuwe oefenstof. Hij werd gevraagd om zitting te nemen in de Jeugd Atletiek Commissie (JAL), waarin De Groots antwoorden op de oorspronkelijke vraag: *wat moet je nou eigenlijk kennen en kunnen*, via bijdragen in naslagwerken ten slotte uitgroeiden tot een compleet boekwerk “Voor elk wat wils”, waarin onder meer de bliksem- of blokmeerkampen, het groepspresteren en de vier-keer-superdrie werden uitgewerkt. Niek: “Volgens mij hadden we in 1991 al 125 nieuwe atletiekonderdelen bedacht voor de jeugd, wat pas nu is gepraktiseerd in dat jeugd challenge project.”

### **Fysiologische principes**

Naarmate hij in de loop der jaren meer inzicht kreeg in de verschillende bewegingstechnieken binnen de atletiek, groeide bij Niek de Groot gaandeweg ook het gevoel hoe je die zou moeten trainen. “Als je goed bent in de atletiek wat betreft het training geven in alle onderdelen, heb je daar een geweldig voordeel mee. Atletiek heeft nog steeds een hoog aanzien, omdat het de basis is van alle sporten. Veel conditietrainers komen tegenwoordig uit de atletiekwereld, hoor. Alle goeie mensen die wij hebben opgeleid, gaan uit de atletiek weg en als conditietrainer aan de slag bij een andere tak van sport. De basisprincipes van de hele trainingsleer, de fysiologische principes, die blijven namelijk gelijk, met welke tak van sport je ook bezig bent. Maar dan moet je ze natuurlijk wel hanteren. Wat ik vaak zie is dat zij verkeerd worden gebruikt. Ik verklaar alles altijd weer richting de atletiek” De Groot komt met voorbeelden van zwemmers op sprintonderdelen, die vroeger bezig waren met een training als voor een marathon – “in de atletiek is dat toch raar?” –, wildwater kanoërs die aan krachtraining deden als voor een bodybuilder, terwijl een krachtraining voor een kanoër weer heel iets anders is als voor bijvoorbeeld een roeier en zelfs dan maakt het uit, over welk onderdeel je het hebt.

Sinds hij aan de TU in Eindhoven is verbonden, waar hij Atletiek en Tai-Chi geeft en waar studenten een sportkaart kunnen kopen waarmee ze uit zo’n 70 sporten kunnen kiezen, zit hij vaak met trainers van andere sporten via video-analyses – Niek: “een van mijn producten” – naar de bewegingen van bepaalde sporters te kijken. “Vanuit de expertise van bijvoorbeeld een volleybaltrainer kijken we dan naar die beelden. Dan kom je tot aardige conclusies. Zo zijn we er bijvoorbeeld achter gekomen, dat de rechtse directe van bokser Eddy Smulders exact dezelfde beweging is als het smashen van een

---

tafeltennisspeler. De inzet van de verschillende lichaamsdelen, zoals met de heup, is exact hetzelfde. Er zitten heel veel overeenkomsten in verschillende takken van sport en dat is erg interessant om naar te kijken.”

### **Ommezwaai**

In 1995 maakte Niek de Groot een op het eerste gezicht merkwaardige ommezwaai in zijn carrière. Na een cursus Ergonomie te hebben gevolgd, werd hij ergonomisch adviseur. Voor verschillende bedrijven zette hij bedrijfsopleidingen op. Het lijkt vreemder dan het in feite is. Niek: “In de atletiek bestaan verschillende technieken, voor het werpen, het lopen en het springen. Nou, dat is eigenlijk hetzelfde als met de verschillende beroepen.” Zo zette hij bijvoorbeeld voor Albert Heijn een opleiding op poten die de kwaliteit en productiviteit van honderden vakantiewerkers, werkzaam in de distributiecentra van AH, aanzienlijk opkrikte. En zo bestudeerde hij voor Volvo in Gent in een fabriekshal, waar onderdelen werden verpakt die vervolgens in vliegtuigen moesten worden geladen, waarom de dozen die daarvoor benodigd waren, door de ene werknemer in drie minuten in elkaar werden gezet, terwijl de ander daar na drie uur nog niet mee klaar was. Niek: “Waar zaten de verschillen? Dat heeft mij altijd beziggehouden.”

Docent zijn, mensen op het gebied van alle cognitieve eigenschappen vooruit helpen in hun leerproces, zo kwalificeert De Groot zichzelf het liefst. Of hij nu een cursus moet geven aan sportartsen en fysiotherapeuten, die meer willen weten over periodisering en planning en *wanneer krijg ik een sporter nu in vorm*, de fysiotherapeut die om bijscholing vraagt, omdat hij mensen op de loopband zet en wil weten wat voor oefenstof hij dan eigenlijk moet gebruiken, of de putjesschepper die een cursus heffen, dragen en sjouwen moet hebben, hij doet het met evenveel plezier en dezelfde gedrevenheid.



Sinds 2008 pakt hij dit alles op vanuit zijn eigen bedrijf: Tosport. Niek: “Iemand vertelde mij, dat ik beter mijn eigen bedrijf kon beginnen. Dan hield ik veel meer geld over. Toen dacht ik: waarom ook niet? Dus zo is het begonnen.”

Ondanks de grote diversiteit aan activiteiten zou hij in het laatste deel van zijn werkzame leven toch weer wat meer willen doen in de atletiek. “Iets meer betekenen voor atleten op redelijk niveau, maar ook atletiekverenigingen helpen, zeg maar als een soort manager. Want ik ben opgegroeid in de atletiek, dat is mijn passie. Ik hou van die sport,” besluit een nog altijd uiterst gemotiveerde Niek de Groot.

*Piet Wijker*

---

## Ach ja, die goeie oude tijd ...

Van Joop van den Brink kreeg ik het volgende gedicht van een onbekende auteur. Misschien kan je er wat mee in een van je stukjes, zei hij erbij. Een poging daartoe:

*Als je denkt ik ben verslagen  
is de nederlaag een feit  
Als je denkt ik zal niet versagen  
Win je op den duur de strijd  
Als je denkt ik kan het niet halen  
is de tegenslag op til  
Want het overslaan der schalen  
hangt voornamelijk af van wil  
Moedelozen gaan ten onder  
door hun twijfel, door hun vrees  
vechters winnen, door een wonder  
telkens weer de zwaarste race  
Denk ik kan het en dan gaat het  
iedereen vindt bij wilskracht baat  
en in zaken wint de daad het  
van het nutteloos gepraat  
Als je jammert ik ben zwakker  
dan mijn grote concurrent  
blijf je levenslang de stakker  
die je ongetwijfeld bent  
Niet de Goliaths en de rijken  
tellen in de kamp voor zes  
maar de fermes, die niet wijken  
hebben vroeg of laat succes*

Zo'n uitdaging verdient het om op te reageren.

Het doet mij allereerst denken aan **Johann Wolfgang von Goethe** (1749-1832), die gezegd heeft: *"Het willen is de voorbode van wat je kunt realiseren."* In de sport zeggen we dan simpel: mentaliteit.

Maar ook denk ik aan Jan Hut, die van tijd tot tijd min of meer vergelijkbare gedichten publiceerde. Zoals bijvoorbeeld 'De eeuw van Pim Mulier 1865-1965', dat in de AW van 12 maart 1965 stond:

*Hij was een ZIENER in de sport . . .  
Want wat miljoenen zochten  
Bracht hij in Nederland.  
Hij was een BRENGER van de sport . . .*

---

*De massa-sport, olympisch-rijk  
Aan goud voor hart en hoofd en hand.  
Hij was een LEIDER van de sport . . .  
Want fier en fair ging hij ons voor,  
Bleef stug voor sportidealen staan.  
Hij was een DOENER in de sport . . .  
In woord en daad: een kerel,  
Door sport gestaalde edelman – atleet,  
Hij blijft de VADER van de sport . . .  
In brons vereeuwigd moesten we gedenken  
Hoe 'n zegen PIM MULIER voor Neêrland was.*

De Zwitser **Johann Lavater** (1741-1801) voorspelde al over Mulier:

*“De voorzichtige ziet alleen de moeilijkheden, de drieste ziet alleen de voordelen.  
De held ziet beide, hij verkleint de eerste, laat de laatste overwegen en overwint.”*

Door dit al dacht ik weer terug aan mijn opleiding aan de Rijkskweekschool te 's-Gravenhage (zoals het toen nog heette), waar de Nederlandse taal een uitermate belangrijk vak was. Daarvan herinnerde ik mij nu door dit al de dichter Pieter 't Hoen (1744-1828), die een gedicht schreef over een jongen die niet naar school toe wilde. Heb dat –een klein beetje– aangepast door datgene wat op 'school' slaat, te vervangen door een atletiekvereniging.

### **DE LUIJE**

*Ons Pietje was voor weinig dagen  
Ter club besteld.  
Eerlang begon hij dus te klagen;  
Kost dat nog geld!  
Dat kon mijn Vader wel bespaaren,  
'k Sport liever niet.  
Ik slijt voor geld mijn jonge jaaren  
In veel verdriet.  
Ik moet bij atletiek braaf leeren,  
En nog daar bij  
Mij van een 'Trainer zien regeeren;  
't Is slavernij.  
Papa, die hem had horen spreken,  
Liep naar hem toe.  
Gij zijt, zei hij, gelijk ik reken,  
Presteeren moê.  
Wel aan mijn kind, 'k wil u niet dwingen,  
Blijf voortaan t'huis.  
De klijne Piet begon te zingen,  
Verlost van kruis.*



---

Papa liet aanstonds kleertjes kopen,  
Daar 't schaamelst kind  
Zich schaamen zou om mee te lopen.  
'k Heb u bemind,  
Dus sprak de man en veel gepreezen;  
Dat 's nu gedaan.  
Gij kunt mijn kind niet langer wezen;  
Trek dit pak aan.  
Die luij en werkeloos wil leven,  
Wordt bedelaar.  
Gij kunt aan 't beedlen u begeven  
Gij zijt nu klaar.  
Het bange kind begon te kermen;  
'k zal 't niet meer doen.  
Hij vloog zijn Vaderlief in de armen  
Met zoen op zoen.  
'k Wil mij niet tot luijaard scherpen,  
Al ben ik klijn,  
'k Wil liever loopen, springen, werpen,  
Dan beedlaar te zijn.

Tja, kom daar nog eens om, dat ouders nu middelen als dit benutten om hun kind te bewegen lid te worden van een atletiekvereniging! Komt hooguit voor in situaties zoals **Carolyn Coats** (Amerikaans schrijfster) zo treffend zei:

*“Een vader is iemand die verwacht dat zijn kinderen zo goed worden als hij had willen zijn.”*

Inderdaad, je hebt gelijk. Dit artikeltje druipt van nostalgie, zoals Frank van Ravensberg trouwens in de vorige Vriendenband al aankondigde. Maar aan de andere kant: nostalgie is toch ook een van de peilers van onze vereniging? Enne..., Joop, beetje tevreden zo?

*Hugo Tijsmans*



---

## Bijzondere jarige

Vorige maand vierde Corrie Roovers-van den Bosch haar 80-ste verjaardag. Corrie is nog herstellende van enkele zware operaties die zij onlangs heeft moeten ondergaan. Vandaar dat onze keuze ditmaal op haar is gevallen als bijzondere jarige. We illustreren dit met deze foto, waarin ze te zien is tijdens het kogelstoten op de NK van 1959 in Rotterdam. Zij werd toen voor de vierde keer kampioene op dit onderdeel en stootte met 14,38 m als eerste Nederlandse voorbij de 14 meter.

*(foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)*

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### ► Jeugdfondsathleten op EK U23

In Tallinn haalde Nederland bij de Europese kampioenschappen voor neo-senioren twee gouden plakken. Onze “oude” Jeugdfondsathlete Jip Vastenburger won de 10.000 meter en Pieter Braun bevestigde eens te meer, dat Nederland nog steeds een sterk meerkampland is. Hij won goud op de meerkamp. Nadine Visser behaalde een prachtige bronzen medaille op de 100 meter horden.



Van de Jeugdfondsathleten, die dit jaar ondersteund worden, kwamen er in Tallinn vier in actie en er moet eerlijk vermeld worden, dat de prestaties – behalve die van Bart van Nunen – niet de boeken in zullen gaan als historische hoogtepunten.

**Denzel Comenentia** stootte in een regenachtige kwalificatie slechts 17,04 m en kwam er met deze afstand niet door. Een behoorlijke tegenvaller, zijn beste prestatie dit jaar staat op 19,07 m! Het is een groot vraagteken waar het allemaal aan heeft gelegen, maar sportief als hij is, schoof hij niet de schuld op de regen. De ring was goed en ook zijn eerste twee worpen leken voldoende te zijn, ware het niet dat zij beide ongeldig waren. Denzel gaat half augustus een nieuwe uitdaging aan in de V.S., waar hij zich aansluit bij een universiteitsteam.

**Menno Vloon** had een bijzondere kwalificatie. Hij besloot om te beginnen op een hoogte van 5,20 m, ondanks dat de weersomstandigheden erbarmelijk slecht waren. Enorme regenbuien, waardoor de wedstrijd zelfs tijdelijk werd stilgelegd. Uiteindelijk bleek dat alleen Menno nog over was op 5,20 m. Een risico onder deze omstandigheden? Ja, zouden wij zeggen, maar Menno niet en hij kreeg het gelijk aan zijn zijde, want de eerste de beste sprong was raak en zo kwalificeerde hij zich uiteindelijk toch vrij eenvoudig met 5,20 m. Als enige deelnemer haalde hij deze hoogte.

In de finale had hij twee pogingen nodig op 5,30 m, waardoor hij verder ging op 5,50 m, een hoogte die dit jaar al gehaald werd (zelfs 5,55 m), maar in Tallinn niet bedwongen kon worden. Menno werd achtste met 5,30 m.

**Jurriaan Wouters** kwalificeerde zich als achtste voor de finale met 75,02 m. Een afstand, die niet ver onder zijn PR (77,16 m) lag en tot nu toe zijn beste prestatie van dit jaar is. Heel opmerkelijk was dat Jurriaan twee dagen voor deze kwalificatie een behoorlijke voedselvergiftiging had opgelopen en toch direct in de eerste worp dit resultaat neerzette. Een dag later in de wedstrijd kwam de speer jammer genoeg niet verder dan 71,97 m, wat een elfde plaats betekende op dit EK.

**Bart van Nunen** werd op de 10.000 meter vierde in een mooi persoonlijk record van 28.59,90. Hij kwam een kleine zes seconden tekort voor het podium. Hoewel hij als eerstejaars neo-senior met het doel naar Tallinn ging om bij de eerste acht te eindigen, baalde hij toch dat hij uiteindelijk geëindigd was op de meest rotte plek, die bij dit soort toernooien denkbaar is, net naast het podium. Toch noemde Bart zijn race, waarin sprake was van een sterk wisselend tempo, bijna perfect.

Bart van Nunen in actie tijdens zijn 10.000 meter op de EK U23 in Tallinn.

*(foto Coen Schilderman)*



### ► Jeugdfondsathleten op EJK

In het Zweedse Eskilstuna kwamen van 16 t/m 19 juni Europa's beste junioren in actie om te



strijden om het goud, zilver en brons. Nederland was vertegenwoordigd met een behoorlijke delegatie en keerde huiswaarts met een zilveren medaille van **Inge Drost** op de 400 meter horden. Inge Drost werd vanuit het Jeugdfonds ondersteund in 2014, een jaar wat wij en Inge maar snel moeten vergeten, omdat het gekenmerkt werd door blessures. Dat Inge dat weer te boven is en tevens een doorzetter blijkt te zijn, liet ze zien in Eskilstuna. Zowel in de serie als in de halve finale en de finale verbeterde zij telkens haar PR en miste uiteindelijk op slechts 3 honderdsten de Europese titel.



Een overgelukkige Inge Drost met haar in Eskilstuna veroverde zilveren plak.

*(foto's Ed Turk)*

---

**Tony van Diepen** had zich geplaatst voor zowel de 400 als de 800 meter, maar koos voor de laatste afstand. In de traagste van de vijf series had de tactisch sterk lopende Nederlander in de gaten, dat het vooral op de eindsprint zou aankomen en begon op tijd aan zijn versnelling, wat hem met de vierde plaats een directe kwalificatie voor de halve finale opleverde. De tijd 1.54,90 is in zo'n race van minder belang. Tevreden was Tony over zijn eindschot. In de halve finale trad toch sneller dan verwacht de verzuring op, waardoor hij in zijn derde grote juniorentoernooi opnieuw genoeg moest nemen met een halve finaleplaats. Als fulltime atleet kijkt Tony wel erg uit naar de seniorentoernooien.

**Dominique Esselaar** plaatste zich bij het polsstokhoogspringen vrij eenvoudig. Hoewel het inspringen niet zo lekker ging, was een sprong op 3,85 m en een volgende op 4,00 m voldoende voor de finale. Daar haalde zij de 4,05 m in de eerste de beste poging en ging direct verder op haar PR-hoogte van 4,15 m. Dat lukte helaas niet, waardoor zij haar doel: een plaats bij de top zes van Europa net twee plekken mis liep.

### ► Interview met Sina Mai Holthuijsen

**Je hebt een pittig jaar achter de rug. Je hebt – terecht – veel aandacht besteed aan je studie, waardoor atletiek even wat minder belangrijk was. Hoe zijn je studieresultaten?**

*Over de resultaten was ik dik tevreden. Ik had gemiddeld een 7 over alle vakken (wiskunde, Nederlands, kunst, aardrijkskunde). Ik wil nu heel graag verder architectuur gaan studeren in Aken. De komende weken krijg ik te horen, of ik toegelaten ben. Wordt dus nog even spannend.*

**De piek in je studie heb je gehad en je kan je nu meer concentreren op het slingeren. Naast een duidelijke prolongatie van jouw nationale juniorentitel, heb je op 4 juli ook nog eens je PR aangescherpt naar een mooie 55,92 m. Is dit het begin van nog meer moois?**

*Ja, ik hoop het. Doordat ik in het begin van het seizoen mijn studie op de eerste plaats stelde en daar heel veel tijd in stak, waren de resultaten op de baan een beetje tegenvallend. Studie met succes afgerond en met een inhaalrace begonnen met het slingeren. De laatste maanden ligt mijn gemiddelde een meter boven de resultaten van afgelopen jaar. Ik ben mij nu volop aan het voorbereiden voor de Nederlandse kampioenschappen voor senioren in Amsterdam en hoop daar met een nieuw PR op het podium te komen.*

**Vorig jaar was de limiet voor deelname aan het WJK 56 m. Dit jaar is de limiet voor het EJK gebracht op 58,50 m. Vind je dat niet vreemd?**

*Jazeker!! Het was teleurstellend voor me toen ik deze eis zag en begrijpen doe ik het nog steeds niet. En ik niet alleen, mijn trainer en mijn pa snappen het ook niet. Het is toch niet logisch als je voor een Wereldkampioenschap junioren in 2014 56 meter moet werpen om*

---

je te kwalificeren en voor een toernooi wat een jaar later plaatsvindt en – doordat er enkel deelname uit Europa is – duidelijk een stapje lager ligt 2,50 meter verder moet werpen. Eigenlijk ben ik ook op dit moment wel blij dat de eis niet op 56 meter stond, want dan was ik 8 cm tekort gekomen. Wat ik ook erg jammer vind is dat junioren buiten zo'n kampioenschap nooit de gelegenheid krijgen eens aan een interland deel te nemen. Wedstrijden doen als vertegenwoordiger van je land is voor mij – en vele anderen – een grote motivatie. Prachtig toch als je ooit de kans krijgt om eens een oranje shirt te mogen aantrekken.

**Tijdens de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal, begin mei, wierp je 50,73 m, maar toen zat je midden in je studie. Nu dus ruim 5 meter verder. Begin je toch een beetje te hopen op die 58,50?**

*Natuurlijk, ik doe – samen met mijn trainers – mijn uiterste best om steeds verder te komen en ik ga hier ook voor. Mijn eerstvolgende doel dit jaar is de tweede plaats aller tijden bij de A-meisjes te halen. Hiervoor moet ik over de 58,12, want dat is de afstand*



*waarmee Nicky van der Schilt op dit moment de tweede plaats inneemt! Mijn belangrijkste doel voor 2015 was het behalen van mijn derde junioren kampioenschap op rij. In 2013 een Nederlandse titel als tweedejaars B en in 2014 en 2015 als A-junior en dat is me gelukt.*

Sina Mai Holthuijsen in Breda op weg naar haar derde nationale titel op rij bij de junioren.

**Je traint met Michel Leinders, die zelf**

**wereldkampioen kogelslingeren bij de masters is en regelmatig in Parijs met Youri Sedykh, tweevoudig Olympisch kampioen en nog steeds houder van het wereldrecord kogelslingeren met 86,74 m. Hoe zien die jouw toekomst?**

*Michel hamert er telkens weer op dat ik geduld moet hebben. Kogelslingeren leer je niet in één of twee jaar. De toppers in slingeren liggen boven de 25 jaar. Ik mag niet verlangen dat ik met mijn 19 jaar nu al aan de top zal staan, maar over 3 - 4 jaar, want dan wordt het echt interessant en op die manier werken en plannen wij dan ook. Ik denk als Youri geen toekomst in me zag, hij mij zeker niet voor een volgende keer zal uitnodigen!*

---

## Wat zijn jouw eerstvolgende belangrijke wedstrijden?

*De komende twee weken heb ik in Roermond en Zwolle nog een voorbereidingswedstrijd en dan het GROTE Nederlands kampioenschap bij de senioren. Ik verheug me er al op! En wat zou een podiumplaats mooi zijn. In september en oktober doe ik dan nog een aantal kleinere wedstrijden, waar ik dan probeer mijn PR nog verder te verbeteren.*

**Bedankt voor dit open interview, Sina en wij blijven je zeker op de voet volgen. Om te beginnen op 1 augustus, wanneer het kogelslingeren tijdens het NK in Amsterdam zal plaatsvinden en uiteraard jouw jacht op die 58,12!**

*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.**



**herzog**  
sport compression prevention & recovery

**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, spierversrekkingen en verkrampingen werken de kousen en tubes preventief. De schokbelasting wordt verminderd waardoor spierschade wordt voorkomen.

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

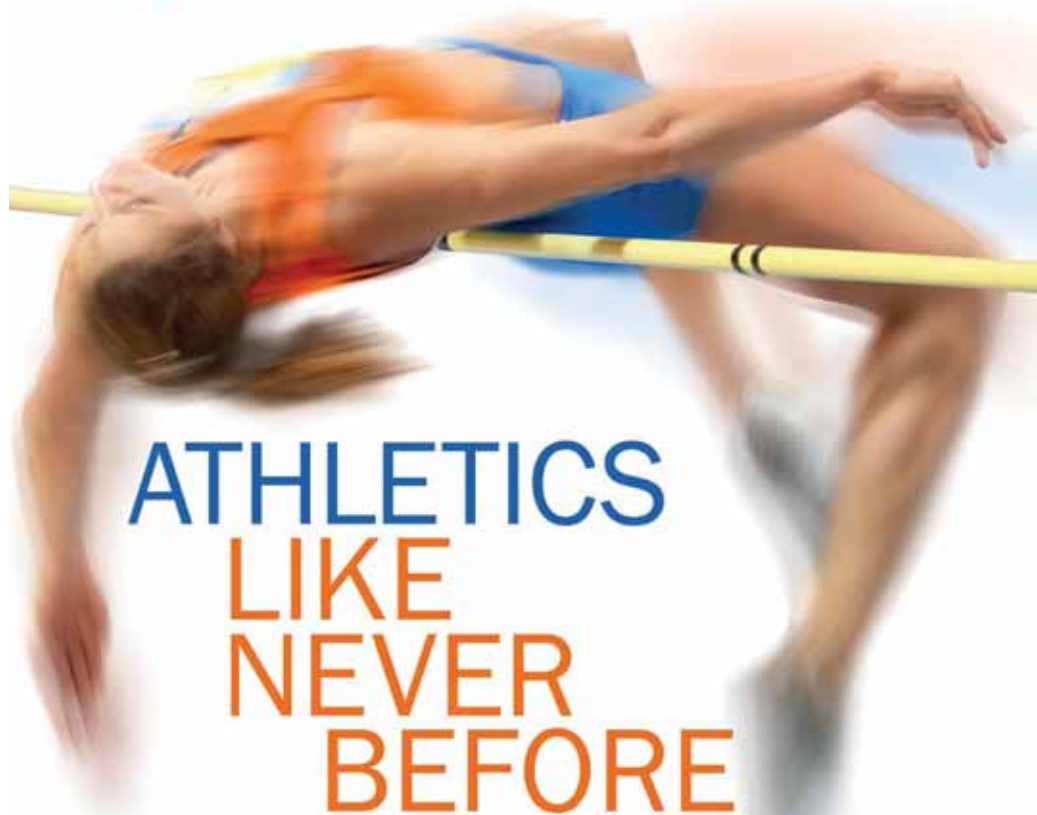
AMSTERDAM  
2016

6-10 JULI 2016

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

WWW.AMSTERDAM2016.ORG

EUROPEAN ATHLETICS  
CHAMPIONSHIPS



ATHLETICS  
LIKE  
NEVER  
BEFORE

INTERNATIONAL PARTNERS



HOST INSTITUTIONS



EUROPEAN  
ATHLETICS  
Your Sport For Life

---

## 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)

### September 2015

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 2 George Gussenhoven (86)          | 20 Krista Aukema (48)          |
| 4 Ellie van Beuzekom-Lute (64)     | 20 Janneke Roona-Bosma (52)    |
| 6 Ingrid v/d Vinne-Lammertsma (48) | 20 Melchert Kok (57)           |
| 10 Peter Vergouwen (68)            | 20 Hans Koomen (90)            |
| 11 Ria Hulsink (65)                | 22 Lydia Pietersen-Timmer (57) |
| 11 Aad van Hardeveld (85)          | 23 Ton van Druten (87)         |
| 12 Harry Peters (69)               | 23 Roelof Veld (71)            |
| 13 Frank van Ravensberg (55)       | 24 Albert Hofstede (81)        |
| 14 Siets Rijpstra-Jeltema (84)     | 25 Piet van Leeuwen (82)       |
| 14 Henk Brouwer (62)               | 28 Marcel Dost (46)            |
| 16 Ron van Wilgen (63)             | 28 Rijn van den Heuvel (68)    |
| 16 Fiep Twente (77)                | 29 Renee van de Water (70)     |
| 17 Ad de Jong (69)                 | 30 Annie van de Kerkhof (63)   |

### Oktober 2015

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 3 Monique Jansen (37)      | 18 Jannet van Noord (53)   |
| 5 Marga Kortekaas (70)     | 26 Klaas Pollema (69)      |
| 5 Henk Evers (76)          | 29 Babs van der Groep (77) |
| 7 Joke Bijleveld (75)      | 30 Olga Commandeur (57)    |
| 12 Thea Martens-Evers (70) |                            |



---

## Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### September

- 1 Be Holst (84)
- 2 Frans Dames (69)
- 6 Geke van Leeuwen-Koerts (81)
- 20 Myrna IJska-de Waal (75)
- 20 Marisa Kardurk-Massaró (76)
- 20 Willeke Koppelaar-Majoor (73)

### Oktober

- 2 Fedde Zwanenburg
- 3 Rinus de Schipper (74)

