
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

65e jaargang nummer 1, 2016

Van de waarnemend voorzitter.....	1
Van het secretariaat	2
In Memoriam Wim Damen	4
Advertentie Global Sports Communication	5
Het paardenstaartprotest.....	6
De 800 meter die Ten Kate niet kon winnen	8
Advertentie Herzog Sport	9
Warme herinneringen op deze winterse februaridag.....	10
Voetlichtflits	13
Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed.....	14
Advertentie Margriet Prins.....	17
Sluimerende hobby komt tot leven (2).....	18
Advertentie EK 2016.....	21
Voor het voetlicht: Mien Schopman-Klaver	22
Advertentie Praktijk Energiek + Make My Bizniz Communicatie	29
Is het bij de duivenmelker allemaal begonnen?.....	30
Boekje Nederlandse indoorrecords verschenen	32
Tienkamp	33
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	34
Advertentie YALP.....	38
Onze jarigen	39
Bijzondere jarige	40

Kopij Vriendenband april 2016

Graag vóór 20 maart 2016

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden

wijker55@zonnet.nl

tel.: (0255) 513 700 / (06) 202 19 316

Van de waarnemend voorzitter

Beste Vrienden,

Allereerst de beste wensen voor 2016. Mogen wij hopen op een mooi en schoon atletiekjaar. Schoon zult U denken, ja schoon in de zin van pure, attractieve atletiek. Want in het begin van het jaar werden wij geconfronteerd met het feit, dat onze “Ria Stalman” tijdens haar topsportleven ook doping heeft gebruikt. Daarnaast zijn Ria en Simon Vroemen door de Atletiekunie gestraft met het feit, dat hun Lidmaatschap van Verdienste ingetrokken is. Ja, triest is het te noemen dat ook onze sport, maar dat wisten wij natuurlijk al eerder, net als wielrennen en andere sporten zoals krachtsporten, besmet zijn!! Jammer dit te moeten concluderen.



Als ik mijn eigen sportcarrière bekijk liep ik op bruine boterhammen, bonen en ander normaal voedsel. Er is nooit in mij opgekomen om iets daar bij te gebruiken, laat staan iets te injecteren. De conclusie was wel: als er hard en snel werd getraind op de tartanbanen, begaven mijn achillespezen het.

Wij staan voor een zeer belangrijk atletiekjaar, met als klap op de vuurpijl de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Het zou zo maar kunnen, dat wij daar met ons kleine landje een voorname rol gaan spelen op de 200 en de 1500 meter. Met Daphne Schippers en Sifan Hassan bezitten wij topfavorieten voor beide afstanden. Verder hebben wij topatleten/atletes als Jip Vastenburg, Susan Kuijken, Nadine Broersen, Eelco Sintnicolaas en Nadine Visser. Ik zal vast nog wel een aantal atleten/atletes vergeten zijn, zoals Abdi Nageeye en wellicht Maureen Koster, maar wij mogen trots zijn op zo'n lijst met zeer aansprekende namen.

Ook staat de zomer natuurlijk in het teken van de Europese Atletiek Kampioenschappen in Amsterdam van zes tot en met tien juli. Ik heb deze data in ieder geval vrij genomen bij mijn werkgever om er bij te zijn. Dit mogen wij niet missen!! Ik verheug mij er nu al op, maar allereerst komen nog de indoorkampioenschappen in Apeldoorn aan bod. Hierin kunnen wij zien of onze toppers op koers zijn richting buitenseizoen.

Overigens moet ik U mededelen, dat U goed hebt gereageerd op onze oproep wat wij bij onze Vrienden zowel kunnen aanpassen als verbeteren. Wij gaan hier als bestuur mee aan de slag en houden U hiervan op de hoogte.

Ik hoop U deze winter te treffen bij een van de nationale indoorkampioenschappen.

Melchert Kok, waarnemend voorzitter Vrienden van de Atletiek

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

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

Tel.: 013 5112583 of 06 10150009,

E-mail: secretaris@vriendenvandeknau.nl

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



Opzegging lidmaatschap

Leden:

Ron van Wilgen, Piet Yska, Lia Louer-Hinten, Siets Rijpstra, Leo van der Veer, Ria Ineke-de Vos.

Donateurs/begunstigers:

Geke van Leeuwen-Koerts, Ali Vroon-Bijlsma, Myrna Yska-de Waal.

Overlijden

- Op 16 december 2015 is onze donateur Peter Siekman overleden. Hij werd 72 jaar;
- Op 7 januari 2016 is onze donateur Wout Ineke overleden. Hij werd 87 jaar;
- Op 12 januari 2016 is Piet van Leeuwen, op 82-jarige leeftijd, overleden;
- Op 19 januari 2016 is Wim Damen overleden. Wim werd 75 jaar. Zie ook het In Memoriam op blz. 4.

Wijzigingen

- Ad en Wilma van der Voort hebben een nieuw e-mailadres. Het is geworden adwilff@gmail.com;
- Kees en Willeke Koppelaar hebben ook een nieuw e-mailadres, namelijk cm.koppelaar@kpnmail.nl;
- Het nieuwe adres van Hans Houtzager is: St. Adrianusstraat 53, 5614 EM Eindhoven;
- Onze begunstiger Frank Hoogers heeft een nieuw adres. Het is nu Orionstraat 16, 5721 CH Asten;
- Els Stolk heeft haar e-mailadres gewijzigd in info@estolk.nl;
- Fedde Zwanenburg heeft een nieuw adres. Het is geworden Loofrietweg 12, 7495 WR Ambt Delden.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

John Schoemaker is op 20 november 2015 tot Lid van Verdienste van de Atletiekunie benoemd. De Atletiekunie motiveerde die benoeming als volgt:

John Schoemaker (geboren 11 november 1947) heeft er al een behoorlijke atletiek carrière opzitten. Bij AAV 36, Alphen aan den Rijn, begint hij in 1987 zijn loopbaan als official waar hij promoveert als nationaal scheidsrechter. Tussentijds is hij gewestelijk starter geworden en in 2003 wordt hij ITO (Internationaal Technisch Official). Bij AAV 36 heeft

hij uiteindelijk diverse taken vervuld: van bestuurslid tot lid WOC en van wedstrijdsecretaris tot jurylid. Ook was hij actief bij diverse grote NK's. Aan het rijtje kunnen we de volgende activiteiten nog toevoegen:

- April 1998 tot en met november 2010: lid van de Unieraad;
- Januari 2004 tot en met maart 2015: lid van Werkgroep Jurykader/Commissie Wedstrijdatletiek, onder andere als portefeuillehouder Beoordelingen en later de portefeuille Benoemingen.

In deze hoedanigheid was John

ook nadrukkelijk betrokken bij de organisatie van landelijke kaderdagen voor officials en themadagen voor juryleden;

- Vanaf juni 2012 tot heden: lid van de werkgroep accommodatiezaken (adviseur en inspecteur accommodaties).



John Schoemaker in het midden.

Gelet op de lange periode waarin John zich heeft ingezet voor landelijke atletiekactiviteiten, zijn grote kennis en expertise van en bijdrage aan juryzaken binnen de atletiek, én zijn specifieke deskundigheid op het gebied van de gehandicaptenatletiek (IPC) is de benoeming tot lid van verdienste geheel in verhouding met andere toekenningen.

Bron: Atletiekunie

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.

NK Atletiek Indoor 2016

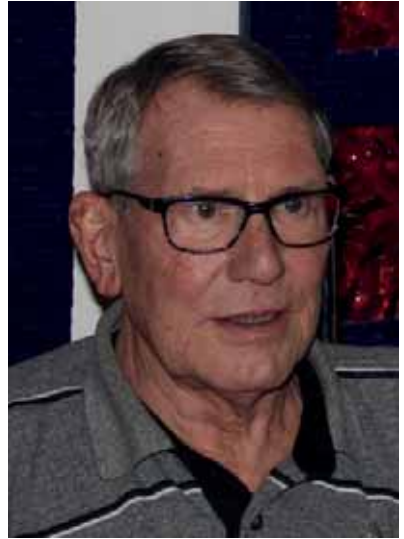
Nog niets gedaan met de oproep van de Atletiekunie om op **zondag 28 februari 2016** het NK Atletiek 2016 te komen bezoeken?

Meld je dan alsnog z.s.m. aan via Chris van der Meulen, telefoon 040-253 89 52, of op het adres Oranje Nassaulaan 86, 5503 JG Veldhoven.

In Memoriam Wim Damen

Op de website van de Atletiekunie lazen wij het trieste bericht dat op 19 januari 2016 hun oud-collega en ons lid Wim Damen is overleden. Wim was al enige tijd ernstig ziek. Hij is 75 jaar geworden.

Wim trad op 1 februari 1979 in dienst van de Atletiekunie als administrateur en hoofd van de ledenadministratie / facilitaire zaken, en vervulde die functie tot 30 juni 1998. In de jaren 80 vervulde Wim ook kort de functie van plaatsvervangend directeur. Vanaf 1998 werd Wim stafmedewerker Algemene zaken, een functie die hij vervulde tot hij in mei 2000 met vervroegd pensioen ging. Naast zijn werk op het bondsbureau van de Atletiekunie was Wim bijzonder actief als vrijwilliger bij atletiekvereniging Hellas Utrecht, waar hij diverse juryfuncties vervulde. Als starter was Wim ook actief op gewestelijk niveau.



Wim kenmerkte zich als een bijzonder loyale collega, een harde werker die bijzonder goed ingevoerd was in de atletiek en daarmee voor zijn collega's op het bondsbureau een bron van informatie was. Met Wim verliezen we een bijzonder atletiekhart. Voor al zijn werkzaamheden en jarenlange inzet voor de Atletiekunie, als professional én als vrijwilliger, werd Wim in april 2000 benoemd tot Lid van Verdienste van de Atletiekunie.

Binnen de vereniging Vrienden van de Atletiek was Wim op de reünies een graag geziene gast. Met Annemarie was hij ook een trouw deelnemer aan het jaarlijkse Vrienden fietsweekend. Alleen de overstap van gewone fiets naar een elektrisch aangedreven rijwiel vertelde ons dat zijn conditie te wensen overliet. Maar gedreven als hij was wilde hij beslist meedoen, zo lang als het kon. Wij verliezen een trouw en hartelijk lid van onze club.

Wij wensen zijn vrouw Annemarie en verdere familie alle sterkte toe.

Chris van der Meulen



Global Sports Communication

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



www.globalsportscommunication.nl
<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

Het paardenstaartprotest

Op 29 december van het vorige jaar overleed op 81-jarige leeftijd Elżbieta Krzezińska-Duńska, de Poolse verspringster die in 1956 op de Olympische Spelen in Melbourne goud won bij het verspringen en daarbij al doende haar eigen wereldrecord van 6,35 m evenaarde dat zij enkele maanden eerder in Boedapest had gevestigd. Hetzelfde Boedapest nota bene dat kort daarna door Russische troepen onder de voet zou worden gelopen, wat voor Nederland aanleiding was om de Spelen in Melbourne te boycotten. Die beslissing heeft onze landgenoot Henk Visser een vrijwel zekere medaille gekost. Ik schreef hierover in de vorige Vriendenband.

Vier jaar eerder, op de Olympische Spelen in Helsinki, ging bij de toen nog ongehuwde, pas zeventien jaar oude Elżbieta Duńska op haar beurt trouwens ook een vrijwel zekere medaille aan haar neus voorbij. Dat had echter een heel andere achtergrond. De Poolse had in die tijd namelijk een opmerkelijk lange, gevlochten paardenstaart, die haar overigens tot dan in haar sportieve aspiraties niet had gedwarsboomd. Dat deed het uit de kluiten gewassen exemplaar echter wel in Helsinki. In de finale kwam zij bij haar derde poging een flink stuk voorbij de zes metergrens terecht waarmee ze, als alles verder zonder complicaties was verlopen, uiteindelijk de zilveren medaille voor zich had opgeëist. De Hongaarse delegatie diende echter een protest in tegen de opgemeten afstand, want volgens hen had Duńska's paardenstaart bij het neerkomen in het zand een afdruk achtergelaten die zich



Elżbieta Duńska met de paardenstaart die haar in 1952 een zekere Olympische medaille door de neus boorde. (bron:internet)

op zo'n centimeter of 60 van de plek bevond waar de Poolse was geland. De wedstrijd werd onderbroken en de jury ging in beraad. Was nu de indruk van haar lichaam, of die van haar paardenstaart de te meten afstand, was de vraag? Na rijp beraad stelde men zich op het standpunt, dat de paardenstaart een onderdeel van het lichaam was en dat dus moest worden gemeten vanaf het punt waar deze het zand had beroerd. De aanvankelijk voor de Poolse opgemeten 6,14 m werd zodoende teruggedraaid naar 5,55 m en aangezien haar op-één-na beste prestatie 5,65 m was geweest, eindigde zij door dit incident niet bij de laatste zes springsters die allemaal nog drie extra pogingen te goed hadden, onder wie onze eigen Wil Lust. Over dit voorval zou nadien in Polen tussen voor- en tegenstanders van het gevlochten aanhangsel nog lang worden nagepraat.

Wil Lust was overigens met haar 5,79 m de laagst geklasseerde atlete in het finalegroepje van zes dat nog drie keer extra mocht springen. Zou het paardenstaartprotest niet hebben plaatsgevonden, dan had zij die laatste zes niet gehaald en was zij in de eindrangschikking niet vijfde, maar zevende geworden. Lust profiteerde namelijk extra van de ontstane



situatie door in haar vijfde poging tot 5,81 m te komen. Daarmee schoof zij uiteindelijk op van de zesde naar de vijfde plaats.

Vier jaar later op de Spelen in Melbourne had Elżbieta Krzesińska-Duńska haar paardenstaart dusdanig getrimd, dat die haar niet nog eens een loer kon draaien en de Poolse won deze keer dan ook met overmacht.

Elżbieta Krzesińska-Duńska liet zich in 1956 in Melbourne niet opnieuw bij de staart nemen en sprong dit keer gedecideerd naar het goud. (bron:internet)

Wat idioot!

Wil Lust, na Helsinki getrouwd met Posma, emigreerde in 1954 naar Australië, waar het stel in Mareeba, Queensland, een boerenbedrijf opzette. Op die boerderij woont ze nog steeds, hoewel haar man al geruime tijd geleden is overleden en ‘the farm’ allang door zoon Reinout is overgenomen, die het bedrijf inmiddels heeft omgetoverd tot een bananenplantage.

Als ik de nu 83-jarige oud-verspringkampioene over de telefoon confronteer met het paardenstaartprotest van Helsinki, reageert zij hoogst verbaasd: “Ah, wat idioot! Dat is toch ook wat! Maar het verhaal zegt mij helemaal niks.” De hele rel rond de Poolse paardenstaart heeft zich indertijd volstrekt buiten het aandachtsveld van Wil Lust afgespeeld, zo blijkt. Buiten dat van de AW-redactie trouwens ook, want in De Athletiekwereld met daarin het uitgebreide verslag van de Spelen in Helsinki zul je geen woord terugvinden over dit incident, dat toch ook voor de Nederlandse zelf consequenties heeft gehad, zoals ik hier heb uitgelegd. Even speel ik met de gedachte dat zij de opmerkelijke gebeurtenis wellicht inmiddels totaal is vergeten, maar gevraagd hoe het met haar gezondheid is gesteld, vertelt zij opgewekt: “Ik loop nog elke dag voor een uur in de paddock, hier op de farm, om in beweging te blijven. Maar hardlopen is er niet meer bij, hoor.” Grappig, dat mengelmoestaaltje van de geboren en getogen Zaandamse, naar wie later de atletiekbaan in haar geboorteplaats werd vernoemd.

Met de gezondheid van Wil Posma-Lust is niks mis, zoveel is wel duidelijk.

Piet Wijker

De 800 meter die Ten Kate niet kon winnen

Aan Marti ten Kate,

Marti, wat een mooi verhaal heeft Piet Wijker over jouw loopbaan geschreven. Al lezende kwamen er beelden bij mij voorbij van een aantal bijzondere prestaties. Menig keer stond ik met Ger van Leeuwen langs de kant bij een veldloop in het Noorden of bij de steeplebak in Drachten. En je won alles. Behalve die ene 800 meter in Drachten. Bij al die wedstrijden die je gelopen hebt zijn er ongetwijfeld vele waarvan je van start tot finish kan zeggen hoe ze verlopen zijn. Maar er zijn er ook enkele die je al lang vergeten bent. Ik ken dat uit eigen ervaring. Hoewel je niet echt de lengte had voor een 800 meter, liep je wel een heel mooie 1 minuut 53 seconden.

In de jaren zeventig van de vorige eeuw, jawel, zo lang al weer geleden, had de Drachtster A.V. Impala een kunststofbaan, de zogenaamde Rubcorbaan. Bij goed weer kon je daar best hard op lopen. Impala



was toen een grote club met veel goede atleten en een paar grote trimgroepen, waar ook hard werd gelopen. Dat deden ze altijd in de bossen van Beetsterzwaag. De trimmers kregen een naam: “de Bosbokken”. De bosbok is een aan de impala verwant grijsbruin Zuid-Afrikaans hert. Ik liep ook mee als mijn achillespees het toeliet.

Een paar Bosbokken: Ebe (rechts), de auteur (rood) en Rein Amels op de rug in het blauw. *(foto Roger Konings)*

Het alternatief was de racefiets. Dat deed ik toen en dat doe ik nog steeds samen met Ebe Docter, inmiddels ook al 73 jaar en één van mijn loopmaatjes. Voor Ebe was fietsen heel belangrijk, want hij was zoals een echte Fries betaamt een fervent schaatser. Driemaal reed hij de Elfstedentocht, een daarvan zelfs in amper negen uur. Hij was met zijn mooie en zuinige slag een voorbeeld voor velen. Op de racefiets ging hij de Ardennen of de Limburgse heuvels in. Samen hebben we getraind in het Sauerland voor Luik-Bastenaken-Luik. Zijn grote passie was ook typisch Fries: zeezeilen. Hij won de race van Lauwersoog naar Larvik en voer met zijn maat Rein Amels, jawel de vader van onze hoogspringer, de Round



Ebe aan het roer.
(foto Marijke Docter)

Britain and Ireland race. We hebben het dus over een allround sportman en door dat lopen en fietsen had hij een aardige conditie opgebouwd.

Op woensdag 3 september 1980 organiseerde de technische commissie van Impala een van haar bekende nazomerwedstrijden om iedereen in de gelegenheid te stellen zijn PR te verbeteren. Marti ten Kate was een van de atleten die aan de start stonden voor de 800 meter. Een 800 meter met handicap wel te verstaan, volgens het Engelse systeem met starten bij de bel, waarbij een (atletiek)technische man de atleten hun startplaatsen aanwijst. Dat gold dan alleen voor Marti, de vijf anderen werden op voorsprong gezet. Dat was nog knap lastig voor degenen die nog geen tijd hadden staan op de 800 meter.

Ebe was er daar een van. Hij mocht starten op 20 meter voor de 600 meterlijn. Met nog 250 meter te lopen had Marti ze allemaal te pakken, op één na. De handicap van Ebe was niet helemaal goed ingeschat, maar bij het uitkomen van de bocht ging bij hem ook het licht uit. Ebe zei later: “ik hoorde Marti aankomen en dat gaf moed. Op de streep bleef ik hem 4 meter voor”.

Deze bizarre race kon Marti dus niet winnen. Het is een leuk verhaal voor aan de borreltafel. “*Hoe ik de 800 meter won van Marti ten Kate*”. Ik hoop dat je ervan kon slapen Marti, hahaha.

Hartelijke groet,
Chris Konings



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

www.herzogsport.com

Warme herinneringen op deze winterse februaridag

Was vorig seizoen op een mooie zomerse avond bij een wedstrijd. Het eerste onderdeel begon om 19.00 uur. Ving er zomaar wat uitspraken op van deze en gene:

- ✚ De wedstrijdleider tegen de chef van de elektronische tijdwaarneming, die voor het begin van de wedstrijd met twee sterke bouwlampen aan kwam sjouwen:
“Het schijnsel van een lamp is onzichtbaar in het licht van de zon.”

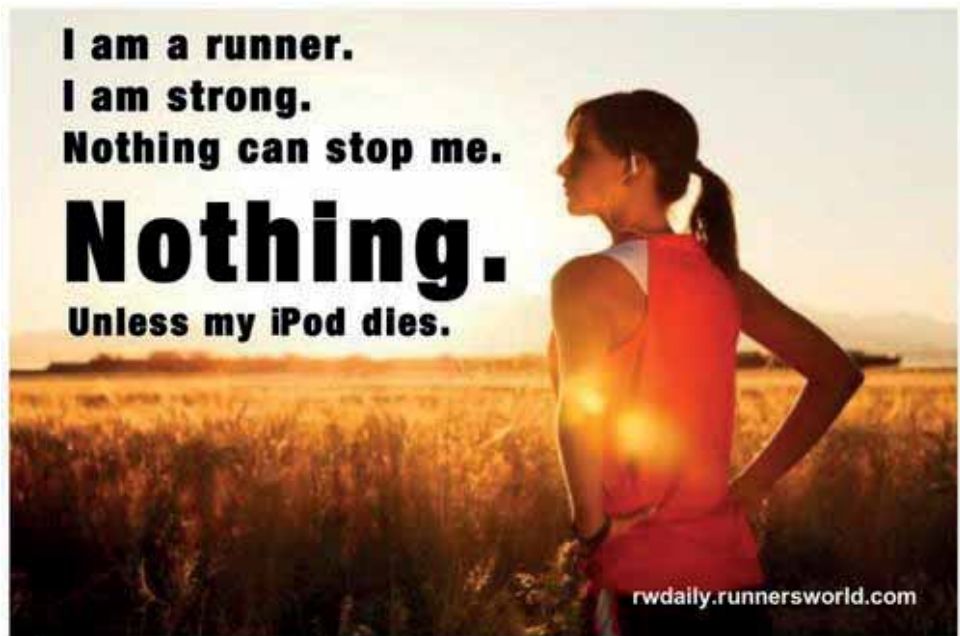
- ✚ De wedstrijd begon met 110 m horden. Kreeg een deelnemer, die een lichaamslengte heeft van 1m57, na zijn zoveelste verloren wedstrijd, eindelijk van zijn trainer te horen:
“Als je de waarheid niet dichtbij vindt, zoek je te ver.”
Antwoordde de hordeloper:
“Mislukking is de moeder van succes.”
Waarop de trainer weer riposteerde:
“Niet krijgen wat je wenst is maar al te vaak het beste wat je kan overkomen.”
De teleurgestelde atleet, tot slot:
“Ja ja, spreken leren we snel, maar zwijgen veel later.”

- ✚ Een kogelstootster die zojuist laatste was geworden, maar die wel een mooie verbetering van haar persoonlijk record realiseerde:
“Wie een ander overwint heeft spierkracht. Wie zichzelf overwint is sterk.”

- ✚ Waarna ik de masseur van deze atlete hoorde zeggen:
“Wie kent de geur van massage olie? Velen zeggen: ‘IK’.
Vraag het in woorden uit te leggen en iedereen wordt stil.....”

- ✚ Een onverwachte winnaar van een middenafstand onderdeel, in een interviewtje direct na zijn finish:
“De olifant die een muis vreest kan een tijger trotseren.”
Toen de microfonist die hem het praatijzer voorhield, even vragend een wenkbrauw optilde, verduidelijkte hij:
“De sterke atleet die een zwakkere tegenstander vreest, kan een kampioen trotseren.”

Toen ik trouwens naar die wedstrijd toereed, kwam ik een stilstaande hardlooper tegen. Waardoor ik stevig geconfronteerd werd met een groot verschil tussen nu en de tijd, dat ik zelf die duurlopen maakte: tegenwoordig kan een langere looptraining (niet op de baan), kennelijk slechts op één manier plaatsvinden....., totdat:



Tja, er was nog een reden waarom ik deze wedstrijd niet snel zal vergeten. Na afloop ging ik nog even naar de kantine, want op zo'n warme zomeravond moet je niet vergeten genoeg te drinken. Bleek, dat die avond de kantine werd gerund door twee filosofiestudenten. Dat duo vindt atletiek fantastisch om te doen, maar komt door de studie niet toe aan voldoende trainingsuren om zelf deel te nemen aan de wedstrijd. Maakten zij zich op deze wijze toch nuttig voor hun vereniging.

Raakte kort met ze in gesprek en wist zodoende, dat zij net met de studie begonnen waren aan een semester waarin de relatie tussen lichaam en geest, het stoffelijke en onstoffelijke, het materiële en immateriële centraal stond. Zij wisten nu dat [Aristoteles \(384 tot 322 voor onze jaartelling\)](#) uit ging van het materiële, van concrete dingen; kijk om je heen, zie wat er gebeurt, denk en handel daarnaar. Hoog in het vaandel bij hem: logica, natuurwetenschappen. De ziel is onstoffelijk en ondeelbaar.

De [Fransman Jean François Fernel \(1497 tot 1558\)](#) was het daar mee eens, had hun prof verteld. Maar Fernel borduurde verder op het thema.

Neem een actieve spierbeweging. Die is afhankelijk van de wil, de geest, maar leidt anderzijds tot een beweging die zuiver motorisch is. Er moet een verbinding zijn tussen die twee en die meende Fernel gevonden te hebben in de aanwezigheid van 'spirits', fijnstoffelijke 'ietsjes', die boodschappers zijn tussen beide.

Aristoteles had al een ‘algemeen zintuig’ bedacht dat prikkels en indrukken ontvangt, vergelijkt en uitsorteert. Zo zou de verbinding tussen lichaam en geest tot stand komen. Fernel dacht dat die ‘spirits’ door smalle kanaaltjes naar de hersenholten stroomden. De ingang van de hersenen bestond uit ‘la petite glande’, het kleine kliertje.

René Descartes (1596 tot 1650) omschreef wat later het kleine kliertje nauwkeuriger: het was volgens hem de pijnappelklier en daar ontstond vanuit immateriële prikkels een vrije wilsuiting.

Omdat de wedstrijd net afgelopen was, werd het té druk in de kantine om er verder op in te kunnen gaan.

Tijdens het naar huis rijden moest ik ineens denken aan de Pools-Amerikaanse filosoof Alfred Korzybski (1879 tot 1950). Hij bewees op een eenvoudige, maar fantastische manier de samenwerking tussen lichaam en geest. Tijdens een college gaf hij zijn studenten een koekje, dat in een blanco verpakking zat. Ieder vond het lekker.

Daarna gaf hij hetzelfde koekje, in de originele verpakking. Daarop was ‘hondenkoekje’ te lezen. De studenten waren geschokt, sommigen begonnen onmiddellijk te spugen. Korzybski: ‘Smaak wordt dus niet alleen bepaald door de directe waarneming in de mond, maar ook door onze gedachten erover, door wat er in de geest gebeurt.’ Voor dit bewijs had Korzybski geen ‘spirits’ en geen pijnappelklier nodig!

Wij, dankzij onze sport, ook niet. Niet voor niets zei o.a. Sjef Swinkels bijna een halve eeuw geleden al: “Het koppetje doet ook mee!”

Nog ruim een maand. Dan is de winterse voorbereidingstijd weer grotendeels voorbij en begint de directe voorbereiding op een nieuw zomerseizoen. Zou, met de Europese Kampioenschappen in Amsterdam en de Olympische Spelen in Rio in het vooruitzicht, de dominantie van vrouwelijke Nederlandse atleten die –internationale– topprestaties leveren, doorzetten?

Er zijn gelukkig genoeg atleten die vast van plan zijn die lijn inderdaad door te trekken.

Maar er zijn ook geluiden te horen van vrouwen die het typisch vrouwelijke karakter van atletiek bedrijven in een topsportklimaat beter tot uiting willen laten komen.

Een eerste zichtbaar teken daarvan is er ook al:



Hugo Tijsmans

Voetlichtflits



Als bij een topatleet de jaartjes beginnen te tellen en de daling in de prestatiecurve eenmaal is ingezet, zetten de meesten er een punt achter. Er zijn maar weinigen die hun geliefde sport niet kunnen loslaten en zich niets aantrekken van het feit, dat de prestaties van weleer steeds onbereikbaar zijn geworden. Wat wel moet wennen zijn de tegenstrijdige ervaringen waar je dan in de loop der jaren tegenaan loopt. Marti ten Kate geeft daar een sprekend voorbeeld van.



Marti ten Kate (foto Piet Wijker)

“De hele tijd in je topperiode liep je een wedstrijd en dan kon je daarna heel lang gaan uitlopen, je kon gaan douchen, weet ik veel, je kon alles doen, want je moest toch naar de prijsuitreiking. In Egmond kwam je dan pas heel laat weg. Dan volgt er een periode, dan is dat in de prijzen lopen weg. Je bent twaalfde geworden of zo en dat vind je dan helemaal niet erg. Wel werd ik altijd uitgenodigd en zat ik met mijn vrouw, mijn zoon en de hond en zo in een hotel, altijd een mooi weekend. En dan, na de finish, pakte je je boeltje bij elkaar en voordat het druk werd in Egmond zat je weer in de auto en was je om vier uur thuis.”

“Maar dan, ineens, daar zit dan zo’n vier, vijf jaar tussen, is er een periode, dan kom je over de finish, je loopt drie minuten langzamer dan het jaar ervoor en dan komt er iemand op je af: *je bent eerste bij de mannen 40, om half zes prijsuitreiking!* Dat is zo iets aparts! Gerard

Nijboer heeft dat ook weleens gezegd: je bent ontevreden en toch, zo ineens, moet je blijven voor de huldiging. Dat is iets heel gek. En dan, op een gegeven moment, vind je dat ook wel weer grappig.”

Is het dan toch niet beter om er maar helemaal mee te stoppen, vraag ik onwillekeurig. Marti: “Ja, maar ik loop nog met zóveel plezier.”

Tja, als je dat kan blijven doen zonder al te veel lichamelijke ongemakken, waarom ook niet, eigenlijk? Wie zijn ‘track record’ bestudeert, komt al gauw tot de conclusie dat Ten Kate meer marathons heeft gelopen na zijn topperiode dan ervoor. Om over het aantal halve marathons maar te zwijgen. Vanuit die invalshoek bezien zou je dus kunnen stellen, dat Marti ten Kate een recreatieloper is met een verleden!

Piet Wijker



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► **Piet Hamer (21-11-1935), selfmade kogelslingeraar van V&L**

Beste atletiekvrienden,

U kent deze rubriek zo langzamerhand wel. Een vraag komt binnen op het Bondsbureau en wij van Erfgoed proberen het juiste antwoord te vinden. Bijna altijd maken we de vraagsteller blij. Om die reden is het ook dankbaar werk, zo

ook deze keer. Coby, u weet wel, met die bekende atletiekachternaam, kreeg op haar afdeling een vraag van een man die vertelde dat hij kogelslingeraar was geweest in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Zijn vraag was: waar kan ik mijn PR terugvinden? Voor Coby was het duidelijk dat de vraag richting Atletiekerfgoed moest worden gestuurd.

Van: Taner Kahraman (Stagiair) Wedstrijdatletiek

Aan: Coby Kamerbeek

Onderwerp: NK Kogelslingeren (lang geleden)

Hoi Coby,

Het gaat om Pieter Hamer die heeft gebeld. Hij was Nederlands kampioen kogelslingeren (volgens mij in de jaren 50/60)

Dit staat niet goed in de boeken. Hij heeft bij dit NK Jan Romani en Jan Kamerbeek verslagen.



Piet in actie tijdens een training. foto's archief Hamer)

Op het moment dat je dan het e-mail verzoek leest, is er soms een blijde kreet van herkenning, zo ook nu. Hoe bestaat het, 55 jaar geleden voor het laatst met elkaar gesproken en nu deze vraag over zijn PR. Dan toch even kijken in de boeken voor een telefoontje aan Piet. Samen zaten we in de militaire ploeg voor de CISM kampioenschappen 1960 in Athene.

Dat PR van Piet Hamer was snel gevonden: 52 meter en 7 centimeter en hij werd Nederlands kampioen in 1958 met 47,58 meter. Jan Romani werd toen tweede; later is Jan nog zes keer Nederlands kampioen geworden (zeven maal in totaal).

Het werd een buitengewoon leuk gesprek. Alles wat met kogelslingeren te maken had met betrekking tot de techniek en de trainingsmethodes had Piet zich eigen gemaakt uit het boek van Toni Nett. Ook de foto's uit de ringfilms van Cor Tissot van Patot in de Atletiekwereld bestudeerde hij zorgvuldig. Een trainer kwam er niet aan te pas. Tussen de

bedden op de marineschool in Piraeus, waar we gelegerd waren, werd de drie-draaien-techniek nog geoefend. Piet schrijft ons een paar dagen later een leuke brief, waarin hij stelt dat de Rus Samawetov een voorbeeld was van hoe je in de ring kon blijven met drie draaien.

Piet Hamer (r) derde en Hans Pötsch, Oostenrijk, tweede in Athene 1960 bij het kogelslingeren.

Wij van Erfgoed schrijven een bedankje naar Piet. We maken van de gelegenheid gebruik om een paar mooie foto's voor ons archief te vragen. Van ons krijgt hij een officiële brief met de bevestiging van zijn geleverde prestaties en met een opgave van het aantal interlands waaraan hij heeft deelgenomen. Dat vraagt even zoeken in een ander systeem, de boekhouding van wijlen Jo Jeurissen. Voor de oud-atleten die Piet nog eens willen bellen of schrijven, hierbij zijn adres:

Pieter A. Hamer, Benonilaan 36, 1695 HC Blokker. Telefoon 02239-232666.

De foto's hebben we inmiddels gekregen en Piet is van het gezeur af, of hij nou wel of niet meer dan vijftig meter heeft geslingerd. Piet, het antwoord is dus ja!



► Karvonen (vervolg)

Op bladzijde 29 van De Vriendenband nr. 6 van 2015 stopte het verhaal over de Finse bronzen medaillewinnaar van de marathon van Melbourne Veikko Karvonen wegens ziekte van mevrouw Yvonne. Begin december heeft de secretaris van Erfgoed weer met haar contact opgenomen. Zij was weer aardig hersteld en wilde graag naar Papendal komen met de medaille. De afspraak werd gemaakt voor woensdag 9 december 2015. Wij van de werkgroep wilden daar graag bij zijn, want een bronzen Olympische atletiekmedaille heb je niet iedere dag in je handen. Natuurlijk waren er bij ons ook twijfels over deze plak. Toch was het best spannend. Klokslag 11 uur meldde Yvonne van den Luytgaarden zich bij de receptie van de Atletiekunie. Een chique geklede dame van middelbare leeftijd, vergezeld

van een nichtje, schudde ons de hand. In de glazen vergaderzaal zat een gezelschap al te wachten op de ceremonie van het uitpakken van de Olympische medaille. Keurig verpakt om beschadiging te voorkomen kwam het kleinood op tafel. Onmiddellijk keken we elkaar aan. Een medaille van ca. 40 mm in doorsnede? Ja, mooi hoor, maar dat is geen Olympische plak. Op dat moment durfden we dat niet direct te zeggen, omdat we eerst het echte verhaal wilden horen. Mevrouw Yvonne (1957) vertelde dat een vriend van haar

vader de medaille in de voering van een jasje vond. Met de gegevens die op de plak stonden is ze jaren geleden gaan zoeken naar een mogelijk eigenaar. Ze had dat aan haar vader beloofd. Wij vroegen haar: “hoe komt U bij Karvonen uit”? Op de medaille staat aan de voorzijde met de ronding mee: Marathon ----- Sportswear. Op de achterzijde: Melbourne 1956, de vlam en de ringen. Zij redeneerde als volgt: “het is een bronzen plak dus het gaat om de derde plaats. Er staat Melbourne en marathon op, dus combineerde ik de gegevens en kwam zodoende uit bij de man die derde werd op de marathon in Melbourne”. Dat is mooi speurwerk, alleen was haar ontgaan dat er Sportswear op stond. De Australische of Amerikaanse sportkledingfirma, je zou kunnen zeggen een concurrent van Adidas of Nike, heeft deze medailles bij de kleding uitgegeven. Ze lijken bij lange na niet op echte Olympische plakken. Dat was natuurlijk een flinke teleurstelling, ook al omdat de waarde van deze plak slechts enkele dollars bedraagt. Een bronzen plak uit 1956 levert ca. 3000 dollar op. We hebben Yvonne op de



foto gezet en haar hartelijk bedankt voor alle moeite. Ze vertelde ook nog dat ze bij journalist Hugo Borst is geweest, maar die wist er ook geen raad mee. Een hockeymeisje met Olympisch goud uit haar woonplaats zei haar dat het een echte oude Olympische medaille betrof! Ook al was het een teleurstelling, wij van Erfgoed hebben het bijzonder op prijs gesteld dat ze ons betrokken heeft bij haar zoektocht. Daarom Yvonne, nogmaals hartelijk dank. We hebben via Ton Bijkerk de Finnen inmiddels op de hoogte gebracht van de afloop van dit bijzondere verhaal.

Karvonen (52) met achter zich Janus van der Zande.
(foto's Marius Bos en AW 1951)

Van: Tony Bijkerk

Aan: Matti Hannus

Dear Matti,

the story about the “bronze medal” from Karvonen found in Rotterdam is now completely clear.

See the medal as shown by its owner, the lady shown also below, who found it in a dress many years ago. As you can see, the small bronze medal shows the word “Melbourne 1956”. On the reverse side are the words: “Marathon – Sportswear”.

She concluded that the medal was won for the marathon race and being in bronze must have been for the winner of the third prize. However, it is just a present included for the buying of a piece of clothing made by Marathon Sportswear.

The Dutch Athletic Union explained the lady that it was not a prize winning medal, but just a commercial thing. She was disappointed, but accepted the verdict!

Van: Matti Hannus

Aan: 'Tony Bijkerk'

Dear Tony

Thanks for the information as to "Karvonen's" strange "Olympic" medal. As the real medal is in good hands in Turku, I was certain there will be some kind of other explanation.

Matti

► Digitaliseren AW's

De Stichting Atletiekerfgoed zal binnenkort kunnen meedoen in een project dat voorziet in het scannen van al onze AW's.

Niet alle in haar bezit zijnde AW's zijn echter van goede kwaliteit. Indien u in het bezit bent van de jaargangen 1934 t/m 1949 en enkele maanden afstand kunt doen, dan volstaat een telefoontje naar Chris Konings of naar Marius Bos.



advertenties banners brochures flyers folders huisstijlen illustraties logo's magazines nieuwsbrieven sites spellen

Sluimerende hobby komt tot leven (2)

In Vriendenband nr. 4 van vorig jaar gaven wij u met een aantal fraaie dierenfoto's een eerste inkijkje in de hobby van Wil Westphal, de trainer/coach die aan de basis stond van de atletiekloopbaan van hele generaties topatleten in de tweede helft van de vorige eeuw. Wil vertelde bij die gelegenheid dat hij vooral tijdens trainingsstages en nadien op vele vakantie-reizen naar allerlei verre oorden veel foto's had genomen, waarbij hij zich met name had gericht op cultuuronderwerpen, landschappen en dieren. Zoals gezegd beperkten wij ons toen tot enkele van de prachtige dierenfoto's die Westphal in de loop der jaren had geschoten.

Er zijn echter zoveel meer Westphal-foto's om van te genieten dan alleen die waarop hij bijzondere dieren vastlegde. Het leek ons daarom een goede zaak om in ons blad nog eens op zijn fotografische producten terug te komen, ditmaal echter vanuit een geheel andere invalshoek, die van cultuur namelijk. Wil Westphal aan het woord.

China

“In 1983 was meerkampster Tineke Hidding uitgenodigd om deel te nemen aan de eerste internationale atletiekwedstrijden in China. Ik mocht haar begeleiden. Fotograferen was ten strengste verboden. Wij werden voortdurend ‘begeleid’ en gecontroleerd door een gids met tolk en chauffeur. Desondanks lukte het een paar dia's te maken die ik later heb laten digitaliseren.

Je ziet hieronder vier oude vrouwen die op heel kleine voetjes lopen. Op heel jonge leeftijd werden de voetjes van meisjes gebroken en afgebonden om aan het schoonheidsideaal te voldoen. Het was de laatste generatie vrouwen waarbij dat heeft plaatsgevonden.



De kwaliteit is slecht. Toch vind ik de foto's interessant als je ze vergelijkt met de Chinese cultuur van nu. De foto's zijn gemaakt in Peking, meestal van onder mijn blouse.”

De voorbereidingen op de wedstrijd vonden plaats in een grote hal die voorheen gebruikt werd voor de opslag van steenkolen. We kwamen er steeds roetzwart vandaan. Na de training masseerden de Chinese meerkampsters elkaar.





De fietsers op het grote plein onder de meer dan levensgrote afbeeldingen van Lenin en Stalin hebben geen last van het verkeer. De straten waren gevuld met fietsers, wandelaars, handkarren en een paar bussen of vrachtwagens. Wij waren een bezienswaardigheid met onze personenwagen.

Andalusië

“De foto’s zijn genomen in El Rocio, in Andalusië, tijdens het grootste religieuze festival (pinksterfeest) van Spanje (Romeria del Rocio). Vanuit de diverse Spaanse regio’s reizen de broederschappen (90 Hermandades) te paard en met prachtig versierde huifkarren naar dit witte stadje aan de monding van de Rio Guadalquivir. De straten en de pleinen zijn van zand. De broederschappen trekken in optocht door het stadje, ruiters voorop, daarachter de praalwagen en daar weer achter het voetvolk. In de week vóór Pinksteren trekken ze het stadje binnen en halen hun praalwagens met hun eigen (stads)heilige te voorschijn. Dan

volgt de ceremonie van het begroeten van de maagd La Paloma Blanca. Tijdens het Pinksterfeest wordt al zingend hun eigen praalwagens met heiligbeeld rond gevoerd, waarbij de gekleurde waaiers hoog geheven worden. Er is sprake van veel blijheid, opwinding en gastvrijheid. Sommige mensen raken in extase, heffen hun armen ter hemel, of willen het beeld aanraken. Veel flamenco zang en dans. Het wemelt



Pinksterfeest in El Rocio, een explosie van kleur en geluid.



van de mensen, ruiters rijden kriskras door de menigte. Ook worden versierde ossen meege-voerd. Het is een explosie van kleur en geluid.”

De ruiters van de broederschappen gaan voorop.

Oeganda

“Personenvervoer op de verschrikkelijk slechte wegen in Oeganda. Ik ben hier geweest om de laatste berggorilla's in de wereld te fotograferen.”

Personenvervoer in Oeganda: met z'n allen in de laadbak van een pickup.



Borneo

“Tijdens mijn boottocht (met een klotok) over de rivier in het regenwoud van Borneo op zoek naar orang oetans kwam plotseling uit het niets een klein dorpje te voorschijn. Vrouwen aan de was. Nieuwsgierigheid alom. Erg schoon was het water niet.”



Vrouwen bij Kumai, Borneo, bezig met de was.

AMSTERDAM
2016

6-10 JULI 2016

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

WWW.AMSTERDAM2016.ORG

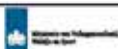


ATHLETICS
LIKE
NEVER
BEFORE

INTERNATIONAL PARTNERS



HOST INSTITUTIONS



VOOR HET VOETLICHT

Ode aan een 105-jarige

Mien Schopman-Klaver: “Ik heb heel veel gewandeld en heel lang gefietst. Tot mijn honderdste.” (foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Wilhelmina Hendrika (Mien) Schopman-Klaver
<i>Geboren:</i>	26 februari 1911 te Amsterdam
<i>Burgerlijke staat:</i>	van 1936 tot 1984 gehuwd geweest met Leo Schopman; 5 kinderen, 12 kleinkinderen, 20 achterkleinkinderen
<i>Medeoprichtster van:</i>	ADA in 1930
<i>Lid van de Vrienden:</i>	sinds 1956
<i>Discipline:</i>	sprint + verspringen
<i>Deelnemer OS:</i>	1932 (reserve 4 x 100 m estafette)
<i>PR's:</i>	100 m; 12,7 s verspringen: 5,02 m hoogspringen: 1,45 m

Reserve zijn van een estafetteploeg op Olympische Spelen is zo ongeveer de meest ondankbare taak die er is. Je moet je in alle opzichten net zo consciëntieus voorbereiden als de eerste selectie; qua individuele snelheid dien je niet of nauwelijks onder te doen voor de andere vier; je bent een volwaardig lid van de Olympische afvaardiging en, eenmaal ter plekke aangekomen, moet je net zo fanatiek als de rest meetrainen tot de dag dat de estafetteploeg in actie moet komen, per definitie aan het eind van het toernooi. En als het dan eindelijk zover is gekomen, is meedoen uitdrukkelijk niet de bedoeling. Want moet dat wel, dan is er iets misgegaan met een van de vaste leden van het estafette-team. Natuurlijk hoop je als reserve stiekem op die kans – ook een reserve is niets menselijks vreemd – maar je mag daar naar buiten toe niets van laten blijken, laat staan die wens kenbaar maken. Het zou je hoogstwaarschijnlijk zeer kwalijk worden genomen. En als dank voor dit alles wordt de status van ‘Olympisch atleet’ je onthouden, word je dus ook niet opgenomen in ‘Olympisch Oranje’, de kroniek van Ton Bijkerk, met daarin alle Nederlandse deelnemers aan alle Olympische Zomer- en Winterspelen. Je hebt immers niet deelgenomen!

Twintig procent

In de Olympische geschiedenis is het negen keer voorgekomen, dat een Nederlands 4 x 100 meter vrouwenteam werd uitgezonden. Van al die keren is het tweemaal gebeurd dat de reserve moest invallen. Gaat er dit jaar dus een estafette-team naar Rio, wat ik zeer aannemelijk acht, dan is op basis van onze eigen historie de kans dat je als reserve moet invallen, 22 procent. En dan nog is de vraag wie de ‘gelukkige’ zal zijn, want vier jaar geleden werden er twee sprintsters als reserve meegezonden en ik zie dat de Atletiekunie dit jaar opnieuw doen.

Wat die twee eerdere invalbeurten betreft: in 1952 verving Wil Lust in Helsinki de door lichamelijke ongemakken uitgevallen Fanny Blankers-Koen, terwijl in 1992 Karen van der Kooij moest aantreden, nadat Nelli Cooman in een voorbereidende training een spierscheuring had opgelopen.

Wil Lust had er nog het meeste profijt van. In de series liep de ploeg met Lust in de gelederen in 47,1 sec. een Nederlands record dat tot in 1956 overeind zou blijven, terwijl hetzelfde team in de finale zesde werd in 47,8 sec. De Olympische status had Wil Lust overigens toch al, want eerder was zij bij het verspringen vijfde geworden (zie ook het artikel ‘Het paardenstaartprotest’, elders in dit blad). In 1992 finishte het Nederlandse team in Barcelona, met Karen van der Kooij als startloopster, in haar serie als zesde in 43,91 sec. en dat was dat. Van der Kooij staat echter voor altijd te boek als Olympisch atlete.

Van de zeven keer dat de reserves werkeloos moesten toekijken, verwierven drie desondanks de Olympische status. Agaath Doorgeest nam in 1936 deel aan de series 80 m horden, Gré de Jongh kwam in 1948 uit op zowel de 100 als de 200 m en drong op het eerste onderdeel door tot de halve finale en Yvonne van Dorp ten slotte startte in 1988 op de 400 m, waar zij in haar serie haar beste tijd ooit van 52,84 sec. afleverde, om daarna in

haar kwartfinale als zesde te sneuvelen. Zie verder het artikel ‘De allerlaatste Olympiër op de 400 meter’ in Vriendenband nr. 2 van vorig jaar.

Mirakel

In 1932 zat Mien Klaver er in Los Angeles ook helemaal klaar voor. “Want ik dacht: als iemand nu nog zijn been verzwikt of zo, dan kan ik meteen invallen.”

Het was trouwens een mirakel dat de Nederlandse estafettedames op 7 augustus 1932 in Los Angeles van de partij waren. Daar had het namelijk twee maanden eerder nog totaal niet naar uitgezien. Chris Berger, Wim Peters, Lien Gisolf en Tollien Schuurman waren geselecteerd en dit viertal zou op 2 juli per boot naar de Verenigde Staten vertrekken. Totdat zich tijdens ‘Het Internationale Athletiektournoi’ in het Amsterdams Olympisch Stadion op 12 juni plotsklaps een estafette team manifesteerde dat geheel onverwacht het nationale record op 49,4 sec. zette. De Revue der Sporten schreef er een dag later het volgende ronkende commentaar over:

Er is, als een fleurige komeet aan den athletiekhemel, het viertal dames-athleten verschenen, dat tezamen de Nationale dames-estafette vormt. De jonkvrouwen Aalten, Dalmolen, Dumee en Schuurman hebben zich gisteren, practisch gesproken, tot Europeesche kampioensploeg geproclameerd, ondanks het feit dat zij dezen dag voor het eerst samen liepen....

Hetgeen betekent, dat dit viertal evenzeer recht heeft op uitzending en evenzeer kans op succes heeft als bijna ieder ander der 20 Nederlandsche afgevaardigden naar Los Angeles.

Allons, aan den slag K.N.A.U. en K.N.A.U.-vrienden!

Er was echter een groot probleem: er was geen geld! Weliswaar werd er in het Olympisch Stadion direct alert gereageerd door via de luidspreker KNAU-voorzitter Moorman een beroep op de aanwezigen te laten doen om enkele duizenden guldens, nodig om ook de estafettedames naar de Spelen te kunnen uitzenden, bijeen te brengen, het nam niet weg dat er voor dit doel toch ook extra collectes moesten worden georganiseerd. Een voetbalwedstrijd in het Stadion in de week die volgde zou hiervoor als trekpleister dienen. Daarnaast werd via allerlei andere acties, waaronder een prentbriefkaartenactie van het estafetteviertal, waarvan er 24.000 werden verkocht tegen een kwartje per stuk, het benodigde geld bijeen gescharreld. “Zelfs mijn zusje heeft nog gecollecteerd. Ja, allemaal om ons maar weg te krijgen, hè”, herinnert Mien Schopman-Klaver zich.

In een hurry

Hoe kwam zij eigenlijk als reserve in die ploeg terecht? “Nou, ik werd ineens gebeld door Olga du Jour (één van de oprichtsters van ADA - PW) en die zegt: *heb je zin om naar de Olympische Spelen te gaan?* In de verste verte had ik daar nooit aan gedacht. Toen moest

alles in een hurry. Ik moest naar de Bijenkorf om te passen, want daar werd je uniform aangemeten. En toen heb ik nog in het Stadion met die andere meisjes getraind en zo.” Mien Klaver, die deel had uitgemaakt van de allengs opgetrommelde ADA-ploeg die op 12 juni in het Olympisch Stadion als sparring partner van het nationale viertal had gefungeerd, had bij die gelegenheid blijkbaar een goede indruk achtergelaten. Een andere verklaring voor waarom juist zij voor die rol van reserve werd uitgekozen, heeft zij niet.

De lange boottocht naar New York en daarop volgende treinreis naar Los Angeles, bij elkaar zo’n veertien dagen, met de geringe trainingsmogelijkheden – op de boot kon alleen op het scheepsdek worden getraind, terwijl er tijdens de treinreis af en toe wat op een perron kon worden gelopen, als het zo eens uitkwam – het is een bekend verhaal, evenals het verblijf in een apart hotel. In zijn artikel over Mien Schopman-Klaver in De Vriendenband nr. 2 van vijf jaar geleden heeft Chris Konings daar reeds uitgebreid bij stilgestaan.



“Het was slecht georganiseerd, ook toen we daar waren. Want de jongens hadden een trainer en die zaten in het Olympisch Dorp. Daar mochten wij niet in, de dames mochten niet naar de heren toe. Dat gold voor alle dames. Wij hebben veertien dagen in een hotel gezeten en dan eet je veel te veel. Want ja, wat wisten wij van een dieet? Je vond alles lekker en je kon wat bestellen. En er was ook geen trainer die zei van: zeg jongens, een beetje kalm aan, hahaha. We hebben in die periode misschien drie, vier keer getraind, op een kleibaan bij een school in de buurt. Geen lekkere baan om te lopen. Als je dan ziet hoe dat tegenwoordig gaat...”, aldus Mien Schopman-Klaver.

Mien Schopman-Klaver (op de voorgrond) en Tollien Schuurman maken er tijdens een training in LA maar het beste van. (foto:Mien Schopman-Klaver)

Ondergewaardeerd

Tegen die achtergrond is het hoogst opmerkelijk wat er daarna op die 7^{de} augustus op de damesestafette in Los Angeles gebeurde. Voor een goed begrip: het wereldrecord stond toen sinds 1928 op 48,4 sec. In de LA-finale zaten de eerste vier teams daar echter allemaal dik onder, inclusief Jo Dalmolen, Cor Aalten, Bep du Mée en Tollien Schuurman, die als vierde finishten in 47,6 sec., 0,8 sec. sneller dan genoemd wereldrecord en 1,8 (!) seconden sneller dan de tijd waarmee zij zich enkele maanden eerder hadden gekwalificeerd. Nu zult u wellicht opmerken: *ach ja, maar de vrouwenatletiek stond toen immers nog in de kinderschoenen*. Dat moge dan zo zijn, maar wilt u dan even kijken naar de tijd waarmee zestien jaar later Fanny Blankers-Koen cs in Londen op de 4 x 100 m estafette goud veroverden? In 47,5 sec. namelijk! Wat ons viertal in 1932 in LA presteerde, behoort wat mij betreft dan ook tot de meest ondergewaardeerde Nederlandse atletiekprestaties op Olympische Spelen. En het werd

nog niet eens erkend als nationaal record ook, want na de eerste drie nam men het toen nog niet zo nauw met de tijdwaarneming. Die vielen immers toch buiten de prijzen!

Toeschouwer

Goed, Mien Schopman-Klaver was daar dus bij en keek ernaar. Dat was best zuur, want natuurlijk had ze liever ook zelf meegedaan, was het niet op de estafette, dan toch in elk geval bij het ver- of hoogspringen. “Niet dat ik misschien iets had gepresteerd, maar dan heb je in ieder geval je best gedaan.” Bovendien had zij dan de status van Olympisch atleet verkregen. “Maar ze waren te laat voor die inschrijvingen”, klinkt het spijtig. Toch heeft Mien Schopman-Klaver die hele periode, 66 dagen met terugreis en al, als schitterend ervaren. “Wie kwam er nou in Amerika? Niemand! Wij moesten van tevoren zelfs nog even op de kaart kijken waar Los Angeles eigenlijk lag, hahaha. Nu vlieg je er zomaar naartoe. Ik ben er na die tijd zelf ook nog drie keer geweest.”

Toeschouwer van Olympische Spelen was ze trouwens vier jaar eerder ook al, in Amsterdam. Niet van de atletiekwedstrijden overigens, maar wel van de hockeyfinale tussen Nederland en Brits-Indië, als zeventienjarig meisje te midden van hoofdzakelijk mannen. “Een vriend van mij uit Haarlem had gezegd: ik heb twee plaatsen voor een hockeywedstrijd en dat was dus die finale tussen Nederland tegen India. Je had toen nog allemaal staanplaatsen. Ik was niet zo groot en met al die mannen om mij heen moest je op je tenen staan om er wat van te zien.”

Niet bij de heren

De atletiekloopbaan van Mien Klaver-Schopman heeft maar kort geduurd. De Amsterdamse, die op gymnastiek zat, maar het hardlopen van kinds af aan leuk had gevonden, las op een goede dag in de krant dat er dames werden gezocht om in Amsterdam gezamenlijk een damesatletiekclub mee op te richten. Ze belde gelijk. Kort daarna maakte zij kennis met initiatiefneemster Olga du Jour, secretaresse op een advocatenkantoor. Nadat verschillende andere meisjes zich hadden aangemeld, werd er serieus werk gemaakt van de oprichting van ADA, die ten slotte begin 1930 tot stand kwam. Mien Schopman-Klaver: “Er moesten natuurlijk reglementen en statuten en zo komen. Daar heeft Olga voor gezorgd. En toen moesten we nog een trainingsveld hebben. Van de gemeente hebben we toen voor elkaar gekregen dat we op het Olympiaplein terecht konden. Nou, dat hebben de mannen niet erg leuk gevonden, hoor. Die hadden het niet! Maar er moest een apart gebouwtje gebouwd worden, want voor douches en zo mochten we niet bij de heren. Dat moest helemaal apart. Toen hebben ze dat voor ons neergezet. En vanaf die tijd hebben wij daar toen altijd samen getraind.”

Vanaf 1930 nam Mien Schopman-Klaver regelmatig deel aan wedstrijden. “Met de trein gingen we dan naar buiten, weet je wel, naar Den Haag, Groningen en zo. Maar het nadeel was, je moest alles zelf betalen, ook startgeld. Dat was misschien maar een kwartje of zo, maar voor die tijd was het toch altijd wel een beetje moeilijk.”

Te moeilijk, zo bleek in 1933. De mondiale crisis had inmiddels in al zijn hevigheid toegeslagen en nadat de toekomstige echtgenoot van Mien Klaver, die van beroep bouwkundig ingenieur was, zonder werk was komen te zitten, moest er brood op de plank komen. Mien: “Toen zijn wij een delicatessenzaak begonnen aan de Heemstedestraat in Amsterdam. Door mijn mulo-opleiding had ik gelijk een vergunning, hè.” Het betekende wel het einde van Mien Klavers atletiekaspiraties.

Huizenonderhoud

Nadat Leo Schopman in 1936 in Arnhem ten slotte passend werk had gevonden, trouwde het stel en verhuisde naar de Gelderse hoofdstad. Daar startten zij met de opbouw van hun gezin. In 1942, middenin de Tweede Wereldoorlog, keerden zij echter terug naar Amsterdam. “Mijn schoonvader had huizen in Amsterdam. In ’42, met de oorlog, viel de bouw daar stil en ging mijn man het onderhoud van die huizen doen. Later kreeg hij een vergunning van de Duitsers om daar te blijven. Toen had hij altijd een bewijs bij zich dat hij daar nodig was.” Op die manier ontliiep Leo Schopman een mogelijke deportatie naar Duitsland. In die onderhoudsbranche zou hij verder actief blijven tot in 1975, het jaar van zijn pensionering.

Mien Schopman-Klaver bleef intussen aan lichaamsbeweging doen, zoals gymnastiek, maar ook yoga. “Wel 20 jaar. Wij hadden een enthousiaste yogaleraar.” Zelfs liet zij zich kort na de oorlog nog weer even zien op de wintertraining bij ADA. “Jan Blankers was toen trainer van ADA. Toen had ik gelopen, echt weer even lekker wat sprintjes getrokken, weet je wel, en toen kwam hij gelijk met: *je moet zondag komen trainen voor mijn estafette*. Nou, dat vond ik natuurlijk heerlijk. Leuk zeg! Kom ik thuis, zegt mijn man: *dat gebeurt niet! Vroeger heb ik altijd langs het lijntje gestaan, dan moet ik nu zeker met vijf kinderen langs het lijntje gaan staan?* Nou, daar is dus niks van gekomen. Zo ging dat vroeger nog.”

Overwinteren in Spanje

Kort na het overlijden van haar echtgenoot in 1984 verhuisde Mien Schopman-Klaver op aandringen van een van haar zoons naar Bilthoven. “Ik had een mooie flat, op de achtste verdieping. Ik keek over al die bossen uit naar Soesterberg. En beneden keken we uit op een golfterrein. Schitterend!” Ze was er overigens maar weinig. “Ik heb een huisje gehad in Noordwijk, zo’n zomerhuisje. Daar ging ik na april naartoe en daar heb ik gefietst en veel gewandeld. Tot mijn honderdste heb ik nog gefietst. In Noordwijk bleef ik dan vijf maanden; dan ging ik weer even terug en daarna voor vijf maanden naar Spanje, naar Fuengirola, daar heb ik nog een huis. Dus de hele winter zat ik in Spanje en dan kwam ik op 1 maart weer terug. Dat heb ik jáaren gedaan. Heerlijk!”

Nu woont ze sinds een jaar of zeven in Wassenaar, op aandringen van haar dochter die in Voorschoten woont. “Die had wat zorgen, want ik werd al wat ouder, natuurlijk. Dus die zegt: mam, je moet maar een beetje in de buurt komen wonen.” Overwinteren in Spanje doet Mien Schopman-Klaver nu niet meer, maar haar verjaardag viert ze er nog steeds, ook binnenkort weer, bij alle leven en welzijn.

Snel en mooi tegelijk

Vanwege haar onwaarschijnlijke leeftijd en ijzeren geheugen is Mien Schopman-Klaver de enige in Nederland die drie grote Nederlandse sprinttalenten heeft meegemaakt en met elkaar kan vergelijken: wereldrecordhoudster Tollien Schuurman, met wie zij in 1932 bevriend raakte en die haar in 1956 (!) lid maakte van de Vrienden, Olympisch kampioene Fanny



Tollien Schuurman, de stoerste. (foto's beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)



Fanny Blankers-Koen, een wonder op zich.



Dafne Schippers, de mooiste. (foto Erik van Leeuwen)

Blankers-Koen en nu dan wereldkampioene Dafne Schippers. Hoe ziet zij dit drietal? “De manier van lopen is heel erg verschillend. Tollien liep op een heel andere manier dan Dafne, zwaarder, minder elegant. Ze was vooral stoer. Fanny, dat was een wonder op zich. Die liep alsof ze dat van kinds af aan geleerd had, zo van: ik ga even lopen, ik doe dat even. En Dafne, de manier waarop die loopt is prachtig! Een schitterende stijl! Die vind ik wel de mooiste, hoor! Een mooie vrouw om te zien ook. Het kan toch wel samengaan, hè, hahaha.”

Erg jammer vindt Mien Schopman-Klaver het, dat de doping in de sport zo'n grote rol is gaan spelen. “Ik denk dat het door het geld is gekomen. Als je hoort wat ze nou krijgen...! Vroeger was het gewoon sport, lekker hard hollen, dat deed je in je vrije tijd. Nu is het werk. Niet leuker.”

Mien Schopman-Klaver, wat een uitzonderlijke vrouw.

Piet Wijker



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
marja.bak@gmail.com



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

Is het bij de duivenmelker allemaal begonnen?

In de naoorlogse jaren woonden er veel duivenmelkers in West Brabant. Op de zomerse zondagochtenden werden de duiven “opgewacht”, zoals dat zo mooi heet. De duivenliefhebbers gingen om zeven uur ’s morgens naar de eerste mis. Ze moesten op tijd “de duivenberichten” van de radio opvangen. Via een speciaal radioprogramma vertelde men dan hoe laat de duiven op verschillende Franse plaatsen waren “gelost.” Bij benadering kon men dan de aankomst van de eerste duiven berekenen.

De melkers waren heel fanatiek en konden uren in de til vertoeven. Naast het voeren en schoonmaken van de kooi, werden de vogels geregeld in de hand genomen en aan een soort conditietest onderworpen. De duif werd vol in de handpalm omvat met de pootjes tussen de vingers en het kopje naar de melker gericht. Dan volgde een reeks controles, zoals de vleugels spreiden of alle pennen aanwezig waren en in welke toestand, het borstbeen aftasten of er niet te veel of te weinig vlees op het lijfje zat en de ogen controleren op de blik. Vooral ook de kleurnuance van de proppen (neusdoppen) op de snavel zegt veel over de fitheid van de “duifkes.” Bij een gezonde duif zijn die krijt wit.

Dagelijks werden de duiven uitgelaten als een vorm van training, daarbij aandachtig gadegeslagen door het “baasje.” Tot slot werden ze binnen geroepen, “gelokt” met afwisselend roepen “kom, kom, komaaaaan kom!”, of met een ritmische fluitroffel, meestal begeleid door het rammelen met een busje met duivenvoer. Deze gewenning was belangrijk om de duiven die van de vlucht op de kooi landden, snel binnen te krijgen om de vluchtring te kunnen klokken.

Tegenwoordig gebeurt het registreren van de vluchttijden automatisch bij het landen op de klep. Computergestuurd gaan de resultaten naar een centrale administratie. Toen moest de rubber vluchtring, na verwijdering van een pootje, in een hulsje gestopt worden en daarna in een klok met een draai aan een hengeltje werd de tijd vastgelegd. In de namiddag ging men dan naar het dorpscafé, alwaar de klokken “gelicht” (gegevens er uit halen) werden.

Kort na de oorlog had niet elke melker een klok. Zo had mijn oom Marijn, die midden in onze straat woonde, een klok in bruikleen van de duivenclub. De andere melkers moesten daarheen om te “klokken.” Aan beide zijden, op ongeveer vijfenzeventig meter afstand van mijn oom, woonde een duivenmelker, die beiden achttien seconden bonificatie kregen om daar te



Duivenklok. (bron: Wikipedia)

komen. Mijn broer Adrie liep voor melker Jan en ik voor Leo die aan de andere kant woonde. Het was dus voor ons een zaak om zo snel mogelijk het hulsje met vluchtring naar de centrale klok te brengen. In het gunstigste geval kon je nog winst maken. Op een bepaald moment kwamen veel duiven tegelijk en dan was het een moordende race tussen twee broers die van tegengestelde richting kwamen, om als eerste bij de klok te zijn.

Leo had een hele organisatie op touw gezet. Drie van zijn kinderen (hij had er negen) hielden het erf en het huispad vrij. In de vloer van de hoger gelegen duiventil had hij een regenpijp gemaakt, die via de vloer naar beneden voerde. Ik ving dan met mijn handen onder de pijp het hulsje op en rende via erf, huispad, de straat (onverhard) op naar oom Marijn, waar zoon Jan in schrijlingse zit op een houten bank in afwachting zat met de klok tussen zijn bovenbenen. Op de straat was het meestal rustig, slechts enkele wandelaars en spelende kinderen. Toch kwam ik eenmaal in volle run vanaf het huispad, terwijl een buurvrouw met kinderwagen het pad kruiste. Ik ben toen in nood over de kinderwagen gesprongen en meteen doorgelopen om geen tijd te verliezen.

Zou toen toch de basis gelegd zijn voor mijn latere atletiekloopbaan?

Duif op tilt

symbool voor vrede
soms op de vlucht
in rust als roek aanbeden
uitgelaten vliegend door de lucht
gekorfd in manden
uit de hoed getoverd
gelost in zuidelijke landen
in klad het luchtruim veroverd

als koerier er op uit
met ring om poot charmant
in til gelokt met roep en fluit
verlossend op de klep geland
met fraaie duikvlucht elegant
in vorm blinkend en in sier
in de rui wat doffer navenant
de melker heeft plezier

Henk Snepvangers

Boekje Nederlandse indoorrecords verschenen

In vervolg op zijn in juni 2014 verschenen boek ‘**Historie van de Nederlandse BAAN-records van 16-10-1886 tot 31-10-2013**’, waarover wij indertijd in De Vriendenband berichtten, heeft de voorzitter van de Nationale recordcommissie, onze vriend Hans-Peter Dries, medio vorig jaar nu ook een boekje met alle Nederlandse indoorrecords het licht doen zien, getiteld ‘**Historie van de Nederlandse INDOOR-records van 1970 tot en met maart 2015**’ (zie hiernaast).

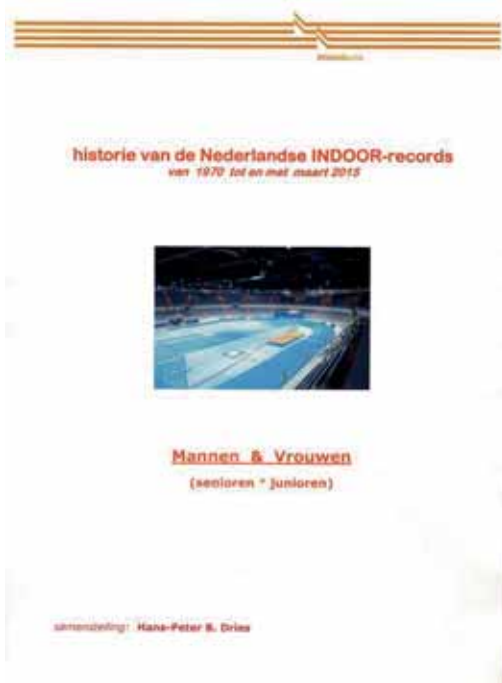
Het is in feite een eerste vastlegging in boekvorm van de Nederlandse indoorrecords, die sinds 1970 officieel werden erkend en die tot nu toe slechts in lijsten werden weergegeven, die elkaar in een zekere regelmaat opvolgden.

Nu heb je, om erachter te komen welke de huidige geldende nationale records zijn, zo’n boekwerkje niet nodig. Die records vind je immers ook terug op de website van de Atletiekunie, in de jaarboeken van de Werkgroep Statistiek van de Atletiekunie en op Wikipedia.

Wat het boekje van Dries echter vooral zo aantrekkelijk maakt, is dat je er ook de recordhistorie in terugvindt, ook al loopt die voor wat betreft onze indoorrecords slechts terug tot de jaren zeventig. Velen van de Vrienden zullen zich hier echter in kunnen terugvinden. En sommigen, die in de illusie verkeerden ergens in de begintijd van de indooratletiek op recordgebied een piketpaal te hebben geslagen, zullen wellicht worden teleurgesteld. Want het allereerste Nederlandse indoorrecord dat de officiële status van record heeft gekregen, is dat van Corrie Bakker, die op 18 januari 1967 in Leningrad, het tegenwoordige St. Petersburg, bij het verspringen tot 6,19 m kwam.

Net als bij de BAAN-records-uitgave geldt ook nu weer, dat het boekje valt te downloaden vanaf de volgende pagina op de website van de Atletiekunie: <https://www.atletiek.nl/over-atletiek/statistieken-en-records/nederlandse-records>

Piet Wijker



TIENKAMP

Ben je tienkamper, dan zoek je
Als een wiskundefanaat
In het meerkamppuntenboekje
Waar je met je punten staat:

”Virtueel heb ik de beker
Ver ging beter dan gepland
Maar na **Kogel** zal ik zeker
Zakken in het klassement

Ha! De supertijd bij **Horden**
Bracht mij 80 punten meer
Polsstok moet 5 meter worden
Door het puntverlies bij **Speer**

46+ bij **Discus**
Was niet ingecalculeerd
Bij de **Sprint** liep ik wat mis dus
Is dat flink gecompenseerd”

Tienkampers zijn nooit verwonderd
Als de uitslag wordt vermeld
Ze zijn na de **1500**
Afgemat en uitgeteld

(ThD)

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

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

► Aanstormend talent

Een van de atleten die in 2015 door het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek is ondersteund, is het zeventienjarige sprinttalent Joris van Gool uit Rijen. Als zestienjarige



Joris van Gool (foto's Ed Turk)

liep Joris in 2014 een tijd van 10,62 sec. op de 100 m, 22,88 sec. op de 200 m en 7,00 sec. op de 60 m. 2015 begon prima met een PR op de 60 m indoor van 6,97 sec., maar helaas is daarmee 2015 wel beschreven voor wat wedstrijdresultaten betreft. Een heel vervelende hamstringblessure hield hem aan de kant. Joris heeft een prima begeleidingsteam, dat doordacht en met de nodige voorzichtigheid aan zijn herstel heeft gewerkt. En de resultaten mogen er zijn: op de 60 m heeft hij al tweemaal zijn PR weten te verbeteren, dat sinds 10 januari 2016 op 6,90 sec. staat.

Hoe in een jaar met problemen het Jeugdfonds toch een atleet kan ondersteunen, kunt u hieronder lezen in Joris' eigen woorden.

►► Sprinten is een kunst!

Lang hoefden ik en mijn trainers niet na te denken over wat we met de bijdrage vanuit het Jeugdfonds zouden gaan doen. We willen innoveren en kijken hoe andere trainers hun trainingen opbouwen en wat zij belangrijk vinden in een training. Het geleerde willen we dan integreren in mijn eigen trainingsschema om zo verder te werken aan mijn droom en doel: de Olympische Spelen 2020 in Tokyo.

Als sporter wil ik zo min mogelijk concessies doen aan het bereiken van mijn doel. Ik wil leren van de besten en getraind worden door de besten. Ik prijs me dan ook gelukkig, dat ik een geweldig team om me heen heb, bestaande uit: Coen Huyding (sprinttrainer), Marjan Olyslager (sprinttrainer), Arno Klaassen (krachttrainer), Robert Jongh (sport fysiotherapeut) en Marije van Dun (diëtist). Het is een team dat goed met elkaar communiceert en, misschien nog wel het belangrijkste, naar elkaar luistert en wil leren van elkaar en van anderen.

Marjan Olyslager had vernomen dat Rogier Ummels (bondscoach sprint) met één van zijn atleten (Wouter Brus) naar London was geweest, om daar van een hele goede en ervaren trainer, Jonas Tawich-Dodoo, te leren. Rogier was heel enthousiast van deze trainingsstage teruggekomen en dat was voor Marjan de reden om ook contact te leggen met Jonas en hem de vraag voor te leggen, of ik ook naar Engeland mocht komen om van

hem training te krijgen. Na wat mail- en skypecontact kregen we groen licht: we waren meer dan welkom om bij hem te komen trainen.

Op zaterdag 31 oktober jl. ben ik samen met Marjan naar Engeland vertrokken voor een trainingsstage van één week. Ik ben zonder vooraf gestelde doelen vertrokken, omdat ik volledig open wilde staan voor wat ik daar zou gaan leren.

Tijdens het eerste gesprek met Jonas Tawich-Dodoo werd duidelijk wat zijn visie op sprinten is: iedereen kan rennen, maar sprinten is een kunst. Deze kunst moet je goed kunnen uitvoeren. Techniek is heel belangrijk en daar heb je meer aan dan aan lompe kracht alleen. Krachtraining wordt daarmee niet minder belangrijk, want het is belangrijk om sterker te worden, maar de krachtraining staat altijd in dienst van de techniek. Via een PowerPoint presentatie liet Jonas zien hoe zijn jaarindeling eruit ziet.

Tijdens dit eerste gesprek hebben we ook gesproken over mijn sterke en zwakke kanten en wat ik zou willen leren. Met alle informatie hebben we toen een schema opgesteld voor de rest van die trainingsweek. Eén ding stond vast: ik zou gaan trainen met topatleten, waaronder Chijindu Ujah, de jongste Britse sprinter die de 100 meter sprint onder de tien seconden heeft gelopen. Dit heeft wel indruk op mij gemaakt, want je traint ten slotte niet elke dag met een wereldatleet.

►► De trainingsstage van dag tot dag

Dag 1:

De eerste ontmoeting met Jonas Tawich-Dodoo. Tijdens het gesprek wordt het doel van de stage doorgenomen en tevens hoe de rest van de week er uit komt te zien. Er zullen continue filmpjes gemaakt worden, zodat we deze thuis altijd kunnen terugkijken.

Dag 2:

Bezoek aan de fysiotherapeut gebracht. Hij heeft wat testen gedaan op het gebied van bewegelijkheid, kracht en springkracht en gekeken naar het verschil tussen links en rechts. Verder vandaag krachtraining gedaan.

Ik heb vandaag ook een goed gesprek gehad met Mark Findlay, één van de hoofdtrainers. Samen met Marjan heb ik met hem gesproken over waarom de trainingen en de faciliteiten hier zo bijzonder zijn en sprak ik hem over Track Fysio, het intensief inzetten van de fysiotherapie tijdens trainingen.

Dag 3:

De derde dag op Lee Valley Athletics Centre London stond in het teken van accelereren. Na een warming-up van ruim een half uur, wat boxjumps en lenigheidsoefeningen, mochten de spikes aan. Het was tijd om te gaan accelereren. Ik begon met zes keer twintig meter, waarbij de focus lag op de eerste vier passen. Daarna volgende nog meer series. De training werd afgesloten met drie keer zestig meter.

Dag 4:

Rustdag

Dag 5:

Het programma van vandaag: starten en accelereren.

Om goed op mijn techniek te kunnen letten heb ik gebruik gemaakt van een touw met weerstand. Hierdoor kon ik de beweging als het ware in slow motion doen en kon ik iedere beweging goed afmaken. Het accelereren heb ik ook met weerstand getraind, maar wel met minder weerstand dan bij het starten. Hierbij gold ook dat ik goed op mijn techniek moest blijven letten; lopen met stijve enkels en mijn been ‘slepen’ in plaats van optillen. De training heb ik afgesloten met enkele loopjes op spikes zonder weerstand. Na afloop nog een bezoek aan de fysiotherapeut.

Als laatste stond er een gesprek met Jonas op de planning. Samen met hem en Ojie Edoburun heb ik de week, aan de hand van de filmpjes die gemaakt zijn, doorgenomen. Hij vond dat ik in staat ben om het geleerde direct om te zetten naar de praktijk. Verder vond hij het heel bijzonder om te zien dat een atleet in één week zoveel progressie kan maken. Hij gaf aan dat hij me graag in januari weer terug wil zien. Mocht dit doorgaan (is afhankelijk van financiële middelen) dan ga ik tevens kijken, of ik deel kan nemen aan een wedstrijd in Engeland.

Als ik terugkijk op deze week kan ik zeggen, dat ik heel veel geleerd heb. De belangrijkste aandachtspunten zijn de hoeken die gemaakt moeten worden in de drive-fase en de hoeken vanaf het moment dat je uit de drive-fase komt tot de finish.

De eerste gesprekken met mijn trainers Coen, Marjan en Arno en mijn fysiotherapeut Robert, naar aanleiding van mijn trainingsstage, zijn al gevoerd en de eerste aanpassingen in mijn trainingsschema zijn al gemaakt. Er zijn nog genoeg aandachtspunten waar aan gewerkt moet worden, maar daar word ik alleen maar beter van. Het is nu van het grootste belang te blijven finetunen om tot de beste trainingsresultaten te komen.

Joris van Gool wordt nationaal kampioen bij de B-junioren op de 100 m in 2014.

Mede door dit soort trainingsstages –ik hoop dat ik nog vaak hier aan kan deelnemen– kan ik me blijven ontwikkelen en kan ik werken aan mijn droom en mijn doel: Olympische Spelen 2020 in Tokyo. Ik wil het Jeugdfonds van de vrienden van de atletiek bedanken dat zij deze trainingsstage mede heeft mogelijk gemaakt.



Vol vertrouwen kijk ik uit naar het komende indoor en outdoor seizoen. Via mijn website: www.jorisingool.nl kun je me volgen.

Joris van Gool

Uiteraard blijven wij Joris op de voet volgen tijdens het lopende indoorseizoen en wachten met spanning op zijn eerste 100 of 200 m.

► Nominaties Jeugdfonds 2016

Jaarlijks ondersteunt het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek een aantal jonge talentvolle atleten die jonger zijn dan 23 jaar. Hiervoor komen atleten in aanmerking die geen ondersteuning krijgen vanuit NOC*NSF of het AA-Drink Talententeam. Bij de selectie van deze atleten wordt gekeken naar de grote toernooien van het betreffende jaar en de kans op een succesvolle deelname. Voor 2016 kijken wij vooral naar de Wereld Junioren Kampioenschappen die van 19 tot en met 24 juli 2016 in het Poolse Bydgoszcz zullen worden gehouden. Op dit moment zijn zes atleten geselecteerd en er bestaat een mogelijkheid om in maart/april deze groep nog aan te vullen, hetgeen afhankelijk is van het al of niet ondersteunen van bepaalde evenementen door het Jeugdfonds.

Wij komen tot de volgende selectie van zes atleten, die in 2016 allemaal 19 jaar worden:

Veerle Bakker (19): 3000 m steeple: PR in 2015 10.20.44. Limiet WJK 10.12,00. Wij zien Veerle als een serieuze atlete, werkt hard en is talentvol.

Veerle Bakker in actie tijdens het EK voor landenteams in 2015. (foto's Erik van Leeuwen)

Marijke Boogaard (19): 100 m en 4 x 100 m estafette. PR in 2015 op de 100 m 11,77. Limiet WJK 11,70.

Killiane Heijmans (19): Polshoog. PR in 2015 4,06. Limiet WJK 4,05. Goede progressie. Ging van 3,80 in 2014 naar 4,06 in 2015, waarmee zij al 1 cm boven de limiet zit.

Tasa Jiya (19): 100 m, 200 m en 4 x 100 m estafette. In 2015 werd zij nationaal junioren kampioen op zowel de 100 als de 200 m en liep in datzelfde jaar een PR van 11,77 en op de 200 m 23,92. Limiet WJK op 200 m 23,95, een tijd die zij al heeft gerealiseerd met een behoorlijke tegenwind van 0.6 m/s.

Nick Smidt (19): Nederlands junioren kampioen op de 400 m horden en winnaar van het zilver bij de NK Senioren. PR in 2015: 52,44. Limiet WJK 51,85. Nick laat veel progressie zien en toont een enorme inzet.





Koen van der Wijst (19): Nederlands junioren kampioen polshoog. PR in 2015: 5,21. Limiet WJK 5,25. Koen was vorig jaar al in beeld bij het Jeugdfonds, maar wij wilden het nog een jaar aankijken. Hij toont progressie. De kans om het WJK te halen is groot.

Koen van der Wijst op weg naar de indoortitel polshoog bij de A-junioren in 2015.

Deze voordracht is in goed overleg met de Technisch Directeur van de Atletiekunie Ad Roskam besproken en vastgesteld.

Het spreekt voor zich dat wij deze atleten op de voet zullen blijven volgen op weg naar Bydgoszcz.

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.



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



Onze jarige Vrienden

Om privacy redenen 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)

Maart 2016

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Ellen van de Bunt-Heemskerk (71) | 20 Feico Jansma (74) |
| 3 Piet Wijker (72) | 20 Wim van der Krogt (68) |
| 3 Mariet Thomas-Valkenberg (65) | 21 Marja Bak-Wokke (59) |
| 5 Henk Mentink (64) | 21 Riet Visschers-v/d Berg (63) |
| 6 Lena Jansen (65) | 22 Ria van Dinther-van Kuik (80) |
| 8 Ben Callemeijn (58) | 22 Harry Dost (72) |
| 8 Marjan Olyslager (54) | 23 Armand Ellsworth (55) |
| 10 Kees de Kort (73) | 27 Roy Sedoc (62) |
| 10 Anneloes Beenackers-Bosman (69) | 30 Roel Visser (77) |
| 14 Harry Janssen (81) | 30 Bram Wassenaar (72) |
| 19 Piet Waaning (69) | |

April 2016

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 4 Tom Jutte (76) | 18 Selma Heijstek (83) |
| 5 Marianne Thomas (74) | 19 Bert Krijnen (71) |
| 9 Bob Vos (82) | 21 Anton Blok (72) |
| 10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (47) | 22 Cor Lambregts (58) |
| 10 Stans Brehm (71) | 23 Jeltjo Doornbosch (80) |
| 11 Gretha Versterre-van Zelm (79) | 26 Sjoerd Koster (83) |
| 12 Hans Houtzager (72) | 27 Huug Fischbuch (84) |
| 13 Jaap Noordenbos (77) | 28 Stefan Beumer (35) |
| 14 Ben Korver (65) | 28 Leo de Winter (72) |
| 15 Mieke de Jong-van der Kolk (48) | 28 Wim Krijnen (79) |
| 15 Arend Karenbeld (83) | 30 Christian Tamminga (42) |
| 17 Elly van Mechelen-Ernest (69) | |

Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart

- 1 Theo Bonsen (74)
- 6 Ciska Fischbuch-Lucas (81)
- 19 Ben Hilgers (56)
- 31 Emilie v.d. Voort-Weinmann (81)

April

- 2 Wies Lemmens-Thomas (84)
 - 3 Gré Hoekstra-Stuivenberg (96)
 - 3 Henk Werk (70)
 - 19 Hoss Wiltstra (50)
 - 22 Mia v.d. Sluijs-Ubben (84)
 - 22 Lien Sluijter (94)
 - 23 Epie Schippers-Blaauw (83)
 - 23 Jolanda Veludo-Fischbuch (49)
-

Bijzondere jarige



Een groter contrast tussen ons oudste lid Mien Schopman-Klaver, die in deze Vriendenband zo nadrukkelijk in de schijnwerper staat, en ons jongste lid Stefan Beumer, is welhaast niet denkbaar. Eerstgenoemde hoopt binnenkort 105 te worden, Stefan, hier in actie tijdens een wedstrijd in Hengelo, wordt over een paar maanden 35. Daar zit dus maar liefst 70 jaar tussen! *(foto Peter Oey)*