

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

66e jaargang nummer 2, 2017

Van de waarnemend voorzitter.....	1
Van het secretariaat .....	2
Advertentie Global Sports Communication .....	3
In Memoriam Jan van der Voort.....	4
Biografie Klaas Pander verschenen .....	5
Batavierenrace.....	6
Max in beweging.....	8
Advertentie Praktijk Energiek .....	9
Doen Nederlandse records er nog wel toe? .....	10
Advertentie Herzog Medical .....	12
Vrienden Golftoernooi 2017 .....	13
Atletiekbaan in 'Oude Kuip' .....	14
Uit de oude doos.....	16
Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed.....	19
Voor het voetlicht: Simon Vroemen .....	24
Advertentie Magriet Prins.....	30
Advertentie YALP + Advertentie Mathot Medische Speciaalzaken .....	31
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	32
Vrienden/supporters bij de EK Indoor Belgrado .....	36
Onze jarigen .....	39
Bijzondere jarige: Jacob Dikken.....	40

**Kopij Vriendenband juni 2017**

**Graag vóór 20 mei 2017**

**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,

Laat ik allereerst eens een lid van onze vereniging in het bekende zonnetje zetten. Wat dacht U van ons oudste lid, inmiddels 106 jaar, Mien Schopman-Klaver? Wat gebeurt? Ons bestuurslid Wim van der Krogt wil namens de Vrienden Mien een bloemetje schenken vanwege haar verjaardag. Hij krijgt Mien aan de telefoon met de mededeling dat zij op het punt staat voor vijf weken naar Fuengirola, Spanje te vertrekken!!! Lieve Vrienden, dat vind ik prachtig nieuws. Mien volgt onze Vereniging nog op de voet en is van alles op de hoogte. Geweldig Mien!



Dan naar het atletieknieuws. Afgelopen maand februari waren in Apeldoorn de diverse indoorkampioenschappen. Terwijl er enkele goede prestaties werden geleverd, moet ik toch concluderen dat diverse nummers duidelijk onder de maat, of -nog erger- zeer onderbezet waren. Wat te denken, maar met alle respect, van de nummer twee bij de dames op de 1500 m, Nicole Weijling-Dissel in een tijd van 4.44,35? Maar zij is al wel 49 jaar!!! Dan de 3000 m, welke overtuigend werd gewonnen door Maureen Koster; hier liepen in de finale zes dames mee!! Nu was het wel zo dat deze NK-indoor gelijk viel met het NK 10 km dat in Schoorl werd gehouden. Daar liepen onze kanonnen Abdi Nageeye, Jesper van der Wielen, Ronald Schröer en Susan Krumins-Kuijken. Dan de NK cross op 4 en 5 maart in Amsterdam en georganiseerd door Phanos; wat gebeurt, die viel gelijktijdig met het EK Indoor. In Belgrado streden o.a. Maureen Koster en Richard Douma, deze blikvangers waren dus niet te bewonderen in Amsterdam. Willen wij onze atletiek nog verder promoten, dan zullen wij de nationale en internationale kalender meer in de gaten moeten houden. Ik vond het bijvoorbeeld jammer dat onze boegbeelden Dafne Schippers, Sifan Hassan en Churandy Martina ontbraken op de NK. Deze atleten erbij en de hal in Apeldoorn stroomt vol. Dit wel met een paar uitgekende commerciële acties, maar toch. Wat Belgrado betreft was het mooi te zien, dat onze reisleider Ed Turk ruim veertig (over het algemeen familieleden van de atleten) personen mee had, die via onze Vriendenclub kaarten konden bestellen. Dit leverde een mooi Oranjeplaatje op tijdens de uitzendingen van de EK op de televisie. Ed vertelde dat alles prima verliep en hij scherpte tijdens deze EK intussen de banden met onze internationale vrienden aan. In Belgrado was de prestatie van Liemarvin Bonevacia uitermate super. Een 400 m met een nieuw Nederlands record in 46,26 s; het oude record stond op naam van Bram Peters met 46,71 s, dat hij liep in 2014. Liemarvin was tijdens het interview uiteraard dolenthousiast en heeft naast Churandy Martina een geweldige positieve uitstraling, ook hij is vaak zeer blij. Mooi dit soort atleten, wij kunnen er niet te veel van hebben!!

Ik ga U wellicht snel zien op of langs de Nederlandse atletiekvelden. Tot gauw.

*Melchert Kok, waarnemend 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)

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



### Nieuwe begunstigers

Uitleg van VB achter ieder adres: VB = Vriendenband (ons 2-maandelijks verenigingsblad)

- Jan Bastiaans, Wilhelminastraat 5i, 5801 BW Venray (met VB);
- Wim Peeters, Puoldyk 61, 9035 VC Dronryp (zonder VB);
- Bob de Dood, Van Beekstraat 115, 1121 NJ Landsmeer (zonder VB);
- Pedro Veldhuis, Drostenburg 14, 1102 AM Amsterdam (zonder VB);
- Remy Diephuis, Hoekenes 54, 1068 MZ Amsterdam (zonder VB);
- Ans van Veenendaal-Kochen, Pr. Beatrixlaan 6, 3956 XZ Leersum (zonder VB);
- Jan van Veen, Marsstraat 6, 4823 EH Breda (zonder VB);
- Sophie Dielissen, Hoornbloem 26, 5931 TB Tegelen (zonder VB);
- Anne van Heeckeren, Lambertusplein 42, 5921 JK Venlo (zonder VB);
- Fiona Bijl, Turnhoutseweg 27, 5541 NV Reusel (zonder VB);
- Laurens Storm, Pieter Borstraat 9, 1065 AE Amsterdam (zonder VB);
- Jessica Zutt, Blekerslaan 3, 1814 EJ Alkmaar (zonder VB);
- Heino Stroet, Ter Beek 19, 2161 NA Lisse (zonder VB);
- Gerard Bultje, De Kwekerij 11, 3741 WM Baarn (zonder VB);
- Mirthe Wiltink, Delftstraat 52-0218, 2015 BM Haarlem (zonder VB);
- Daan Oppenhuis, Delftstraat 52-409, 2015 BM Haarlem (zonder VB).

### Overlijden

- Op 2 februari 2017 is Jan van de Voort overleden. Hij werd 85 jaar. Zie ook het In Memoriam op pag. 4.

### Wijzigingen

- Marja Bak-Wokke heeft een nieuw adres in dezelfde woonplaats. Het is geworden Kameleon 42, 1704 VK Heerhugowaard;
- Bas Zwijnenburg heeft zijn e-mailadres gewijzigd naar [bjzwijsenburg@ziggo.nl](mailto:bjzwijsenburg@ziggo.nl);
- John Schoemaker is verhuisd van Alphen aan de Rijn naar Bennekom. Zijn nieuwe adres is Gravin van Bylandtlaan 13, 6721 PN. Telefoon 0318-842001;
- Tilly van der Zwaard is verhuisd. Haar nieuwe adres is 501 Magnolia St, New Smyrna Beach, FL 32168 USA.



# Global Sports Communication

- Expert management of world class athletes
- Advising and organizing athletics events
- Specialists in sports marketing and sponsoring



Global Sports  
Communication

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



---

## In Memoriam Jan van der Voort

9 februari 2017, Naaldwijk: een grote, heel behoorlijk gevulde kerk. Gebouwd in expressionistische stijl met binnen gotische kenmerken. Bouwjaar 1931, het geboortjaar van Jan van der Voort.



Een van de glas in lood ramen van de kerk.

Een dienst voorafgaand aan de begrafenis van Jan, die een week eerder overleed. Geheel in het Nederlands en zeer persoonlijk met medewerking van koor, organist en een solo zingende bas. Een uitgebreid verslag van Jan's leven door zijn beide zoons en een kleinkind. Waaronder aandacht voor een tamelijk kortdurende atletiek-carrière, omdat zijn werk als tuin-der heel veel tijd vroeg. Zijn



grootste atletieksucces was de nationale titel op de 10.000 m in 1954 in Tilburg. Liep 32.01,2 en klopte onder andere Paul Verra, wiens PR ongeveer een minuut sneller was op deze afstand.

Kweekte tomaten, bonen, chrysanten, waarmee prijzen voor de kwaliteit zijn gewonnen. Ook de pastoor memoreerde herhaaldelijk gebeurtenissen uit Jan's leven.

Zo las hij onder andere uit 1 Korintiërs 9: *Gij weet het, de hardlopers in het stadion lopen allen, maar slechts één wint de race. Loop zo dat ge wint! En de atleten ontzeggen zich bij de training allerlei dingen. Zij doen dat om een vergankelijke krans, wij om een onvergankelijke.* Omdat Jan maar liefst 52 jaar lid is geweest van damclub Naaldwijk (en scheidsrechter, wedstrijdleider, organisator, bestuurslid) sprak ook een bestuurslid van die vereniging even. Biljarten, kortom, alles bijeen een expressionistisch leven waarin de subjectieve *beleving* centraal stond. En aan de gotiek ontleende hij het to the point gericht blijven.

Het graf, een aantal kilometers verderop. IJzig koud, daarom? kort, zakelijk, maar toch met warmte gebracht. Daarna in de koffiekamer nog even kunnen praten met echtgenote Emilie. Beiden zijn heel lang trouwe bezoekers geweest van de reünie en ook bij het fietsen waren zij altijd present. De laatste vijf jaren zijn heel moeilijk geweest. Operaties, been afgezet, verzorgingstehuis verder weg, later in Naaldwijk. Gevoel: het is nu goed zo. Emilie waardeerde de vertegenwoordigende aanwezigheid van de Vrienden zeer.

Wij wensen haar en verdere familie veel sterkte.

*Eveneens oud-Trekvogel lid, maar van later datum, Hugo Tijsmans*

---

## Biografie Klaas Pander verschenen

Sporthistoricus Wim Zonneveld had hem hier vorig jaar in zijn artikel ‘Vroege mijlen in Nederland’ (zie Vriendenband nr. 4 – 2016) al kort ten tonele gevoerd: Klaas Pander, een van de sportpioniers uit het begin van de vorige eeuw en onze eerste officiële nationale recordhouder op de mijl. Insiders wisten toen al dat Zonneveld, inmiddels ook donateur van onze vereniging, bezig was aan een biografie over deze vergeten sportheld. Die biografie is onlangs verschenen en daar willen wij hier dus best even bij stilstaan.



*(foto Piet Wijker)*

Klaas Pander is een vergeten omnispporter, die vele successen behaalde in sporten als wielrennen, atletiek, zwemmen en schaatsen. Daarnaast speelde hij hockey, bandy en voetbal en was hij actief als jockey. Hij is een aantal malen in een van zijn sporten Nederlands kampioen geworden, maar volgens Zonneveld is zijn grootste prestatie toch, dat hij Jaap Eden als sportman ontdekte.

Pander is de eerste Nederlandse hardrijder van wie een actiefoto bestaat, maar ook een tragische figuur die te vroeg met zijn sport moest stoppen vanwege zijn maatschappelijke verantwoordelijkheden. Helaas bleek hij als sporter aanmerkelijk succesvoller dan als zakenman.

Wim Zonneveld heeft er een bijzondere sportbiografie van gemaakt, waarin niet alleen het lang niet altijd even voorspoedig verlopen leven van Klaas Pander uitgebreid de revue passeert, maar waarin hij tevens een boeiend en gedetailleerd beeld schetst van de sportwereld rond de vorige eeuwwisseling. Het boek staat trouwens bol van de illustraties en bijzondere foto's, wat het bijzonder toegankelijk maakt. Het hoge niveau van zowel de tekst als de foto's en de vormgeving maken, dat het boek erg prettig leest.

Wim Zonneveld (1950) heeft Engelse Taal en Cultuur gestudeerd aan de Universiteit van Utrecht. Hij publiceert over sportgeschiedenis in dag- en weekbladen en online. Hij is lid van de redactie van De Sportwereld.

### **Klaas Pander *Het bewogen leven van een vergeten sportheld***

Uitgeverij Elmar BV

ISBN 97890389 25752, Prijs: € 19,95 Omvang: 261 pagina's

Paperback met flappen, full colour foto's

[www.uitgeverijelmar.nl](http://www.uitgeverijelmar.nl)

*Red.*



IN ACTIE VOOR

KWF  
KANKER  
BESTRIJDING



## **Batavierenrace wil race starten in centrum Nijmegen**

*Vernieuwde startetappe moet Nijmegen nóg meer bij grootste estafetteloop van de wereld betrekken*

*Enschede/Nijmegen, 7-2-2017*

**Op 28 en 29 april 2017 vindt de 45<sup>e</sup> editie van de Batavierenrace plaats. De organisatie achter de grootste estafetteloop van de wereld werkt nu met man en macht om deze lustrumeditie op de Grote Markt in Nijmegen te laten starten. Op deze manier wil de organisatie de stad Nijmegen meer bij de race betrekken.**

Jarenlang startte de Batavierenrace, de grootste estafetteloop van de wereld, op het universitair sportcentrum in Nijmegen. Hierdoor liep maar een beperkt gedeelte van het parcours door de Keizerstad. De organisatie achter de race wil dit jaar voor het eerst de start van de race laten plaatsvinden op de Grote Markt in Nijmegen, waardoor het parcours dwars door het centrum van de stad zal lopen. Op deze manier worden Nijmegen en haar inwoners nauwer bij de race betrokken. De gemeente Nijmegen heeft al groen licht gegeven voor de plannen. Alle commissies werken momenteel met man en macht aan het organiseren van de race. De beoogde startetappe is 5,4 kilometer lang en loopt van de Grote Markt in Nijmegen naar het universitair sportcentrum.

### **Bata4life**

Tijdens de 41e Batavierenrace is Bata4life als nieuw onderdeel toegevoegd aan de Batavierenrace. Bata4life is een initiatief van de Batavierenrace waarbij een samenwerkingsverband is aangegaan met KWF Kankerbestrijding. Ploegen en deelnemers kunnen zich laten sponsoren voor dit goede doel, hun borg doneren, of andere eigen acties verzinnen om geld in te zamelen. Hiernaast is het natuurlijk mogelijk voor iedereen die zich ook voor Bata4life wil inzetten om bij te dragen. Het geld zal uiteindelijk worden besteed aan onderzoek naar kankerbestrijding door Nederlandse universiteiten.

## Batavierenrace

Op 28 april 2017 zal in principe om 22:30 voor de 45e keer het startschot klinken van 's werelds grootste estafetteploeg, de Batavierenrace, die al bestaat sinds 1973. Ieder jaar rennen bijna 8.500 sportieve studenten vanaf het Universitair Sportcentrum in Nijmegen via Duitsland, de Achterhoek en het centrum van Enschede naar de campus van de Universiteit Twente in Enschede. De totale lengte van het parcours bedraagt dit jaar 180 kilometer, een afstand die door de snelste ploegen in minder dan elf uur wordt afgelegd. De Batavierenrace telt 25 etappes die door ploegen van 25 studenten wordt afgelegd. Het unieke aan de race is dat deze wordt georganiseerd voor en door studenten. Na afloop van de race vindt op de campus van de Universiteit Twente het grootste studentenfeest van de Benelux plaats.

Batavierenrace

t.a.v. Bas Timmen

Gymnasion, kantoor N-1.260

Heyendaalseweg 141

6525 AJ Nijmegen

024-3615876 / 06-24699169

[pers@batavierenrace.nl](mailto:pers@batavierenrace.nl)

<http://www.batavierenrace.nl>



## Hoofdsponsor Batavierenrace

### NB:

De organisatie laat weten, dat de Bata4life-commissie van de Batavierenrace dit jaar een specifiek onderzoek van het KWF ondersteunt. Het betreffende onderzoek is gericht op een nieuwe manier van diagnostiek bij hoofd-halstumoren. Deze nieuwe techniek heet IronNanoLoc en zou huidige beperkingen kunnen opheffen.

*Red. VB*



---

## Max in beweging

Wij, de jeugd van vroeger, worden er regelmatig aan herinnerd dat we aan vitaliteit inboeten. Zo nu en dan fonkelt nog eens een klein lichtpuntje van het jeugdige elan, maar dit wordt snel weer de kop ingedrukt door signalen als een onverwachte pijnscheut in de rug of een moment dat we de klepel weer eens niet weten te hangen. Nee, het is dus zaak om aan periodiek onderhoud te doen om het proces van de teloorgang op zijn minst te vertragen.

Voor wat het fysieke betreft kunnen we volstaan met de dagelijkse inspanningen in en om het huis. Verder door onze verplaatsingen zoveel mogelijk te voet of per fiets te doen. Dat we dit nog verrijken met wat sportieve activiteiten, zonder aan de marathon of elfstedentocht te denken, kan geen kwaad. Absoluut onvoldoende is het om het roken als voldoende lichaamsbeweging te beschouwen.

Het geestelijk onderhoud is van even groot belang. De grijze massa is gevuld met ouwe, soms nog nuttige kneut zoals de tafels van tien, liedteksten als “Kleine Greetje uit de polder...” Ondanks dat we het nieuwe nauwelijks bij kunnen benen, vraagt het geheugen en logisch denken aandacht.

Spelletjes die hierop een aanspraak doen, zoals woordpuzzels en sudoku's zijn populair, maar men wil ook wat doen in sociaal verband. En zo beste mensen wordt er ook vaak voor het kaartspel bridgen gekozen. Niet voor het zogenaamd eenvoudige bingo, maar voor het nobele spel bridge. Nu, nadat ik zo'n twintig jaar met deze mythe heb geleefd, wordt het tijd voor een nauwgezette analyse van dit spel..

Al snel kom ik tot de conclusie dat het niet allemaal van zo'n hoog allooi is als men doet voorkomen. Als je de kaarten eens goed bekijkt, ben je al heen eind als je tot 10 kunt tellen. Dan hebben we nog wat zogenaamde aristocratisch uitgedoste honneurs, maar wat zijn het in de praktijk van het leven? Ik hoorde een speler na afloop van een ronde, analytisch zeggen: “Jij had de vrouw bloot zitten, ik ging er met mijn heer overheen en jij kwam met een kleintje terug!” Geloof me, het is een rommeltje in die zogenaamde elitestand. Ik denk dat de **heren** of **koningen** in deze zogenaamde edele klasse op de **vrouwen azen**, maar regelmatig bot vangen, omdat er concurrentie is van **boer** zoekt **vrouw**.

Maar goed dat er geen jokers in het spel zijn, anders dachten de spelers misschien een spiegelbeeld van zichzelf te zien.

Ach, zo af en toe eens goed in de spiegel kijken, kan sowieso geen kwaad.

## Mogelijkheden

je wordt ouder en begrijpt  
dat je inboet maar ook weer rijpt  
los moet laten maar ook weer grijpt  
berusten en koesteren is een must  
om te gloren ligt nog zat te keur en te kust

*Henk Snepvangers*



**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)



**ENERGIEK**

---

## Doen Nederlandse records er nog wel toe?

We hebben het in dit blad wel vaker gehad over recordprestaties, geleverd door Nederlandse atleten, die uiteindelijk ergens op hun weg naar de Nederlandse recordlijsten tegen een hindernis waren aangelopen en de status van officieel nationaal record dus nooit hebben bereikt. Vaak ging het daarbij om recordprestaties die in de ogen van de recordcommissie niet door de beugel konden vanwege onreglementaire omstandigheden, of voorwaarden waaraan niet was voldaan. Voorbeelden: een te scheef liggende atletiekbaan of werpring, onbetrouwbare of onvolledige windmeting, niet-gekwalficeerde juryleden, coaching vanaf het binnenterrein en zo meer.

Over die recordprestaties gaat het hier echter niet. De recordprestaties waarover ik het hier wil hebben zijn die welke als zodanig nooit werden aangevraagd, terwijl de betrokken atleten er meestal wel van overtuigd waren ze te hebben geleverd. Bovendien viel er op de omstandigheden waaronder ze tot stand kwamen, ogenschijnlijk niets aan te merken. Enkele voorbeelden:

✚ Op 12 augustus 1971 liet Jos Hermens op de EK in Helsinki tijdens de series van de 5000 m een tijd van 13.47,2 optekenen, 1,8 seconden onder het nationale record van Egbert Nijstad. U zult er in de historische recordoverzichten vergeefs naar zoeken.

✚ Op 2 september 1974 kwam Toine van de Goolberg op de EK in Rome in de series van de 400 m tot 46,46 s, wat flink wat sneller was dan het handgeklotte nationale record van 46,7 s van Rijn van den Heuvel uit 1968. In de recordboeken van Hans-Peter Dries komt dit record niet voor.

✚ Op 20 en 21 februari 1982 liep Marcel Klarenbeek op het NK indoor in Rotterdam de 200 m in 21,55 s en de 400 m in 47,67 s. Dat waren in beide gevallen klinkklare nationale records, maar kijk maar in het boek met de indoorrecords van Dries: niet in terug te vinden.

✚ Op 28 januari 2006 liet Gregory Sedoc tijdens indoorwedstrijden in Groningen



Marcel Klarenbeek aan de start van een van zijn twee recordraces in 1982. Een officieel record werd het echter niet. (foto Theo van de Rakt; bron Atletiekwereld)

---

op de 50 m horden 6,60 s noteren. De nationale toptijd staat sinds 25 januari 2003 echter nog steeds op naam van Marcel van der Westen met 6,63 s.

Nu kan het natuurlijk best wel eens gebeurd zijn dat de verplichte aanmeldingsprocedure over het hoofd werd gezien, al werd je daar vroeger, toen de AW nog bestond, in vrijwel elk nummer mee geconfronteerd, want de rubriek ‘Van de nationale recordcommissie’ was een vast onderdeel van de ‘Officiële mededelingen’. Daarnaast ligt er hier volgens mij ook een taak voor de trainer, want atleten zijn nu eenmaal gericht op het leveren van prestaties, niet op het ermee samenhangende ‘oerwoud aan regeltjes’.

### **Opfriscursus**

Wat dit laatste betreft verdient het wellicht aanbeveling om de tegenwoordige trainers/coaches en managers maar eens naar een opfriscursus te sturen, want het fenomeen van de ‘vergeten’ recordaanvragen neemt zo langzamerhand zorgelijke vormen aan. De laatste twee jaar zijn ons namelijk niet minder dan zeven nationale records door de neus geboord vanwege het achterwege blijven van de benodigde recordaanvragen. Ik zet ze hier in chronologische volgorde voor u op een rij, met daarachter tussen haakjes het desondanks nog steeds geldige, huidige record:

- Op 31 januari 2015 liep Liemarvin Bonevacia bij een indoorwedstrijd in Boston de 400 m in 46,46 s (NR: 46,71 s van Bram Peters uit 2014; de recente 46,26 s van Bonevacia op de EK Indoor in Belgrado blijft hier buiten beschouwing).
- Op 24 mei 2015 kwam Sifan Hassan tijdens de FBK Games in Hengelo op de 1000 m tot 2.34,68 (NR: 2.35,21 van Ellen van Langen uit 1993).
- Tijdens de Memorial Van Damme in Brussel op 11 september 2015 realiseerde Sifan Hassan op de mijl een tijd van 4.18,20 (NR: 4.22,40 van Elly van Hulst uit 1986).

➤ Op 16 januari 2016 sprong Femke Pluim bij indoorwedstrijden in Gent met de polsstok over 4,50 m. Anderhalve maand later, tijdens de NK indoor in Apeldoorn, herhaalde zij die prestatie (NR: 4,47 m van Femke Pluim uit 2015).

Op 27 februari 2016 werd Femke Pluim in Apeldoorn indoorkampioene met deze loepzuivere sprong over 4,50 m. Toch werd het geen nationaal record. *(foto Ed Turk)*



➤ Churandy Martina sprintte op 6 februari 2016 in Karlsruhe op de 60 m indoor naar 6,60 s (NR: 6,60 s van Brian Mariano uit 2011).

➤ Op 30 april 2016 kwam Fabian Florant bij het hink-stap-springen in Clermont, Florida, tot een afstand van 16,92 m (NR: 16,65 m van Fabian Florant uit 2009).

### **Niet langer cool?**

Wat moeten we hier nu mee? Stelt het op je naam hebben van een nationaal record tegenwoordig dan helemaal niets meer voor? Is het niet langer van belang dat de beste prestatie die ooit door een Nederlandse atleet werd geleverd, ook daadwerkelijk op onze nationale recordlijst terecht komt? Ik weet niet hoe het u vergaat, maar ik zou toch, als ik er ooit van mijn leven in was geslaagd om een nationale recordprestatie te leveren, de onderste steen boven hebben gehaald om die ook daadwerkelijk in de recordboeken vermeld te krijgen. Hoe 'cool' is dat, om er maar eens een eigentijdse kreet tegenaan te gooien? Nou, blijkbaar niet langer 'cool' genoeg, iets anders kan ik er niet van maken.

Ik geef mijn mening echter ogenblikkelijk voor een betere. Wie het weet mag het wat mij betreft hier dus zeggen. Graag zelfs.

*Piet Wijker*



#### **Plezierig sporten**

Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijnjes. Of je nu loopt om fit te blijven of prestaties te leveren, met de Sportcompressiekousen van Herzog blijft hardlopen leuk!

#### **Uit onderzoek blijkt dat**

76% van de Herzog-gebruikers minder last heeft van blessures, sneller herstelt en meer plezier in het sporten ervaart.

#### **Voordelen van de Herzog Sportcompressiekousen**

- Effectief door relatief hoge compressie en afnemend drukprofiel
- 6 meetpunten verzekeren de voor **jou** optimale pasvorm
- Die combinatie staat garant voor een doeltreffende werking!



Met de Herzog Sportcompressiekousen blijft sporten leuk!



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

---

## Vrienden Golftoernooi 2017

Beste vrienden,

Op vrijdag 4 augustus 2017 wordt weer het jaarlijkse Vriendengolftoernooi georganiseerd. Dit keer gaan we genieten op de Golfbaan Landgoed Bleijenbeek, Bleijenbeek 14, 5851EE in Afferden. Golfbaan Bleijenbeek ligt in het fraaie Maasduinen-gebied op het landgoed van kasteel Bleijenbeek, nú een in het oog springende ruïne. Deze golflocatie heeft naast een prachtige en uitdagende 18 holes Championship Course, een 9 holes par 3-4oefenbaan en een 9 holes pitch&puttbaan. Bleijenbeek is, zo wordt gezegd, de bakermat van de golfsport in Nederland en herbergt in haar clubgebouw het Nederlands Golfmuseum. Dat is niet voor niets! Bekijk alvast de website van Bleijenbeek. Een kijkje waardig!



### Programma:

- 10.30 u: ontvangst met koffie/thee en een Limburgse Vlaai
- 11.30 u: start 1<sup>e</sup> flight 18 holes
- 12.30 u: start clinic; 1 uur les + golfen op de pitch&puttbaan + golfmateriaal
- 16.00 u: e.v. binnenkomst spelers
- 16.15 u: e.v. borrelen, bijkletsen op het terras met zicht op de vlag van hole 18
- 18.30 u: 3 gangendiner / prijsuitreiking

### Kosten:

Dit is inclusief koffie/thee + Limburgse vlaai, stuk fruit, courseplanner, 18h of pitch&putt, 1 drankje, 3 gangendiner én prijzen voor de neary, de longest en het eindklassement.

- Golfers 18h € 77,50
- Golfers clinic € 65,--
- Groupie € 32,50

### Inschrijven:

- Vóór 15 juli
- Mailen naar Frans van der Ham, [fvdham54@gmail.com](mailto:fvdham54@gmail.com), onder vermelding van:
- Naam / namen
- Deelname 18h / clinic / groupie
- Exacte handicap

*Pluk de dag ..... en kom met velen naar Afferden om elkaar te treffen!!*

Beste groet,  
Frans van der Ham,  
06-51721431



---

## Atletiekbaan in ‘Oude Kuip’ (Feyenoordstadion)

In RA-Magazine van najaar 2016 verhaalde voorzitter Joop van Leersum van de verbeterde relatie van RA en PAC met de projectleiders van SportCampus Zuid. De laatste ontwikkeling is dat de nieuwe achtlaans atletiekbaan waarschijnlijk in de ‘Oude Kuip’ komt te liggen.

Als dit al een realistisch plan is, dan zal de realisatie ervan nog jaren duren. Immers, Feyenoord zal dan eerst over een nieuw stadion moeten beschikken en dat zie ik voorlopig nog niet verwezenlijkt worden.

Maar dan nog. Het huidige Feyenoordstadion is dermate verouderd en hier en daar zelfs in verval, dat de atletiek met een ‘versleten’ stadion wordt opgezadeld. De werkgroep die een paar jaar geleden een plan had ingediend om de oude kuip te renoveren, kreeg nul op het rekest, omdat men renovatie niet haalbaar achtte.

Verder vind ik een achtlaans baan in feite alweer te klein voor bijvoorbeeld Europese kampioenschappen o.i.d. Voor dergelijke grote wedstrijden is tegenwoordig een negenlaans baan een vereiste.



In 1950 werd in het Feyenoordstadion, dat toen nog over een (zeslaans) sintelbaan beschikte, de scholierenontmoeting Rotterdam-Antwerpen gehouden. In het jubileumboek van Rotterdam Atletiek 1919-2014 staat een foto van de 80 meter voor jongens, gewonnen door Rob v.d. Knaap van DOS. Op die foto (zie hierboven) is te zien dat vlak naast de baan tribunetrappen staan. Die staan dus een achtlaansbaan in de weg.

---

Toen in het Olympisch stadion in Amsterdam de zeslaans sintelbaan werd gerenoveerd tot een achtlaans kunststofbaan, was daar ruimte voor, omdat de rond de oude sintelbaan gelegen betonnen wielersbaan werd afgebroken.

Bij de Nederlandse kampioenschappen die ik een jaar geleden in het Olympisch Stadion nog bezocht, werden die kampioenschappen in dat grote stadion maar mondjesmaat door toeschouwers bezocht!

Ik hoorde onlangs dat dit jaar de NK (weer eens) in Utrecht worden gehouden. Toen ik daar in het verleden de toen daar gehouden NK bezocht, was de accommodatie voor toeschouwers weer te kléin. Ik ben benieuwd hoe de toeschouwersaccommodatie daar bij de NK zal zijn.



De verwaarloosde Varkenoordbaan van enkele jaren geleden (zie de foto) is inmiddels verdwenen en omgetoverd tot een ‘mooi grasveld’. De vervanging van deze atletiekaccommodatie laat echter op zich wachten. (foto Huug Fischbuch)

Ik ben een tijdje geleden weer eens op Varkenoord gaan kijken. Op de plaats van de afgegraven oude sintelbaan ligt nu een enorm groot en mooi grasveld ‘te niksén’. Ik blijf erbij dat op die plaats mooi een negenlaans kunststofbaan MET TRIBUNES met daaronder ruimte voor kleedkamers, krachtruimte, e.d. had kunnen komen, zoals ik bij herhaling bij de projectleider, burgemeester Aboutaleb, de wethouders Mevrouw Drs. Laan en Adriaan Visser heb bepleit.

Een Nederlands kampioenschap in ‘Sportstad’ Rotterdam zie ik voorlopig niet plaatsvinden. Helaas!

*Huug Fischbuch*



---

## Uit de oude doos

Soms kom je wel eens grappige, weemoedig stemmende, van compleet verouderde inzichten getuigende boeken tegen, die desondanks tijdenlang bepalend zijn geweest voor de kijk op sport, op atletiek. Het boekje: “Wie trainiere ich Leichtathletik”, geschreven door Josef Waitzer en A. Kränzlein, waarschijnlijk ergens in de twintiger jaren van de vorige eeuw, is een voorbeeld daarvan.

(Ondanks de befaamde Deutsche Gründlichkeit is het niet van een jaartal voorzien.)

Op de eerste bladzijde staan (vertaald in het Nederlands) tien geboden die ik voor de afwisseling eens heb voorzien van plaatjes in plaats van ze met woorden te becommentariëren:

### Tien geboden voor de atleten.

1 *Je zult je lichaam zo gezond, zo mooi, zo geschikt mogelijk voor presteren maken. – Gezond wordt het lichaam door verstandige training, een solide manier van leven en matigheid; mooi wordt het lichaam door een harmonische vorming van al zijn lichaamsdelen en geschikt voor presteren, als zo de natuurlijke aanleg in het bijzonder bevorderd wordt.*



(Dit is de bekendste tekening die Leonardo da Vinci maakte: de ‘Vitruviusman’. Hij maakte de tekening rond 1490 als illustratie bij een traktaat van een wiskundige uit zijn tijd en het was niets meer dan een studie van het menselijk lichaam, geschetst op basis van de verhoudingen zoals weergegeven in het werk *De architectura* van de Romeinse schrijver Vitruvius.)

2 *Je zult niet alleen uiterlijk een sportman zijn, maar ook innerlijk, wat betekent dat je het sportieve streven naar kracht en schoonheid ook op je geest en karakter dient over te dragen.*



---

3 Je zult in je jeugd trainen met alle ontberingen die daarbij horen, al was het alleen maar om de kracht van de wil over het lichaam te leren kennen.



4 Je zult je eerezucht binnen redelijke grenzen houden en waken voor té grote inspanning.



5 Je zult een betere prestatie van je tegenstander respecteren en een nederlaag rustig en hoopvol verdragen.



6 Je zult niet opscheppen met prestaties die je kunt leveren, want feiten spreken luider dan jij.



---

7 Je zult je inspennen om onpartijdig te zijn.



8 Je zult niet protesteren en aan de voorschriften van de juryleden zwiingend gevolg geven.



9 Je zult de start niet 'stelen' en de bocht niet afsnijden.



10 Je zult zonder enige terughoudendheid naar de raad van je trainer luisteren.



Nee, niet zo!



## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

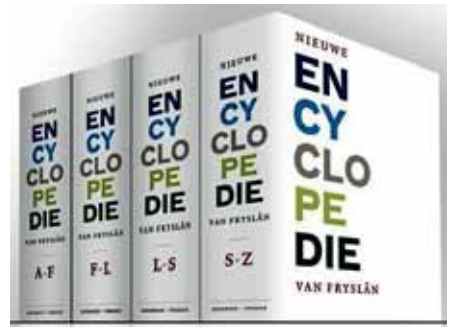
### ► Encyclopedie

Het is alweer bijna vijf jaar geleden dat Erfgoed werd gevraagd om mee te werken aan het maken van de atletieksectie van het Nieuwe Fryske Encyclopedie, een opdracht van de Friese Staten aan Tresoar, de Schatkamer van Fryslân volgens de gelijknamige website. Voor ons was dat in eerste instantie het bepalen wie in aanmerking

**kwamen om daarin te worden opgenomen.**

Drs. Jac. Kuiper uit Heerenveen was de begeleider voor de sport namens Tresoar. Met hem was het prima samenwerken. Na overleg zijn we tot een selectie van 14 Friese atleten gekomen, met daarbij een algemeen stukje over Atletiek. Er was een zeer streng schrijfgereguleerd, lemma's van 20 of 50 woorden mochten niet worden uitgebreid. Eenmaal vastgelegd moest daar mee gewerkt worden.

Dat zoiets soms heel moeilijk is hoef ik niet uit te leggen. Het is vaak passen en meten. In de nazomer van 2012 waren we bij Erfgoed gereed. Daarna heeft het tot oktober 2016 geduurd alvorens een gedeputeerde de vier boeken in ontvangst mocht nemen. Een beetje trots zijn we wel bij Erfgoed, maar om voor veertien Friese atleten de vier boeken aan te kopen voor 125 Euro per stuk ging wel wat ver. Daarom hierbij als voorbeeld wat afdrukken uit de encyclopedie. We kozen een paar lemma's over ons welbekende atleten.



### Atletiek

Afgeleid van het Griekse woord Athlon dat wedkamp betekent, tegenwoordig de verzamelnaam voor hardlopen, springen en werpen. In 1889 werd de Nederlandsche Voetbal- en Atletiekbond opgericht door de in Fryslân geboren Pim Mulier. De Leeuwarder sportclub Frisia organiseerde in 1899 de eerste officiële Friese atletiekwedstrijd. De huidige Nederlandse atletiekbond, de 'Atletiekunie', werd in 1901 opgericht. Atletiek werd in Fryslân aanvankelijk vooral beoefend in gymnastiek- en voetbalverenigingen. Om te kunnen uitkomen op landelijke wedstrijden werden deze verenigingen lid van de Friesche Atletiekbond (F.A.B.) die was aangesloten bij de nationale bond. Vanaf 1934 kampte de Friesche bond met een inzinking door een teruglopend aantal atletiekbeoefenaren. Na de oorlog leefde de bond –inmiddels District-weer op. In 1996 hief de Atletiekunie alle districten op en kwamen de Friese verenigingen direct te ressorteren onder het hoofdbestuur. Atletiek werd oorspronkelijk beoefend op grasbanen. In 1963 kreeg de AV Lionitas Leeuwarden de eerste sintelbaan en in 1971 de

---

AV Impala Drachten de eerste kunststofbaan van Fryslân. In 2012 telde Fryslân acht atletiekverenigingen, met ca. 3.400 leden. De Friese atletiek kent vijf Olympische deelnemers: 1928 Age van der Zee, 1932 Tollien Schuurman, 1936 Marten Klasema, 1948 Jan Lammers en in 1984 en 1988 Marjon Wijnsma.

### Henk Evers

(*Oranjewoud 5.10.1939* - ). Verspringer en hinkstapspringer, lid van A.V. '55 Heerenveen. Tussen 1961 en 1968 werd hij zes maal Nederlands kampioen en verbeterde twee maal het Nederlands record hinkstapspringen tot uiteindelijk 15,64 meter. Hij nam 25 maal deel aan interlandwedstrijden.

### Herman Hofstee

(*Wolvega 17.7.1963* - ). Atleet. Lid van AV Dwingeloo, was tussen 1980 en 1990 Frieslands beste langeafstandloper. Begon als looper op de 1500 en 5000 meter en werd later drie maal nationaal kampioen 3000 m. hindernisloop. In 1987 was H. deelnemer aan de Wereldkampioenschappen in Rome. Hij won veel stratenlopen en liep aan het eind van zijn loopbaan marathons.

### Age van der Zee

(*Hindeloopen 11.11.1903 – Haarlem 30.10.1982*). Begon als turner maar werd atleet bij HAV Haarlem. Was tussen 1930 en 1935 vijf maal Nederlands kampioen polsstokhoogspringen. Nam in 1928 deel aan de Olympische Spelen in Amsterdam. In 1934 zette hij het Nederlands record op 3,90 meter. Was Officier in de orde van Oranje-Nassau.

### Arjen Visserman

(*Uitwellingerga 20.8.1965* - ). Atleet van AV Impala uit Drachten, later van AAC Amsterdam. Als junior talentvol op 400 en 800 meter. Werd vier maal Nederlands kampioen 400 meter. In 1986 verbeterde hij het Nederlands record op deze afstand naar 45,68 sec. Als junior liep hij de 800 meter in 1 min.48,36 sec.

### Annie Zondervan

(*Oldeboorn 10.9.1907 - Leeuwarden 14.10.1972*). Turnster en atlete, was lid van Quick Huizum. Daarnaast was zij een goede kortebaanschaatsster. In 1929 verbeterde zij driemaal het Nederlandse record op de 80 meter horden en kwam twee maal uit in een interlandwedstrijd. Deed veel voor de emancipatie van de vrouwensport in Fryslân.

### **► Schenkingen aan Stichting Atletiekerfgoed**

Hugo Tijmsmans heeft in De Vriendenband nr. 1 van 2017 een oproep gedaan om eens in uw boekenkasten te zoeken naar boeken die je zelf gebruikte en/of las in je actieve atletiektijd. Velen van ons hebben niet alleen het een en ander van Toni Nett of van Cerutti, maar ook van Nederlandse trainers. Wij hebben een belangrijk deel van de vroegere NATV in onze bibliotheek staan, maar we zijn lang niet compleet.

---

Vandaar de oproep van Hugo: “kijk eens in je kast en laat weten wat je kunt missen”. Van **Feiko Jansma** uit Oudehorne (Frieser als Feiko kun je niet zijn) kreeg Hugo een telefoontje met de mededeling, dat hij nog wat studieboeken heeft uit de tijd dat hij bondscoach was. Omdat ik dichterbij Feiko woon dan Hugo, mocht ik de spullen komen ophalen, Dus reden we, fotograaf Roger en ik, naar Oudehorne.

Twee uur lang hebben we over zijn werk bij de KNAU en als fysiotherapeut bij de Nederlandse schaatsploeg gesproken, Ook over bijzondere reizen. In zijn werkkamer hingen een aantal vaantjes uit de oude CCCP-tijd, gekregen van Oleg Gontsjarenko. Kent u die naam nog? De begeleiders van de Nederlandse schaatsploeg hadden gelapt en een autoradio voor zijn Lada gekocht. Als dank kregen ze die vaantjes.

Och, als Feiko toch eens met hoofdredacteur Piet Wijker zou praten. Dan hoef ik al die mooie verhalen niet op te schrijven.



Feiko en uw redacteur.  
(foto Roger Konings)

Nog een bezoekje en wel aan **Jannet van Noord** te Oostzaan. Hier gaat het om de ‘restanten’ van een oude club, namelijk OSV, de club van Klaas Meijn in de naoorlogse jaren. Bij de schenking van Jannet zit een DVD met prachtige oude foto’s van atletiek op een boerenveld. Dat was sprinten over de koeienvlaaien en kogelstoten tussen de schapenkeutels. Ze laten prachtig zien hoe, direct na WO 2, onze sport met weinig middelen werd beoefend. OSV bestaat nog wel als voetbalclub. De Atletiekafdeling is opgegaan in AV Atos in Amsterdam Noord.



Sprinten op een weide.

Ten slotte kregen we van onze oud-penningmeester **Esther Goedhart-Schot** ook een aantal dozen met jaargangen van de AW, ranglijstboekjes en posters. Erfgoed gaat het netjes opbergen, deels in het depot, maar altijd bereikbaar voor onderzoek.  
*chrko*

### ► Oud-atlete Tiete van der Lende vertelt

In de Leeuwarder Courant staat op zaterdag vaak een rubriek met een terugblik naar het verleden. Vrouwen en mannen ouder dan 80 jaar mogen in de rubriek “de tijdlijn” een bijzonder verhaal uit hun lange leven vertellen.

Meestal lees ik ze ook, omdat er vaak WO 2-verhalen in voorkomen. Enige weken geleden werd mijn aandacht getrokken door de kop in bovengenoemde rubriek:

---

## Pootje baaien en discuswerpen

Mevrouw Tiete van der Lende-Nijmeijer, geboren op 6 januari 1920 in Spanga, doet haar verhaal en natuurlijk lees je dan met extra aandacht. Pootje baaien, ja dat kan, maar discuswerpen op het platte boerenland ....?

Toch maar even doorlezen:

Maar Tiete heeft nog zoveel meer bijzondere verhalen. Neem nou de atletiek. Als klein meisje begon ze bij Sparta Hygiëa in Scherpenzeel. Hardlopen, speerwerpen, verspringen, hoogspringen en discuswerpen, ze deed overall aan mee. Met hardlopen won ze de meeste medailles. “Ik heb nog tegen Fanny Blankers-Koen gelopen. Die heette toen nog Fanny Koen. Ik kon heel hard, maar haar kon ik niet bijhouden”. Met discuswerpen werd ze kampioen van Noord-Nederland. Trots: “en ik gooide zonder draai hè. Ik was een van de beste Friese atletes.” De atleten van Sparta Hygiëa streden ook tegen die van de Heerenveense vereniging WIK/FTC, waar Abe Lenstra lid van was. En zo kwam Tiete de latere voetballegende tegen bij de wedstrijden. Ze haalde de ene medaille na de andere en toen die in de Tweede Wereldoorlog op waren, kreeg ze een prentbriefkaart met eervolle vermelding. “Dat was wat hoor in de oorlog. Moesten we op de fiets naar Sneek voor een wedstrijd. Op van die harde banden hè. En dan na afloop met zijn allen een emmer koud water delen. Want douchen kon niet.”

Spanga, een klein dorp tussen Lemmer en Wolvega in Z-O Friesland, maar wel met een bloeiend verenigingsleven. Sparta Hygiëa kende ik niet en het verhaal nog minder. En als mensen dan vertellen dat ze ook nog tegen Fanny hebben gelopen, dan zucht ik even, want ik zit te lang bij de Vrienden-bibliotheek en Erfgoed om deze verhalen direct voor waar aan te nemen.

Maar verder lezend komt dan het discuswerpen erbij: werpen uit stand. Goh, die vrouw heeft er kennelijk wel verstand van. Maar wat nu aan te vangen met dat Noord-Nederlandse kampioenschap? Direct bij het begin van de 2e wereldoorlog zijn de afzonderlijke bonden (Friesland, Groningen en Drenthe) weer onder (K).N.A.U.-vlag gekomen in opdracht van de bezetter. Ik wilde graag weten hoe dat zat. Een belletje naar het verpleeghuis en een half uur later werd ik teruggebeld met de mededeling, dat ik van harte welkom was op de Wilgenstede.

Uit het clubhuis van Impala nam ik een mooie oude Berg-discus mee uit nieuwsgierigheid naar haar reactie. Het was een junioren-schijf van 1500 gram, dus niet een vrouwen-discus van 1 kg.

Toen ik haar na de begroeting de discus in handen gaf, was ze bijzonder blij. Ze zei: “hij is zo mooi, Die wil ik wel houden. Alleen, hij is te zwaar denk ik.”



*(foto Roger Konings)*

---

Ja hallo, 97 jaar en dan opmerken dat het geen vrouwen-discus is. Dan ben je dus wel bij de tijd. Het verhaal van Fanny kon ze goed vertellen. “We zaten met vijf meiden in een serie. We hadden geen schijn van kans hoor, maar het was vooral later toch een bijzonder verhaal. Waar het was? Vermoedelijk in Drachten en het moet 1941 zijn geweest.”

Roger heeft wat foto's gemaakt en we zijn na de koffie weggegaan met de belofte, dat ik ga opzoeken waar en wanneer die wedstrijd met Fanny geweest is. Want haar verhaal klopt helemaal, haar geheugen is echt nog heel goed. Ck

### ► De Olympische fakkel van Rio de Janeiro 2016 is in Fochteloo

Ton Bijkerk heeft er wat langer op moeten wachten, doch begin maart van dit jaar arriveerde de toegezegde fakkel via Lausanne op Friese bodem. Het is natuurlijk bijzonder sneu, dat Ton hem alleen maar in de hand kan houden en hem niet meer kan zien.

Op de foto is het symbool van Rio boven aan de fakkel te zien. Het lijkt erop dat de fakkel een klepje heeft, dat is echter een rond fotootje aan de muur. De witte fakkel is ingelegd met groen glas. Hij is nieuw uit de verpakking en heeft nooit gebrand.

Op de jaartallen 1952 en 1956 na heeft Ton de hele serie fakkels compleet. Nu dient nog een nieuwe eigenaar gevonden te worden en een geschikte plek om de fakkels ten toon te stellen. In de gangen van congressentrum Papendal?



*(foto Roger Konings)*

### **Voortzetting van Olympisch Oranje?**

We hebben in De Vriendenband al eerder over Ton Bijkerk en zijn Olympische boeken geschreven, al was het maar omdat we er vaak aan meegewerkt hebben. Het resultaat van al het werk van Ton is dat ALLE Nederlandse Olympische deelnemers vanaf 1900 met naam en data beschreven staan in de (tot nu toe) vier boeken. OS Sotsji 2014 moet nog ingevoerd worden, samen met Rio 2016. Ton was van plan deze twee de afgelopen winter drukproof gereed te maken.

Maar het liep anders, dat weet u inmiddels en daardoor lag het project Olympisch Oranje stil. Wel zijn alle data overgedragen aan NOC\*NSF. Maar daarmee was nog niemand gevonden om dit karwei af te maken.

Echter, achter de schermen wordt er gewerkt om dit project tot een goed einde te brengen. Een van de Nederlandse I.S.O.H.-leden, Volkskrant-journalist John Volkers, heeft het voortouw genomen. Hij heeft uit zijn vrienden- en vakgenotenkring een aantal personen gevraagd om mee te denken.

Op 22 maart jl. was een groep mannen en vrouwen met een sporthart in IJstadion Thialf in Heerenveen bij elkaar om verder te praten. Ook Michael de Wijs van uitgeverij De Vrieseborch, die de rechten op Olympisch Oranje heeft, was erbij.

*kon*



---

## VOOR HET VOETLICHT

### *Over de magie van een krat bier*

Simon Vroemen: “Die weddenschap met Hans Koelman was de redding van mijn carrière.”

*(foto Piet Wijker)*



#### **Infobox**

<i>Naam:</i>	Simon Frans Vroemen
<i>Geboren:</i>	11 mei 1969 te Delft
<i>Discipline:</i>	middellange afstand + 3000 m steeple
<i>Titels:</i>	Ned. kampioen jun. A: 10.000 m 1988; Sen.: 1500 m 1991, 1994; 3000 m ind. 1995, 2000, 2002, 2005; 3000 m steeple: 1995, 1997, 1999 t/m 2008, 2011 t/m 2013; veldlopen (korte cross) 2005
<i>Deelnemer OS:</i>	2000, 2004
<i>Deelnemer WK:</i>	1997, 1999, 2001, 2003, 2005 (+ WK indoor 1995)
<i>Deelnemer EK:</i>	2002, 2006 (+ EK indoor 1994)
<i>Deelnemer WK Cross:</i>	1995, 1997, 2000, 2002
<i>Deelnemer EK Cross:</i>	1994, 2001, 2003
<i>Records:</i>	Europees recordhouder: 3000 m steeple 2002-2009; Ned. recordhouder: 3000 m steeple, Ekiden, 4 x 1500 m (+ voor clubteams)
<i>Pr's:</i>	800 m 1.48,87, 1000 m 2.20,9, 1500 m 3.39,19, mijl 4.04,19, 3000 m 7.58,38, 5000 m 13.50,77, 2000 m steeple 5.26,08, 3000 m steeple 8.04,95, ½ mar. 1:07.36, marathon 2:23.33

---

Hoe vaak zal een atletiekcarrière zijn ontstaan uit, of verregaand zijn beïnvloed door een weddenschap? Zelden, vermoed ik. Atletiek is daar de sport ook niet naar. Als de deelname aan jouw discipline al is getriggerd door een uit –meestal– overmoedige overwegingen aangegane weddenschap, is het ondenkbaar dat je binnen afzienbare tijd aansluiting zult vinden bij de toppers van dat betreffende onderdeel.

Uitzonderingen heb je echter altijd, dus ook in dit geval. Toen Marja Wokke in 1976 met haar broer om een krat pils wedde, dat zij de halve marathon van Egmond uit zou lopen, won zij die krat niet alleen, ze werd bij de vrouwen zelfs derde. Twee jaar later won ze ‘Egmond’, de eerste uit een serie van vier overwinningen. Ze liet in 1978 bovendien 1:19.45 noteren, een tijd die toen nog geen vrouw ter wereld op de halve marathon had gelopen. Bovendien was zij in 1981 ook nog eens de eerste vrouw die de marathon van Rotterdam won.

‘Dat mag dan zo zijn’, hoor ik u zeggen, ‘maar in die tijd stond de wegatletiek nog in de kinderschoenen. In de veel verder ontwikkelde baanatletiek zou zoiets natuurlijk geen enkele kans van slagen hebben gehad.’ Dat dacht u? Het is maar hoe je het bekijkt, want nadat Simon Vroemen in 1992 in Wageningen was afgestudeerd in de moleculaire wetenschappen, stond hij in 1994 met drie nationale titels op zak en een beste 1500 metertijd van 3.39,19 op het punt om af te haken. Hij voorzag geen verdere progressie meer en was dat nou juist niet wat hem had gemotiveerd? Simon: “Er zat al drie jaar geen rek in, ik ging gewoon niet vooruit. De Olympische limiet lag toen op 3.36 of zo. Ja, dat is dan drie seconden eraf, dat is een hele hoop, hoor.” Op de EK Indoor van 1994 had hij op de 1500 m op een paar honderdste seconden de finale gemist, reden genoeg om het verder dus maar voor gezien te houden.

## Redding

’s-Heren wegen lopen soms echter uiterst wonderlijk. Vroemen raakte die zomer namelijk geïnspireerd door de Italiaan Alessandro Lambruschini, die op de EK in Helsinki op indrukwekkende wijze de 3000 m steeple won. Daar kwam bij dat hij ten tijde van die EK in het Deense Aarhus achter de nationale grootheid Mogens Guldborg op een 3000 m tot 7.59 was gekomen. Voor tienvoudig Nederlands steeple-kampioen Hans Koeleman was dat aanleiding om met Simon Vroemen een weddenschap aan te gaan. “Hans zei toen tegen mij: *ja Vroemen, dat is nou allemaal wel leuk, die 7.59, maar ik durf te wedden dat jij niet onder de negen minuten op de steeple loopt.* Ik zeg: nou, één minuut erbij voor die balken...joh, ik geloof best dat het zwaar is, maarre...” En zo kwam de weddenschap tot stand die de carrière van Simon Vroemen een beslissende wending zou geven. En alweer ging het om een krat bier. Je zou haast gaan geloven in magische eigenschappen van dit gerstenat.

Simon Vroemen: “Ik ben toen met Hans Koeleman naar een atletiekbaan gegaan –volgens mij was dat op de avond dat Lambruschini in Helsinki won– en op diezelfde avond heb ik de allereerste steeple van mijn leven gelopen, in 8.36. Koeleman zei toen meteen van: *jee, als jij ongetraind 8.36 kan lopen op je eerste steeple, dan moet jij je daarop gaan*

---

*voorbereiden*. De limiet voor dat EK was volgens mij 8.33. Dus ik dacht: ja jongen, één en één is twee, als ik de norm wil halen, moet ik steeple gaan lopen.” Ter vergelijking, het nationale record van Koeleman stond toen sinds 1985 op 8.18,02. “Die weddenschap was de redding van mijn carrière. Op een gegeven moment hebben Hans en ik die krat lekker samen zitten opdrinken”, herinnert Vroemen zich.

### **Trimmen met pa**

Nu eerst terug naar het begin. De tweeling Casper en Simon Vroemen deed al op jonge leeftijd aan zwemmen en hockey, toen hun vader het stel uitdaagde om met hem mee te gaan duurlopen. Simon: “Wij woonden aan het Liesbos, dat is tussen Breda en Etten-Leur. Mijn vader ging daar in het weekend met Achilles uit Etten-Leur trimmen, zoals hij dat noemde, dus vroeg hij ons door de week nogal eens: doen jullie ook een rondje mee? Tja, weet je, als je een goede band hebt met je vader, dan zeg je: ja hoor, tuurlijk! En dus gingen Casper en ik met mijn vader mee lopen hollen in het bos.” Dat ging hen, zo merkten ze al gauw, eigenlijk best gemakkelijk af en dus werden beiden al na korte tijd ook lid van Achilles. Drie sporten naast elkaar was echter wat veel van het goede en zo viel zwemmen al snel af, “want daar moest je zaterdagochtend om zes uur voor opstaan en daar hadden wij allemaal een hekel aan”, bekent Simon.

Hockey bleven ze wat langer volhouden, want in die sport waren ze eigenlijk best goed, dat wil zeggen als verdedigers. “Wij waren goed in het tegenhouden van ballen. Gewoon ‘bap’ iedere keer die bal naar voren slaan. Er werd echt weinig gescoord. Maar je hebt van die hockeyers die tik-tik-tik de man uitspeelden. Dat kon ik absoluut niet, joh. Dus ik had al wel door dat ik geen hockeytoekomst had.” Daar kwam bij dat de gebroeders Vroemen zich in toenemende mate ergerden aan de binnen het hockeywereldje gegroeide gewoonte om na afloop van een verloren uitwedstrijd de kleedkamer van de tegenstander te gaan verbouwen. Simon: “Terwijl we altijd keurig thee kregen van de tegenstander; dat was toen gebruik. Je wordt dus goed verzorgd en intussen ga je dan... Op een gegeven moment had ik het daarmee helemaal gehad. Plus dat je het bij atletiek natuurlijk helemaal zelf kan doen.”

### **Meerkamp**

Bij Achilles kwamen ze als jeugdige atleten uiteraard in de meerkampaanpak terecht. “Dat waren toen vierkampen volgens mij. We deden alles, maar vooral in de sfeer van: de schade van het kogelstoten zoveel mogelijk beperken, wat natuurlijk een drama was, want wij hadden totaal geen kracht. Maar hoogspringen, daar waren wij best goed in, we sprongen allebei over onszelf heen. En dan had je de 1000 meter. Die won Casper dan, want die was daarop toen iets sneller dan ik. Maar goed, je had al gauw door dat je op de loopnummers wel vooraan liep en op de andere weer niet. Dus bij competitiewedstrijden werden wij altijd op die 1000 meter gezet.”

Over die juniortijd bij Achilles valt verder weinig te melden. Vanaf zijn B-juniortijd richtte Simon zich meer op de middellange afstanden, terwijl Casper de langere afstanden verkoos. “Toen ben ik eigenlijk vrij snel beter geworden dan Casper.” Getraind werd er in

---

die tijd echter hooguit drie keer per week. Hun toenmalige trainer had een kogelstoot-achtergrond en vond vaker trainen ongewenst. “Hij zei, misschien wel terecht: *joh, het beste moet gewoon bij de senioren komen*. Ook toen ik in mijn laatste juniorjaar Nederlands kampioen werd, trainde ik maar drie keer in de week.”

### **Estafettetitels en -records**

Dat veranderde toen de tweeling eind jaren tachtig in Wageningen ging studeren en lid werd van de studenten-atletiekvereniging Tartlétos. De Vroemens kwamen daar in handen van trainer Hans Maclean, die een goede groep middellange afstanders om zich heen had verzameld en de tweeling graag erbij wilde hebben. Simon: “Tartlétos wilde Nederlands kampioen worden op de vier keer 1500 meter. Die estafettekampioenschappen waren best populair vroeger.” Razendsnel ging het daarna. In drie jaar tijd verbeterde Simon Vroemen zich op de 1500 m van 3.54,8, via 3.43,99 tot 3.39,71 in 1991. Bovendien veroverde Tartlétos in 1990 en 1991 inderdaad die felbegeerde nationale titel op de 4 x 1500 m, waarbij de winnende tijd van 15.12,00, die Frank Wiegman, Henk Gommer en de Vroemen-tweeling in 1991 lieten noteren, tot op de dag van vandaag als nationaal record voor clubteams te boek staat. Na zo’n zelfde record, ditmaal in nationaal teamverband (staat ook nog steeds overeind) en twee nationale titels op de 1500 m was Simon Vroemen in 1994 dus beland op het punt waarmee ik dit verhaal opende.

### **Overstap**

Een volledige overstap naar die 3000 m steeple maakte Simon Vroemen na 1994 nog niet. Hij deed het er in feite gewoon bij. Dat leverde hem in 1995 weliswaar zijn eerste nationale titel op, maar prestatief kwam hij in de jaren na die gedenkwaardige eerste 8.36 niet verder dan 8.33,52 in 1995. Opnieuw dreigde Vroemen zijn interesse te verliezen. “Toen heeft Hans Maclean op een gegeven moment gezegd van: *ik ben niet de trainer voor jou, als jij steepleloper wilt worden*. Hij zei gewoon –dat vond ik eigenlijk wel mooi, helemaal niet protectionistisch– *jij moet naar Ronald Klomp gaan*. Dat was toen de trainer van Marcel Laros, de beste techniektrainer van Nederland. Toen ben ik in ’97 bij Ronald Klomp gaan trainen en ging ik in één jaar van 8.33 naar 8.19, door Ronald en door Marcel Laros, met wie ik trainde.” Met die tijd zat hij dus plotsklaps vlak boven het nationale record van Koeleman.

Met in 1997 een tweede titel op de steeple en deelname aan het WK in Athene, waar hij na een goede serie in de halve finale strandde, had het daar opnieuw best bij kunnen blijven. Dat jaar promoveerde hij namelijk ook op een onderzoek naar de werking van hormonen bij sprinkhanen –voortaan mocht hij zich doctor ingenieur noemen– en ging hij werken bij Shell. Hoe vaak markeert zo’n verandering niet het einde van een sportloopbaan?

### **Startpunt**

Bij Simon Vroemen gebeurde echter precies het omgekeerde. Je kunt rustig stellen dat 1997 het startpunt was van zijn internationale carrière als steepleloper, ondanks een

---

moeizaam 1998, waarin hij de tol betaalde voor de overstap in 1997. De loodzware trainingsschema's van Ronald Klomp, zijn eerste WK, de vele Grand Prix wedstrijden waaraan hij nu mocht deelnemen, de veranderingen in zijn maatschappelijke leven, het was allemaal wat teveel van het goede. Simon: "Ik heb me helemaal over de kop gelopen. Veel te veel gedaan en geblesseerd geraakt. Die prijs heb ik in '98 betaald. Zelfs op de NK werd ik derde en zat Casper nog voor mij."

Intussen lonkte de carrière bij Shell, inclusief mogelijke uitzendingen naar het buitenland. "En toen heb ik op een gegeven moment gezegd van: nee, dat wil ik niet. Ik wil gewoon een baan in Nederland. En met Ronald Klomp heb ik gepraat: we moeten nog meer uit de steeple gaan halen." Die beslissing, gevoegd bij de maximale medewerking die hij van zijn werkgever kreeg, die een parttime dienstverband met hem overeenkwam, hem ondersteunde in zijn atletiekambities en hem stationeerde in Schiedam, dicht bij zijn trainingslocatie in Breda, maakten dat Vroemen in 1999 met 8.19,52 weer terug was op het niveau van 1997. Simon: "Dat was mijn redding. Daarna ben ik in 2000 naar 8.13 gegaan en konden Jos Hermens en Ellen van Langen, mijn manager, mij in alle wedstrijden binnen krijgen. Ik had ze voor het uitzoeken. En doordat je in alle grote wedstrijden toegelaten wordt, kun je een veel betere wedstrijdplanning maken. Vanaf dat moment hebben Jos Hermens en Ellen van Langen mijn carrière uitstekend gemanaged."

### **Wrange bijmaak**

Simon Vroemen nam vanaf 1999 aan alle grote toernooien deel, al zat het hem dwars dat hij meestal niet doordrong tot een finale. Wel op de Spelen in Sydney in 2000, maar daarin werd hij 'slechts' twaalfde, ver van de tijd die hij in zijn serie had gelopen. Dat moest anders, vond hij. Hij stapte op Bram Wassenaar af, die hem moest helpen met het verbeteren van zijn uithoudingsvermogen. Dat had resultaat. Na op 19 juli 2002 in Monaco het Europese record uit 1984 van 8.07,62 te hebben teruggebracht tot 8.06,91, ging hij de volgende maand op de EK in München als de grote favoriet van start. En als in de finale de Spanjaard Jiménez hem niet net voor de streep voorbij was gestoken, had hij die rol volledig waargemaakt. Nu werd het zilver. Opvallend was echter, dat voor het eerst zijn finaletijd (8.24,45) sneller was dan die in zijn serie. Vroemen: "Hoewel ik dat nog steeds een hele goede prestatie vind en ik daar, denk ik, het maximale eruit heb gehaald, heeft het natuurlijk toch altijd de wrange bijmaak van: ik werd net op de meet ingehaald."

Vervolgens waren daar de WK's van 2003 en 2005 en de Olympische Spelen van 2004 en steeds zat Vroemen bij de voorsten, al zat een tweede medaille er niet meer in. Het meest trots is hij dan ook op zijn Europese records, want in 2005 verbeterde hij tijdens de Memorial Van Damme in Brussel voor 30.000 toeschouwers zijn eigen toptijd opnieuw en doorbrak hij als eerste Europeaan met 8.04,95 de 8.05-grens. "Dat waren echt waanzinnige momenten. Patrick Aris had mij toen nog de Nederlandse vlag toegeworpen, dus daarmee kon ik een ereronde lopen. Jaah, dat is gewoon geweldig, dat maak je zelden mee in je carrière", geniet Simon Vroemen nog na. Daarna was de koek in feite op. Met

---

hangen en wurgen wist hij zich nog te motiveren voor het EK in Göteborg, maar nadat hij daar door een voedselvergiftiging de finale had moeten laten schieten, markeerde dat het eind van Vroemens topsportloopbaan.

### Affaire

Daar had het ook maar beter bij kunnen blijven. Simon: “Maar wat ik heb onderschat, was mijn enorme liefde voor die sport.” Vroemen bleek het lopen niet te kunnen laten, al nam hij zich voor om voortaan alleen nog dingen te doen die hij leuk vond. En zo zeilde hij, na een opvallend marathondebuut het jaar ervoor, in 2008 ondanks zichzelf opnieuw de topsport binnen toen hij, in Cottbus, zeer tot zijn eigen verrassing, ineens weer een prima 3000 m steeple liep, waarmee hij zich voor de Spelen in Peking kwalificeerde. “Toen moest ik dus een dopingcontrole aanvragen. Die was niet voorhanden in Cottbus, dus dat deed ik in Nederland bij Doconet, de dopingautoriteit in feite. En dat is uiteindelijk de inleiding geweest van die hele affaire. Achteraf heb ik wel eens gedacht: had ik het maar nooit gedaan.”

Die dopingtest leverde namelijk een te hoog metandiënon-niveau op. Al voordat de uitslag van de contra-expertise bekend werd, besloot Simon Vroemen af te zien van Peking. Toen vervolgens de B-staal hetzelfde resultaat opleverde, werd de kwestie aanhangig gemaakt bij het Instituut Sportrechtspraak (ISR). Dat oordeelde begin 2010, dat het laboratorium in Keulen de regels had overtreden en sprak Vroemen vrij. Daar nam het World Anti-Doping Agency (WADA) geen genoegen mee en dat ging vervolgens in beroep bij het Hof van Arbitrage voor Sport (CAS).

Het WADA speelde het spel echter niet eerlijk, vindt Vroemen. “Tijdens die zitting kwamen die met experts uit Canada op de proppen die allemaal lid zijn van WADA. Die houden elkaar dus de hand boven het hoofd, hè. Wij hadden gewoon biochemisch bewijs dat die metandiënon-test niet klopte, dat daar een kruisreactie had plaatsgevonden. Maar die WADA-getuigen zeggen dan: ja, die test klopt wel. In zo’n CAS in Zwitserland –het is een heel lastige materie– zitten mensen als een rechter en een arts, volgens mij was dat een cardioloog. Ja, met alle respect, wat weet een cardioloog nou van doping? En die luistert dan naar zo’n dame uit Canada, die honderden titels in dopingonderzoeken heeft, hè, dus dat is allemaal heel credible, tegenover een of andere atleet die zichzelf zit vrij te pleiten.” De ongelijke strijd mondde eind 2010 uit in een schorsing van twee jaar, ook nadat Simon Vroemen hiertegen in beroep was gegaan.



Na zijn topsportcarrière deed Simon Vroemen louter voor zijn plezier nog jarenlang mee aan de NK, zoals hier in 2011. Het leverde hem zelfs nog vijf titels op. *(foto Erik van leeuwen)*

---

Sportief gezien deerde de schorsing hem nauwelijks, want liep hij ten slotte niet al jaren alleen nog maar voor zijn plezier? De affaire zorgde echter wel voor een rafelige rand aan zijn fraaie carrière.

### Mild

Ondanks alles oordeelt Simon Vroemen beslist niet negatief over het WADA. “Ik vat de rol wel waarin zij zitten. Zij moeten die ook spelen, daar heb ik helemaal geen moeite mee. Het is een organisatie die heel erg nodig is. Alleen vind ik dat het WADA door een onafhankelijk bureau gecontroleerd zou moeten worden. Nu is het toch nog steeds de slager die zijn eigen vlees keurt. Dat vind ik het enige jammere.” Ook over de Atletiekunie, die hem begin vorig jaar zijn lidmaatschap van verdienste ontnam, is zijn oordeel mild. “Ach, ik snap hun kant ook wel weer. Ze liggen onder vuur, moeten zich hard opstellen. Deze Atletiekunie moet door, hè, die wil over honderd jaar ook nog bestaan. Die moet zijn eigen blazoen zien te redden. Ik ben maar een atleet die allang gestopt is, ben toch al helemaal uit beeld.”

In zijn tegenwoordige woonplaats Vught loopt Vroemen af en toe nog wat bij zijn huidige vereniging PH. Sinds hij is getrouwd, hebben zijn vrouw en kinderen (een dochtertje van vijf en zontje van drie) zijn volle aandacht en leeft hij zich uit in zijn baan als development manager bij Shell. Het mag dan lang hebben geduurd, uiteindelijk is het hardlopen een verre bijzaak geworden.

*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)

**Ouderen  
inbeweging**

samen op een Olga Commandeur Plein

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

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



Zorgeloos bewegen doe je met de orthopedische hulpmiddelen van Mathot

**Gratis  
voet- en  
houdings-  
analyse**

**Bewegen is gezond.** Maar pijn en blessurevrij bewegen is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Mathot Medische Speciaalzaken beschikt over een ruim assortiment orthopedische hulpmiddelen die klachten kunnen verminderen of zelfs doen verdwijnen. Wij staan voor kwaliteit, vakkundigheid en leveren hulpmiddelen tegen een scherpe prijs. Voorkom of verminder (bestaande) blessures en kom langs voor een gratis voet- en houdingsanalyse bij Mathot. Kijk voor een Mathotvestiging bij u in de buurt via [mathot.nl/vestigingen](http://mathot.nl/vestigingen). Wij adviseren u graag! Bel voor een afspraak met **088 - 008 58 88** of mail naar [cto@mathot.nl](mailto:cto@mathot.nl).

**mathot**

samen zorgen sinds 1897



---

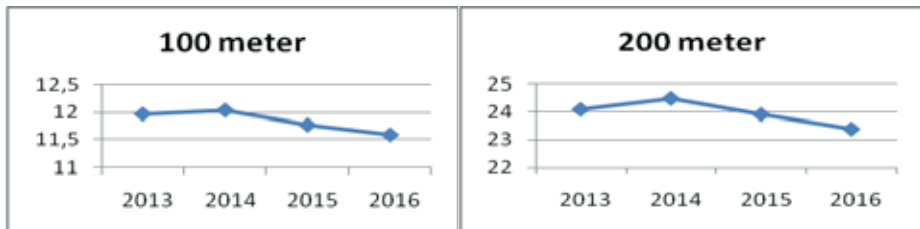
## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### Onderweg naar beter

In deze periode van het jaar, als de indoorwedstrijden achter de rug zijn en het baanseizoen in de startblokken staat, willen wij graag weten hoe “onze” Jeugdfondsatleten er voor staan. Natuurlijk weten wij dat zij talenten zijn. Zij zijn geselecteerd en genomineerd op basis van hun prestaties en potenties en beschikken over enorme wilskracht. Hoe verliep de winter en wat zijn hun doelstellingen voor 2017 en de jaren erna? De stand van zaken op een rijtje:

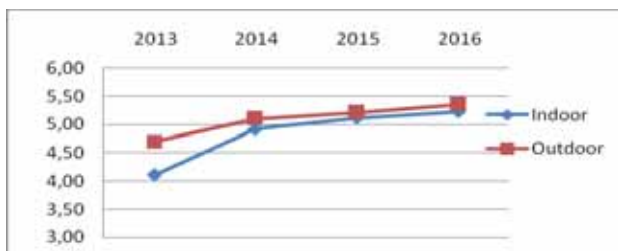
In dit verhaal maken wij verder kennis met onze toekomst en hun ontwikkelingen en doelstellingen.

**Tasa Jiya:** Wordt dit jaar 20 en kan zich plaatsen voor de EK <23, die van 13 t/m 16 juli 2017 in het Poolse Bydgoszcz zullen worden gehouden. De limieten voor deelname hiervoor zijn 11,60 op de 100 m en 23,65 op de 200 m. In 2016 liep Tasa een PR van 11,59 op de 100 m en 23,39 op de 200 m. Haar prestaties tijdens het indoorseizoen geven het volste vertrouwen dat de limieten gehaald zullen worden. De snelheid is er, want Tasa verbeterde haar PR op de 60 m van 7,64 naar 7,46. De progressie in de laatste jaren is duidelijk, met slechts een dipje in 2014. De vooruitgang is mooi te zien in deze tabel:



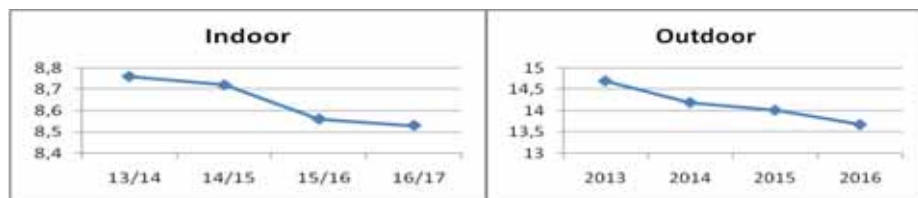
En als deze lijn zich zo doorzet dan gaan wij Tasa vaak op grote internationale toernooien zien en hopelijk ook op de Olympische Spelen in 2020. Wilt u meer weten over Tasa, kijk dan op <https://www.atletiek.nl/atleet/tasa-jiya>

**Koen van der Wijst:** Ook deze atleet wordt 20 dit jaar en heeft een goede kans zich te plaatsen voor het EK <23. De limiet is 5,30 m, een hoogte die Koen vorig jaar tijdens de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal al met 5 cm overschreed. Tijdens de NK Indoor voor senioren werd hij vierde met een hoogte van 5,23 m, een hoogte die hij indoor nog nooit had gehaald. In 2016 was zijn PR binnen 5,12 m. Als wij kijken naar zijn progressie, dan zien wij ook hier een sterk opwaartse lijn.



Het doel op langere termijn voor Koen is om de 5,65 m te springen in 2019. Met zijn huidige PR van 5,35 betekent dat een verbetering van 10 cm per jaar. Een ambitie, die in onze ogen haalbaar moet zijn. Koen is te volgen op zijn eigen mooie website: <http://www.koenvanderwijst.nl>

**Maayke Tjin A-Lim:** 19 jaar en een hele grote kans op deelname aan de Europese Juniorenkampioenschappen, die van 20-23 juli in het Italiaanse Grosseto zullen worden gehouden. De limiet voor deelname op de 100 m horden is 13,85 sec., een tijd die Maayke in 2016 al ruim haalde met haar PR van 13,68.



Tijdens de NK voor junioren werd Maayke Nederlands kampioen in een tijd van 8,53 sec. De tabellen geven mooi weer wat haar progressie is. Iemand waar wij nog veel van gaan horen.

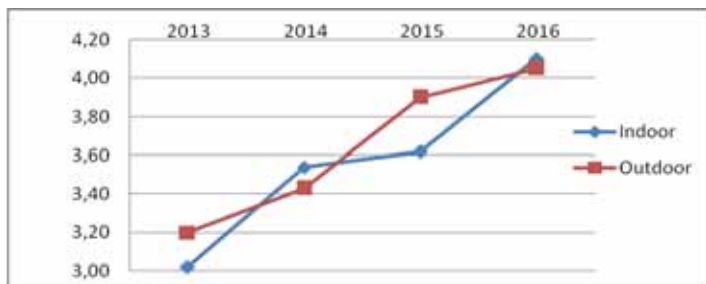
Veel meer informatie over Maayke op <https://www.talentboek.nl/maayke.tjina-lim.html>

**Marijke Wijnmaalen:** Net als Maayke wordt ook Marijke dit jaar 19 en is eveneens een hele sterke kandidaat om Nederland te vertegenwoordigen bij het EJK. Sterker nog: de limiet is al gehaald tijdens het NK Indoor voor senioren, waar zij met 4,10 nationaal kampioen werd. De limiet is 4 meter en moet in de periode 1 januari 2017 t/m 2 juli 2017 gehaald worden; daar is ruimschoots aan voldaan, dus gaan wij haar zien in Grosseto. En dan daarna, hoe verder.



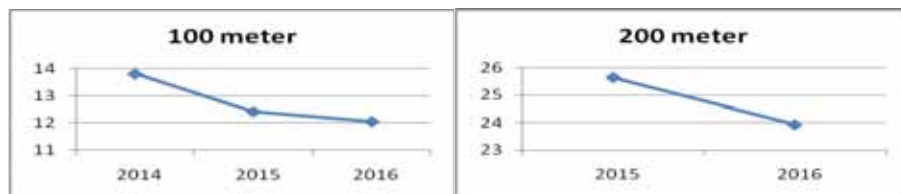
Marijke Wijnmaalen in actie tijdens de NJK Indoor in 2017. (foto's Ed Turk)

Haar progressie is sterk en geeft hoop voor de toekomst. Haar eigen doelstellingen: na het EJK, EK <23, WK en in 2024 naar de Olympische Spelen.



Meer over Marijke is te vinden op <https://www.atletiek.nl/atleet/marijke-wijnmaalen>

**Andrea Bouma** is de jongste in ons team, wordt dit jaar 18, maar kan al terugkijken op de mooie ervaringen die zij heeft opgedaan bij de Wereld Juniorenkampioenschappen vorig jaar in het Poolse Bydgoszcz, waar zij de halve finale op de 200 m haalde. Voor Grosseto is de limiet 24,25 sec, een tijd die zeker haalbaar moet zijn, gezien haar PR van 23,93 uit 2016. De limiet op de 100 m is vastgesteld op 11,80 en ligt wat verder bij haar PR van 12,03 vandaan, maar moet toch haalbaar zijn, waardoor de mogelijkheid zich voor kan doen dat Andrea in Grosseto start op de 100, 200 en estafette. Waar kan je meer ervaring opdoen? De stijgende lijn bij Andrea zal ook zeker de mogelijkheden en kansen bieden om vaker op het internationale toneel te verschijnen dan alleen bij een WJK of EJK.



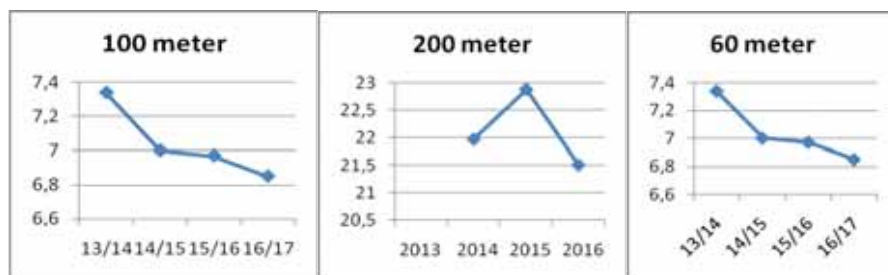
Over Andrea valt meer te lezen op <https://www.atletiek.nl/atleet/andrea-bouma>

**Joris van Gool** is net 19 jaar geworden en een hele snelle atleet. Werd in 2015 al ondersteund door het Jeugdfonds en heeft 2016 vooral gebruikt om te herstellen van een vervelende blessure. Door zijn begeleiders is daar voorzichtig mee omgegaan en zijn risico's vermeden, hetgeen toch resulteerde in een nationale juniorentitel op de 100 m en zilver op de 200 m. Joris is nu

Joris van Gool won met overmacht de 60 m tijdens de NJK Indoor in 2017.



helemaal terug. Tijdens de NK Indoor voor senioren was hij iets te enthousiast en maakte een valse start in de series, maar een week later bij het NK voor junioren nam hij schitterend revanche en liet hij zien, waar hij op dit moment toe in staat is. Met tijden van 7,03 in de serie, 6,94 in de halve finale en 6,84 werd hij nationaal kampioen. Zijn PR had hij al eerder in Apeldoorn verbeterd op 15 januari, toen hij naar een tijd snelde van 6,80. Om in Grosseto aan de start te mogen verschijnen wordt een tijd van 10,65 op de 100 en 21,45 op de 200 m geëist. Met een PR van 10,53 op de 100 en 21,51 op de 200 m zijn de kansen op een dubbele deelname in Grosseto vrij groot, zeker gezien de stijgende lijn op de snelle nummers:



Meer over Joris is te vinden op zijn eigen website: <https://www.jorisvangool.nl>

### 13 mei: 35<sup>e</sup> Ter Specke Bokaal en Jeugdfonds Talent Award

Op de tweede zaterdag in mei wordt –alweer voor de 35<sup>e</sup> keer– de Ter Specke Bokaal georganiseerd. Deze wedstrijd is onderdeel van het Lotto Baancircuit en wordt beschouwd als de officieuze openingswedstrijd van het outdoor atletiekseizoen. Deze sfeervolle wedstrijd wordt gekenmerkt door incurante –en vaak spectaculaire–onderdelen, zoals de sprintafstanden 150 en 300 m en de 1000 m. Bij deze wedstrijd zien wij altijd veel atleten die dit jaar of in voorgaande jaren door het Jeugdfonds zijn ondersteund. Net als in 2015 en 2016 zal het Jeugdfonds weer een prijs beschikbaar stellen voor de beste prestatie die geleverd is door een atleet onder de 23 jaar: de Jeugdfonds Talent Award. Wie wordt de opvolger van Menno Vloon (2015) en Koen van der Wijst (2016)? Nu eens een winnaar op een ander onderdeel dan pols? Ik hoop daar weer veel Vrienden en atletiek liefhebbers te ontmoeten.

*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.**

---

## Vrienden/supporters bij de EK Indoor Belgrado

*Tekst en foto's: Ed Turk*

Een kleine veertig supporters, door de Atletiekunie uitgerust met oranje polo shirts, hebben onze atleten in Belgrado aangemoedigd. Dat had nog wel wat voeten in de aarde. Een jaar geleden waren we door een lid van het LOC aldaar al gewaarschuwd, dat de Serviërs gewoonlijk alles op het laatste moment doen. Dat hebben we geweten. European Athletics moest ingrijpen om de tickets voor de internationale supportersclubs veilig te stellen. Dat lukte, zij het dat ik pas de maandag voor de wedstrijd om 17:00 u per koerier de laatste tickets ontving. De bewuste supporters waren toen al onderweg. Gelukkig ging ik pas dinsdag weg en kon ik in Belgrado die tickets overhandigen.

We hadden uitstekende plaatsen en werden voorzien van programma's en uitslagen en wat flesjes water. De toegangscontrole was wel streng. Muntjes moesten worden ingeleverd en op een gegeven moment moesten ook pennen worden ingeleverd. Lastig als je dan in je programma de voortgang van het hoogspringen wil noteren zonder pen.



Men experimenteerde ook met een nieuw systeem van valse start detectie en dat heeft **Nadine Visser** geweten. Op de 60 m horden veel teruggesloten starts die naderhand weer werden gecorrigeerd. Bij elkaar moest ze tien keer van start gaan in de series, halve en hele finale! Helaas voor haar geen medaille.

Ondanks deze organisatorische missertjes verliep de wedstrijd verder wel goed.

We zaten vlak tegenover het hoogspringen en konden genieten van **Nadine Broersen**, die aantoonde weer op de goede weg te zijn. Superblij was ze dat ze weer eens over de 1,81 sprong. Een tweetal Belgische supporters hebben we ook aan tickets kunnen helpen; ze hadden beloofd ook hard voor de Nederlandse deelnemers te zullen schreeuwen. Dus volgden wij ook



---

met belangstelling de uitstekende verrichtingen van Nafissatou Thiam, die de 7-kamp won en bij het hoogspringen excelleerde met een sprong over 1,96 m.



Voor **Sharona Bakker** kwam een droom uit. In de halve finale van de 60 m horden startte ze naast haar idool Susanna Kallur uit Zweden. Zij aan zij stormden ze op de finish af. Uiteindelijk een verschil van 0,08 sec. in het voordeel van Susanna (8,12), die zich hiermee voor de finale plaatste. Sharona viste met 8,20 net naast het net. In de series verbeterde Nadine Visser overigens haar persoonlijke record naar 7,92 sec.

Het oranje vak trok met luide aanmoedigingen ook de aandacht van de stadion speaker, die Jolanda Visser vlak voor de finale van Nadine een interviewtje afdamde. Ja, natuurlijk was ze zenuwachtig. En die zenuwen werden danig op de proef gesteld door de vele teruggefloten starts. Niettemin



was Nadine's start best goed en kon ze de eerste 40 meter goed bijblijven. Daarna liep de concurrentie uit en zat een medaille er niet meer in.

De Nederlandse vlag was echter niet voor niets meegenomen, want **Liemarvin Bonevacia** zou ons nog in extase brengen met zijn verrichtingen op de 400 meter.

Hij won zijn serie met 46,91sec., werd tweede in de halve finale met 47,21 sec. en ging voortvarend van start in de finale. Voor niets en niemand bang stormde hij af op een nieuw Nederlands record en een bronzen plak in 46,26 sec.!

---

Zo kwam de Nederlandse vlag van Jolanda Visser nog goed van pas. Een vlag met door de driekleur de leeuw van Koning Voetbal. *Reclame*, zei de organisatie, *dat mag niet*. Gelukkig wist Liemarvin hen van het tegendeel te overtuigen en kwam hij vol trots ons de vlag tonen.

Lang zag het er naar uit dan Nederland nog een tweede medaille zou veroveren. Na een overwinning in haar serie nam **Maureen Koster** op de 3000 m al snel het initiatief en ging op kop lopen, sloeg een gat van 10 tot 20 meter en leek op weg naar een zekere medaille. Laura Muir (GBR) en Yasemin Can (TUR) gingen weliswaar over haar heen, maar de voorsprong op Elish McColgan was bij het ingaan van de laatste ronde nog groot. Zou het nog eens brons worden? Ellis beschikte echter in de laatste 150 meter over een enorme eindsprint en verwees Maureen, ondanks onze aanmoedigingen, naar de vierde plek. Tranen in de ogen van moeder Koster.



Thijmen Kupers liep in de series 800 m een SB van 1.47,21; kwalificeerde zich in de halve finale knap voor de finale, waarin hij vijfde werd. We leefden mee. Wat een talent! Sanne Verstegen liep sterk op de 800 m. In de halve finale werd ze op de meet net verwezen naar een vierde plek en liep zo de finale mis.

Komende wedstrijd, waarvoor via de Vrienden tot eind mei nog voorkeurstickets kunnen worden geboekt:

Europa Cup Landenteams Super League met Nederland in Lille, 23-25 juni 2017.

Kijk op [www.vriendenvandeknau.nl/supporters](http://www.vriendenvandeknau.nl/supporters)

---

## 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)

### Mei 2017

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 4 Marius Bos (79)                | 14 Wilma Rusman-Zukrowski (59)      |
| 4 Sylvia Barlag (63)             | 15 Jan Parlevliet (85)              |
| 7 Norbert Groenewegen (58)       | 20 Trudy Ruth (67)                  |
| 8 Lidy Makkinje-Vonk (71)        | 20 Marian van Amsterdam (56)        |
| 11 Simon Vroemen (48)            | 22 Imke Parlevliet-Vaal (83)        |
| 12 Marijke Beentjes-van Zon (49) | 22 Dicky van Lunteren-van Dijk (86) |
| 12 Alfred Verhoef (71)           | 26 Grete Koens (50)                 |
| 13 Ben Japink (74)               | 27 Koos van de Bunt (88)            |
| 13 Marjo van Agt (59)            | 27 Hans Douwes (81)                 |
| 14 Harry Nijhuis (83)            | 28 Ysbrand Visser (56)              |

### Juni 2017

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1 Marcel Klarenbeek (57)         | 17 Eltjo Schutter (64)       |
| 5 Enno Tjepkema (52)             | 18 Haico Scharn (72)         |
| 6 Nelli Rosier-Cooman (53)       | 19 Tilly Jacobs (61)         |
| 6 Chris Mooij (70)               | 20 Peter van Leeuwen (59)    |
| 8 Bas Zwijnenburg (76)           | 21 Yvonne van Stek-Smit (56) |
| 9 Elly van Hulst (58)            | 22 Truus van Amstel (61)     |
| 11 Henk Appels (76)              | 23 Jan Struijk (67)          |
| 11 Joop Keizer (76)              | 24 Egbert Nijstad (75)       |
| 12 Jet van Wageningen (75)       | 25 John IJzerman (68)        |
| 14 Margreet Verbeek (56)         | 25 Wim van Hemert (78)       |
| 15 Truus Hennipman-Cruiming (74) | 27 Jacob Dikken (84)         |
| 16 Corrie Bakker (72)            | 28 Klaas Kanis (72)          |
| 17 Ton van Dorst (79)            | 30 Wim Roosen (61)           |



---

## Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### Mei

18 Harry Joacim (79)  
19 Annemarie Damen-de Boer (71)  
29 Elly Konings-Bakker (72)

### Juni

7 Wim Zonneveld (67)  
27 Lenie Blankenstein-Klop (86)  
30 Celine Kleyn-Rooms (89)  
30 Gerrie Heinemans (74)

---

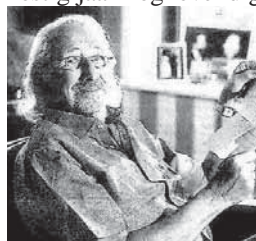
## Bijzondere jarige

*(Jacob Dikken hoopt in juni 84 te worden. Vanwege onderstaand verhaal is hij dit keer onze bijzondere jarige. Red)*

### Jacob Dikken en Maarten 't Hart

Toen Vriend en oud-onderwijzer Jacob Dikken het boek *Magdalena* van Maarten 't Hart aan het lezen was, besepte hij dat de auteur bij hem in de klas moet hebben gezeten als leerling van de school in Maassluis waar Jacob als invalkracht aan het werk was. Hij was onder de indruk van het boek en voelde de wens om zijn oud-leerling te complimenteren. Hij schreef dus een brief en was zeer geraakt dat Maarten 't Hart de moeite had genomen hem in een handgeschreven brief te antwoorden.

De inhoud van de brief was verrassend. Niet alleen bleek Maarten zich de invalmeester na zestig jaar nog levendig te herinneren, doch ook dat Jacob hem een belangrijke impuls had gegeven voor zijn schrijverschap. Want wat gebeurde er?



Jacob droeg de klas op een vrij opstel te schrijven. Maarten schreef toen een verhaal over een zeiltocht. Meester Dikken beoordeelde het opstel als het beste van de klas en Maarten mocht het voorlezen. Dit is de schrijver altijd bijgebleven. Jacob is er trots op dat hij dit jonge talent heeft herkend. Dat dit geen toeval was en dat hij daarin niet alleen stond bleek later, toen de onderwijzer voor wie Dikken inviel zijn plaats weer innam. Ook die meester, meester Cordia, was overtuigd van de kwaliteiten van 't Hart. Zoals in het boek te lezen is vocht hij er voor dat de kleine Maarten middelbaar onderwijs zou volgen. Hetgeen geschiedde. Maarten 't Hart werd een groot schrijver.

De conclusie van bovenstaande gebeurtenis moet zijn dat Jacob Dikken niet alleen atletiektalenten heeft herkend. Een mooi verhaal Jacob, gefeliciteerd!

Chris