

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

68e jaargang nummer 5, 2019

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Advertentie Global Sports Communication .....	3
Servee Wijsen overleden.....	4
Advertentie YALP.....	5
ALV-aanmelding 2019 (herhaling) .....	6
Advertenties Herzog Medical + Run2Forty2 .....	7
Leven's loop.....	8
Advertentie BK Ingenieurs .....	10
Vrienden Golftoernooi 2019.....	11
Voetlichtflits .....	12
Advertentie Praktijk Energiek .....	13
Reünie in de residentie 1955.....	14
Advertentie Jamin Sports.....	17
Stichting Atletiekerfgoed .....	18
Voor het voetlicht: Esther Goedhart-Schot .....	20
Een weekendje Delft .....	26
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	28
Advertentie Risk en Sport.....	34
Onze jarigen .....	35
Bijzondere jarige: Ellen Joacim-Ort .....	36

**Kopij Vriendenband december 2019**

**Graag vóór 20 november 2019**

**aan de redactie:**

**Piet Wijker**

**De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden**

**pietwijker@gmail.com**

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

---

## Van de voorzitter

Beste Vrienden,

Het voelt een beetje vreemd aan om dit voorwoord - zonder al teveel voorspellend vermogen - te schrijven aan de vooravond van de WK Atletiek in Doha (QAT). De technische staf van de Atletiekunie heeft ingezet op het behalen van drie medailles en een aantal positieve verrassingen. Prestaties op dit niveau in het voor-Olympisch jaar zijn immers van belang. Ik hoop natuurlijk van ganser harte dat de prognoses zijn uitgekomen en dat u ervan heeft genoten.



Voor het vertrek naar Doha hebben we, namens alle Vrienden, ook Sylvia Barlag een hart onder de riem gestoken voor haar herverkiezing in de Council van de IAAF. Sylvia, sinds jaar en dag lid van de Vrienden, maakt al sinds 2011 deel uit van de Council en heeft haar positie - na een spannende strijd - voor weer een periode van vier jaar op overtuigende wijze weten te behouden. Zij zorgt er op basis van haar inzet en kwaliteiten voor dat Nederland op een waardige en respectvolle wijze meetelt in het bestuurlijke veld. Van harte proficiat!

Terug even naar eigen land en wel naar Enschede. Hartverwarmend was het om alle atleten - de meesten van hen voor het eerst in het oranje gestoken - te zien strijden om elk puntje in de C-interland tegen Nordrhein-Westfalen en een team van Oost-Nederland. Het zoet van de overwinning smaakte goed. Compliment aan alle jeugdathleten en ook aan AC Tion die voor de organisatie zorg droeg.

Bijzonder was het ook om een keer aanwezig te zijn bij de afsluiting van de Vrienden Golfdag in Elst en de Vrienden Fietsdag in Delft. Bij het fietsen meende een van de deelnemers schalks te moeten opmerken, of de voorzitter hier vanuit zijn controlerende taak aanwezig was. Laat ik het vooral houden op een blijk van betrokkenheid bij alle onderdelen die de Vrienden direct of indirect bezighouden.

Dat brengt me tot slot bij de ALV met After Party op zaterdag 26 oktober a.s. bij Rotterdam Atletiek op het sportcomplex Nenijs in Rotterdam. Deze keer bij een vereniging die dit jaar haar honderdjarig bestaan viert en zich daarbij nog steeds jong voelt. Een vereniging die in haar historie als 'kweekvijver' vele kampioenen heeft voortgebracht. Het is fijn om daar te gast te mogen zijn en iets van dat gevoel aan de basis, de verenigingen, te mogen meekrijgen.

*Graag roep ik u op om hierbij aanwezig te zijn. Niet alleen voor het inhoudelijke deel van deze bijeenkomst, maar zeker ook om de onderlinge band te versterken en kennis te nemen van de actuele ontwikkelingen in de atletieksport.*

Tot ziens op 26 oktober a.s. bij Rotterdam Atletiek.

*Rien van Haperen, voorzitter*

---

## Van het secretariaat

### Adres secretariaat:

Jaap van Amsterdam, Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse,

Tel.: 0252 418414 of 06 29288128,

E-mail: [secretaris@vriendenvandeknau.nl](mailto:secretaris@vriendenvandeknau.nl).

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



Op 25 mei is de nieuwe AVG wet in werking getreden.

Natuurlijk gaan we altijd heel secuur om met de gegevens van de leden. Mocht iemand toch bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwsbrief aan de leden gecommuniceerd worden of anderszins, laat dit dan even weten via ons mailadres. Wij zullen je mailadres dan uit ons bestand halen.

Daarnaast gaan wij ervan uit dat foto's op de website gewoon gepubliceerd kunnen worden, alsook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

### Opzegging lidmaatschap

- Remy Diephuis
- Lena Jansen

### Wijzigingen

*In verband met de AVG wetgeving zullen we hier in het vervolg geen wijzigingen van een emailadres meer vermelden. Eventuele gegevens zijn altijd bij de secretaris op te vragen.*

- Marcel Dost heeft een nieuw adres: Burgemeester Stroinkstraat 415, 7547 BH Enschede.

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

- Op zaterdag 26 oktober houden wij onze jaarvergadering en After Party bij de 100 jarige Rotterdam Atletiek aan de Nenijsbaan in Rotterdam vanaf 10.00 uur. Alle leden zijn van harte uitgenodigd.

Wij zijn nog op zoek naar een lid dat ons kan ondersteunen door de website in beheer te nemen en eventuele mutaties te verzorgen. Ook de upgradings en actualisering zou zeer welkom zijn. Enige IT kennis is wel vereist. Aanmelden via het secretariaat.



**ELITE ATHLETE MANAGEMENT  
SPORTS MARKETING & SPONSORING  
EVENT MANAGEMENT**



Global Sports  
Communication

**GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL**

---

## Servee Wijsen (84) overleden

Op 24 juli 2019 is in Geleen op 84-jarige leeftijd oud-Nederlands kampioen en -nationaal recordhouder polsstokhoogspringen Servee Wijsen overleden.

Geboren in 1935 in Maastricht, was Wijsen vanaf de tweede helft van de jaren vijftig tot en met eind jaren zestig de belangrijkste polsstokhoogspringer in Nederland. In die periode verzamelde hij in totaal tien Nederlandse titels, eenmaal bij de junioren en negenmaal bij de senioren. Hij was de eerste Nederlander die, nog met de stalen polsstok, in 1960 de vier meter overbrugde, om er in de jaren die volgden in negen stappen en mede geholpen door de opkomst van de glasfiberstok, uiteindelijk in 1967 4,50 m van te maken. Liefst 45 maal kwam hij voor Nederland uit in interlands.



Servee Wijsen op het NK van 2013 in Amsterdam. (foto Piet Wijker)

Wijsen, die in het dagelijks leven aanvankelijk onderwijzer en later gymnastiekleraar was, kwam nog tijdens zijn carrière als atleet steeds vaker in de rol van begeleider terecht. Opmerkelijk genoeg maakte hij daarbij vooral naam als hoogspringcoach. Zo begeleidde hij Peter Geelen, zesvoudig Nederlands kampioen in de jaren zestig en zeventig, die mede door zijn toedoen zou uitgroeien tot de beste straddlespringer van Nederland. Later was hij onder meer coach van de hoogspringsters Mirjam van Laar en Monique van der Weide, die beiden tot een recordhoogte van 1,88 m zouden komen, Van Laar in 1977 en Van der Weide in 1990. Pas in 2013 zou dit nationale record door Nadine Broersen worden verbeterd.

Wijsen was lang bondscoach en daarnaast jarenlang op nationaal niveau actief binnen het opleidingsgebeuren van de Atletiekunie. Hij beschikte over een uitgebreid netwerk van bekende internationale hoogspringtrainers, die hij had ontmoet op congressen en trainingskampen. Tot op hoge leeftijd onderhield en koesterde hij deze contacten. Toch gaf de begeleiding van individuele atleten hem de meeste voldoening, atleten die vaak bij toeval zijn pad kruisten. Zo begeleidde hij eind jaren negentig de Britse meerkampster en Olympisch kampioene Denise Lewis toen die, door haar huwelijk met een Belgische sprinter, enkele jaren vlak over de grens met Limburg woonde. Het meest recente voorbeeld is achttvoudig Nederlands hoogspringkampioene Sietske Noorman, die hij tijdens een moeilijke fase in haar loopbaan weer op het paard hielp.

In Servee Wijsen, sinds 1967 drager van het Unie Erekrus in goud, verliest de Nederlandse atletiekwereld een atleet die het polsstokhoogspringen in ons land in zijn eentje naar een aanzienlijk hoger niveau tilde en die als coach van diverse atleten grote successen boekte. Voor zijn vrouw Marij, zijn kinderen en alle overige familieleden, vrienden en kennissen betekent zijn overlijden echter een veel groter verlies. De Vrienden van de Atletiek wensen haar en de familie bij het verwerken van dit verlies alle sterkte toe.

Op 30 juli vond in de parochiekerk van de H. Laurentius te Spaubeek onder grote belangstelling de plechtige uitvaartdienst plaats, waarna Servee Wijsen in Geleen werd gecremeerd. Onder de belangstellenden bevonden zich onder meer Monique van der Weide en Peter Geelen. Van de Vrienden van de Atletiek waren verder ook Wies Lemmens, Hugo Kusters, Chris van der Meulen en Klaas Pollema aanwezig.

*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  
in beweging**  
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





---

## Aanmelding Ledenvergadering en “After Party” 2019



26 oktober 2019 in de accommodatie  
van de 100-jarige **Rotterdam Atletiek**  
Sportcomplex Nenijto  
Bentincklaan 40, 3039 KK Rotterdam

Ook dit jaar houden we onze ledenvergadering bij een sportvereniging, ditmaal voor het laatst in het najaar. In 2020 houden we deze in het voorjaar en de reünie in het najaar. Dit keer bij **Rotterdam Atletiek, Sportcomplex Nenijto te Rotterdam**. De baan is gelegen nabij Diergaarde Blijdorp en nabij het Centraal station.

Tijdens deze bijeenkomst beginnen wij met de vergadering, daar ontkomen we niet aan, omdat het onze plicht is leden te informeren. Deze vergadering zal zo kort mogelijk zijn, waarna de “After Party” zal starten. De stukken voor de vergadering zullen tijdig per e-mail aan u worden toegestuurd, alsmede op de website.

Onder het genot van een hapje en een drankje kan volop met elkaar van gedachten worden gewisseld, waarbij wat ondersteuning zal worden gegeven d.m.v. foto's en films en er gesproken kan worden met atleten, die dit jaar succesvol zijn geweest. Op dit moment zijn wij nog druk bezig om het laatstgenoemde punt zo goed mogelijk bezet te krijgen. Er is dus voldoende tijd om elkaar te ontmoeten.

Het programma voor deze dag is als volgt:

10:00 – 11:00 uur	Ontvangst met koffie/thee en iets lekkers.
11:00 – 12:00 uur	Algemene Ledenvergadering
12:00 – 13:00 uur	Aperitief
13:00 uur	Lunch en “after party” 1e gang
15:00 uur	Einde bijeenkomst.

**De kosten voor deze reünie zijn € 35,- p.p.** Daarvoor krijg je bij binnenkomst iets lekkers en onbeperkt koffie en thee tot aan de lunch, een luxe lunch en 3 consumptiebonnen per persoon.

Je kan je tot uiterlijk 19 oktober opgeven voor deze reünie door middel van betaling op rekeningnummer: NL89 RABO 0357 8739 39 t.n.v.: Vrienden van de Atletiek (onder vermelding van: ‘Algemene Ledenvergadering 2019 en After party’ + naam/namen).

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

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

Geef het ook aan Wim van der Krogt door als je speciale dieetwensen hebt (vegetarisch).



sport compression prevention & recovery



#### 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!

PRO  
COMPRESSION



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

# Voor uw marathonreizen en -trainingen

# Run2Forty2

## In één stap naar uw marathon

[www.run2forty2.nl](http://www.run2forty2.nl)



---

## *Leven's loop*

Ik liep toen ik pas lopen kon  
soms blokjes om – liefst in de zon  
maar ook wel in de regen.  
Zo leerden kleuters net als nu,  
vaak onder moeders paraplu,  
al vroeg gezond bewegen.

Ook ging ik vol bravoure te voet  
voor 't eerst naar school. En weet nog goed  
dat ik Marieke uit de derde klas  
vroeg: 'Wil je met me lopen?'  
Maar die zei: 'Zeker met zo'n halfwas,  
joh, doe niet zo bezopen!'

't Was oorlog, dus ik liep wat af,  
en heus, hoewel beslist niet laf,  
meestal met angst en beven.  
Want als koerier voor het verzet,  
met valse bonkaarten onder m'n pet,  
liep ik vaak voor mijn leven.

Ik liep met vrienden of alleen  
naar Bloemendaal of Overveen,  
naar Driehuis, Velsen, Beverwijk,  
en – vaak meewarig nagestaard –  
wel tien mijl langs de Leidsevaart.  
Maar nimmer in twee sloten tegelijk.

Ik liep zó graag en energiek  
dat ik de tip kreeg: 'Ga op atletiek  
en leer met overleg te rennen!'  
En raad eens! – na een maand of wat  
bleek ik in heel de Spaarnestad  
de snelste weg te kennen.

Op zondag liep ik soms records,  
die ik de week erop alweer verloor,  
waarna de vraag rees: Hoe genees je,  
als je volkomen doorgedraafd  
zo aan het lopen bent verslaafd?  
Want doordeweeks liep ik ook nog college.

Het was de psychiater die verzon:  
'Loop eens een halve marathon,  
dan gaat het lopen je vast tegenstaan.  
Zo niet, dan heb ik nog een hint:  
doe er vervolgens op je *second wind*  
de tweede helft achteraan.'

Ik deed het en wie liep ik, moe en stijf,  
in Londens Hyde Park tegen 't lijf?  
Marieke! – óók met de benenwagen.  
Nog razend knap, koket, schoon wat gezet.  
Ik vroeg: 'Kom je van een lopend buffet?'  
'Nee', meldde ze, 'ik loop op alle dagen.'

Haar vriend, een hulpbisschop uit Kent,  
was voor het vaderschap hard weggerend,  
bekende zij: 'Dus wil ik niet verhelen  
dat ik een man zoek die mij echt bemint,  
een stiefkind geen beletsel vindt,  
die kortom lief en leed met ons wil delen.'

Dus werk ik mij nu uit de naad  
voor een gezin dat niet uit drie bestaat,  
maar – hou je vast – sinds kort uit negen.  
Liep laatst ook stiekem nog een blokje om,  
maar eigenlijk was dat een beetje dom,  
want heb daar flink voor op m'n kop gekregen.

*Hans Douwes*

### **Aanbieding**

Bovenstaand gedicht is er een uit een dichtbundel die onze vriend Hans Douwes binnenkort uitgeeft onder de titel '***Binnen zonder kloppen***'. Het bevat een selectie van gedichten die hij tussen 1980 en 2018 heeft gemaakt en die in de loop van de tijd voor uiteenlopende doeleinden zijn gebruikt, waaronder publicatie in het Reünistenbericht van de AV Haarlem. De gedichten -een mix van sonnetten en limericks in het Engels- met wisselende rijmschema's en uiteenlopende structuur, worden allemaal gekenmerkt doordat ze (in kort bestek) een verhaal vertellen. Ze zijn onderverdeeld in groepen, waaronder de sport. De Arnhemse kunstenares Tilleke Laban voorzag ruim 30 ervan van prachtige illustraties. '***Binnen zonder kloppen***' komt half november uit en is dan voor € 22,50 bij **Bol.com** te verkrijgen. Lezers van De Vriendenband worden door Hans Douwes in de gelegenheid gesteld om bij voorinschrijving voor € 18,00 een exemplaar te bestellen. Zij kunnen dat kenbaar maken door een mailtje te sturen naar: **jdouwes@ziggo.nl**. Zodra de bundel uitkomt, krijgen ze daarvan dan bericht.

*Red.*



*(illustratie Tilleke Laban)*

**De beste prestatie  
onder alle  
omstandigheden.**

**bkingenieurs.nl**



---

## Vrienden Golftoernooi 2 augustus 2019

Golf is een sport die je onder alle weersomstandigheden kunt doen, behalve als het gevaarlijk is voor de spelers. Wat dat betreft lijkt het op onze eigen favoriete buitensport, de atletiek. Nou ja, je moet natuurlijk nog wel enigszins normaal kunnen spelen, want anders gaat het over. Het laatste werd het geval, zie de foto.



De golfregel die zegt dat je ‘tijdelijk water’ mag ontwijken, zoals bijvoorbeeld een regenplas, hielp niet meer; de plassen stonden overal. Het werd dus een geval van ‘alle ballen verzamelen’! Omdat het besluit viel toen iedereen minstens negen holes achter de rug had, kon er toch nog een klassement worden opgemaakt. Met dank aan mijn flightgenoten Nel Smeman, Jennie Struijk en ‘groupie’ Bettie van den Heuvel voor de uitstekende sfeer bracht schrijfster dezès onder de lastige omstandigheden een prima score binnen en won daarmee.

Elk nadeel heeft zijn voordeel: het werd nog een lange en gezellige middag in het clubhuis, met veel tijd om te douchen en bij te praten. De lekkere hapjes bij de borrel en het prima eten ’s avonds, maar ook de vele prijzen deden de rest.

Jan en Jennie Struijk, bedankt voor de uitstekende organisatie. Aan iedereen die dit ook eens wil meemaken: tot volgend jaar!

*Sylvia Barlag*

---

## Voetlichtflits



Je vraagt je wel eens af, waar sommige regels in ons huidige wedstrijdreglement nu eigenlijk vandaan komen. Niet alles kan toch van tevoren door een reglementscmissie met een alziend oog aan de vergadertafel zijn besproken en daarna in artikelvorm zijn uitgewerkt. Soms moet er zich eerst een bijzondere situatie hebben voorgedaan, voordat het idee ontstaat om die te ‘reglementeren’.



Freek Stam (foto Piet Wijker)

Zo treffen wij in artikel 409 van het huidige wedstrijdreglement onder lid 8 de volgende tekst:

*‘Een atleet, die in een jaar voor een vereniging in een competitiewedstrijd is uitgekomen, kan in datzelfde jaar niet voor een andere vereniging in de competitie uitkomen, ongeacht een eventueel goedgekeurde overschrijving naar een andere vereniging.’*

De ontstaansgeschiedenis van deze wedstrijdregel weet Zaananker Freek Stam ons haarfijn uit te leggen: “Ik denk dat het in 1970 was. Het was in mijn nadagen, want ik deed niet zoveel meer toen ik docent werd op de academie, dat was bijna niet vol te houden. Maar ik had voor Zaanland wel gewoon aan de competitiewedstrijden meegedaan. Op een gegeven moment

ben ik verhuisd naar Heiloo. Al voordat we daar naartoe gingen, ben ik toen naar Trias gegaan. Vroeger, als je naar een andere plaats ging, ging je gewoon naar een andere club toe. Daar dacht je niet moeilijk over. De laatste wedstrijd van Trias, een promotie-/degradatiewedstrijd, deed ik mee. Maarre... toen werden wij gediskwalificeerd, want ze hadden gezien dat... ja, ik haalde een hoop punten natuurlijk, polsstokhoog 3,80, geloof ik en horden liep ik, plus de estafette. En binnen één jaar mocht je niet voor twee clubs uitkomen. Maar onze voorzitter was een hele slimme man. Die heeft toen gezegd: waar staat dat? En het stond nergens! Toen is die diskwalificatie weer teruggedraaid en gingen wij naar de hoofdklasse.” Daarna is het reglement op dat punt snel aangepast. Freek: “Ik ben dus degene die verantwoordelijk is voor die wijziging.”

### **‘Boterham met pindakaas’ prikkelt**

In het Voetlichtartikel in de vorige Vriendenband stelde Freek Stam, dat hij de laatste kampioen is geweest die het op een boterham met pindakaas had gedaan. Die uitspraak prikkelde Eltjo Schutter, onze tienkampkampioen in 1975 en 1976. Hij stuurde mij de volgende e-mail:

Beste Piet,

Ik las vandaag jouw artikel over Freek Stam. Jij citeert hem: "Ik ben de laatste kampioen geweest die het indertijd op een boterham met pindaakaas heeft gedaan, meer niet". Ik krijg toch een vervelend gevoel als ik dit lees, hoewel hij het waarschijnlijk zal bedoelen als metafoor voor de trainingsfrequentie en de trainingsomstandigheden in de 60-er jaren, zoals in jouw artikel beschreven. Maar de metafoor van de orale toediening is pluri-interpretabel en dus gevaarlijk. Ik ben na hem nog meervoudig 10-kamp kampioen geweest en dat deed ik ook op amateuristische grondslag maar met dagelijks trainen en soms een extra biefstukje van mijn moeder....Zijn uitspraak lijkt vooral voort te komen vanuit een nostalgisch gevoel, maar is niet overeenkomend met de werkelijkheid. Het zou beter zijn geweest als hij had laten weten één van de laatste kampioenen te zijn geweest die het deden op een boterham met pindaakaas.... Ik ga ervan uit dat hij dat ook zo bedoeld heeft. Neem mijn reactie maar op in de volgende Vriendenband: dan zal hij die met een glimlach tot zich nemen.

De reactie van Freek Stam:

Hallo Piet,

Eltjo heeft gelijk. Heb me echt wel gerealiseerd dat ik het niet zeker kon weten. Maar dat van 2 à 3 x in de week trainen hoorde er ook bij.. Vandaar de wat boude uitspraak. Verder heb jij het allemaal prima weergegeven.

*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](http://www.marjabak.nl)

[marja.bak@gmail.com](mailto:marja.bak@gmail.com)



**ENERGIEK**



---

## REUNIE IN DE RESIDENTIE

'n Korte, 'n beetje filosofische, 'n beetje melancholieke meditatie voor ons a.s. jaarlijkse samenzijn.

Er was eens een wandelaar, die sjokte langs 's Heren wegen.  
Hij zag een opgewekte fietser hem voorbij snellen. Toen begeerde hij een fiets.

De wandelaar kréég een fiets en trapte transpirerend langs de overvolle rijwielpaden.  
Hij zag met jaloezie naar een glanzende scooter, die hem zonder inspanning voorbij gleed.  
Toen begeerde hij een scooter.

De fietser kréég een snelle Lambretta, de mooiste die Italië maakte. Hij suisde nu zonder moeite over de autowegen. Maar de regen plensde op z'n onoverdekt vehikel en hij keek ijverzuchtig naar de auto's die hem voorbij snelden: de chauffeurs zaten droog en rookten grote sigaren.  
Toen begeerde hij een 'wagen'.

Het leven ging verder en hij kréég z'n auto, een grote, dure Amerikaan, met een radio en een elektrische kap en een bar. Hij schoot nu als een straaljager langs de snelwegen, droog en comfortabel. Toen had hij alles wat hij begeerde, en nog een maagkwaal, DE managerziekte erbij. . . .

In de spreekkamer van zijn mensen-kennende dokter verbood deze hem alle autorijden en schreef hem voor om weer te gaan w a n d e l e n , indien hij nog iets van zijn moegewerkte body wilde redden. Zo sjokt hij opnieuw, ditmaal met embonpoint, langs 's Heren wegen en nu peinst hij hoe hij ditzelfde, zoveel jaren geleden, al eens meer gedaan had, vóór hij een fiets begeerde . . .  
En ditmaal was hij tevreden!

Deze parabel, o mijn vrienden van de K.N.A.U. en o mijn vrienden van weleer, is misschien voor sommigen onder ons een beetje leerzaam.

Velen in het Unie-vrienden-mausoleum hebben heel wat bereikt in de harde samenleving: maatschappelijk, of financieel, of alleen maar (!) in een gelukkig gezin waar gezondheid en tevredenheid heersen en waar men elkaar nog hééft. En toch is er in velen van ons een, solide verborgen, hunkering naar weleer, naar de jaren toen we meenden alle waarheid in pacht te hebben . . . Een, veilig verborgen, hunkering naar de gouden jaren onzer jeugd, die voor velen onzer synoniem zijn met onze atletiekjaren, met wijlen de N.A.U., met de KONINKLIJKE N. A. U. later, met mooie, gave vriendschap in zonnige zorgeloosheid.

Zaterdag, 27 Augustus 1955, zal er in Den Haag gelegenheid zijn om iets van die oude vriendschap op te halen en te consolideren.

---

Laten we die gelegenheid zoveel mogelijk benutten. Het leven is zo tragisch kort, het dieselt zo meedogenloos snel voorbij. Vóór we het realiseren is het einde daar, het einde voor ons zelf, of voor een goede, trouwe vriend, die we in zo lang niet zagen en zelfs niet schreven.

Laten we niet wachten tot WIJ aan ZIJN, of HIJ aan ONZE groeve staat om te beseffen hoeveel hartelijkheid onuitgesproken is gebleven.

Uw voorzitter,  
A.J.G. Strengholt.

P.S. Kom nu werkelijk eens bijna allemaal, vrienden. Ik wéét het: het vergt een heel week-end, het kost geld, het is zo lastig om ons vrij te maken, maar het bestuur besloot dat onze leden MET HUN DAMES of voor zover het damesleden betreft MET HUN HEREN aan deze reünie kunnen deelnemen, waarmede aan veler wens werd tegemoetgekomen. Kom nu eens bijna allemaal, vrienden, Zaterdag 27 Augustus, reünie in de residentie. Afgesproken?

*Uit: De Vriendenband, mededelingenblad van de Ver. Vrienden van de K.N.A.U., nummer 6, juli 1955.*

Met dit artikel, zoals nu met “Van de voorzitter” gebeurt, opende Strengholt die uitgave. Oké, je mag vooral de laatste alinea's zeer zeker behoorlijk zwaarmoedig (melancholiek, zoals hij zelf stelt?) noemen, pathetisch ook, maar het zal wel in de stijl zijn die paste bij die jaren én bij hem.

Zo probeerde hij gepassioneerd een goede opkomst te bewerkstelligen. Dat zal Rien van Haperen ongetwijfeld ook willen om een goed bezette vergadering en reünie te krijgen op 26 oktober a.s. in Rotterdam, maar ik zie hem - gelukkig- niet snel woorden als deze kiezen.

Overigens blijkt uit een ander artikel in hetzelfde blad dat de vergadering om 4.30 uur zou beginnen, dat om 5.30 het borreluurtje startte en dat vervolgens gemeenschappelijk de maaltijd (bestaande uit vijf gangen à f 4,50 p.p.) genuttigd zou worden.

Vervolgens werd verwacht dat men in Den Haag zou blijven (avondprogramma vrij te besteden; bijvoorbeeld een gezamenlijk bezoek aan Scheveningen?) en dat allen de volgende dag aan de Laan van Poot tijdens de interland tegen de Belgen onze jongens zouden aanmoedigen. Op gereserveerde tribuneplaatsen bij de finish, die f 2,00 kostten, maar waarvan het bestuur van de Vrienden de helft voor zijn rekening nam.



Strengholt in 1950.  
*(foto archief Atletiekerfgoed)*

Tja, dat waren nog eens tijden..... En niet alleen qua taalgebruik is er veel veranderd. Wij zijn -uiteindelijk- afgestapt van vergadering met reünie met activiteit. De laatste is

---

allang niet meer specifiek sport- (atletiek-)gerelateerd en is verhuisd naar een andere datum. Maar in die tijd bestond het ledenbestand naast het bestuur alleen uit ex-topatleten. Het huidige ledenbestand is veel en veel breder. Toch wordt de topsport beslist niet vergeten: na de vergadering is er de laatste jaren bij een uitgebreide lunch een ontmoeting met een of enkelen van de huidige (aankomende) topatleten. Het 'uitje' is dus losgekoppeld. We hebben vorig jaar en dit voorjaar twee fantastisch georganiseerde, sfeervolle en uitermate gezellige trips naar respectievelijk Elburg en Den Bosch achter de rug. Aandacht besteden aan de diverse aankondigingen in De Vriendenband, op de website en in de mailbox hierover, daarna kómen is absoluut een aanrader!

Nou, dit is wel genoeg p.r.-werk voor de vereniging.

Het schrijven van Strengholt bevat ook nog andere boodschappen. Want hoezeer atletiek voor zijn (en ons) leven bepalend was/is, het is ook nodig om daar af en toe afstand van te nemen. Dus schrijft hij niet een verhaaltje waarin een hardloper begint met een rondje om de kerk (citaat: '...langs 's Heren wegen...'), maar over een zakenman, manager, die zich kennelijk door heel hard werken tot steeds groter hoogte heeft opgewerkt. (Of het gemakkelijker is om als atleet of als zakenman te groeien, laat ik maar in het midden.) Maar dat het ook voor de huidige full prof atleten heel zinvol is om voor meer terreinen belangstelling te hebben, staat buiten kijf, want als je van je hobby je werk maakt, ben je hard toe aan een nieuwe hobby. Daar heeft Strengholt ons, tussen de regels door gelezen, maar weer eens bewust van gemaakt.

Een tweede boodschap van deze parabel is, dat wie zijn klassieken kent, niet zelf het wiel uit hoeft te vinden om op positieve, 'originele' wijze aandacht te vragen voor wat je de lezers mee wilt geven. 'Originele' tussen aanhalingstekens want dit verhaal stoelt duidelijk op Piggelmee en de Keulse pot, waarmee Van Nelle sinds 1920 aandacht vroeg voor de koffie- en theeproducten van deze firma. Echter, ook 'Piggelmee' was niet origineel. Het was een bewerking van het Duitse sprookje 'Van de visser en zijn vrouw'. Geschreven door de gebroeders Grimm, begin 19<sup>e</sup> eeuw. Hebben zij het dan bedacht? Nee, zij verzamelden Duitse volksverhalen, die soms al eeuwen oud waren en brachten ze uit als 'de sprookjes van Grimm'.

Zo is het ook met de trainingsleer gegaan, die nu gehanteerd wordt om atleten naar hun top te brengen. De huidige inzichten stelen op wat vooral grote namen uit Duitsland, Oost-Europa, en daarvoor uit Scandinavië hebben bedacht en ontwikkeld. Tja, de beroemde toneelschrijver Sofocles, uit de vijfde eeuw voor onze jaartelling zei al: 'Een verstandig man beoordeelt het nieuwe naar het oude.' Met name voor jonge mensen is dat nog al eens moeilijk. Zo herinner ik mij, dat toen ik 17 was, ik mijn trainer soms zó dom vond dat ik hem nauwelijks in mijn omgeving kon dulden. Maar toen ik 24 was, verbaasde ik mij erover, hoeveel hij in die zeven jaren had bijgeleerd...

(Citaat: '...hunkering naar weleer, naar de jaren toen we meenden alle wijsheid in pacht te hebben...')

*Hugo Tijsmans*

# JAMIN SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

WORLD CHAMPS - DOHA - SEPT 2019

EUROPEAN CROSS - PORTUGAL - DEC 2019

WORLD INDOORS - NANJING - MARCH 2020

EUROPEAN CHAMPS - PARIS - SUMMER 2020

WORLD CHAMPS - USA - SUMMER 2021

 facebook/jaminsports

+44 800 840 1116

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK

ICAMPUS

ALGARVE - PORTUGAL

## RUNQUINTA

8-10 NOVEMBER 2019



3 NIGHT  
PACKAGES  
FROM  
€299

JAMIN SPORTS NEW  
FESTIVAL OF RUNNING  
IN QUINTA DO LAGO

SATURDAY - HALF  
SUNDAY - 10K & 5K TRAIL

3 races  
1 weekend  
Varied terrain  
Live music  
Train at Elite facilities  
Superb hotel  
Early booking discount  
Watch run & socialise together

[WWW.RUNQUINTA.COM](http://WWW.RUNQUINTA.COM)

---

## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



► **HISTORIE IS HET HEDEN, GEZIEN DOOR DE TOEKOMST.**  
(Citaat: Godfried Bomans)

Stichting de **SPORTWERELD** bevordert sporthistorisch onderzoek en documentatie en zet zich in voor het behoud van het sportief erfgoed met bijeenkomsten, lezingen, studiedagen en uitgifte van het gelijknamige magazine over sportgeschiedenis. Historici, sociale wetenschappers, sportbestuurders, journalisten, verzamelaars, sporters en vele anderen zijn betrokken bij De Sportwereld. Stichting de Sportwereld wil een platform zijn voor het ontwikkelen en verspreiden van kennis over de geschiedenis en achtergronden van de sport in Nederland.

Geweldig, als zo'n Stichting vraagt om eens kennis te mogen maken met de wijze waarop wij, de Stichting Atletiek Erfgoed, bezig zijn en vanuit welke uitgangspunten we functioneren. Dat vond plaats op 27 september en Frank en Hugo ontvingen ze. Zo'n bezoek brengen ze jaarlijks aan enkele sportbonden en al heel snel bleek, dat wij een unieke positie innemen. Dat lang niet alle sportbonden georganiseerd tijd, middelen, zelfs maar oog hebben voor hun geschiedenis, is bekend. Waar dat wel gebeurt, zijn grotendeels gepensioneerde enthousiaste vrijwilligers bezig -net als bij ons- maar, zoals we hoorden over een andere sportbond, zijn die bijvoorbeeld afhankelijk van de toevallige directeur bondsbureau hoeveel ruimte zij, in twee betekenissen, krijgen.



De bezoekers van Stichting de Sportwereld. Vlnr. Jelle Zondag, Gerard van den Houten, Nico van Horn, Fons Kemper, Ernest Verhees en Sjoerd van Tiel. *(foto Hugo Tijsmans)*

Onze Stichting, gebaseerd op de Vrienden en de Atletiekunie, geeft een stevige verankering en die is de Sportwereld nog nergens tegengekomen. Ook de keuze om archiefbeheerder ver boven een mogelijk museale functie te plaatsen, werd onderschreven. Musea, denk aan het sportmuseum in Lelystad, de Experience in het Olympisch Stadion, zijn te vaak een kort leven beschoren en voor een museum binnen ons bondsbureau is praktisch gezien al helemaal geen plaats.

Voor een kleine proeve van bekwaamheid slaagden we glansrijk: een familielid van een hunner was in



---

1940 veel beter dan Tinus Osendarp. “Hebben jullie dat?” Ja hoor, binnen een minuut hadden we op tafel, dat Wim Nota dat jaar 10,5 had gelopen (1<sup>e</sup>) en Tinus ‘slechts’ 10,7 (2<sup>e</sup>).

Maar men kwam niet alleen ‘halen’. Wij werden gewezen op sporthistorisch onderzoek aan de Radboud universiteit in Nijmegen; het Huygens ING instituut, waar Dr. Michel van Gent zich bezig houdt met sportgeschiedenis. En op het Nationaal Archief, waar al diverse grote sportbonden hun archieven hebben ondergebracht. (Want denk eens aan -onverhoopt- brand, aan klimaatbeheersing, enz.) Iets om over na te denken. Of gewoon al een simpele tip: bewaardozen met zo’n ijzeren ringetje in een rond gat om de doos van de plank makkelijk naar je toe te trekken: ijzer gaat ooit eens roesten en dat beïnvloedt de inhoud nadelig.

De Sportwereld organiseert ook bijeenkomsten en studiedagen, zoals in de eerste zin van dit bericht staat. Bij het afscheid klonk de overweging om zo eens afgevaardigden van een aantal historisch actieve sportbonden bij elkaar te brengen, om elkaar te inspireren en van elkaar te leren. Zo’n sessie zien wij graag tegemoet!

Een fijn en wederzijds leerzaam bezoek, waar we met genoeg en op terugzien!

### ► **Nieuwe aanwinsten**

#### Ontvangen van Thea Martens:

Wedstrijdverslagen, medailles, krantenartikelen en dergelijke van en over super veterane/master Gerda van Koten, die in verschillende leeftijdscategorieën Wereld- en Europese Kampioenschappen won, meermalen in nieuwe wereldrecordtijden op de middenafstanden. Haar man maakte keurige actiefoto's (van Gerda, maar ook van veel andere masters) en die hebben wij eveneens ontvangen.

#### Van Sprint Breda

hadden wij al twee jubileumboeken. Nu hebben we er vier. (Van steeds andere jubileumdata natuurlijk.)

#### Ontvangen van Casper van de Watering:

Casper heeft destijds een boek over jeugdathletiek in Nederland (periode 1976-1986) geschreven. Het boek beschrijft uitvoerig de prestaties van de Nederlandse jeugdathleten, met veel cijfers en grafiekjes, en gaat ook in op de Nederlandse atletiekprestaties van weleer en het maakt een vergelijking met de atletiekprestaties internationaal. Dat boek heeft hij ons nu aangeboden.

Blij met alle nieuwe aanwinsten!

*Hugo Tijmsmans*



---

## VOOR HET VOETLICHT

### Kampioene zonder titel



Esther Goedhart-Schot bij een van haar schilderijen. Deze heeft als thema: 'Handen'. "Rechts de handen van Michelangelo, die ik gedeeltelijk heb nageschilderd, links die van mijn moeder, die toen tijdelijk in een verzorgingshuis zat. Andere mensen hadden een foto van haar handen genomen. Dat vond ik toen niet leuk, maar deze combinatie vond ik wel wat hebben. Beiden oud. De rest heb ik erbij verzonnen", legt Esther uit. (foto Piet Wijker)

#### **Infobox**

<i>Naam:</i>	Esther Goedhart-Schot
<i>Geboren:</i>	30 juli 1941 te Zierikzee
<i>Discipline:</i>	kogelstoten, discuswerpen
<i>NK-medailles:</i>	kogelstoten: brons in '65 + '66 discuswerpen: zilver in '63 + '65, brons in '59 (NKJ), '66 + '68
<i>Interlands:</i>	2 jeugdinterlands 11 senioreninterlands
<i>PR's:</i>	kogelstoten 13,93 m discuswerpen 48,38 m
<i>Overige activiteiten:</i>	1982-1997: Lid Jeugdcommissie KNAU 1999-2010: Penningmeester Vrienden van de KNAU

---

In de populaire song ‘Pak maar m’n hand’ van het Volendamse zangduo Nick & Simon is de eerste zin van het refrein: ‘Want het een kan niet zonder het ander’. Geprojecteerd op de sport zou je dit kunnen omzetten in: want geen winnaar kan zonder verliezers, of geen kampioen kan zonder tegenstand. Het relaas van Alida van Daalen over haar ervaringen op de EK U20 in de Jeugdfondsrepubliek, elders in dit blad, is een fraai voorbeeld van hoe een atlete wordt gestimuleerd door de prestaties van haar tegenstanders. Of denk ook eens terug aan die race van Dafne Schippers op de 200 m op de WK in Peking in 2015, hoe zij zich optrok aan haar tegenstandster Elaine Thompson en haar op de streep klopte in die onwaarschijnlijke tijd van 21,63 s.

Jammer genoeg zijn het de winnaars die alle aandacht naar zich toetrekken. Logisch en begrijpelijk natuurlijk, maar tegelijk ook erg onrechtvaardig, zeker als men zich gaat verdiepen in de omstandigheden waaronder vele atleten die vroeger de weg naar de top bewandelden, hun sport moesten bedrijven en de hindernissen die daarbij moesten worden overwonnen. Bovendien maakte het heel veel uit, of je wieg in of ergens in de buurt van Amsterdam had gestaan of in Axel, in Rotterdam of in Roodeschool. En hoewel er in vergelijking met vroeger onnoemelijk veel is verbeterd, kan ik mij niet aan de indruk onttrekken dat de geboorteplaats van het huidige toptalent in ons land nog steeds een medebepalende factor is op de weg naar het goud.

### **Van alles niks**

Nu was in de jaren vijftig zelfs de ene uithoek van ons land de andere niet. Ik overdrijf niet als ik stel, dat voor een jonge, enthousiaste atleet de omstandigheden om zijn talent tot ontwikkeling te brengen in de provincie Zeeland in die periode het beroerdst waren. Nog maar nauwelijks gekomen van die afschuwelijke watersnoodramp in 1953, was er op de Zeeuwse eilanden in de jaren vijftig van alles niks. Volgens Esther Goedhart-Schot beperkten de sportieve activiteiten op zo’n Zeeuws eiland zich in de zomer tot korfbal en atletiek en in de winter tot turnen. Nu zat atletiek wel een beetje in de genen van de Zeeuwse. Esther: “Mijn moeder kon aardig kogelstoten vroeger en mijn vader deed hinkstap en zo. En lopen. Die vond het altijd het leukste om rustig achteraan te beginnen; dan kon hij iedere keer iemand passeren.”

Esther zelf had van meet af aan voorkeur voor de werpnummers. Als kind al had zij vaak met keitjes lopen gooien. “We hadden zo’n grindpad naast het huis. En dan keitjes gooien, dat vond ik altijd prachtig. Dus dat zat er eigenlijk al gauw in, een beetje werpen.” Ze was dan ook heel sterk in haar handen. “Ik weet wel dat ik van mijn ouders als kind nooit mee mocht doen als ze aan het ravotten waren. Ze vonden dat ik veel te sterk was. Ik voelde me echt buitengesloten. Maar ja, ik woonde buiten, dus in bomen klimmen en zo, dat was allemaal heel gewoon. En ik moest natuurlijk naar school. In het begin, voor je achtste, mocht je niet op de fiets. Dus dan moest ik –ik was nooit zo vlot– hardlopen naar school om op tijd te komen.” Keniaanse toestanden, denk je dan.

Als kind had Esther Schot de watersnoodramp relatief goed doorstaan. “Mijn vader, die vroeger in het verzet heeft gezeten, heeft een berg mensen gered. Hij was mosselvisser en

---

kende natuurlijk de natuur. Het was springtij en het water ging maar niet weg. Dus die zei: *dan verzuipt het hele eiland. Ha-ha-ha, die Schot*, zeiden ze dan. Maar hij heeft wel gelijk gehad. Bij mijn opa, die aan de haven woonde, lag daarachter altijd een roeiboot. Die heeft mijn vader toen d'r overheen getrokken door het water en zo heeft-ie mensen gered. Bij ons thuis, ja een halve meter rondom het huis was er water. De tuin was wel weggespoeld, maar mijn vader had alles wat gat was opgestopt en gewoon de voor- en de achterdeur opengezet, zodat het water door kon stromen. Het is maar eenmalig geweest en voor de rest helemaal niet meer.”

### **Bijkomen in Italië**

Na de ramp kwam er voor de slachtoffers op nationaal niveau een grote inzamelingsactie op gang. Esther Schot zat toen in de zesde klas van de lagere school, maar meldde zich direct als vrijwilligster aan bij de HARK, een inzamelingsplaats in Zierikzee waar alle ingezamelde kleding en goederen werden bijeengebracht en gedistribueerd. Elf jaar oud was zij toen en verreweg de jongste. Dat duurde enkele maanden. Esther: “Toen werd er op school ineens verteld, dat er van het Rode Kruis uit van iedere klas één kind naar Italië mocht. *En de jongste hier die mag*. Dat was ik! Toen ben ik een maand daar naartoe geweest.” Het Rode Kruis had bij een dorpje in de bergen bij Siena een tentenkamp ingericht voor de kinderen uit rampgebieden. Die konden daar een beetje bijkomen van de verschrikkingen die zij hadden moeten doorstaan.

Goed, terug naar de atletiek. Toen in 1955 Delta Sport werd opgericht, was Esther Schot er als de kippen bij. “Ik heb de allereerste training meegemaakt. Dat was op 15 september 1955. Ik samen met mijn nichtje er naartoe. Eerst dorsten we niet goed het veld op, want ze waren aan het inlopen, maar toen zij zich gingen verspreiden, zijn we het veld opgegaan. En toen moest ik natuurlijk ook een beetje kogelstoten.” Vond ze dat al geweldig, het werd helemaal prachtig toen ze eenmaal een discus in handen kreeg. Esther: “Ik weet het nog goed. Mijnheer Knaap –dat was een van de oprichters van Delta Sport– kwam een keertje met een discus aan. Dus ik proberen natuurlijk. Toen zat-ie –hij had van die korte beentjes– van: *aha, dat wordt een wereldkampioen!* Dan voel je je helemaal opgelaten natuurlijk. Maar ik vond het altijd mooi.” Nog mooier zou ze het hebben gevonden als ze had mogen kogelslingeren. “Als dat er vroeger was geweest, dan had ik dát gedaan. Als we naar de grote toernooien togingen, ging ik altijd met de eerste bus om dat te kunnen zien. Dat vond ik prachtig. Dat is echt puur techniek. Ik vind de technische nummers toch verschrikkelijk mooi. Techniek heeft mij altijd ontzettend geïnteresseerd.”

### **Werpen tussen de koeien**

Dat was dan maar goed ook, want Esther Goedhart-Schot was op Schouwen-Duiveland vooral op zichzelf aangewezen. Een trainer die haar de kneepjes van het werpen kon bijbrengen, was er niet. “Bij Delta Sport was er maar één trainer. Voor de rest was er niks. Dus als ik naar een wedstrijd ging, zocht ik altijd die uit waar de betere werpers waren en probeerde ik te kijken hoe ze het deden. En dat probeerde je dan maar na te doen. In de beginjaren mocht je met de discus het veld niet op. Nu was er bij ons in de buurt een

---

weiland waar koeien op liepen. Als die dan een beetje aan de andere kant liepen, kon ik mijn uitworp oefenen”, legt Esther Goedhart-Schot uit. “Ik denk dat ik heel wat verder was gekomen, als ik een goeie trainer had gehad. Want een goeie trainer is natuurlijk erg belangrijk, zeker in de beginjaren, als je de techniek aanleert.”

Terwijl haar vereniging maar eenmaal per week een training organiseerde, trainde Esther Schot dagelijks. Alleen. “Ik heb zóveel alleen moeten trainen...” Op die manier probeerde zij te compenseren wat zij aan begeleiding miste. En het werkte. Want in 1958 had de Zeeuwse zich al dusdanig ‘in the picture’ geworpen, dat zij met foto en al de Jeugdtribune van de AW haalde. Om vervolgens een jaar later op de Nederlandse Jeugdkampioenschappen bij het discuswerpen haar eerste bronzen plak te veroveren, achter Loes Boling en Corrie van Wijk. En in 1960 deed zij als lid van de nationale jeugd ploeg haar eerste interlandervaring op, tegen West-Duitsland. Met 36,26 m deed zij het zeker niet slecht, al vond AW-verslaggever Cor Tissot van Pathot dat ze nog véél meer zou kunnen bereiken *als ze aan haar grote strijd lust nog wat meer techniek paart*. Tja, het ontbrak haar nu juist aan deskundige begeleiding om juist dát te verbeteren.

## Moeite

Ondanks dat was Esther Goedhart-Schot op nationaal niveau al gauw een geduchte tegenstandster. Miste zij in 1962 op de NK voor senioren met een vierde plaats bij het discuswerpen het erepodium nog net, vanaf 1963 tot en met 1968 veroverde zij steevast een of twee NK-medailles. Alleen 1967 ontbreekt in het rijtje, maar dat was dan ook het jaar waarin de dochter van de in 1963 getrouwde Zeeuwse werd geboren.



Esther Goedhart-Schot in actie tijdens een wedstrijd in Zierikzee in 1966.

(foto beschikbaar gesteld door Esther Goedhart-Schot)

Goud werd het echter nooit. Twee keer was ze er het dichtst bij, in '63 en '65, maar het was steeds Loes Boling die haar de voet dwars zette. Dus toen haar een keer werd gevraagd om samen met Loes en Els van Noorduijn bij Jan Blankers op het Olympiaplein in Amsterdam te komen trainen, greep zij die kans met beide handen aan. Dat was toen overdag. Al was het wel een heel gedoe om er te komen. Esther: “Eerst met de boot naar Noord-Beveland, dan met de bus naar Goes, daarna met de trein naar Amsterdam en dan nam je trammetje 24 en kwam je op het Olympiaplein uit. En na afloop moest je natuurlijk zorgen dat je snel weer terug kon. Want anders kwam je niet op tijd meer thuis. Na acht uur kon je niet meer op het eiland komen, dan ging er gewoon geen bus meer. Jullie hebben geen idee wat of het is om op een eiland te wonen. En wat een moeite ik er

---

eigenlijk voor moest doen. Maar ik wilde zo dolgraag.”

Het heeft maar één seizoen geduurd, die wereldreis telkens naar Amsterdam, maar ze stak er een hoop van op. Dat, tezamen met haar gewoonte om altijd maar weer te kijken hoe andere, betere werpers het deden maakte, dat de Zeeuwse op den duur toch een behoorlijke kijk kreeg op de werptechniek. Dus toen zij jaren later een keer een filmpje van de beste werpsters van Nederland te zien kreeg, viel haar eigen werpstijl haar tegen. “Toen zag ik hoe ik scheidte. Ik denk dat dat meters heeft gescheeld. Kom je in een andere hoek, dan had ik meters verder gegooid. Op de training heb ik wel door de 52 meter gegooid, toen het Nederlands record nog in de 49 was. Ik was wel snel, maar mijn techniek was niet toereikend. Dat heb ik eigenlijk wel jammer gevonden.” Ook bondscoach Ton Eijkenboom, bij wie ze in 1968 nog een tijdje trainde toen die centrale trainingen in Delft en Rotterdam organiseerde, kon daar weinig meer aan veranderen. Want, Esther Goedhart-Schot memoreerde het al eerder: “de techniek leer je nu eenmaal aan als je jong bent. Daar kun je later alleen nog maar wat aan bijshaven.”

Dat ze zelf geen titel heeft veroverd, heeft haar echter nooit gefrustreerd. “Doordat ik wist hoeveel moeite het kostte om dat te bereiken, heb ik mijn tegenstander ook altijd gewaardeerd. Ik ben ook nooit een ‘killer’ geweest. Dat is mijn karakter niet.”

### **Doelpaal doormidden**

Bij Delta Sport kwam zij al vrij gauw in de rol van trainster van werptalentjes terecht. “Dat ging automatisch. Je ziet gewoon hoe mensen bewegen. Ik vind het heel belangrijk dat een kind leert bewegen, niet alleen de goeie, maar iedereen.” Nog tijdens haar eigen carrière begon zij als trainster en ging ermee door, nadat zij zelf na de geboorte van haar zoon in 1970 was gestopt. Diverse talenten nam zij in de loop der jaren onder haar hoede, zoals Anja Stouten, een goede jeugdathlete, Robert van der Vegt –Esther: “Die heeft in de jeugdploeg gezeten”– en Monique Schipper. Vooral de laatste was een groot talent. Esther: “Monique heeft nog aan de Europese Jeugdkampioenschappen van 1991 meegedaan, was toen ook beter dan Corrie de Bruin. Die had de beste van de wereld kunnen worden. Zij was zo sterk! Dat had zij van haar vader. Die was handballer en gooide bij een doelpunt een doelpaal door de helft. Moet je je ‘ns voorstellen! Maar ze is ermee gestopt.”

Esther Goedhart-Schot had, na de huishoudschool, haar middenstandsopleiding gedaan, een cursus Engels gevolgd en de nodige textieldiploma’s behaald, teneinde een winkel in dames- en kinderkleding te kunnen beginnen. “Mijn moeder wilde dat graag. Maar ja, het is er nooit van gekomen. Al is het wel goed dat ik het gedaan heb.” Als kind al had Esther haar grootmoeder, die een wolwinkeltje had, geholpen. “Mijn opoe was kostwinner, want mijn opa was als timmerman ooit van de nok van een schuur gevallen en invalide geworden; hij was dus huisman. Als kind al moest je dus met van alles meehelpen. Al gauw kon ik met mijn handen ontzettend veel dingen doen.” Zoals leren breien op een breimachine. Het is deze machine waarop de wollen trainingsmaillots werden gefabriceerd, die tijdens Esthers carrière bij de nationale vrouwentop in trek raakten. Niet

---

gemaakt door haar oma, zoals Corrie van Wijk in Vriendenband nr. 5 van 2014 beweerde, maar door Esther zelf. “Ja, die heb ik door het hele land verkocht. Jaren later hoorde ik, dat ze die broek nog steeds hadden, ha-ha-ha.”

### **Jeugdcommissie**

Vanwege haar rol als trainster haalde Esther Goedhart-Schot het diploma trainer/coach B –“A hoefde niet, omdat ik oud-international was”–, deed vervolgens alle specialisaties en ook topsport/coaching. Esther: “Daarin was ik de tweede vrouw van Nederland. Ik heb daar ook nog een boekje over geschreven.” Aangezien zij als trainster actief bleef, nam zij in 1982 deel aan de Europese veteranenkampioenschappen (Masters zouden wij nu zeggen – PW). “Toen ben ik kampioen geworden met de discus, en met de kogel derde.” Was het toeval dat ze kort daarna werd gevraagd om zitting te nemen in de Jeugdcommissie van de K.N.A.U.? Esther: “Dat heb ik vijftien jaar gedaan. Ja, dan heb je het zó druk met van alles. Dat had ik nooit kunnen doen als er inmiddels geen brug en dammen waren gebouwd waar ik overheen kon.” Samen met Joop van Drunen, met eerst Bert Paauw en Rien Stout, later met Ton Eijkenboom en, toen die het aan zijn hart kreeg, met Harry Dost, runde zij de jeugdathletiek in ons land. “Met z’n allen deden wij dat, alles wat de jeugd betrof. En omdat ik de enige vrouw was, werd de meisjeskant aan mij toegewezen.” De organisatie van toernooien als de Jeugd Olympische Dagen, de Koninkrijk Spelen, de selectie en begeleiding van de nationale jeugd ploegen, het lag allemaal op het bordje van de Jeugdcommissie. Esther: “Ik ben als ploegleider voor de Koninkrijk Spelen op Aruba en Curaçao geweest. We zijn naar de Europese jeugdkampioenschappen geweest en de allereerste wereldjeugdkampioenschappen in 1986 in Athene heb ik meegemaakt.”

Of dat nog niet genoeg was, raakte Esther in 1985 betrokken bij het project ‘Sport Overdag’, een door de sportraden geïnitieerde landelijke actie om ouderen meer in beweging te krijgen. Ze volgde de recreatiesport-opleiding en stond sindsdien elke woensdagmorgen voor een groep enthousiastelingen allerlei bewegingsoefeningen te doen. Esther: “Echt bewegen vanuit de atletiek. Elke week een uur in de sporthal. Dat heb ik 33 jaar gedaan. Vorig voorjaar ben ik ermee gestopt, toen ik geopereerd moest worden. Het is het enige waarvoor ik ooit betaald ben. De rest is altijd vrijwilligerswerk geweest, ha-ha-ha.” Overigens verdiende Esther Goedhart-Schot haar geld als medewerkster van een boekhoudbureau, wat tevens de link is naar de functie van penningmeester in het bestuur van onze vereniging, die zij elf jaar vervulde.

### **Creatief**

Esther Goedhart-Schot is ook altijd met haar handen zeer creatief bezig is geweest –wij hebben hier al eens eerder wat schilderijen van haar hand de revue laten passeren–, terwijl zij ook nog steeds beeldhouwt. Esther: “Tuinieren vind ik heerlijk en gewoon dingen met je handen maken, maakt niet uit wat.”

Het moge duidelijk zijn, om kampioene te worden hoef je geen titels te behalen.





## Een weekendje Delft



Dit jaar begint het weekend al op vrijdag 6 september. De organisatie, Riet van der Enden en Ellen van de Bunt, bieden dan een bezoek aan in de Oude- en Nieuwe Kerk

van Delft. Dit is echt de moeite meer dan waard geweest, mede door de schat aan informatie, die Riet ons weet voor te schotelen.



Fri – Rien – Riet – Ellen – Marianne – Hugo – Marius en Anneloes

Op zaterdag is dan de fietstocht rond Delft. We boffen met het weer onderweg en genieten in de zon van de natuur en de terrasjes. Zie hier het genietende achttal op het terras van „'t Jachthuis”. Dan het lachen om de veerman van de „Kwakel”. Hij zegt ons gratis te willen overzetten, maar heeft even van te voren met Ellen lopen smoezen. Dus is er heus wel betaald. Ja, wie betaalde de veerman?

De groep op het veer „De Kwakel”.

De afstand op zo'n dag fietsen is voor deze groep geen probleem; 45 km met tussenstops! Er is dan ook lucht genoeg over om heel onderweg hele gesprekken te voeren. En heb je daar even genoeg van, dan rij je zwijgend naast elkaar of sluit je bv. solo achteraan. Onderweg nog een bezoekje meegepikt aan een gewezen kerk, maar waar nu culturele manifestaties plaatsvinden.



We komen Delft weer binnen en bezoeken daar het nieuwe treinstation. Opvallend is het plafond van het station. Je ziet op een aparte manier de plattegrond van oud Delft. Dan door naar het eten, want het is inmiddels 6 uur. Een extra dag voor, maar ook na de fietstocht is mogelijk! Daarom zondags de oude binnenstad van Delft leren kennen. Dat is hoogst interessant en zeker als je beschikt over Riet; een officiële stadsgids van Delft!

Zo kom je veel te weten over bv. Willem van Oranje, Hugo de Groot en Johannes Vermeer.



Nieuwe station Delft



Riet van der Enden met een afbeelding van de Oude Kerkklok, vijf mannen breed en 9000 kilo zwaar!

Dat zijn toch namen die klinken als de grote 9000 kilo wegende klok van de Oude Kerk: de Trinitas; vaak Bourdon genoemd. Het geluid ervan is zo heftig, dat hij maar zo af en toe geluid mag worden. Je hoort hem wel vaker, maar dan wordt er slechts met een hamertje op getikt!

We sluiten dit lange weekend pas af rond half drie en dan hebben we gegeten op een restaurantboot!

Ik ben volgend jaar weer van de partij!  
Wie volgt?

*Fri Beenackers (tekst + foto's)*

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### C-jeugd: Van onder 16 naar Top 10?

Eind augustus, begin september staat –bijna traditioneel– in het teken van de C-jeugd, oftewel O16. In het weekend van 24 en 25 augustus was de hele Nederlandse top te vinden bij AAC in Amsterdam waar de C-spelen werden gehouden, het weekend daarna trad men aan bij AC Tion in Enschede voor de interland tussen Nederland en Nordrhein-Westfalen en weer een week later stonden de finales van de clubcompetitie op het programma.

► **De C-spelen** in Amsterdam hebben een organisatie team met jarenlange ervaring. Het was al de 52<sup>e</sup> editie van dit evenement, met dit seizoen maar liefst 617 inschrijvingen. Opmerkelijk is de groei van het aantal buitenlandse deelnemers en dat verheugt ons, omdat een van de doelstellingen vanuit het jeugdfonds is om jonge atleten eerder ervaring op te laten doen met internationale evenementen. Zo werken wij actief mee aan de International Battle of the B's, the Ruhr Games, de Indoor interland met Vlaanderen, Wallonië en Nordrhein-Westfalen en de –ook al traditionele– C-Interland. De C-spelen van 2019 waren van hoog niveau. Op de eerste plaats slaagt een wedstrijd vooral door een goede organisatie en dat was er zonder meer op Ookmeer: mooie aankleding van de baan, vele vrijwilligers, een strak wedstrijdschema, een goede sfeer en verslaggeving met een muzikale omlijsting wat zo op een radiozender zou kunnen. Het weer hielp natuurlijk een handje mee, de zomerse omstandigheden zorgden er ook voor dat door de vele toeschouwers er bijna geen schaduwrijk plekje meer te vinden was.



Felle strijd op de 80 m horden bij de meisjes.  
(foto's Wim van der Krogt)

Belangrijk voor de deelnemers was dat de nummers 1 en 2 van een onderdeel direct geselecteerd werden voor de interland een week later in Enschede. Opvallend was de blijdschap die je zag als een atleet uit handen van Marjan Olyslager of een van haar coaches de schriftelijke uitnodiging kreeg. Het uitkomen voor en in Oranje staat hoog op het wensenlijstje van veel jeugdige talenten. Een veel gehoorde opmerking was voor finales dan ook: “Goud, zilver of brons is mooi, maar het belangrijkste is dat ik bij de

eerste twee kom, want dan mag ik volgende week uitkomen voor Nederland. De prestaties waren er zeker, weer veel ranglijstverbeteringen, die de laatste jaren altijd beloofd worden met een waardebond, beschikbaar gesteld door het Jeugdfonds van de Vrienden van de

---

Atletiek. En er was veel strijd op alle onderdelen, waardoor deze ook erg spannend werden. Ik ga bewust geen namen en uitslagen noemen, want dan wordt deze Vriendenband te klein. Alle uitslagen zijn te vinden op:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/25325>

en fotoreportages op:

<https://www.flickr.com/photos/raysus/albums/72157710527388518>

► Een week later was de **Interland tussen Nederland en Nordrhein-Westfalen** en werd het opnieuw volop genieten in Enschede, waar wij te gast waren bij een erg enthousiast en gemotiveerd AC Tion. Ook hier waren de weersomstandigheden buitengewoon goed en de organisatie stond als een huis. De accommodatie had een metamorfose ondergaan, zag



De politiekapel zette in Enschede de toon.

er feestelijk uit en werkte –merkten wij gedurende de wedstrijd– ook erg stimulerend voor de deelnemende atleten. De callroom, de aankondigingen door de speaker en de sfeer rond de baan lieten zien, dat het niet zomaar een wedstrijd was. Een sterke toevoeging aan deze wedstrijd was ook het meedoen van het Trimm team Oost onder leiding van Marcel Dost.

Het feest begon al bij de binnenkomst op de baan, waar een grote politiekapel direct al –letterlijk en figuurlijk– de toon zette. Leuke, herkenbare muziek, zoals een Queen-medley, brachten atleten, organisatie en toeschouwers in de juiste stemming.

De opening, met opkomst van de drie teams, het spelen van de volksliederen, het hijsen van de vlaggen en de opening door de wethouder van Enschede was gedisciplineerd en indruk-wekkend.

De opkomst van de drie ploegen.

De wedstrijd op zich was ook de spannendste uit de laatste jaren. Dit kwam vooral, doordat het sinds een aantal jaren niet meer alleen tegen



Westfalen was, maar ook de deelstaat Nordrhein er nu bij aangesloten is en het steeds beter lukt om uit die regio steeds meer sterke atleten in de ploeg op te nemen. Intussen



---

zijn onze Oosterburen ook in contact met de deelstaat Nedersaksen, waardoor het –o zo gewenste– competitieve element sterker wordt en het niet meer vanzelfsprekend is dat Nederland altijd de winnaar is. Van de 44 keer dat deze wedstrijd is gehouden heeft Nederland er 43 gewonnen. In de toekomst komt er meer evenwicht, meer strijd en dat is iets waar wij toch met z'n allen op hopen.

Dat wil zeker niet zeggen dat er op die 31<sup>e</sup> augustus in Twente niet gestreden is om de punten, integendeel, het was spannend en verrassend. Om één voorbeeld te noemen wat tekenend is voor de ontwikkeling bij de jeugd, is de steeplechase. Op verzoek van Nederland werd dat op het programma gezet (in Assen twee jaar geleden was het nog een demonstratie-onderdeel) en onze



De nummers 1 en 2 van de 300 m, Mariiek Moonen (rechts) en Myrthe van der Schoot (links).

Duitse vrienden twijfelden lang, of zij wel atleten hiervoor aan de start konden krijgen. In de week voorafgaande aan deze interland had de technische staf aan een aantal middellange afstandslopers gevraagd om de steeplechase eens te proberen. Dat leek veelbelovend en deze talenten waren bereid om dit onderdeel tijdens deze wedstrijd voor hun land te willen doen. Resultaat: NRW won zowel bij de jongens als de meisjes dit onderdeel. Dit valt dus in de categorie het ontdekken van talenten. Nederland won dus bij de jongens met een verschil van 8 punten (138 – 130) en bij de meisjes was het verschil 19 punten (145 – 126). In totaal een verschil van 27 punten, in Assen was het verschil nog 92 punten. Goed teken! Nederland won onder andere door dubbele overwinningen bij de jongens op kogelslingeren, hinkstap-sprong, 800 meter en speer. Bij de meisjes waar de “dubbels” op de 300 meter, 300 meter horden, discus en 1500 meter. Ook de atleten van team Oost speelden zeker een rol van betekenis, draaiden vaak voorin mee en wisten zelfs een onderdeel te winnen, de 1500 meter bij de jongens.

Als blijk van waardering overhandigt Rien van Haperen een trofee aan de voorzitter van AC Tion, Rik Hardon. (foto Coen Schilderman)

Over een evenement, zoals wij beleefd hebben in Enschede, zou ik nog wel veel meer willen en kunnen





---

schrijven: over de sfeer, over de wedstrijden, over de supporters, maar ik beperk mij tot het uitspreken van mijn waardering en bewondering voor het team van AC Tion dat dit mogelijk heeft gemaakt en voor het begeleidingsteam van TeamNL onder leiding van Marjan Olyslager en haar enthousiaste en meelevende coaches.

Op persoonlijke titel –en daar mag men mij best op aanspreken– wil ik toch mijn teleurstelling uitspreken over de betrokkenheid van de Atletiekunie bij zulke mooie evenementen als hierboven genoemd. Het wordt mogelijk gemaakt door de inzet van vrijwilligers op fysiek en financieel gebied. Enkele jaren geleden werd de C-Interland nog financieel ondersteund en kon nationale kleding gebruikt worden. Dat is nu over, terwijl wij weten dat veel atleten dit soort wedstrijden nodig hebben op weg naar verdere ontwikkeling. Het wordt nu mogelijk gemaakt door bijdragen vanuit de Vrienden van de Atletiek, het Jeugdfonds en de organisatoren van deze wedstrijden. Ook bij veel verenigingen wordt enorm veel aandacht besteed aan jeugdopleiding. Misschien is het een idee om –net als bij voetbal– voor atleten die uiteindelijk doorstromen naar de top –als maatstaf bijvoorbeeld de Top 10 van de Europese Ranglijst– een opleidingsvergoeding te geven aan de instanties die deze groei al in een vroegtijdig stadium mogelijk gemaakt hebben. Dat is in ieder geval toch een blij van waardering.

*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.**

**DOHA, HERE I COME**

Elke sporter heeft een aantal momenten in zijn leven die hij nooit meer zal vergeten. Vorig jaar had ik al zo'n moment, toen ik me als 18-jarige plaatste voor het EK senioren met een discusworp die vijf meter boven mijn pr was. Die avond ervoor had ik een voedselvergiftiging opgelopen en ik had dus een hele slechte nacht achter de rug met weinig slaap. Na dag 1 van mijn laatste NK junioren ooit dit jaar, waar ik kogelslingeren won en brons haalde op ver, was mijn plan op dag 2 om nog twee gouden medailles aan deze collectie toe te voegen om het feestje compleet te maken. Deze nacht verliep echter bijna even stroef als de nacht in 2018 voor mijn 59 meter: misselijkheid, veel last van muggen en weinig slaap. Na die nacht trok ik stiekem de vergelijking al in mijn hoofd met vorig jaar, maar toen ik op de baan aankwam stond de wind ook nog eensultiem goed voor discuswerpen. Toen begon ik wel heel veel zin te krijgen in de discuswedstrijd en tijdens het kogelstoten, wat eerst was, was ik met mijn hoofd eigenlijk al lang bij discus. Het hele weekend was het al snikheet, en dat zijn precies omstandigheden die ik heerlijk vind en waar ik goed onder kan presteren. Uiteindelijk kon ik dan ook een goede prestatie met kogel neerzetten, waarvoor ik het goud omgehangen kreeg.

---

Daarna was het eindelijk tijd voor discus. Ik was natuurlijk veel te enthousiast, omdat ik er zoveel zin in had, dus het inwerpen verliep niet al te soepeltjes met vijf worpen rond de 40 meter. Tijdens de wedstrijd probeerde ik wat meer rust te bewaren. Eerste worp: 41,73m. Die worp zou echter niemand zich ooit nog herinneren. Na elke worp kreeg ik een aanwijzing van mijn trainer en ik werd steeds iets rustiger. Hierdoor ging het steeds beter. Na de eerste drie worpen had ik 53m staan, waardoor ik in de laatste drie worpen als laatste van iedereen mocht werpen. Mijn tweede worp vloog al erg ver, rond de 58 of 59m, maar die kon ik net niet geldig houden. Op een of andere manier had ik genoeg



De WK-limiet is gehaald.  
WOW! (foto Niels van der Zon)

vertrouwen, dat ik nog verder kon gaan werpen die dag en was ik dus ook niet gefrustreerd over het rode kruisje. In de vierde poging ging ik voluit: 57m. Dat was al een mooie afstand, maar na overleg met mijn trainer was duidelijk dat dit technisch nog lang niet optimaal was. In de vijfde ronde probeerde ik dit beter te doen, maar dat lukte niet helemaal. De discus vloog bijna recht de grond in rond 40m. In de laatste poging was het alles of niets; de wind was wel iets gaan liggen, maar was nog steeds behoorlijk goed en uit de vorige worpen bleek dat ik in goede vorm was die dag. Ik draaide, zette mijn linkerbeen aan de grond en wierp de discus. En die vloog, en vloog, en vloog. Op zo'n moment weet je al: dit is een hele goede. Ik draaide me om, sprong juichend de ring uit en keek naar mijn vader die aan de zijkant van het veld stond waar je de afstanden goed kunt zien. Ik kreeg een duim. Hij wist waar ik hier voor ging: de WK limiet van 61,20m. Die duim was dus een héél goed teken voor mij. Tegen de vrijwilligster die mijn afstand daarna moesten opmeten zei ik: "alsjeblijft, boven de 61,20".

Ze draaide zich om: "61 meter 33". WOW!!!!!!!!!!!!!! Wat er daarna gebeurde hebben ze in Duitsland bijna nog mee kunnen krijgen. Ik gilde, rende, hilde, schreeuwde en knuffelde iedereen die ik ken. Toen ik achter de kooi m'n moeder een knuffel had gegeven, vroeg ik: "waar is papa?" Die stond nog steeds aan de zijkant van de baan. Toen ik naar hem toe rende, voelde het als een soort ereronde, want iedereen waar ik langskwam klapte voor me, echt super bijzonder was dat. Als je als 19-jarige een limiet haalt als werper voor het WK, is dat maar moeilijk te geloven, maar voor ouders is dat ook een hele belevenis. Mijn familie en vrienden staan altijd voor me klaar en met name mijn vader heeft altijd alles voor mijn sport over gehad en leeft het meest mee van iedereen. Zijn horloge gaf later ook aan dat hij een intensieve training had gehad van een half uur, wat in werkelijkheid de adrenaline en emotie was na mijn worp die gemeten was :p.

---

Later heb ik ook van veel mensen nog gehoord, dat ze kippenvel kregen van mijn emotionele ontlading na deze worp, of na het zien van het filmpje. Dat geeft denk ik ook heel erg aan wat voor een bijzonder moment dit was en wat sport allemaal teweeg kan brengen bij mensen. Ik zeg altijd: sport is de enige manier waarop je zulke bijzondere momenten kunt beleven, die met zoveel verbazing en emotie van jezelf, maar ook iedereen om je heen gepaard gaan. Inmiddels is het besef echt gekomen dat ik straks tussen de besten van de wereld mag werpen, met mijn relatief korte armpjes en twee discustrainingen in de week. Daar ben ik toch wel heel trots op. Het maakt eigenlijk helemaal niet zoveel uit hoe ik ga presteren daar in Doha, maar ik ga mijn uiterste best doen. Ervaring opdoen ga ik zeker, maar bovenal ga ik enorm genieten!

*Jorinde van Klinken*

### **EK U20 Borås: “Een moment om nooit te vergeten”**

Ik ben een ambitieuze jonge atleet en hou ervan om grote doelen te stellen. Vorig jaar heb ik me als doel gesteld om mee te doen aan het EK u20 en daar te gaan voor een medaille op het discuswerpen. Er was namelijk geen internationaal toernooi in mijn leeftijdscategorie. Na mijn trainingsstage op Tenerife (georganiseerd door de Atletiekunie) kwalificeerde ik mij in Porto voor het EK u20 met een afstand van 53,39 meter. Ook met het kogelstoten voldeed ik aan de limiet, maar daar heb ik me voor afgemeld in verband met een lichte blessure aan mijn hand.

We gingen met een groep van 37 atleten naar Borås. Tijdens de reis naar Borås had ik al super veel zin in de wedstrijd. Ik wist wat me te wachten stond, omdat ik in de afgelopen twee jaar al deelnam aan verschillende internationale toernooien (EYOF, EK u18, YOG).



Op weg naar het goud in Borås. (foto Coen Schilderman)

Op donderdag 18 juli was de kwalificatie voor het discuswerpen. Ik zat in groep 1 en de kwalificatie-eis was 51 meter. Tijdens de wedstrijd had ik aan de eerste poging genoeg. Dit was een prettige kwalificatie, omdat ik mij hierdoor meteen kon focussen op de finale die de volgende dag plaatsvond.

---

Op de wedstrijddag zelf vind ik het altijd fijn om een bepaald ritme aan te houden. In de ochtend een goed, stevig ontbijt, in de middag slapen en voor de wedstrijd een extreem koude douche. Dan kan de wedstrijd beginnen!

Voordat de wedstrijd begon, merkte ik in de callroom dat er een bepaalde spanning hing in de lucht. Maar... zoals ik altijd zeg: 'gezonde spanning'. Toen we eenmaal op het veld waren kon de strijd beginnen. In mijn eerste poging had ik niet de worp die ik wilde, maar die kon ik goed oppakken in de tweede poging. In de wedstrijd stond ik voornamelijk het grootste deel tweede en op een moment derde. Ik wist niet precies wat degene had gegooid die eerste stond. Na mijn vierde poging stond ik nog tweede, ik liep naar mijn coach (en moeder) Jacqueline Goormachtigh en hoorde wat de beste prestatie was van degene die eerste stond. Ze had een afstand van 54 meter. Toen ik dat hoorde ging er door mijn hoofd: 'Dat kan ik ook! Let's go'. In de vijfde poging gooide ik de winnende worp van 55,92 meter. Na de zesde poging was het klaar. Het stond vast. Ik was Europees kampioen u20! En de eerste (gouden) medaille van Nederland. Het was een geweldig gevoel en heb er met heel Team NL van genoten. Ik was emotioneel en op het podium moest ik even 'vechten' tegen de waterlanders.

Het was een moment om nooit te vergeten ☺.

*Alida van Daalen*



**Een goed risicomanagement  
is gewenst en toepasbaar voor  
iedere organisatie.**

Het draait om het identificeren, kwantificeren en beheersen van risico's ook in de sport. Wij kunnen u met "**RiskenSport**" op al deze vlakken van dienst zijn. Denk daarbij aan het uitvoeren van inventarisaties, analyses en het begeleiden van self-assessments. De analysefase wordt gevolgd door het vaststellen van beheersmaatregelen om het risico af te wenden of te verkleinen.

---

## Onze jarige Vrienden

Het jarenlange onderscheid dat in dit jarigenoverzicht werd gemaakt tussen leden en donateurs, is vervallen. Voortaan zal er één lijst worden gepubliceerd, ongeacht de status van de betreffende jarigen.

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### November 2019

1 Robert Decates (52)	13 Ad Persoons (84)
3 Ellen Joacim-Ort (80)	13 No op den Oordt (78)
3 Marko Koers (47)	16 Hugo Tijsmans (75)
4 Aad Grimbergen (77)	16 Martijn van der Vis (27)
5 Peter Verlooiij (68)	17 Jan Vermeulen (79)
6 Freek Stam (77)	18 Chris van der Meulen (77)
6 Anita Meijer (73)	20 Hans-Peter Dries (75)
6 Hugo de Haan (35)	21 Annetien van Alphen de Veer-Paulen(85)
9 Henk Heida (87)	21 Justus Hartkamp (52)
9 Ed Turk (75)	26 Fons Mok (56)
9 Raymond Heerenveen (71)	27 Eric van Amstel (65)
11 John Schoemaker (72)	28 Agnes Popkema-van Wijk (61)

### December 2019

1 Ella Hoogendoorn-Deurloo (75)	19 Cobie Körmeling (67)
1 Ina Blauw-Scholte (72)	26 Jeanne Noorderbos-van Diesen (80)
3 Jaap van Amsterdam (61)	26 Riet van der Enden (70)
4 Wim Berkhout (73)	26 Heino Stroet (55)
6 Bert Huizinga (70)	27 Rob Schuurman (57)
7 Ron Popma (78)	28 Ton Baltus (54)
10 Atie Veltman-Wormsbecher (88)	29 Peter Nederhand (87)
12 Hans van der Kooij (74)	29 Rudi Verriet (63)
14 Toos Hofstede-Mutter (82)	30 Marianne de Schipper-Burggraaf (71)
15 Ineke Bonsen-Pérukel (74)	30 Hugo Kusters (57)
16 Marti ten Kate (61)	

---

## Bijzondere jarige



Ellen Joacim-Ort in 2017.  
(foto Piet Wijker)

In 1960 was Ellen Joacim-Ort, toen nog kortweg Ellen Ort geheten, verreweg de snelste schooljuf van Nederland. Ze had dat jaar haar eerste nationale titel op de 100 m veroverd en zelfs voldaan aan de kwalificatie-eis voor de Olympische Spelen in Rome dat jaar. Voor de keuzeheren van de K.N.A.U. kwam het echter allemaal wat te snel – zij had zich immers pas een jaar daarvoor voor het eerst op nationaal niveau doen gelden – en die lieten haar thuis. Ook al had zij de Olympische kleding al gepast, haar prikken gehaald en zowel haar dames- als haar amateurverklaring ingeleverd.

Vier jaar later behoorde Ellen Joacim-Ort inmiddels allang tot de gevestigde orde in het Nederlandse atletiekwereldje. Met in totaal zes nationale titels op zak, waarvan eentje op de meerkamp, mikte de Heemsteedse ditmaal op deelname aan de Olympische Spelen op de vijfkamp. Dat mislukte echter; zeven punten kwam zij tekort op de kwalificatie-eis van 4500 punten. De Olympische limiet bij het verspringen had zij overigens wel gehaald, maar opnieuw liet de K.N.A.U. haar thuis.

Voor haar omgeving is Ellen Joacim-Ort desondanks altijd die ‘Olympische atlete’ gebleven. Ze had immers in de Olympische selectie gezeten en dat was in de regio niet onopgemerkt gebleven. Voor haar pupillen op school was het simpel: hun juf was wereldkampioen!

Hoe bekend ze wel niet was, bleek zelfs begin jaren tachtig nog, toen zij solliciteerde naar een andere baan in het onderwijs en, uit een totaal van enkele honderden(!) sollicitanten, werd uitgenodigd voor een tweede gesprek. Net toen ze daar in haar auto was aangekomen, begon het te stortregenen. Ellen: “Ik moest een heel lang pad naar die school op en wilde er een beetje behoorlijk uitzien. Dus toen ben ik keihard gaan lopen om droog over te komen. Toen stond ik in de gang zo van: nu even niet meer hijgen, m’n haren netjes, ik ben niet zo erg nat en daarna stapte ik naar binnen. Toen zeiden zij: *wat kunt u hard lopen!* Ik zeg: *hoezo?* Ja, we zagen u langs het raam! Had ik helemaal niet gezien dat daar ramen waren. Dus zij hadden zoiets van: wat is dit voor een flits? O, dat is de sollicitant! Toen zeiden ze: *maar u bent van de atletiek! Bent u dan Ellen Ort?* Want ik heette toen allang Ellen Joacim. Bleek een van hen mij te kennen, want zijn zusje had op Atmodes gezeten! Toen werd het heel gezellig en kreeg ik die baan. Dan zeg ik: dat is dan toch door de atletiek gekomen! Heel grappig!”

Begin volgende maand hoopt Ellen Joacim-Ort haar 80<sup>e</sup> verjaardag te vieren. Voor ons is zij deze keer onze bijzondere jarige.

Piet Wijker