

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

69e jaargang nummer 2, 2020

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Trefpunt NK Indoor .....	4
Vrienden Golftoernooi 2020 .....	6
Advertentie Global Sports Communication .....	7
De Nederlandse wereldrecords (3).....	8
Nostalgieische mijmering (2) .....	14
Advertentie Praktijk Energiek .....	15
Atletiek, een hartstochtelijke sport, maar hoe verder? .....	16
Hilmer Lodge Stadium geheel vernieuwd + advertentie Herzog Medical .....	19
Maar de lente wist het niet .....	20
Bijen in de buik. ....	23
Stichting Atletiekerfgoed .....	24
Advertentie YALP.....	25
Voor het voetlicht: Herman Hofstee .....	26
Advertentie BK Ingenieurs .....	32
Een kwestie van wisselen, nader beschouwd .....	33
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	34
Advertentie Risk en Sport.....	37
Advertentie Jamin Sports.....	38
Onze jarigen .....	39
Bijzondere jarige: Egbert Nijstad .....	40

**Kopij Vriendenband juni 2020**

**Graag vóór 20 mei 2020**

**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

Terwijl de deadline nadert, ziet onze immer accurate hoofdredacteur reikhalzend uit naar de vaste bijdrage van de voorzitter voor deze editie van De Vriendenband. Echter, het coronavirus waart om ons heen en wat moet ik u melden?

Een korte terugblik leert dat de goede opkomst tijdens de AA Drink NK Indoor stof tot nadenken voor de toekomst geeft. Een goeie sfeer en mooie wedstrijden gaven het gevoel dat we als Vrienden deel uitmaken van de 'atletiekfamilie'. Zeker voor herhaling vatbaar, al zullen we ons moeten beraden over de financiële impact.

Natuurlijk was er een gave Indoor Cup voor de jeugd onder 17 jaar met Vlaanderen, Wallonië, Nordrhein-Westfalen en Nederland in Gent. We mochten deze keer de beker niet mee naar huis nemen, maar het inspireert om jonge atleten voor de eerste maal in het oranje te zien uitkomen. Bijzonder was ook het weerzien van de entourage in de Flanders Hal, waar we jaren te gast waren voor de NK Indoor.



Maar het coronavirus overheerst natuurlijk alles. Aanvankelijk leek het nog op een wind uit China die wel zou overwaaien. De kiemen van dit onzichtbare en onberekenbare virus nestelden zich echter in Italië. Toen de eerste sporen hiervan in ons land opdoemden, dachten we nog dat de Brabanders met carnaval vast te diep in het virusglaasje hadden gekeken, of tijdens de wintersport van de Italiaanse sneeuw hadden gesnoven. Dat ging snel over! De aanvankelijke maatregelen tegen het virus verbleekten hierbij, toen alle sportaccommodaties, horeca en scholen per direct gesloten moesten worden. Later bleek ook het bezoek van dierbaren in verpleeghuizen en zorgcentra niet meer mogelijk. Het maatschappelijk verkeer lag vanaf dat moment zo goed als lam. De Olympische Spelen werden gecancelled en er ging een streep door een aantal internationale kampioenschappen. De Atletiekunie besloot de competitie voor dit seizoen en de NK's tot en met 5 juli af te gelasten. Ook andere toonaangevende evenementen, zoals de FBK Games, besloten een jaar over te slaan. Atleten en hun coaches moesten creatieve oplossingen bedenken om vooral fit te blijven met het oog op het naseizoen. Misschien toch nog een EK in Parijs?

Ik dacht ook aan al die zelfbenoemde virologen met een eigen opvatting en politici die alvast een voorschot namen op de verkiezingen voor volgend jaar. Triest!

Maar bovenal dacht ik aan de mensen die getroffen waren door dit virus en hun nabestaanden. Aan alle mensen in de risicogroep en aan de zorgverleners die dag en nacht voor hen klaar stonden.

Vandaar dat het besluit om onze ALV en Vriendenbijeenkomst op te schorten niet zo heel moeilijk was. De volksgezondheid, ook van onze Vrienden, staat voorop.

Heel veel sterkte allemaal, denk een beetje aan elkaar en tot betere tijden!

*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>.



Mocht iemand bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwbrief 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, als ook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

**Mededeling:** Het zijn bijzondere tijden, maar ook zware tijden voor ons allemaal. Wij willen van hieruit iedereen heel veel sterkte wensen. Jongeren en ouderen. Het virus maakt geen onderscheid en is rigoureuus. Denk er niet te makkelijk over, ook als er in je omgeving schijnbaar niemand door getroffen is. Denk om elkaar. Hou contact en zorg dat we na deze crisis weer allemaal kunnen gaan genieten van onze mooie sport. Samen zullen we deze crisis overwinnen.

### Nieuwe leden

- Peter Spiering, Cole Porterstraat 238, 3069 ZD Rotterdam
- Marcel van Lith, Buffelstraat 17, 1338 JH Almere-Buiten
- Rik Hardon, De Olijflijster 19, 7609 MK Almelo

### Wijzigingen

- Ysbrand Visser heeft een nieuw adres: Mariënwold 55, 8341 PZ Steenwijkerwold.
- Klaas Lok woont sinds een aantal jaren in Thailand. Zijn postadres is: De Telgang 6, 8252 EH Dronten.

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

- Vanwege het virus zijn alle NK's tot de zomer vervallen. Mogelijk worden enkele nog in het najaar gehouden. Ook FBK Games en Baancircuit wedstrijden als TSB zijn afgelast. De Gouden Spike vindt wellicht in een sobere vorm in het najaar plaats. Kijk hiervoor op de AU-site. Ook wij zullen u regelmatig informeren.
- De ALV is geannuleerd en een nieuwe datum zal per mail aan de leden kenbaar worden gemaakt, zodra we daarover een beslissing kunnen nemen. Ook via onze website zullen we jullie op de hoogte houden.
- In de afgelopen periode waren er ook nog positieve dingen te melden. Zo is het programma "Nederland in beweging" op TV van Olga Commandeur al 20 jaar een gewaardeerd programma, dat velen op de vroege morgen in beweging krijgt.

Medio februari werd dit jubileum door Omroep MAX gevierd door gedurende de feestweek de studio met slingers en ballonnen te versieren. Onze felicitaties zijn dan ook voor Olga voor haar altijd enthousiaste manier van presenteren.

Daarnaast kreeg Marjan Olyslager op 23 februari jl. tijdens de NK indoor in Apeldoorn door uniebestuurslid Cees Goosen tot haar grote verrassing de European Athletics Women's Leadership



Olga Commandeur en Duco Bauwens met hun team van 'Nederland in beweging'. (bron: Facebook)



Boven: een blij verraste Marjan Olyslager met haar EAA-award. (foto Erik van Leeuwen). Rechts: de award plus bijbehorend insigne. (foto Marianne PISO)

Award uitgereikt. Deze tweejaarlijkse prijs onderscheidt vrouwen met bijzondere prestaties op en om de atletiekbaan. Marjan Olyslager was door de Atletiekunie voorge-dragen voor deze onderscheiding.

Overwegingen die hierbij een rol speelden waren:

1) haar topsportcarrière op Olympisch niveau in de jaren '80; 2) haar rol van topsport-coördinator voor sprint en horden bij de AU van 1992 tot

1996; 3) Consultant talentont-wikkeling (aandachtveld atletiek) bij NOC\*NSF van 1996 tot 2004; 4) Chef de Mission voor het EYOF (14 t/m 17 jr.) in 2007, 2009, 2011 en 2013; 5) Marjan is een van de gangmakers van het Atletiek Trainings-centrum Rotterdam; 6) zij is regelmatig technisch manager bij de selectie van talentvolle jeugdathleten en semi-interlands onder auspiciën van de Vrienden van de Atletiek.

Wij feliciteren Marjan van harte met deze bijzondere onderscheiding.



---

## Trefpunt NK Indoor

**Buiten deed de zoveelste voorjaarsstorm zijn uiterste best om mensen binnen te houden. In de carnavalsregio's lukte dat aardig, maar in Apeldoorn was het druk en gezellig bij de NK Indoor. Voor de eerste maal was er een trefpunt waar alle leden van de Vrienden van de Atletiek elkaar konden treffen en nog wel in het VIP-gedeelte ook.**



Voor de Vrienden was dit jaar plaats op het VIP-dek en daar werd dankbaar gebruik van gemaakt. *(foto's Marianne Piso)*

Logisch dat je met een atletiekhart dan ook Vriend wordt. Dat stukje onderscheid (ik wil het geen discrimi-natie noemen) bracht ons aan het denken.

Voor ons is een Vriend een Vriend en het is helemaal begrijpelijk dat de Atletiekunie zijn grenzen trekt bij het versturen van de uitnodigingen. In heel goed overleg met de Atletiekunie is een modus gevonden om alle Vrienden die zich aanmelden voor het NK Indoor, een plaatsje te geven op het VIP-dek. Tot onze grote verbazing hebben 70 Vrienden zich aangemeld, terwijl wij zelf de verwachting hadden –gebaseerd op de aanmeldingen van voorgaande jaren– dat er ongeveer 20 zouden komen. Er blijkt dus behoefte te zijn aan een ontmoeting tussen de Vrienden op deze wijze. De schatting is dat –samen met de door de Atletiekunie uitgenodigde Vrienden– er een kleine honderd aanwezig waren.

Het idee ontstond een jaar geleden – na de NK Indoor van 2019– Vrienden konden een gratis toegangskaartje krijgen en op een gereserveerd stukje tribune gaan zitten. Ook was bekend dat veel leden van de Vrienden al een VIP-uitnodiging via de Atletiekunie ontvingen voor hun verdiensten.



Voor het oog van vele Vrienden doet Femke Pluim een serieuze poging om met de polsstok over 4,55 m te springen. Het lukte nog niet. Het zou haar toegang tot de Spelen in Tokio hebben gegeven, plus een forse verbetering van haar nationale record.

---

En wie de hele middag een beetje volgde kon de conclusie trekken dat er een goede sfeer hing, dat er veel met elkaar gesproken werd en er naast de vele meningen ook heel veel nieuwe ideeën werden besproken. Over de opzet van de bijeenkomsten van de Vrienden werd veel gesproken, maar ook over het in stand houden van het Jeugdfonds en de organisatie van de bekende interlands bleken veel mensen mee te denken en te leven. “Onze” Jeugdfondsathleten van 2020 deden het perfect: Djoao Lobles won goud op de 800



meter, Britt Weerman sprong als 16-jarige over de 1,88 meter en evenaarde het Nederlands juniorenrecord, terwijl Zoë Sedney dat op de 60 m horden zelfs verbrak. Meer over hun prestaties kan je lezen in de Jeugdfondsrubriek.

Deze bijeenkomst bleek dus een schot in de roos te zijn als het doel was om een echt leuk ontmoetingsmoment te organiseren. Het zou misschien wel eens leuk zijn om te weten, hoeveel tijd de meesten hebben besteed aan onderlinge contacten en hoeveel aan het volgen van de wedstrijden op de baan. Ik schat dat het eerste onderwerp de overhand had. De Vrienden

De Vrienden zagen ook hoe Gouden Pluim-winnares Femke Bol (rechts) tijdens een NK indoor op de 400 m voor het eerst kloppremie kreeg, sinds haar eerste titel bij de B-junioren in 2016. Trainingsmaatje Lieke Klaver hield haar deze keer tot aan de finish achter zich. Met tijden van in de 52 seconden leverden beiden overigens een prima prestatie. (foto Erik van Leeuwen)

hadden het gevoel onderdeel van de ‘atletiekfamilie’ te zijn en ook de Atletiekunie wist de extra belangstelling te waarderen. En dat is iets om zeker mee verder te gaan. Een aantal vragen mogen gesteld worden: is dit leuker dan een reünie of Algemene Ledenvergadering met aansluitend een Vriendenbijeenkomst? Is er een kans dat wij met dit stukje toegevoegde waarde meer leden krijgen?

Natuurlijk moet ook alles logistiek en vooral financieel haalbaar zijn, maar door deze geslaagde opzet ontstaat er een stuk enthousiasme, waarbij zich nieuwe mogelijkheden openbaren. Het bestuur gaat ermee aan de slag en iedereen met een mening of idee over de opzet van ontmoetingsmomenten mag zijn stem laten horen. Wij zijn er dankbaar voor, al was het alleen maar voor het gevoel waarmee ik na afloop weer richting het westen reed. Het was zwaar tegenwind, maar voor mijn gevoel had ik de wind vol in de rug.

*Wim van der Krogt*



---

## Vrienden Golftoernooi 2020

Beste vrienden,

Op vrijdag 14 augustus 2020 wordt weer het jaarlijkse vrienden golftoernooi georganiseerd. Dit zal plaatsvinden op Golfbaan Delfland in Schipluiden.



### Overzicht programma:

- 11:30 uur                    Ontvangst in Brasserie  
De deelnemers ontvangen bij de wedstrijdtafel een presentje van Delfland, een driving range ticket om even in te slaan, de scorekaart en een potloodje  
Koffie/thee buffet met 2 soorten mini muffin
- 13:00 uur                    Start wedstrijd
- 17:00 – 18:30 uur        Binnenkomst voor een borrel met bittergarnituur
- 18:30 – 21.00 uur        Diner 3-gangen keuzemenu

Inschrijven voor 1 juli door een mail te sturen aan Wim Berkhout, mailadres: [wberkhout@casema.nl](mailto:wberkhout@casema.nl)

Nadere informatie volgt per e mail.

Hopend op een grote, gezellige opkomst.

Met sportieve groet,  
Wim Berkhout, tel. 0623462679.





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



Global Sports  
Communication

**GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL**



---

## De Nederlandse wereldrecords (3)

*De laatste wereldrecords van Fanny na de Spelen en wat erop volgde.*

Eerst even iets rechtzetten. In het artikel in de vorige Vriendenband met de opsomming van alle wereldrecords die Fanny Blankers-Koen tijdens en in de jaren direct na de Tweede Wereldoorlog op haar naam schreef, plaatste ik bij wereldrecord nummer 6, het record op de 4 x 110 yards op 18 mei 1944, een verkeerde foto. Het estafetteviertal op die foto waren de winnaressen van de gouden medaille op de Europese kampioenschappen van 1946 in Oslo, niet de vier van die recordverbetering in 1944.

Nu zou ik mij er met een jantje-van-leiden vanaf kunnen maken door te stellen, dat eerder Aad Heere en Bart Kappenburg in hun boek '1870-2000 – 130 jaar atletiek in Nederland' die fout ook al hadden gemaakt. Of ik zou erop kunnen wijzen dat het hoe dan ook niet uitmaakt, omdat je in beide gevallen tegen dezelfde gezichten aankijkt. Dat vind ik echter flauw en feitelijk trouwens onjuist. Want weliswaar waren Fanny Blankers-Koen, Gerda Koudijs en Nettie Timmer in alle twee de gevallen van de partij, in 1944 was het Janny Adema die bij dat record betrokken was, terwijl in 1946 haar tweelingzuster Martha Adema met genoemd drietal Europees kampioene werd. En ook al leken die twee zo sprekend op elkaar dat niemand ze uit elkaar kon houden, de een was nu eenmaal Janny

en de ander Martha. Vandaar mijn besluit om Janny hiernaast nog even apart in het zonnetje te zetten met de enige actiefoto die ik van haar in het Erfgoed-archief heb kunnen vinden.



Janny Adema in actie tijdens een estafettewedstrijd op 9 juli 1944 op het Olympiaplein in Amsterdam. Schuin achter haar neemt Fanny Blankers-Koen het estafettestokje over. (foto's archief Atletiekerfgoed)

### WR 11: 220 yards

Goed, terug nu naar de wereldrecords die Fanny Blankers-Koen in de loop der jaren op haar naam schreef, de laatste twee van de in totaal twaalf die we hier de revue laten passeren. Het duurde na de Spelen van Londen overigens even, voordat ze weer zover was.

Op 19 juni 1950 vertrok Fanny Blankers-Koen met de trein naar Brescia voor een vakantie van enkele weken. Ze was een maand eerder ook al in deze Italiaanse stad geweest om er een 80 m horden en een 200 m te lopen en dat was haar goed bevallen, ook al had het er toen gestortregend. Het doel van haar reis was ditmaal om zich tijdens haar vakantie tevens in een rustige en prettige omgeving te kunnen voorbereiden op het

---

vervolg van het atletiekseizoen. Ze had zojuist een heftige periode afgesloten met wedstrijden in verschillende landen en demonstratieoptredens voor goede doelen. De AW schrijft: *‘Dat zij daar zonder de huiselijke beslommingen en zonder wedstrijden met lastig publiek beter kan trainen dan in ons eigen land, zal niemand kunnen ontkennen. Bovendien zullen behalve training ook de rust en de mooie omgeving zeer zeker hun invloed doen gelden. Het lijkt dan ook geen twijfel of Fanny zal, wanneer zij over enige weken weer in ons land is teruggekeerd, geheel opgefrist in staat zijn zich hier verder voor te bereiden voor haar taak in Brussel n.l. als sluitstuk op haar atletiekloopbaan een Europees kampioenschap vijfkamp te veroveren.’*

Welnu, we hoefden op het effect van dit uitstapje –tegenwoordig noemen we het een trainingskamp– niet eens te wachten tot haar terugkeer. Want nog tijdens dat verblijf in Brescia kwam Fanny op 29 juni tijdens een wedstrijd op de 220 yd tot een tijd van 24,2 s, 0,1 seconde onder het wereldrecord van 24,3 s van Stanislaw Walasiewicz –wie anders– uit 1935, dat sindsdien slechts eenmaal, begin 1950, door Marjorie Jackson in Nieuw Zeeland was geëvenaard.

Ruim vier jaar was de 24,2 s van Fanny Blankers-Koen op de 220 yd de nieuwe norm. Totdat Marjorie Jackson die op 5 augustus 1954 terugbracht tot 24,0 s.

## **WR 12: vijfkamp**

Dat de vijfkamp ten slotte niet het *‘sluitstuk van haar atletiekloopbaan’* werd, zoals het AW-citaat hierboven wilde doen geloven, is weer een heel ander verhaal en valt dus buiten de orde van dit overzicht. Maar het sluitstuk van mijn relaas over de wereldrecords van Fanny Blankers-Koen is die meerkamp in elk geval wel.

Fanny had dan weliswaar op de EK in Brussel, toen puntje bij paaltje kwam, de voorkeur gegeven aan haar traditionele nummers (100 en 200 m, 80 m horden en de 4 x 100 m estafette) en daarmee driemaal goud en eenmaal zilver gescoord, toch wilde zij de wereld laten zien dat zij ook op de vijfkamp tot de top behoorde. Dus toog zij een jaar later naar het Zwitserse Bern, waar zij op 25 en 26 augustus deelnam aan een internationale vijfkamp. Die meerkamp bestond toen uit: kogelstoten, 200 m, hoogspringen, 80 m horden en verspringen. Volgens AW-verslaggever Nic. Lemmens werd het voor Fanny Blankers-Koen een walkover, want ze won met een puntentotaal van 4185, bijna 1050 (!) punten meer dan haar meest directe tegenstandster. Een nieuw wereldrecord, meldde Lemmens, al maakte hij nog enig voorbehoud vanwege de prestaties van een Russin, die 4225 zou hebben verzameld, een record dat –nog– niet was erkend. Ook de dagbladen besteedden aandacht aan Fanny’s wereldrecordprestatie. Toch is deze niet terug te vinden in de recordoverzichten van de



Fanny Blankers-Koen in actie bij het verspringen tijdens de vijfkamp in Bern. Ze kwam daar bij die gelegenheid tot 5,80 m.

---

IAAF. De reden daarvan is onduidelijk. Is het omdat in 1949 de samenstelling van de vijfkamp was veranderd van: *kogel/ver//100 m/hoog/speer* in: *kogel/hoog/200 m//80 m H/ver*? Was het omdat men zowel in 1949 als in 1954 de puntentellingssystematiek had gewijzigd?

Feit is dat Fanny Blankers-Koen aan haar optreden in Bern blijkbaar het gevoel had overgehouden dat het nog beter kon. Dus deed ze het drie weken later, tijdens een weekend-wedstrijd op 15 en 16 september, nog eens dunnetjes over. Decor was wederom het Olympiaplein in Amsterdam, waar haar wereldrecordreeks dertien jaar eerder was begonnen. En inderdaad, op vier van de vijfonderdelen kwam Fanny tot een betere prestatie dan in Bern, wat resulteerde in een puntentotaal van 4410. Dit totaal, in 1954 omgerekend tot 4692 punten volgens de dat jaar ingevoerde tabel, haalde de recordboeken van de IAAF in elk geval wél.

Fanny's record hield bijna drie jaar stand, totdat de Russische Aleksandra Chudina er in augustus 1953 in slaagde om 4704 punten te verzamelen.

### Cirkel rond

De cirkel was rond. De recordreeks van Fanny Blankers-Koen, met als middelpunt het Olympiaplein in Amsterdam, waar zij vijf van haar twaalf wereldrecords vestigde, was ten einde.

Haar atletiekloopbaan echter nog niet. Die zou voortduren tot en met 1955 en haar nog zes nationale titels opleveren. Totaal veroverde Fanny vier olympische, vijf Europese en 58 nationale titels. Wat een loopbaan!

### **Wereldrecord na zestien jaar windstijle**

Na de twaalf jaar –van 1924 tot 1936– met in totaal negen Nederlandse wereldrecords en de dertien jaar –van 1938 tot 1951– met de records van Fanny Blankers-Koen brak er daarna een periode van zestien jaar aan waarin er op dit gebied in ons land helemaal niets gebeurde. Het was net alsof ‘de vliegende huisvrouw’ met haar dadendrang een soort vacuüm achter zich aan had getrokken. Een nieuw atletiekonderdeel bij de vrouwen, de 1500 meter, was er uiteindelijk voor nodig om ons land op wereldrecordgebied weer ‘vlot te trekken’. Die eer komt Maria (Mia) Gommers toe.

Overigens was het in 1967 niet deze Limburgse, maar de Gelderse atlete Anneloes Bosman die de nieuwe middellange afstand voor vrouwen in ons land op de kaart zette. Met 4.49,4 voldeed zij op 23 april als eerste aan de limiet die de KNAU voor een nationaal record had gesteld. De vreugde was echter van korte duur. Want twee weken later stelde Mia Gommers in een rechtstreekse confrontatie tijdens de Open Amsterdamse kampioenschappen orde op



Mia Gommers (nr. 124) op de 1500 m tijdens de ‘Open Amsterdamse’ in gevecht met Anneloes Bosman, die zij haar kersverse nationale record afnam. Op de achtergrond de Helmondse Jeanne Vermeulen.

---

zaken en verbeterde dit record tot 4.42,2. Hierna ging het snel, want in drie volgende verbeteretappes wist Gommers er ten slotte op 24 oktober 1967 op de baan van De Baandert in Sittard 4.15,6 van te maken. Die tijd had nog geen vrouw ter wereld gelopen. Eerder had de Britse Anne Smith zich sinds 3 juni met 4.17,3 de eerste wereldrecordhoudster mogen noemen. Mia Gommers genoot langer van haar status als wereldrecordhoudster dan de Britse. Pas op 2 juli 1969 slaagde de Italiaanse Paula Pigni er in om in een 1500 meterrace in Milaan, waarin Mia Gommers zelf nota bene voor het tempo zorgde, het record te verbeteren tot 4.12,4. De Nederlandse volgde in 4.15,0 en bleef zelf dus ook onder haar oude wereldrecord, maar was het desondanks kwijt.

### **Tweede wereldrecord op De Baandert**

Voor Nederlandse begrippen was 1968 op de 800 meter voor vrouwen een bijzonder jaar. Want naast Mia Gommers hadden zich ook enkele anderen aangediend die deze afstand uitstekend aankonden. Zoals Ilja Keizer-Laman die, na gekwakkel met haar gezondheid in 1967, in 1968 haar comeback vierde en dat deed door eerst in 2.03,9 de Gouden Spike te veroveren, om daarna tijdens een interland in Osnabrück het zes jaar oude nationale record van Gerda Kraan van 2.02,8 terug te brengen tot 2.02,2. Verder was er ook Tilly van der Made-van der Zwaard, die na de geboorte van dochter Eveline in 1966, in 1967 in de wedstrijdarena was teruggekeerd. Na haar eerdere carrière op de 400 m had zij zich nu op de 800 m geworpen en tijdens de Gouden Spike op deze afstand 2.04,4 voor zich laten kloppen. En dan was daar nog het aanstormende talent Tineke van Wonderen uit Bergen, die met een beste tijd van 2.05,8 ook al onder de Olympische kwalificatie-eis van 2.06,0 was gebleven. Voeg daarbij de beste prestatie van Mia Gommers van 2.03,0 dat jaar en ineens hadden we zowaar vier kandidates voor de Spelen van Mexico, terwijl er maar plek was voor drie.

Kortom, een prima uitgangspositie om, in de aanloop naar Mexico, nu eens een serieuze poging te ondernemen om het wereldrecord op de 3 x 800 meter van 6.20,0 aan te vallen, dat sinds 1967 op naam stond van het Britse drietal Rosemary Sterling, Pat Lowe en Pamela Piercy. Een eerste poging, op 17 juli in Koblenz, mislukte. De weers- en terrein-omstandigheden waren er abominabel, maar in de volgorde Van der Made, Keizer en Gommers kwam er desondanks een tijd van 6.22,1 op de klokken. Dat smaakte naar meer. Vooral op aandringen van Mia Gommers en haar trainer Ben Kusmic werd er op 20 augustus op de baan van De Baandert in Sittard een nieuwe aanval gepland. Dit keer was het een heerlijke, windstille zomeravond. Om 19:45 uur gingen ten aanschouwen van zo'n 2000 toeschouwers drie nationale teams van start, met in het team van Nederland I



Vlnr. het dolblijve drietal Mia Gommers, Ilja Keizer en Tilly van der Made in de bloemen na hun geslaagde wereldrecordpoging in Sittard.

---

ditmaal Ilja Keizer op eigen verzoek als eerste loopster, die hierdoor goed kon profiteren van de tegenstand die zij gedurende de eerste 500 meter van Anneke de Lange van Nederland III ondervond. Nadat Ilja in 2.06,0 haar deel had afgerond, was er met Tilly van der Made in 2.04,6 en Mia Gommers in 2.04,7 vervolgens geen houden meer aan en kwam het drietal uit op een tijd van 6.15,5, een verbetering van het bestaande wereldrecord met 4,5 sec. Elektronisch werd zelfs 6.15,48 geregistreerd, maar elektronische tijdwaarneming was in die jaren nog niet 'leading'. Het record bleef staan tot mei 1969, toen het uit de boeken werd geschrapt en vervangen door de 4 x 800 m.

### **Wereldrecord op hoogte**

Was het zojuist beschreven wereldrecord voor de drie betrokken atletes niet meer dan een ultieme vormtest in verband met de op handen zijnde Olympische Spelen van Mexico –de 3 x 800 m was nu eenmaal geen Olympisch onderdeel–, heel anders lag dat natuurlijk voor onze vrouwenestafetteploeg op de 4 x 100 m. In 1968 beschikten we namelijk over een aantal atletes die best wel een potje konden sprinten. Met tijden tussen de 11,5 en 11,7 s op de 100 m waren ze allemaal wel in de hogere regionen van de wereldranglijst te vinden. Al werd die wel aangevoerd door vrouwen die 11,1 tot 11,3 in de benen hadden. Op de individuele sprintonderdelen zat er dus, normaal gesproken, in Mexico geen finaleplaats in, hooguit eentje in een halve finale. Logisch dat men in ons land al vroeg had vastgesteld, dat alleen een estafetteploeg kans op succes zou geven. Dat met een goede wisseltechniek de som van vier maal één in estafetteverband weleens meer dan vier kon opleveren, hadden we immers al gezien op de Spelen van 1924, toen ons mannenteam op de 4 x 100 m de allereerste Olympische medaille in onze atletiekhistorie had veroverd. Zie het verhaal hierover in deel 1 van deze serie.

De basis voor de vrouwenploeg voor Mexico werd gelegd in 1966. Truus Hennipman en Wilma van den Berg maakten toen al deel uit van het kwartet dat het nationale record via 45,6 s op 45,1 s stelde, wat dat jaar een vijfde plaats op de wereldranglijst opleverde. Ter vergelijking: het wereldrecord stond toen op 43,9 s op naam van de Verenigde Staten. Van 1967 valt vervolgens weinig te melden. De enkele keren dat er een estafette werd gelopen, leverde dat opnieuw tijden in de 45 seconden op.

In 1968 pakte men de zaken rigoureuzer aan. Onder leiding van de jonge, ambitieuze trainer Wil Westphal werd er fanatiek getraind om met name de wisseltechniek te perfectioneren. Dat leidde halverwege het jaar tot een doorbraak. Tijdens een interlandwedstrijd in Osnabrück kwamen Wilma van den Berg, Mieke Sterk, Truus Hennipman en Corrie Bakker tot 44,9 s, voor het eerst onder de 45 seconden! Een prestatie die overigens nooit de recordboeken heeft gehaald. Dat deed de 44,5 s, anderhalve maand later in het Londense Crystal Palace, gelukkig wel, met Hilly Gankema in plaats van Corrie Bakker als laatste loopster. Achter de Sovjet-Unie, intussen wereldrecordhouder met 43,6, Frankrijk en Groot-Brittannië stond Nederland nu vierde op de wereldranglijst. We waren een serieuze kanshebber op Olympisch eremetaal geworden.

Ach, de meesten van u zullen het verhaal wel kenne. Zonder coach Westphal, die door een conflict met KNAU-secretaris Moerman thuis moest blijven, maar onder toezien oog

---

van stand-in Jacob Dikken liepen Wilma van den Berg, Mieke Sterk, Truus Hennipman en Corrie Bakker in Mexico de sterren van de hemel. In een van de trainingswedstrijden die



Vlnr. Wilma van den Berg, Corrie Bakker, Truus Hennipman en Mieke Sterk hebben zjuist 43,7 laten klokken en zijn daar maar wat blij mee.

*gedemonstreerd hoe de wisseltechniek bij hen in de afgelopen jaren er als het ware werd ingeslepen.* Dat ze er een dag later opnieuw 43,4 (elektronisch 43,44) uitpersten was een bewijs van de AW-analyse. Jammer genoeg moesten in die finale onze vrouwen drie teams voor laten gaan, met het Amerikaanse kwartet als allersnelste in 42,8. Tja, zo snel kan het soms gaan als het erop aan komt. Maar dat ons viertal een uitzonderlijke prestatie had geleverd, heeft de historie inmiddels wel bewezen. Het duurde immers maar liefst 43 jaar, voordat een ander Nederlands viertal deze tijd wist te evenaren!

### **Wereldrecord in het hol van de leeuw**

Na twee wereldrecords en een bronzen Olympische plak was Mia Gommers in de winning mood. Wat lette haar om ook een aanval op het wereldrecord op de Engelse mijl te wagen? De Engelse Anne Smith had immers haar wereldrecord op deze afstand van 4.37,0 uit 1967 in dezelfde race gevestigd waarin zij ook haar eerder vermelde wereldrecord op de 1500 m (als tussentijd) had gelopen. De Nederlandse toog dus naar het Engelse Leicester, waar zij op 14 juni 1969 met 3000 man op de tribune haar aanval uitvoerde. En met succes, al was het op het nippertje, want Gommers kwam tot 4.36,8. De blijdschap was er pas achteraf, want aanvankelijk dacht zij dat haar aanval was mislukt. De Sunday Telegraph stelde wat zuur vast, dat een van de weinige wereldrecords van Engeland naar Nederland was verdwenen, maar de Sunday Mercury vond dat Maria Gommers een prachtige demonstratie van moed en snelheid had gegeven. Het record ging op 20 augustus 1971 met 4.35,3 over in handen van de Duitse Ellen Tittel. In Sittard, nota bene!

*(volgende keer: Lange afstands- en indoorrecords)*

*Piet Wijker*



---

## Nostalgische mijmering (2)

**Het artikel “Nostalgische mijmering” van Henk Snepvangers in De Vriendenband van februari jl. deed mij besluiten tot het schrijven van dit epistel.**

Zoals al mijn vriendjes besteedde ik al mijn vrije tijd om te voetballen. Als B-junior van het Rotterdamse RFC trainde ik op dinsdag- en donderdagavond voor het voetballen. Omdat ik (voor een voetballer) aardig snel was, wilde ik wel eens weten of ik bij atletiek ook mee kon komen. Ik meldde me op een avond bij de terreinknecht Henk v.d. Sijde van de Nenijto baan. Die verwees me naar de heer Lock, winkelier in de Coolsestraat en bestuurslid van Minerva. Ik mocht daarop een tijdje meetraineren, voordat ik lid werd. Onder leiding van trainer Joop Tournier werd er aardig “all-round” getraind. Aan het einde van het wedstrijdseizoen hield Minerva onderlinge tienkampen, waaraan ik ook meedeed. Ik moest toen leren polshoogspringen. Dat geschiedde toen nog met een stalen polsstok die geen centimeter boog. Afzetten gebeurde vanaf sintels, zoals ook het lopen, ver- en hoogspringen op sintels plaatsvond. Lang nadat ik met wedstrijden gestopt was, kwam er kunststof op de baan en de aanlopen. Ik heb helaas alleen maar op sintels gelopen en gesprongen.\*)

Mijn enige Nederlandse titel behaalde ik op de Nenijto in de stromende regen op een moerassige aanloop. Bij andere Nederlandse kampioenschappen kwam ik tot tweede en derde plaatsen. Al tijdens onze actieve wedstrijdperiode assisteerden Herman Timme en ik de heer Tournier op kogelstoten en discuswerpen.

Voordat op de Nenijto het kunststof kon worden aangebracht, werd de baan geheel onderheid. Zo'n 300 heipalen gingen de grond in. Daarop kwam een gewapend betonlaag en daar weer het kunststof op. Ik heb van die werkzaamheden foto's gemaakt, die in de gang naar de kleedkamers van de Nenijto te zien zijn.

Bij de Nederlandse kampioenschappen Tienkamp bracht ik het een keer tot de vierde plaats achter Eef Kamerbeek, Herman Timme en Nol Klaassen.

Na mijn actieve wedstrijdperiode ben ik op Papendal de cursussen “Trainer-Coach B” en



Huug Fischbuch in actie bij het discuswerpen tijdens het NK Tienkamp van 1957 op de Nenijto baan in Rotterdam. (foto beschikbaar gesteld door Huug Fischbuch)

---

“Sprint en horden” onder leiding van Henk Kraaijenhof gaan volgen, wat uitermate leerzaam was.

Ik heb bij mijn vereniging (AVR, nu “Rotterdam Atletiek”) jarenlang training gegeven, wat ik met plezier (en pro deo) heb gedaan. Ik hoefde voor mijn trainingen geen betaling, omdat ik een goed betaalde functie bij de verzekeringsmaatschappij “Nieuw Rotterdam” had.

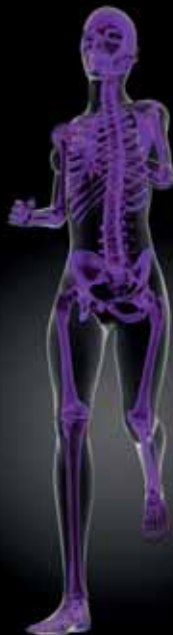
*\*) Ook mijn interlandwedstrijden tegen België, Zwitserland, Frankrijk-B en Engeland-B vonden op sintels plaats.*

*Huug Fischbuch*

*(voormalig Onderdirecteur Nieuw Rotterdam, nu AXA-Insurance)*

### Toelichting

Huug Fischbuch werd in 1948 lid van Minerva, zestien jaar oud. In 1959 werd hij Nederlands kampioen hink-stap-springen. Na zijn actieve carrière werd hij trainer/coach van AVR. Samen met Marjan Olyslager was hij de enige trainer die zowel het diploma ‘Trainer-coach B’ alsmede het diploma ‘Sprint en horden’ bezat. Fischbuch begon met training geven in 1966 en is gestopt in 1994. Eén van de hoogtepunten in zijn lange trainerscarrière is het behalen van het Nederlands estafettekampioenschap bij de mannen op zowel de 4 x 100 m als de 4 x 400 m in 1974. Rijn v.d. Heuvel liep in beide estafettenummers mee.



### **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)



NEE FOLK UNIVERSITEIT VAN OOSTBRABANTSE HOOGESCHOOL  
**ENERGIEK**

---

## Atletiek, een hartstochtelijke sport, maar hoe verder?

De volgende tekst schreef filosoof Vanno Jobse op een dagblaadje van de Filosofiekalender:

*Aristoteles was de leermeester van Alexander de Grote. Na zijn intocht in India onderbreekt Alexander zijn veroveringstocht als hij stapelverliefd wordt op een Indiase vrouw, tot ongerustheid van zijn officieren. Aristoteles roept zijn pupil tot de orde en raadt hem aan het meisje te vergeten. Maar de jongedame, Phyllis genaamd, laat het daar niet bij zitten en verzint een list: ze besluit de filosoof te verleiden. Luchtig gekleed, met losgeknoopt haar en lieflijk zingend loopt ze langs het raam van zijn studeerkamer, net zolang tot de wijsgeer voor haar charmes bezwijkt. Ze krijgt hem zelfs zover, dat hij zich als een paard door haar laat berijden: op handen en voeten kruipt Aristoteles door de tuin, met Phyllis op zijn rug. Ondertussen heeft zij Alexander gewaarschuwd, die in lachen uitbarst bij dit schouwspel. Maar Aristoteles redt zich handig uit de vernederende situatie: “Sire, nu ziet u wel”, zegt hij, “als zelfs een oude wijsgeer als ik aan de liefde geen weerstand kan bieden, hoe voorzichtig zou een jonge man als u dan niet moeten zijn?”*

*De moraal van het verhaal is dat de rede niet opgewassen is tegen de hartstochten.*



Herkenbaar toch? Hoe vaak overheerst bij een atleet de hartstocht niet de rede?

Nu de temperatuurverhoging bij temperatuurverlaging (cryptische omschrijving voor: crosskoorts) is gedaald en het begin van het baanseizoen voor velen weer snel begint, laat de hartstochtelijke wens naar het verbeteren van pr's in het komende seizoen op. Hartstocht of rede? Dat 'probleem' zal in de toekomst steeds navranter worden. Een blik op de toekomst, aan de hand van enkele voorbeelden. En ik beweer nu alvast, dat het maar de vraag is hoeveel plaats zal er dan voor een hartstochtelijke beleving van atletiek zal zijn.

Aan het eind van 2020 zijn er naar verwachting meer mensen 65+ dan 20- in Nederland. Ad Roskam zal moeten gaan nadenken hoe hij zijn trainers gaat bijscholen in specifieke aandachtspunten voor het trainen van masters, als hij zijn corps tenminste aan het werk wil houden.

---

CO2 Pfas Stikstof Opwarming aarde en klimaatbeheersing Verduurzaming van de leefomgeving Diverse vormen van schaamte...

Dus niet meer vliegen naar internationale wedstrijden en trainingskampen.

Oplossing: Diamond League, EK's, WK's, zelfs Olympische Spelen afschaffen. Bijvoorbeeld elke maand op één afgesproken dag loopt, springt, werpt iedere atleet thuis op de eigen baan, net als bij een wedstrijd maar nu individueel. Filmopnames maken, weersomstandigheden -wetenschappelijk- vastleggen, alle mogelijke verder nuttige gegevens toevoegen en alles opsturen naar de World Athletics (de nieuwe naam voor de IAAF). Daar is een tool ontwikkeld die de verschillende omstandigheden omrekent naar een vergelijkbare maatstaf. Zo kan een lijst worden samengesteld en wordt bepaald welke atleet op dat moment het beste presteert, op elk van de onderdelen.

In de jaren '90 van de vorige eeuw werden meer dan twee keer zoveel mensen vermoord als in het afgelopen jaar. Reden: je kan op sociale media nu heel gemakkelijk iemand compleet 'afmaken'. Je hoeft dan geen wapens meer te kopen en riskeert geen -in ieder geval minder snel, minder lang- gevangenisstraf. Zelfs dit kun je dus al van huis uit!

Een vervelende ontwikkeling voor alle trainers! Hoewel je in sportscholen wel pogingen ziet om met behulp van sociale media mensen te begeleiden, lijkt het me voor een serieuze atleet en trainer toch geen haalbare kaart om zo op afstand te werken... Maar waar staan we over X jaar?

Het aantal mensen dat in armoede leeft, neemt toe. Gemeenten hebben steeds meer geld nodig voor zorg en minder geld beschikbaar voor sportaccommodaties. Het aantal bedrijven dat aan sportsponsoring doet, neemt af. Dus: straatwedstrijden, hoog- en polsstokhoogspringen op pleintjes, boomstamwerpen in het park is de toekomst van onze sport in plaats van op dure, goed uitgeruste accommodaties.

Ieder mens is uniek. Unieker dan ooit tevoren. Ieder mens vraagt meer en meer persoonlijke invulling van zaken als wonen, welzijn, scholing, zorg, vrije tijdsbesteding zoals sportbeoefening. Verenigingen worden opgeheven en ieder traint alleen met een eigen persoonlijke trainer. (Als die nog ergens te vinden is.)

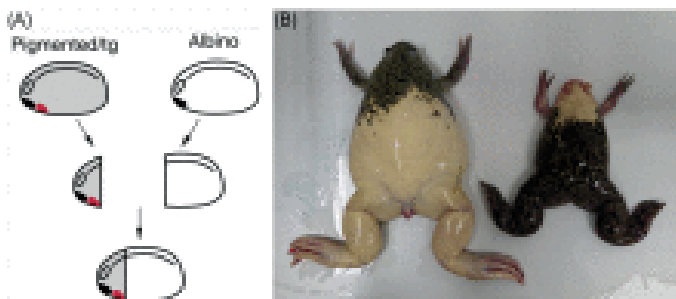
Als het nu niet lukt met het opbouwen van een mooie atletiecarrière is er volgens de Belgische kwaliteitskrant Het laatste Nieuws (Bieke Cornillie 9 januari 2020) een prima en vooral verantwoord alternatief voorhanden (dat wetenschappelijk nog wel even moet worden uitgewerkt, dus niet meteen naar België afreizen):

*Club 78 langs de Heppensesteenweg in Ham, Limburg. Er zijn minder vreemde plekken om naar het werk te trekken. Een schare onderzoekers van de Universiteit van Antwerpen ruilden hun bureau het afgelopen jaar op regelmatige basis voor de sm-kelder. Met pen en papier, hartslagmeters en bloedbuisjes welteverstaan. Om langs de zijlijn nauwlettend toe te kijken hoe 35 ervaren BDSM-koppels elkaar domineerden en lieten domineren. Bondage en discipline, dominantie en submissie en sadisme en masochisme: er zit een schat aan biologie en wetenschap aan, zo blijkt.*

---

*De nachtelijke bezoeken aan Club 78 leverden alvast voer voor een paar jaaronderzoek. Een eerste uitkomst is er nu al: BDSM is net als hardlopen. Biologisch gezien dan toch. En voor de onderdanige van het spel. “Bij hen stelden we immers een significante stijging van zowel het stress- als het plezierhormoon vast in het bloed”, zegt Elise Wuyts. “Er is een stressreactie die een goed gevoel veroorzaakt, net zoals bij lopen. Ondanks de pijn, kan BDSM dus wel degelijk als plezierig of opwindend ervaren worden. Het is een kick”. En een nieuwe trainingsbouwsteen voor lopers?*

Of kunnen we al dit, en nog veel meer typen toekomstverwachtingen op basis van huidige ontwikkelingen binnenkort vergeten? Immers, in januari werd bekend dat wetenschappers in de VS een doorbraak hebben bereikt in robotica. Ze hebben levende robots gemaakt, bestaande uit kikkercellen. Die kunnen nu al weken leven en zichzelf voortbewegen. In de toekomst misschien zelfs in de bloedbaan van mensen. Wetenschappers van de Universiteit van Vermont hebben hiermee een heel nieuwe stap gezet in de robotica.



Tot nu toe was de natuur vooral een inspiratiebron. Wetenschappers gebruikten de eigenschappen van levende wezens, maar reproduceerden die met kunststoffen en chips. Nu zijn bouwmaterialen uit de natuur zelf gebruikt en is er eigenlijk sprake van een nieuw kunstmatig organisme, de xenobot. Dat bestaat uit twee soorten cellen, namelijk huid- en hartspiercellen van de kikker *Xenopus laevis*. Daaruit hebben ze in Vermont een robot gemaakt die ongeveer een millimeter groot is. Dat maken is een kunststuk, waar een supercomputer bij komt kijken om exact de juiste cellen op elkaar aan te sluiten. De makers verkrijgen de cellen uit een kikkerembryo en rollen die tot een bal. Daaruit snijden ze de vorm van de robotkikker. In de xenobot zitten hartcellen, die uiteraard samentrekken. Door die cellen op de juiste plek in het organisme te stoppen, beweegt hij. Het is zelfs mogelijk het klompje cellen een lading mee te geven, die de xenobot dus van A naar B transporteert. In de toekomst zouden dat medicijnen kunnen zijn, die naar een bepaalde plek in het lichaam moeten. Maar de mogelijkheden lijken eindeloos. Verwachting: op den duur construeer je zo (top-)atleten! Hoelang zou het nog duren voordat een xenobot-atleet onze ‘klassiek’ menselijke atletische prestaties verre overtreft?

*Hugo Tijsmans*



## Hilmer Lodge Stadium geheel vernieuwd

Vorig jaar meldde onze Amerikaanse vriend Ray van Asten dat het Hilmer Lodge Stadium, de atletiekbaan in het Californische Walnut van Mount San Antonio College, de



De compleet gerenoveerde baan van Mount SAC.

(foto Don Ruh)

baan die vernoemd is naar zijn vroegere trainer Hilmer Lodge, compleet op de schop was gegaan. Wij schreven hierover in VB nr. 2.

Inmiddels zijn we een jaar verder en is de klus geklaard, zo laat Ray ons weten. De baan ligt er magnifiek bij, zoals ook bijgaande foto aantoont.

De wedstrijden, waaronder de befaamde Mount SAC Relays in april, zouden er dus weer in volle glorie hebben kunnen

plaatsvinden, ware het niet dat ook in de Verenigde Staten inmiddels alles op slot is gegaan vanwege het Covid-19 virus. Jammer!

*Piet Wijker*

**herzog**  
sport compression prevention & recovery



### Plezierig sporten

Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijnnetjes. 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)



## **MAAR DE LENTE WIST HET NIET....**

### ***Het was begin 2020...***

De mensen hadden een lange donkere winter achter de rug,  
Februari was een hele onrustige maand geweest met veel stormen en veel regen  
De natuur was onrustig, alsof ze de mensen iets wilde vertellen, alsof ze de mensen  
ergens voor wilde waarschuwen...En toen werd het Maart...

### ***Het was Maart 2020...***

De straten waren leeg, de meeste winkels waren gesloten, de meeste auto's stonden  
langs de kant van de weg, de mensen kwamen bijna niet meer buiten en dat over de  
hele wereld, landen gingen op slot, de mensen konden niet geloven dat dit gebeurde,  
het was zo surrealistisch...Iedereen wist wat er aan de hand was

### ***Maar de lente wist het niet***

En de bloemen bleven bloeien  
En de zon scheen...De eerste mooie lentedag sinds lange tijd brak aan  
En de zwaluwen kwamen terug  
En de lucht werd roze en blauw  
Het werd later donker en 's ochtends kwam het licht vroeg door de ramen

### ***Het was Maart 2020...***

De jongeren studeerden online, vanuit huis  
Kinderen speelden onvermijdelijk vooral in huis  
Pubers verveelden zich, ouders wisten niet wat te doen  
Mensen kwamen alleen even buiten om boodschappen te doen of om de hond uit te  
laten  
Bijna alles was gesloten ...Zelfs de kantoren, hotels, restaurants en bars  
Het leger begon uitgangen en grenzen te bewaken  
Mensen moesten vanuit huis gaan werken  
Ondernemers kwamen in de problemen  
De meeste kinderen konden niet meer naar school  
Er was ineens niet genoeg ruimte voor iedereen in ziekenhuizen, operaties en  
onderzoeken werden uitgesteld...Iedereen wist het

### ***Maar de lente wist het niet en het ontsproot***

Ze draaide onverstoord haar jaarlijkse programma af  
Ze schonk ons haar mooiste bloemen en haar heerlijkste geuren

### ***Het was Maart 2020...***

Iedereen zat thuis in quarantaine om gezondheidsredenen of preventief  
Sommige mensen mochten niet meer naar hun werk, anderen móesten  
Elkaar omhelzen, kussen of een hand geven was ineens een bedreiging  
Iedereen moest flinke afstand tot elkaar bewaren, dat was afschuwelijk

In de supermarkt waren allerlei schappen leeg  
Allerlei leuke dingen gingen niet meer door, daar werd een streep door gezet en  
niemand wist wanneer dat weer kon  
Mensen werden beperkt in hun vrijheid terwijl er vrede was  
Over de hele wereld werden veel mensen ziek en het was besmettelijk...  
Er was isolatie, ziekte en paniek....Toen werd de angst pas echt!!

En de dagen zagen er allemaal hetzelfde uit...  
En de weken duurden ineens veel langer...  
En iedereen hoopte dat er niet nóg meer strenge maatregelen zouden volgen...  
De mensen zaten vast in een film en hoopten dagelijks op dé held...  
De wereld was vertraagd terwijl het geen vakantie was, niemand had dit  
verwacht...Iedereen wist wat er gebeurde

***Maar de lente wist het niet en de rozen bleven bloeien***

De Magnolia stond in de knop  
De vogeltjes begonnen aan hun nestjes

***En toen...***

Het plezier van koken en samen eten werd herontdekt  
Iedereen gaf elkaar tips over leuke dingen die je met je kinderen kon doen  
Er was weer tijd om te schrijven en te lezen, mensen lieten hun fantasie de vrije loop  
en verveling ontsproot in creativiteit  
Sommigen leerden een nieuwe taal  
Sommigen ontdekten kunst  
Sommigen ontdekten dat ze niet écht leefden en vonden de weg naar zichzelf terug  
Anderen stopten met onwetend onderhandelen  
Iedereen had van de één op de andere dag veel meer tijd voor het gezin  
Eentje sloot het kantoor en opende een herberg met slechts vier mensen  
Anderen verlieten hun vastgeroeste relatie om de liefde van hun leven te vinden  
Anderen boden aan om voor kwetsbare mensen boodschappen te doen of te koken  
Iedereen wist ineens wat een 'vitaal beroep' was, deze mensen werden helden, ze  
werden meer gewaardeerd dan ooit  
Anderen gingen op afstand muziek met elkaar maken of zingen om op deze manier  
samen te zijn  
Mensen kregen oog voor eenzaamheid en verzonnen dingen om er iets aan te doen  
Mensen herstelden van hun stressvolle leven  
Mensen die elkaar niet kenden begonnen spontaan een praatje met elkaar  
Sommigen maakten vliegers van papier met hun telefoonnummer erop zodat eenzame  
mensen ze konden bellen  
De overheid ging bedrijven en zelfstandigen helpen zodat ze niet failliet zouden gaan  
of mensen zouden moeten ontslaan  
Gepensioneerde zorgpersoneel bood zichzelf aan om te helpen in de Zorg  
Uit alle hoeken kwamen vrijwilligers, iedereen wilde iets doen

Om 20:00 uur s 'avonds gingen mensen uit allerlei landen klappen voor alle artsen, verpleegkundigen en zorgpersoneel die keihard aan het werk waren om in de zorg alles draaiende te houden

Het was het jaar waarin men het belang erkende van gezondheid en verbinding, van saamhorigheid, van sociale contacten en misschien ook van zijn roeping, dit deed iets met het collectieve bewustzijn, dit deed iets met alle mensen...

En de economie ging bijna kopje onder, maar stopte niet, het vond zichzelf opnieuw uit

Het was het jaar waarin de wereld leek te stoppen, het jaar waarin we met elkaar in de geschiedenisboeken zouden komen...Dat wisten we allemaal

***En de lente wist het niet,***

En de bloemen bleven bloeien, en de bomen liepen uit

En het werd steeds warmer

En er waren veel meer vogels

En toen kwam de dag van bevrijding...

De mensen keken tv en de premier vertelde iedereen dat de noodsituatie voorbij was

En dat het virus had verloren!

Dat iedereen SAMEN had gewonnen!!!

En toen ging iedereen de straat op...

Met tranen in de ogen...

Zonder maskers en handschoenen...

De buurman werd geknuffeld, alsof hij een broer was

En de wereld was mooier en liefdevoller geworden

En de mensen waren humaner geworden

En ze hadden weer waarden en normen

De harten van mensen waren weer open, en dat had positieve gevolgen

Doordat alles stil had gestaan kon de aarde weer ademen, ook zij was genezen van wat de mensen háár veel eerder hadden aangedaan

***En toen kwam de zomer...***

Omdat de lente het niet wist

En hij was er nog steeds

Ondanks alles

Ondanks het virus

Ondanks de angst

Ondanks de dood

***Omdat de lente het niet wist,***

leerde iedereen

de kracht van het leven...

---

## Bijen in de buik

Gevoelens zijn niet direct zichtbaar en worden daarom vaak omschreven met zeer toepasselijke spreuken. Zo vroeg Dionne de Graaf, als verslaggeefster van schaatswedstrijden, aan haar coassistenten Erben Wennemars en Annet Gerritsen, om de druk te omschrijven die onze schaatsers vóór de wedstrijd hebben. Annet kwam met de uitdrukking dat het aanvoelde als een “rommelen in de buik.” Deze omschrijving sprak mij wel aan.

Ik bracht dit meteen in relatie met het gevoel van een hevige verliefdheid, die wordt omschreven met het gezegde: “vlinders in de buik hebben.” Nu zijn deze amoureuze gevoelens doorgaans aangenamer van aard dan die bij wedstrijddruk. Hoewel ze de betreffende Romeo’s en Julia’s ook wel eens aardig van streek kunnen brengen. Het tedere en licht dwarrelende van deze engelachtige insecten typeert mooi de gevoelens van verliefdheid.

De druk om te presteren is immens hoog en niet zo prettig als het “smoor” zijn. Zeker niet op dit niveau met hoge verwachtingen, waaronder het allemaal moet gebeuren. Het woord rommelen vond ik te rommelig en zocht naar een goede karakteristiek in de wereld der insecten van een wat minder radicale soort. Een die het rommelende en ook wat dreigende in zich had. De vlinder was te mild. Muggen en wespen, die onmiddellijk hun stekeligheden inzetten, vormen een te radicale dreiging en vond ik als metafoor ongeschikt.

De bij heeft ook een pijnlijk prikmechanisme ter beschikking, maar zolang de sporter de alarmbellen niet laat luiden, beperkt deze nobele soort zich tot een zeurderig monotoon gezoem. Het werkt wat op de zenuwen en daar ligt de narigheid. Het gaat er dus om het hoofd koel te houden en de controle te behouden. Zo niet, dan slaat de bij onverbiddelijk toe, ook al moet zij het met eigen dood bekopen. Lukt dit wel dan belonen deze nobele insecten de sporter nog met het genot van het zoet der overwinning, al is het maar op mentaal gebied.

Zo is voor mij de spreuk geboren dat topsporters voor het presteren: **“Bijen in hun buik hebben!”**

Vele toeschouwers volgen intens de verrichtingen van onze sporters en worden daarbij ongewild ook belaagd door de zoemende tonen van dit Kozakkenkoor.

*Henk Snepvangers*

---

## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



Covid-19 heeft vele tentakels en daarom is het niet verwonderlijk dat een ervan ook Erfgoed in zijn greep houdt. Sinds half maart is het niet meer mogelijk ons werk op locatie te verrichten. Er zijn best nog wel wat 'dingetjes' van huis uit te doen, maar lastig en beperkend is het zeker wel. Oké, het is niet anders. En we waren net zo lekker bezig:

De bibliotheek is nu netjes op orde, met het ordenen van het depot is een start gemaakt.

De vraag naar een foto van de startramen in de vorige Vriendenband werd direct beantwoord door Marius Bos:



Marius blijft waardevol voor Erfgoed!

Rob Heemskerk is zoek! Wie kan er iets vertellen over hoe het hem ná zijn sprinterscarrière is gegaan en misschien wel waar hij nu is?

Dankzij het grote netwerk van Wilma van Gool-van den Berg konden we al snel een antwoord geven aan de NOS die voor een tv-programma op zoek was naar deelnemers aan de Olympische Spelen in 1964.

Piet Wijker heeft in het standaardwerk 'Atletiek in Nederland' opnieuw enkele onvolkomenheden gevonden. Ja, graven in het verleden en daar goede conclusies aan verbinden kun je wel aan hem overlaten!

In Amsterdam is een sportheldenbuurt. Zo is daar ook een straat vernoemd naar Lien Giesolf, die in 1928 zilver won bij de Olympische Spelen in Amsterdam op het onderdeel hoogspringen. Even daarvoor had zij het wereldrecord op 1,582 meter gebracht en in 1932 verbeterde zij het uiteindelijk tot 1,625 meter. 'Schots' natuurlijk! Nu luidde de vraag of

wij een foto van haar hebben die tot posterformaat vergroot kan worden. En helaas, die kwaliteit blijken wij bij de elf beschikbare foto's in ons archief niet in huis te hebben...

Een volgende vraag ging over het RK nationaal kampioenschap veldlopen in 1943. Daar zou een verkeerde winnaar in de uitslagen staan.... Van huis uit door ons zeker niet te beantwoorden en of we die informatie op het bondsbureau hebben.....?

Hans van Kuijen, die in januari met het bestuur van de Vrienden op bezoek was, had toen gezien dat hij nog wel wat thuis had waarmee hiaten in ons bestand gevuld konden worden. Dat heeft hij een maand later gebracht. En gelijk wat info mee terug genomen waarover hij niet beschikte. Allebei blij!

Van Alex Wijsman kregen we materiaal van en over Jan Cijjs, die van 1949 tot 1970 als snelwandelaar belangrijk was.

En Ellen van de Bunt (die nog lang niet klaar is met het vorsen in het archief van Koos) bracht weer een loodzware doos met vooral paperassen uit de nationale-, afdelings- en Sportclub Reeuwijk-carrière van Koos.

Alle gevers: DANKJEWEL !

*Hugo Tijsmans*



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 | Nieuwenkampswaaten 12 | 7472 DE Goor | T. 0547 289 410 | F. 0547 299 411  
[info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) | [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl) | Twitter: @YalpLetsPlay



---

## VOOR HET VOETLICHT

### Lopen tot je niet meer kan

Herman Hofstee: “Ik heb de Olympische Spelen niet gehaald. Nou, voor de andere atleten die het niet halen: er is een leven na de Olympische Spelen! Echt wel, hoor.” (foto Piet Wijker)



#### Infobox

<i>Naam:</i>	Herman Hofstee
<i>Geboren:</i>	17 juli 1963 te Wolvega
<i>Discipline:</i>	steeplechase + middellange en lange afstand
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp. outdoor:</u> Jun. A: 3000 m 1982, 5000 m 1982, 2000 m steeple 1982, 15 km 1982, veldlopen 1981, 1982; Sen.: 3000 m steeple 1987, 1991, 1992;
	<u>Ned. kamp. indoor:</u> Jun. A: 3000 m 1982; Sen.: 800 m 1984, 3000 m 1987, 1989
<i>Deelnemer WK:</i>	1987
<i>Deelnemer WK Cross:</i>	1985, 1990, 1991, 1992
<i>Deelnemer EK indoor:</i>	1989
<i>PR's:</i>	<u>Outdoor</u> 800 m 1.51,90; 1000 m 2.24,49; 1500 m 3.42,86; 1 Eng. mijl 4.09,4; 3000 m 7.58,77; 5000 m 13.39,73; 3000 m st. 8.29,95
	<u>Indoor</u> 800 m 1.50,38; 3000 m 8.00,13
	<u>Weg</u> Uurloop 19.523 m; halve mar. 1:04.52; mar. 2:24.08

---

De atletieksport is zo'n geweldig aantrekkelijke sport, omdat in het directe duel tussen de beoefenaars ervan het verschil tussen winst en verlies zo goed zichtbaar is, afgezien van de situaties waarbij een finishfoto uitsluitsel moet geven. Bovendien is het bij uitstek een sport waarin voortdurend naar verbetering wordt gestreefd, zowel door de individuele atleet als bij elk afzonderlijk atletiekonderdeel. Ooit stopt die opwaartse tendens, enerzijds omdat de atleet aan de top van zijn kunnen is gekomen, anderzijds omdat het atletiekonderdeel het eind van zijn ontwikkelingscurve heeft bereikt. Wanneer dit laatste het geval zal zijn? Joost mag het weten. Records worden immers nog tot op de dag van vandaag gebroken.

Wat je in elk geval niet wilt zien is een curve die in neerwaartse richting afbuigt. Helaas is dat bij sommige disciplines in ons land de situatie. Neem als voorbeeld de 3000 m steeplechase bij de mannen. Het Nederlandse record op naam van Simon Vroemen van 8.04,95 dateert uit 2005. Dat is toch nog niet zo vreselijk oud, zult u tegenwerpen en dan hebt u gelijk. Maar kijk nu eens naar de trend. Ik heb hieronder in een eenvoudig staatje de ontwikkeling van de laatste 50 jaar in beeld gebracht door vanaf 1969 om de tien jaar de prestatie van de nationale kampioenen en de beste jaarprestaties op dit onderdeel te vermelden:

<u>Jaar</u>	<u>Ned. kampioen en zijn tijd</u>	<u>Beste jaarprestatie</u>
1969	n.v.t.	8.56,6 Willy Willems
1979	8.58,0 Hans Koeleman	8.43,8 Hans Koeleman
1989	8.49,70 René Godlieb	8.23,76 Hans Koeleman
1999	8.30,85 Simon Vroemen	8.19,52 Simon Vroemen
2009	9.06,30 Roy Hoornweg	9.06,30 Roy Hoornweg
2019	9.13,85 Noah Schutte	8.45,13 Noah Schutte

Nu zal er best wel wat af te dingen zijn op dit staatje, maar één ding is wel duidelijk: we zijn sinds het begin van deze eeuw behoorlijk achteruit gekacheld; prestatief gezien zijn we zelfs teruggevallen tot het niveau van de jaren zeventig.

### **Lyrisch van 2:18**

Oud-kampioen 3000 m steeple Herman Hofstee wijst er overigens op, dat dit beslist niet alleen op de steeplechase het geval is. "Dat heb je wel met meer afstanden, hoor. Ik zeg weleens als voorbeeld: moet je 'ns kijken in de jaren tachtig, hoeveel mensen er toen onder de 2:30 liepen op de marathon. Nou, en nu zijn we al lyrisch als iemand onder de 2:18 loopt. In de jaren tachtig was je niks met 2:18." Ongetwijfeld heeft dit ook te maken met het feit, dat als gevolg van de wereldwijde loopgolven die zich sindsdien heeft voorgedaan de marathon in de ogen van velen is veranderd van een prestatie- in een belevingsevenement. Het feit dat je een keer de Marathon van New York hebt uitgelopen is 'leading' geworden. Of je dat hebt gedaan in drie dan wel in vijf uur doet veel minder ter zake.

---

Intussen denk ik dat er op de 3000 m steeplechase nog iets anders speelt. Het spreekt nu eenmaal niet bepaald tot de verbeelding om je gedurende 3000 meter over al die hekwerken en door die waterbak te moeten worstelen. Daarnaast zal ook het feit, dat dit onderdeel op de grote toernooien sinds jaar en dag wordt overheerst door atleten uit Afrikaanse landen niet meehelpen. Die zijn daar immers niet anders gewend dan door bos en beemd te banjeren.

Je wordt in ons land dus niet zomaar een steeple-atleet. Meestal heb je daar een zet in de rug van je trainer, een uitdaging van een medeatleet of een inspirerend voorbeeld voor nodig. Dat was bij Herman Hofstee niet anders. Al duurde het even, voordat het zover kwam.

Hofstee zat op de lagere landbouwschool toen zijn gymleraar tegen hem zei, dat hij talent had voor hardlopen. Die gymleraar was zelf toevallig ook atletiektrainer bij DOS-Dwingeloo. We hebben het hier over Ger van Leeuwen, de man achter toppers als Egbert Nijstad, Roelof Veld en Marti ten Kate. Herman: “Ik woonde in Wolvega. Nou, dat is zo’n kilometer of 35 van Dwingeloo. Dus eerst heb ik nog een beetje de boot afgehouden. Maar toen deed ik een keer aan de AVD-cross mee en kwam ik bij de eerste drie. Toen zei hij tegen mijn vader: ‘ja, maar hij moet nú toch wel op hardlopen.’ En zodoende ben ik erop gekomen.” Hofstee was toen dertien. DOS was in die tijd de enige optie, maar hij is die vereniging sindsdien trouw gebleven, tot op de dag van vandaag.

### **Klein mannetje**

Het was overigens geen onverdeeld genoeg, die eerste jaren. Hoewel Hofstee trouw zijn trainingen deed en als D-junior aanvankelijk wél erg goed liep, was er daarna gedurende enkele jaren van enige vooruitgang geen sprake. “Voorals C-junior was het een drama. Je bent aan het knokken en het knokken en er gebeurt helemaal niks. Als je nagaat, ik liep de 800 meter als C-jongen in 2.29, 2.30! Dat stelt niks voor. Het is echt verschrikkelijk langzaam eigenlijk. Ik zie nu junioren om me heen lopen, die lopen 2.11 als C-junior en die klagen dan dat dat zo slecht is. Dan denk ik: ik zeg maar niks. Maar ik was klein, jongen! Ik was een heel klein mannetje. Bij die C-junioren is er een groep jongens, die gaan heel hard groeien. Dan krijg je hele grote verschillen”, blikte Herman Hofstee terug op die voor hem zo frustrerende periode.

Achteraf is hij blij dat hij toen zo heeft moeten knokken. Maar al te vaak zie je talenten bij wie het min of meer is komen aanwaaien, afhaken zodra ze er echt voor moeten gaan werken. Toen hij eenmaal begon te groeien, ging Hofstee opeens vooraan lopen. “Als eerstejaars B werd ik 35<sup>e</sup> op de cross. Er deden er toen trouwens heel veel mee aan het Nederlands kampioenschap. Dus 35<sup>e</sup>, dat vond ik een geweldige prestatie.” Het jaar daarop werd hij tweede, achter een speerwerper. “In de AW stond toen: *Speerwerper Jeroen Kramer wordt Nederlands kampioen cross*. Ik denk: jeetje, een speerwerper, dat is toch verschrikkelijk, zeg!” Een jaar later, als eerstejaars A, werd hij op de cross dus gelijk maar Nederlands kampioen. Heel bijzonder vond hij het, dat hij toen ineens zo hard ging lopen. “Echt heel bijzonder. Als jongens B denk je wel dat je beter gaat worden, maar ja, je pakt geen titel. Dan word je jongens A en denk je; nou, eerstejaars, dat wordt weer

---

vechten tegen allemaal van die grote kerels. En de eerste de beste keer pak je dan meteen een titel!”

### **Favoriet tegen wil en dank**

Het had wel tot gevolg dat hij in het volgende jaar, 1982, in de aanloop naar het NK cross in Norg als favoriet voor de titel bij de A-junioren werd neergezet. Hofstee: “Favoriet! Dat had ik nog nooit meegemaakt, nog nooit! Dan kun je maar één ding doen daar: verliezen! Dus die tweede keer dat ik kampioen werd, dat vond ik de meest vervelende wedstrijd die ik ooit heb gehad. Ik heb de hele wedstrijd als niet plezierig ervaren, kan ik mij herinneren. Aan het eind dacht ik: ik ben blij dat het erop zit!”

Het was dat jaar na de NK indoor trouwens al zijn tweede titel. In totaal veroverde hij er in zijn laatste jaar als junior zes, het hoogste aantal binnen één jaar van zijn hele carrière. Het hadden er zelfs zeven kunnen zijn, als hij indoor op de 1500 m niet op de streep was geklopt door... alweer die ‘speerwerper’, AAC-er Jeroen Kramer, jawel!

### **Steeplechase**

In 1982 veroverde hij ook zijn eerste van in totaal vier nationale titels op de steeplechase. Trainer Ger van Leeuwen had hem die specialiteit aangeraden. “Hij zag dat ik heel goed tegen tempowisselingen kan. Mijn hordentechniek is echter niet denderend”, legde Herman Hofstee al in 1987 uit in een AW-interview met Ria Stalman. Hij zat toen inmiddels op de hogere landbouwschool en was de eerste jaren als senior door zijn studie praktisch stil blijven staan. Herman: “Je moet dan een paar keer een buitenlandse stage lopen. Dan train je maar een keer per dag en soms kun je helemaal niet trainen. Ik heb ook nog een half jaar in Griekenland gezeten. Nou, daar was ik blij als ik twee, drie keer in de week kon trainen. Dus dat was helemaal niks. Nee, de knop met fanatiek trainen is pas echt omgegaan in 1986. Ik ben toen blijven zitten en kreeg een wereld aan tijd. Ik moest het jaar overdoen, maar dat stelde geen flikker voor. Dus ik kon freewheelend de hele winter goed trainen. En dat resulteerde erin dat ik me in '87 meteen plaatste voor Rome.”

Inmiddels had Hofstee zijn trainingsfrequentie opgeschroefd tot elf/twaalf trainingen per week. Sinds 1987 deed hij dat op de atletiekbaan in Drachten. Dat had hij tot dan nooit gedaan, trainen op een baan. “Ik deed alles in het bos en op de weg. We hadden helemaal geen atletiekbaan, joh. Wij hadden een 300 meterbaantje in het bos, 333 meter, een Engels rondje liepen wij altijd. Maar daar kon je ook goed op trainen. Ik deed alleen maar



Herman Hofstee werd aan de vooravond van het NK cross in '82 bestempeld tot favoriet bij de A-junioren. Dat vond-ie zelf maar niks. (foto Theo van de Rakt, archief Atletiekerfgoed)

---

minutenloopjes: één minuut hard, één minuut rustig, twee minuut hard, enzovoort. God, ik wist niet hoe hard ik ging, geen enkel idee. Ik wist totaal niet wat een 1000 meter was. Maar in 1987 dacht ik: ik schurk nu tegen de top aan, weet je wat –ik woonde toen in Grou– ik ga nu trainen op de atletiekbaan in Drachten; dan gaan we echt trainen. Ja, achteraf is dat heel erg dom geweest.” Het probleem was dat, toen Herman Hofstee eenmaal trainingen op tijd op de baan ging doen, hij die tijden steeds weer wilde verbeteren. “Je loopt in ’87 de WK-limiet voor de steeple en dan heb je in 1988 Seoel. Dan staat op het programma dat je zes keer 1000 moet doen en je doet er acht. En er staat bij 2.50 en je doet het in 2.40. Maar je gaat er niet harder van lopen. Ja, je dénkt dat als je harder traint, dat je harder gaat lopen.” Het was immers de gangbare opvatting in die tijd. Zijn trainer Ger van Leeuwen had er geen zicht op, die woonde in Dwingeloo. Vijf jaar lang trainde Hofstee gemiddeld zo’n 200 kilometer in de week. Pas in 1992 begon hij zijn lichaam lichter te belasten. Herman: “Ik denk niet dat de omvang van de training mij genekt heeft. Vooral de intensiteit van de training heeft ermee te maken. Daar waarschuw ik mijn atleten tegenwoordig ook altijd voor: als er zes keer 1000 staat, is het ook zes keer 1000.”

### **Horde te weinig**

Apart is de wijze waarop Hofstee zich voor de WK in Rome in ’87 kwalificeerde. Op een wedstrijd in Koblenz liep hij een 3000 m steeple in 8.23,99. Die prestatie is in geen enkele officiële ranglijst terug te vinden. Herman: “Ik liep daar namelijk een horde te weinig, hahaha. We stonden daar met meer dan 25 man aan de start. Nou, dat is voor een steeple een boel atleten.” Toen dus na de start die meute na 200 meter op de eerste balk afstormde, schrok de organisatie zich dood en begon men in allerijl die balk vanuit de binnenbaan weg te trekken. “Maar in baan 1 stond-ie nog voor de helft, dus ik moest er overheen scheren, de rest kon er gewoon langs lopen. Bij de volgende balk was het leed geleden. En ik liep zo goddelijk lekker! Een bizarre prestatie vond ik het achteraf. Hans Koeleman, die daar een 5 kilometer of een 1500 m liep, feliciteerde mij later met mijn PR. *‘Maar die balk’,* zegt-ie, *‘daar krijg je nog een boel gezeur over.’* En daar had-ie gelijk in. Maar ineens stonden er dus twee man op de steeple in Rome.” Beiden overleefden daar hun serie trouwens niet; Koeleman werd 10<sup>e</sup>, Hofstee 12<sup>e</sup>.

Ondanks zijn vroege uitschakeling vindt Herman Hofstee zijn deelname aan de WK in Rome een van de hoogtepunten van zijn atletiekloopbaan. Het jaar erna haalde Koeleman de limiet voor de Spelen in Seoel wel en Hofstee net niet. In 1989 had hij weer wél succes door na zijn indoortitel op de 3000 m door te dringen tot de EK indoor die, net als de NK indoor, in de Haagse Houtrusthallen plaatsvonden. Hij liep er serie en finale en eindigde daarin op een 10<sup>e</sup> plaats in 8.00,13, zijn beste indoortijd ooit.

### **Kapotte meniscus**

Driemaal een 3000 m binnen enkele weken op een indoorbaan, het eiste echter zijn tol. “Een week na die finale kreeg ik last van mijn knie, een zeurderige pijn. Achteraf bleek ik een meniscus kapot te hebben gelopen door de bochten bij die indoor”, legt Hofstee uit.

---

Hij liet zich eraan opereren en kwam daar redelijk genezen uit tevoorschijn, alleen niet goed genoeg, naar veel later zou blijken.

Na zijn operatie hield hij zijn straffe manier van trainen nog enkele jaren vol, nam nog drie keer deel aan het WK cross en werd nog tweemaal kampioen op de 3000 steeple. Toen echter in 1992 ook de Spelen van Barcelona niet haalbaar bleken, liet hij de teugels wat vieren.

Een ander hoogtepunt voor Herman Hofstee is, dat hij ooit een Engelse mijl in het Westland heeft gelopen in 3.54! Maar ook die prestatie is nergens terug te vinden. Ter vergelijking; het officiële record stond toen met 3.53,93 op naam van Han Kulker. “Het was een wegwedstrijd, dus ja. En ik vergiste me nog in de finish ook, want wist ik veel, er hingen heel veel spandoeken daar, de laatste 200 meter. En ik dacht: nou, we zijn er bijna, ik ga ervoor, hahaha. Moest ik nog een heel eind doorlopen. Maar ja, ik vond het gewoon een mooi hoogtepunt. Ik kan er met tevredenheid en veel plezier naar terugkijken. Enne... dan heb ik de Olympische Spelen niet gehaald. Nou, voor de andere atleten die het niet halen: er is leven na de Olympische Spelen. Echt wel, hoor.”

## **Tol**

Herman Hofstee ging na 1992 nog heel lang door, schakelde over op de langere afstanden en kwam op de marathon in 1997 in Berlijn zelfs nog tot een tijd van 2:24.08. Maar de in de landbouwvoorlichting werkzame Fries, inmiddels getrouwd en vader van drie kinderen, ondervond in later jaren de gevolgen van zijn manier van trainen. “In 2007 kreeg ik last van hartritmestoornissen. De cellen in de linker boezem waren te gevoelig en gaven automatisch een prikkel aan de sinusknop voor een hogere hartslag. Dus op een gegeven moment lag mijn boezem regelmatig uit het ritme van mijn hartslag. Door het geven van stroomstoten –onder narcose zetten ze dan een paar van die strijkijzers op je hart en dan klappen ze er een stroomstoot doorheen– was het weer over. “Alleen, na zeventien keer in vijf jaar tijd had ik zoiets van: dit moet stoppen. Toen zijn ze via de lies naar de linker boezem gegaan en hebben ze daar allemaal littekens aangelegd, zodat die cellen niet meer met elkaar kunnen communiceren. Dan is het over. Het heeft ermee te maken dat het hart een opdonder krijgt van die trainingen.”

In 2008, na drie keer de marathon van New York te hebben gelopen, kreeg Hofstee weer last van zijn knie. Via een kijkoperatie werd toen ontdekt, dat er totaal geen kraakbeen meer in zat. “Bij die operatie in 1989 bleek er een stukje te zijn achtergebleven dat als een molensteen in die knie is blijven malen. Dus: stoppen met hardlopen.” Sindsdien gaat hij wekelijks ’s ochtends om zes uur de deur uit en loopt dan een kilometer of acht.

In 2006 begonnen als trainer probeert hij zijn pupillen te behoeden voor de fouten die hij ooit zelf heeft gemaakt. “Dat ik niet luisterde naar de trainer, maar daar mijn eigen weg in ging, daar waarschuw ik mijn atleten nu dus voor.” En met de boeren bij wie hij regelmatig aan tafel zit, stippelt hij routes uit om naartoe te werken. “Zo van: wat is je doel en hoe gaan we dat verwezenlijken? Net zoals je dat als atleet hebt gedaan”, besluit Herman Hofstee.

*Piet Wijker*



**De beste prestatie  
onder alle  
omstandigheden.**

**bkingenieurs.nl**



---

## Een kwestie van wisselen, nader beschouwd

Op de foto's van een estafettewissel die ik in de vorige editie van De Vriendenband publiceerde, kwamen een tweetal reacties binnen.

Zo twijfelde Hugo Tijsmans, of op de eerste foto Zoë Sedney al contact had met de stok.



steeds een schoolvoorbeeld is van een perfecte wissel? Niet zo vreemd overigens als je bedenkt, dat onze vrouwenestafetteploeg in 1968 van wereldniveau was. Zie mijn relaas elders in dit blad.

*Piet Wijker*

“Als haar hand eerst nog lager komt zou Minke Bisschop automatisch de stok rechter naar voren brengen”, veronderstelde hij. Aangezien Zoë in het interview in de Jeugdfonds-rubriek vertelde veel met de meiden getraind te hebben, kun je je afvragen, vindt Hugo, of ze daarin een oefendoel hebben bereikt of een leerdoel. In oefendoelen bereik je volgens hem ‘tussenfases’, maar met een leerdoel is een verworven eigenschap bereikt. Hoewel je

zelfs dan geen garantie hebt voor een constante ideale uitvoering. “Het zou mooi als bijvoorbeeld onze nationale Zwitserse sprint-/estafettecoach Laurent Meuwly zou willen reageren, dan heb je de meest actuele visie op estafettelopen”, zo besluit Tijsmans.

Jacob Dikken stelt dat, hoewel mijn opmerking over de terreinwinst ten aanzien van de stoklengte theoretisch juist is, “de terreinwinst door middel van de zo gestrekt mogelijk gevende en ontvangende arm van meer belang is (vergelijk Minke met Truus). Cruciaal is echter de optimale snelheid van de ontvangende loper.”

Tja, mag ik concluderen dat de foto met de wissel van Truus Hennipman met Corrie Bakker, ruim een halve eeuw na dato, nog

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### 3<sup>e</sup> International U17 Indoor Event

Het idee werd gelanceerd in 2017 en op 10 maart 2018 werd het eerste Indoor Event op kleine schaal gehouden in de fraaie accommodatie van Ilion in Zoetermeer. Deelnemende landen waren toen Nederland, Nordrhein/Westfalen en Vlaanderen. De laatste twee teams waren nog niet in staat om een volledige ploeg op de been te brengen en daardoor ging de overwinning ruim naar Nederland, dat toen o.a. N'ketia Seedo in de ploeg had. De toon was echter gezet en alle partners waren het erover eens dat dit een vervolg moest krijgen. Op 9 maart 2019 werd in de fraaie hal in Munster een strijd gestreden tussen twee teams uit Duitsland: Nordrhein en Westfalen, twee teams uit België: Wallonië en Vlaanderen en Nederland. Oranje oogste daar veel bewondering, van de 20 onderdelen werden er 14 door Nederland gewonnen. De toon was gezet: dit moest doorgaan en het belang van deze interland: talentvolle jeugd in een vroeg stadium internationale ervaring op te laten doen, kwam hoger op de agenda.

Binnen onze eigen gelederen kwam steeds vaker het signaal door, dat dit soort wedstrijden –waartoe ook het outdoor U16 Event (voorheen C-Interland) gerekend mag worden– te weinig strijd laat zien en dat er meer competitie moest komen. En deze opmerking is terecht. Van alle internationale ontmoetingen in deze leeftijdscategorie, zowel buiten als binnen, was er slechts één waarbij Nederland niet als overwinnaar uit de bus kwam. Tot 7 maart 2020!

Het was op die 7<sup>e</sup> maart voor de meesten vroeg opstaan en de ramen van de auto krabben. Het was eindelijk weer een droge en zonnige dag en de vertrektijd vanuit Breda was gesteld op 08:45. In de bus op weg naar de Topsporthal Vlaanderen in Gent werden de nodige instructies gegeven voor het treffen met onze Ooster- en Zuiderburen.

Om direct maar met de deur in huis te vallen: Nederland heeft deze editie niet gewonnen;



Shantell Kwofie op weg naar haar fraaie overwinning op de 400 m. (foto's Raymond Kleine)

nog sterker, het was zelfs een derde plek. En de oorzaak lag zeker niet aan veel mindere prestaties dan bij de vorige edities, maar aan de enorme progressie die bij onze tegenstanders te zien was. Van de 18 individuele onderdelen die deze dag op het programma stonden waren er maar liefst 11 waarbij de winnende prestatie beter was dan de beste jaarprestatie van een Nederlandse atleet. Over stijging van het niveau gesproken. Van die 11 beste jaarprestaties

---

werden er 2 gerealiseerd door een Oranje atleet: de 8,17 van Jared Broers was een PR en een beste jaarprestatie en bij het kogelstoten meisjes waren de eerste twee plaatsen voor “ons”: Jaybre Wau won met een PR en een beste jaarprestatie van 14,71 m, gevolgd door Lotte Haest met 14,12 m. Opvallend bij het kogelstoten was wel dat de trainster van Lotte: Jacqueline Goormachtigh in de outfit van de Vlaamse Atletiek Liga met dochter Alida niet discrimineerde en tegen iedereen bereid was iets opbeurends te zeggen. En dat soort acties dragen bij tot de kwaliteitsverhoging van dit nieuwe evenement. Zeker moet vermeld worden de fraaie overwinning van Shantell Kwofie op de 400 meter. Dit was een voorbeeld van durf, inzet en alles geven. Met 12 persoonlijke records of evenaring daarvan van ons team mag rustig gesteld worden, dat er voor ieder punt gestreden is. Natuurlijk waren er wat dompers door blessures en ziekte van een aantal echte puntenverzamelaars, maar dat was ook zeker het geval bij onze Duitse Vrienden.

Belangrijkste conclusies van deze dag is dat dit evenement leeft, het niveau stijgt en de betrokkenheid van onze jeugdige talenten en het technische team onder leiding van Marjan Olyslager met haar coaches: Marcel Dost, Jeroen Alessi, Ronald Huethorst, Nils Mulder en Frank van Leeuwen alle hoop geeft voor verdere groei. Wij gaan ons opmaken voor de Interland U16 die op 5 september in het Duitse Recklinghausen gehouden zal worden. Laat het een spannende wedstrijd worden.

Het 4<sup>e</sup> International U17 Indoor Event zal in 2021 gehouden worden in Wallonië of Nederland. Wij kijken ook hier al naar uit!



Overleg tussen vrnl. Marjan Olyslager, Marcel Dost en Jeroen Alessi.

### **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.**

## **Onze Jeugdfondsathleten in de winter**

Ieder jaar hebben wij met de Vrienden ons eigen talententeam. Talentvolle atleten, die wij ondersteunen op weg naar de top en die top ligt voor hen in 2020 hopelijk bij de wereldkampioenschappen voor atleten onder de 20 jaar, die van 7 – 12 juli in Nairobi (Kenia) worden gehouden en de Europese Kampioenschappen onder de 18 jaar van 16 – 19 juli in Rieti (Italië). De vier atleten, die wij ondersteunen maken allemaal kans om op een van deze toernooien ons land te vertegenwoordigen, omdat zij in 2019 al een keer de limiet hebben gehaald, of daar dicht tegenaan zaten. Maar... in het verleden behaalde re-

---

sultaten...

In 2020 moet dus alsnog de limiet gehaald worden en een eerste graadmeter waren natuurlijk de Nederlandse indoorkampioenschappen in Apeldoorn. Hoe verging het onze oogappeltjes?

**Mark Heiden:** Hoewel er op zijn afstand (110 meter horden) natuurlijk geen limiet kan worden gelopen in een hal, kunnen wij wel een indruk krijgen van zijn vorm. Als eerstejaars A-junior werd Mark kampioen op de 60 meter horden in een tijd van 7,86. Dit is slechts 11/100 van een seconde boven het nationaal record van Jules de Bont, dat op 7,75 staat. Als “bijnummer” werd hij 6<sup>e</sup> op de 60 meter. Wel heeft hij dit jaar zijn PR op deze afstand verbeterd van 7,09 naar 7,03. Met spanning kijken wij uit naar zijn eerste 110 meter over de horden.

**Djoao Lobles:** Tijdens de juniorenkampioenschappen startte hij zowel op de 400 meter als op de 800 meter. De 800 meter was een race waarbij het vooral om de titel ging. In een goed getimede en bekeken finale won hij goud in 1.52,45, een tijd die niets zegt over zijn huidige vorm. Die liet hij zonder enige twijfel wel zien op de 400 meter. Overtuigend won hij in 47,46, een nieuw **Nederlands record!** Het oude record stond op naam van niemand minder dan Toni van Diepen met 47,78. Wetend dat de limiet voor deelname aan het WK op 47,00 staat moet die laatste stap op een buitenbaan gerealiseerd kunnen worden. De 800 meter deed Djoao een week later nog eens dunnetjes over bij de “grote” mannen en veroverde ook daar de titel in een tijd van 1.50,23. En dat Djoao een echt wedstrijdbeest is bleek een week later, toen hij bij de mannen U20 een bronzen medaille won op het NK Cross in Emmeloord. Wordt hier een sterke basis gelegd?



Na zijn eerdere winst bij de junioren won Djoao Lobles de 800 m een week later ook maar gelijk bij de senioren. (foto's Erik van Leeuwen)

**Zoë Sedney:** Zoë concentreerde zich tijdens het NK junioren op de 60 meter en 200 meter en won op beide afstanden een gouden plak. De kortste afstand won zij de finale in 7,55, maar had eerder die maand al laten zien dat haar snelheid beter was dan vorig jaar, toen zij –ook in Apeldoorn– een tijd van 7,47 op de klokken liet verschijnen. Ter vergelijking: in 2019 was haar beste tijd 7,53. De 200 meter was er een waarin zij haar aparte klasse toonde. Met bijna twee seconden (!) voorsprong won zij de titel in een tijd van 23,80 seconden en dook daarmee onder de limiet voor Nairobi, die op 23,90 staat. Met meer tegenstand en op een buitenbaan moet dat sneller kunnen, hetgeen zij vorig jaar had bewezen met een tijd van 23,63. Een week later voegde Zoë er nog een zilveren medaille



aan toe door bij de senioren op de 60 meter horden als 2<sup>e</sup> te finishen achter Nadine Visser, waarin zij met een tijd van 8,18 haar eigen **Nederlands juniorenrecord** scherper stelde.

**Britt Weerman:** Ons jonge talent op het hoogspringen kwam ook op beide NK's aan de bak. Bij de junioren won zij met een hoogte van 1,80 de titel bij de meisjes B en een week later was er een leuke strijd tussen Britt en Jeanelle Scheper, die uitkomt voor St. Lucia. Deze mooie strijd resulteerde in een dik PR voor Britt van 1,88. Een evenaring van het **Nederlands juniorenrecord** van Ella Wijnants. Hiermee haalde zij de limiet voor zowel het WK als het EK; echter de regels zeggen dat Britt te jong is om aan het WK mee te mogen doen. Maar dat het goed zit hebben wij kunnen ervaren.

Wij hopen nog heel veel van deze toppers te mogen zien, om te beginnen tijdens de wedstrijden om de ter Specke Bokaal onder het oog van vele Vrienden.



Britt Weerman verraste op het NK indoor met een sprong over 1,88 m, een juniorenrecord.

*Wim van der Krogt*

Een goed risicomangement  
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.

[www.riskensport.nl](http://www.riskensport.nl) | [info@riskensport.nl](mailto:info@riskensport.nl) | Tel: +31.6.5385.5731



# JAMIN SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

MULTI EVENT CHAMPS, GOTZIS, AUSTRIA - 30-31 MAY 2020

TOKYO, JAPAN - 24 JULY - 9 AUGUST 2020

EURO CHAMPS, PARIS, FRANCE - 25-30 AUGUST 2020

RUN QUINTA - ALGARVE, PORTUGAL - NOVEMBER 2020

EURO XC - DUBLIN, IRELAND - 13 DECEMBER 2020

WORLD CHAMPS - EUGENE, USA - 6-15 AUGUST 2021

EURO INDOOR CHAMPS - TORUN POLAND - 5-7 MARCH 2021

+44 800 840 1116

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK



facebook/jaminsports

ALGARVE - PORTUGAL

## RUNQUINTA

NOVEMBER 2020

JAMIN SPORTS 2ND  
FESTIVAL OF RUNNING  
IN THE ALGARVE

TRAIL & ROAD RACES  
WINTER SUN  
CELEBRITY Q&A

1 Weekend  
Varied terrain  
Live music  
Superb hotel  
Early booking discount  
Watch run & socialise together

3 NIGHT  
PACKAGES  
FROM  
€299

WWW.RUNQUINTA.COM

---

## 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)

### Mei 2020

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 4 Sylvia Barlag (66)           | 15 Jan Parlevliet (88)              |
| 4 Marius Bos (82)              | 18 Harry Joacim (82)                |
| 7 Norbert Groenewegen (61)     | 19 Annemarie Damen-de Boer (74)     |
| 8 Lidy Makkinje-Vonk (74)      | 20 Marian van Amsterdam (59)        |
| 10 Mirthe Wiltink (27)         | 21 Ger van der Made (83)            |
| 11 Simon Vroemen (51)          | 21 Jan Paul van Veenen (58)         |
| 12 Alfred Verhoef (74)         | 22 Dicky van Lunteren-van Dijk (89) |
| 13 Marjo van Agt-Ruyters (62)  | 25 Arie van Delft (66)              |
| 13 Ben Japink (77)             | 26 Grete Koens (53)                 |
| 14 Harry Nijhuis (86)          | 27 Hans Douwes (84)                 |
| 14 Wilma Rusman-Zukrowski (62) | 28 Ysbrand Visser (59)              |
| 15 Rob van Bokhoven (61)       | 31 Evert Groen (58)                 |

### Juni 2020

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1 Marcel Klarenbeek (60)                  | 17 Eltjo Schutter (67)       |
| 2 Toon Verkerk (66)                       | 18 Haico Scharn (75)         |
| 5 Peter Konijnenburg (67)                 | 19 Tilly Jacobs (64)         |
| 5 Enno Tjepkema (55)                      | 20 Peter van Leeuwen (62)    |
| 5 Eric Velzing (63)                       | 20 Eduard Talstra (50)       |
| 6 Chris Mooij (73)                        | 21 Yvonne van Stek-Smit (59) |
| 8 Bas Zwijnenburg (79)                    | 22 Truus van Amstel (64)     |
| 9 Elly van Hulst (61)                     | 23 Jan Struijk (70)          |
| 11 Henk Appels (79)                       | 24 Egbert Nijstad (78)       |
| 11 Joop Keizer (79)                       | 25 Wim van Hemert (81)       |
| 12 Jet van Wageningen-van de Giessen (78) | 25 John IJzerman (71)        |
| 13 Jan Jansma (69)                        | 27 Jacob Dikken (87)         |
| 14 Margreet Verbeek (59)                  | 28 Gerard Bultje (36)        |
| 15 Truus Hennipman-Cruiming (77)          | 28 Klaas Kanis (75)          |
| 16 Corrie Bakker (75)                     | 30 Gerrie Heinemans (77)     |
| 17 Ton van Dorst (82)                     | 30 Wim Roosen (64)           |
| 17 Herman Hofstee (57)                    |                              |

---

## Bijzondere jarige



Egbert Nijstad, nadat hij in 2014 koninklijk was onderscheiden. (foto VB-archief)

Het kwam in ons blad al eerder aan de orde, namelijk toen hij in 2014 een lintje kreeg: Egbert Nijstad was in het begin van de jaren zeventig het uithangbord van de Nederlandse atletiek, in elk geval op loopgebied. In zes jaar tijd, te beginnen in 1969, had hij alles bij elkaar niet minder dan zeventien nationale titels veroverd op zes verschillende onderdelen, van de 1500 m tot en met de 3000 m steeple en het veldlopen aan toe. Bovendien had hij negen nationale records gevestigd.

Wat er bij mij vooral uitspringt zijn zijn drie titels in één weekend in 1972. Na vier races binnen 72 uur had hij in totaal 23 wedstrijdkilometers afgelegd en keerde hij na afloop huiswaarts met de gouden plakken van de 5000 m, de 10.000 m en de 3000 m steeple. Niemand had dat ooit eerder gepresteerd en niemand heeft het hem sindsdien ooit nagedaan.

Bij zijn werkgever, de politie in Arnhem, waar hij in 1962 was begonnen, heeft Nijstad sindsdien alle rangen doorlopen, tot Hoofdinspecteur van Politie aan toe, gaf hij op enigerlei moment in zijn carrière leiding aan een nieuw gevormde Divisie Recherche en was hij daarnaast Hulpofficier van Justitie. Bovendien kreeg hij regelmatig opdrachten om vertrouwelijk onderzoek te doen.

Voeg daarbij zijn verschillende sportieve, bestuurlijke en organisatorische activiteiten binnen de Arnhemse regio na het beëindigen van zijn atletiekloopbaan en het is niet zo moeilijk om te bedenken, waarom hij in 2014 op koninklijke wijze in het zonnetje werd gezet.

Over enkele maanden, op 24 juni om precies te zijn, hoopt Egbert zijn 78<sup>ste</sup> verjaardag te vieren. Wij wensen met hem dat hij dit, zonder de restricties die ons momenteel door de overheid vanwege het Covid-19 virus zijn opgelegd, te midden van zijn familie en vrienden voluit zal kunnen doen.

Hoe het echter ook zal lopen, hij is deze keer sowieso onze bijzondere jarige.

*Piet Wijker*