
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

69e jaargang nummer 5, 2020

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Riet van Ooyen-Haaksma overleden	3
Ria van Kuik overleden	4
Wisseltechniek	4
Advertentie Global Sports Communication	5
De Nederlandse wereldrecords: apotheose.....	6
Vrienden Golftoernooi 2020	8
Advertentie YALP.....	9
Memory Lane.....	10
Advertentie BK Ingenieurs	12
Leren lopen ?.....	13
Advertentie Herzog Medical	15
Stichting Atletiekerfgoed	16
Advertentie Risk en Sport.....	17
Voor het voetlicht: Ineke Bonsen	18
Advertentie Praktijk Energiek	24
Advertentie Jamin Sports	25
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	26
Onze jarigen	31
Bijzondere jarige: Ella Hoogendoorn-Deurloo.....	32

Kopij Vriendenband december 2020
Graag vóór 20 november 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

Het heeft weer niet zo mogen zijn. De fysieke Algemene Ledenvergadering met de aansluitende Vriendenbijeenkomst op 10 oktober moest in een laat stadium alsnog worden geannuleerd. De recente ontwikkelingen rond het coronavirus met een beperkt aantal aanmeldingen als gevolg, hebben het bestuur tot dit besluit gebracht. Alleszins begrijpelijk gezien de omstandigheden maar ook heel jammer, omdat daarmee het sociale contact tussen de Vrienden wordt beperkt. We zien nu uit naar een digitale ALV op 21 november a.s.. Daarmee voldoen we in elk geval aan onze statutaire verplichtingen.



Het zag er nog zo mooi uit tijdens ons treffen tijdens de NK Indoor, medio februari, in Apeldoorn aan de vooravond van alle maatregelen als gevolg van dit virus. Op dat moment zagen we nog uit naar een mooi, Olympisch, atletiekjaar, waarin ook voor onze topatleten perspectieven lagen. Echter, de volksgezondheid staat voorop. We leefden mee met degenen die hierdoor werden getroffen. Met de kennis van nu hopen we de tweede golf te weerstaan. Ik wens een ieder hierbij alle sterkte toe en hoop dat 'gewoon ontmoeten' op termijn toch weer mogelijk is.

Bewonderenswaardig is het vermogen van onze atleten om aan het einde van het zomerseizoen onder deze omstandigheden tot topprestaties te komen. Ik denk aan het sterke optreden van Lieke Klaver, Nadine Visser en Femke Bol tijdens de Diamond League Meeting in Rome. Maar ook aan Mike Foppen, die in een sterk deelnemersveld op de 3000m een formidabele prestatie leverde. Niet minder bijzonder waren afgelopen periode de nationale kampioenschappen voor de verschillende categorieën. Nu niet gezellig met familie en publiek rond de atletiekbaan, maar veelal virtueel en voor de mensen thuis te volgen via live-stream. Hulde aan de organisatoren en vrijwilligers, die met veel creativiteit en inzet deze kampioenschappen mogelijk maakten. En dan al die verenigingen en loopgroepen die er in slaagden om de trainingen en (test)wedstrijden weer van de grond te krijgen. Dat neemt niet weg dat vooral de grote loopevenementen moesten besluiten om hun editie dit jaar over te slaan dan wel een alternatief in de vorm van een virtuele 'Running Day' aan te bieden. Ook dat tekent de veerkracht van deze organisaties.

Dat brengt mij tot een eerbetoon aan Michel Butter. Als jeugdig atleet een waardig ambassadeur van het Vrienden Jeugdfonds. Juist deze Kleine Man met Grootse Prestaties had zijn loopbaan graag willen afsluiten met een optreden op Olympisch niveau. Dat niveau heeft hij gehaald; zowel prestatief maar ook als atleet die met tegenslagen wist om te gaan. Het optreden zelf helaas niet. De Halve van Egmond zal zijn laatste optreden zijn. Met alle onzekerheden van nu gun ik hem een mooi afscheid op zijn domein in de duinen. Hij verdient het!

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.

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:

- De Algemene jaarvergadering is, wegens voortdurende druk van de Coronacrisis, uitgesteld van 10 oktober naar zaterdag 21 november om 14.00 uur. Wij zullen dan de vergadering online houden. De leden krijgen vooraf de stukken en kunnen hierop reageren met vragen via de mail. Voor de vergadering online moet men zich aanmelden, waarna er een link gestuurd wordt om deel te nemen. Wij zijn dankbaar dat ons lid Rik Hardon ons technisch wil ondersteunen. Helaas, het is niet anders. De vergadering moet gehouden worden, dus heeft het bestuur gekozen voor deze oplossing. Slechts 11 personen hadden zich opgegeven voor een fysieke vergadering op 10 oktober.
- Gelukkig zijn er dit najaar nog een groot aantal NK 's georganiseerd onder de strikte RIVM maatregelen. Helaas zonder publiek, maar gelukkig wel met vele atleten. De prestaties die geleverd zijn waren boven verwachting. Ook in Grand Prix wedstrijden, Diamond League en andere internationale wedstrijden.
- De laatste NK wordt gehouden op 24 en 25 oktober en wel het NK Werpvijskamp.
- Het bestuur is voornemens op 28 en 29 november een gezamenlijke vergadering te houden met de Freunde der Leichtathletik e.V. in Kamen (onder voorbehoud van Corona), waar wij zullen praten over de toekomst van onze beide verenigingen.
- Het bestuur is heel blij dat alle leden onze vereniging in deze moeilijke tijd waarin geen activiteiten mogelijk zijn, toch blijven steunen. Hiermee zullen hopelijk ook wij snel de ondersteuning van jeugdleden en jeugdwedstrijden weer kunnen oppakken.

Wijzigingen

- Marcel Dost heeft een nieuw adres. Het is geworden: Spoordijkstraat 254, 7521 CB Enschede;
- Ook Marjan Olyslager is verhuisd. Haar adres is voortaan: Beukelsweg 84b, 3022 GL Rotterdam;

-
- Piet Wijker had tot nu toe twee e-mailadressen. Daarvan is er één vervallen. Voortaan is hij alleen per e-mail te bereiken op: pietwijker@gmail.com

Opzegging lidmaatschap

- Marijke Zwaag

Geroyeerde leden

- Sigrid Florusse
- Lia Gonzalez-Melis

Riet van Ooyen-Haaksma overleden

Op 16 augustus jl. is onze oud-donatrice en echtgenote van Martin van Ooyen op 76-jarige leeftijd overleden. Wij kennen Riet als presentatrice van de medaille ceremonies bij vele NK's in het Olympisch Stadion, die zij samen met Janny Vellinga verzorgde.

Atletiek was een deel van haar leven. In 1983 kwam Riet bij PSV en maakte vanaf die tijd deel uit van de clubbladredactie. Echtgenoot Martin was in die tijd actief als wedstrijdsecretaris. Riet nam zijn taak over toen hij bestuurslid werd. Ook maakte Riet deel uit van de leiding van jeugdkampen. In 1988 was ze een drijvende kracht achter het organiseren van het 75-jarig jubileum van PSV. Van haar hand verscheen ook het jubileumboek "1913-1988 75 jaar P.S.V. atletiek".

In 1989 nam zij zitting in het bestuur. In de aanloop naar en ook tijdens het door PSV georganiseerde NK atletiek van 1991 speelde ze een belangrijke rol in deze voortreffelijk georganiseerde wedstrijden. Alle jaren was ze ook actief als jurylid. Vanaf 1994 ging zij zich meer toeleggen op de functie van microfonist. In die hoedanigheid heeft zij veel wedstrijden van vakkundig commentaar voorzien.

Riet is erelid van PSV, nu Eindhoven Atletiek. Zij is in het bezit van de K.N.A.U. jury waarderingsspeld en voor al haar werkzaamheden over een lange periode werd zij benoemd tot lid in de orde van Oranje-Nassau.

Haar gezondheid speelde haar al vele jaren parten, maar ondanks al haar fysieke problemen bleef de bescheiden Riet een voorbeeld van moed.

We wensen Martin en familie veel sterkte bij dit grote verlies.

Cor Aalberts/cm

Ria van Kuik overleden

Op 31 juli 2020 overleed Ria van Dinther-van Kuik op 84-jarige leeftijd na een sportief en actief leven. Dat schreef echtgenoot Jo van Dinther op de rouwkaart. Ooit samen trouwe bezoekers van onze reünies voor gezellige ontmoetingen met atleten uit haar succesvolle generatie, zoals Joke Bijleveld, Toos Mutter en Ellen Ort, allen Vrienden van de Atletiek.

Omdat velen haar kenden als lid van Prins Hendrik uit Vught, mogen we niet vergeten dat Ria afkomstig was van Olympia '48 uit Den Haag. Vele atletes van deze gerenommeerde vrouwenvereniging kwamen voor op de besten-lijsten gedurende vele jaren. Ria van Kuik beleefde een relatief korte actieve periode. Daarin viel juist het Europese Kampioenschap van 1958 in Stockholm. Ze werd aangewezen voor de 200 meter en de 4 x 100 m estafette. Met 24,8 sec. op de 200 voldeed ze aan de verwachting. Ook was ze betrokken bij het vestigen van drie nationale records. In 1956 liep ze met Hannie Bloemhof, Ine Spijk en Joke Bijleveld 46,8 sec. op de 4 x 100 meter. In 1958, op het hierboven genoemde EK in Stockholm, liep het viertal Van Kuik, Bloemhof, Spijk en Bijleveld 46,1 op de estafette. Het derde record, ook in 1958, werd gevestigd op de 4 x 200 meter in 1.40,6 met Bloemhof, Spijk en Joke Claus. In haar plakboek prijkt nog een mooie foto ter herinnering aan een wedstrijd in Londen in 1960 met Bijleveld, Mutter en Ort. Ook bovenstaande foto trof ik daarin aan.



We wensen Jo en de familie sterkte om het verlies van Ria te kunnen dragen.

cm

Wisseltechniek



(foto beschikbaar gesteld door Truus Hennipman)

Een goede 4 x 100 meter is een optelsom van de basissnelheid van de vier atleten en hun wisseltechniek. Onze vrouwenploeg tijdens de Spelen van 1968 was zo goed op elkaar ingespeeld, dat het maar bar weinig had gescheeld, of het viertal had in Mexico de bronzen plak veroverd. Hoe 'geramd' die wisseltechniek zat laat ook bijgaande foto zien van een wissel tussen eerste reserve Hilly Gankema en Truus Hennipman tijdens een training in 1968.

PW



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



Global Sports
Communication

GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL

De Nederlandse wereldrecords: apotheose

Het 40^{ste} wereldrecord, met dank aan GSC

Het leek wel haast afgesproken werk. Enkele weken nadat wij in onze Vriendenband de serie over de Nederlandse wereldrecords hadden afgerond met het 39^e en laatste, door Sifan Hassan gevestigde, record op de Engelse mijl, was het al weer raak. En opnieuw was het de in Ethiopië geboren Nederlandse, die vriend en vijand verraste, ditmaal door in één uur 18.930 meter af te leggen, meer dan een baanlengte verder dan haar vroegere landgenote Dire Tune. Die was in 2008 tot de vorige wereldrecordafstand van 18.517 meter gekomen.



Ook al zal zo langzamerhand niemand zich nog verbazen over het onpeilbare talent van Sifan Hassan, met een verbetering van het werelduurrecord op korte termijn hadden toch maar weinigen rekening gehouden. Hassan zelf trouwens ook niet, die tot voor kort

[Sifan Hassan in Brussel op weg naar haar derde wereldrecord.](#) (foto's Johan Manders, beschikbaar gesteld door GSC)

nauwelijks van het bestaan van een wereldrecord op dit onderdeel afwist. Maar ja, als je gemanaged wordt door GSC, waar ene Jos Hermens de scepter zwaait, die zelf dit record tweemaal verbeterde en het daarna lange tijd in handen heeft gehad, is het niet zo moeilijk om te bedenken waar het initiatief om dit wereldrecord aan te vallen vandaan kwam, toen de gelegenheid zich aandiende.

Overigens zag het er lange tijd naar uit, dat er op het gebied van records niets te halen viel dit jaar. Het Coronavirus had immers alle wedstrijdsschema's overhoop gehaald en weinig van het wedstrijdseizoen heel gelaten. Intussen had Sifan Hassan zelf noodgedwongen maandenlang vastgezet in haar geboorteland Ethiopië, waar ze zelfs lange tijd niet naar buiten kon. "Drie maanden lang waren we bang. Ik heb toen zelfs helemaal niet getraind", legde ze uit. Ze kwam in de loop van de zomer dus verre van optimaal voorbereid terug naar Europa, zoals bleek uit haar eerste optreden op een 5000 m in Monaco, waar zij na 4000 m moest uitstappen. In eerste instantie werd zelfs gedacht, dat zij fysiek niet in orde was, want Sifan geeft immers nooit op. Manager Sander Ogink van GSC hierover: "Normaal vecht ze altijd als een leeuw. Dat heeft ze in haar leven geleerd. Als vluchteling heeft ze al veel moeten overwinnen. Ze heeft altijd moeten vechten. Daarom verraste haar opgave ons ook." Dat was op 14 augustus.

De hereniging met haar Amerikaanse coach Tim Rowberry en het vooruitzicht van een aanval op het werelduurrecord op 4 september zorgde echter voor een mirakel. In enkele

weken tijd werd Hassan in Sankt Moritz hiervoor klaargestoomd, kon zij winnen aan een uur lang op spikes lopen op een kunststofbaan en werd haar mentale hardheid opgevijzeld. Rowberry hierover: “We hebben workouts gedaan waarin we de duur en het tempo van de wedstrijd hebben nagebootst. Zo leerde ze haar geduld te bewaren.”

De organisatie van de Memorial Van Damme, die de uurlopen voor zowel de vrouwen als de mannen op het programma had gezet, had voor een sterk veld gezorgd, met de Israëlische Lonah Chemtai Salpeter, Europees kampioene op de 10.000 m, en de Keniaanse Birgid Kosgei, wereldrecordhoudster op de marathon, als voornaamste concurrentes. Verder was als hulpmiddel voor de achter het record aanjagende loopsters de ‘wavelength-technologie’ geïnstalleerd, waarbij lampjes in de rand van de baan oplichten om aan te geven hoe hard er gelopen moet worden. Dit schema kon, mede dankzij het aanvankelijke kopwerk van gangmaakster Sheila Chelangat, vanaf het begin goed worden gevolgd. Ook al voelde Sifan Hassan zich na de start van de race nog niet zo goed. Gaandeweg ging het echter steeds beter en maakten Kosgei en Hassan zich los van de rest van het veld. Vrijwel voortdurend in tweede positie lopend, met haar ogen gefixeerd op de hielen van de Keniaanse, wachtte Sifan Hassan haar kans af. Toen het schot voor de laatste minuut klonk, was dat het teken en ging de Nederlandse er als een speer vandoor. Eens te meer liet zij zien waarom zij de eerste in de geschiedenis is die op een WK een 10.000 meter én een 1500 meter wist te winnen. Haar reactie na afloop: “Ik ben heel blij. Ik voelde me niet zo goed in de start, maar daarna ging het steeds beter. Het is fantastisch dat het me is gelukt om het record te verbreken”.



Een blij Sifan Hassan poseert na afloop voor de fotografen.

Voor Birgid Kosgei waren de druiven zuur. Die werd na afloop gediskwalificeerd, omdat zij in de laatste tien minuten van de wedstrijd een stap op de binnenrand van de baan had gezet. Want Lonah Chemtai Salpeter, die achter haar finishte, kwam met een afstand van 18.571 ook nog voorbij het oude record.

Wat Sifan Hassan betreft is dit nu al het derde wereldrecord in ruim anderhalf jaar tijd. Ik heb zomaar het idee, dat dit niet het laatste is wat we van haar hebben gezien.

Piet Wijker

Vrienden Golftoernooi 2020

Op vrijdag 14 augustus was het weer zover, het jaarlijkse “Vrienden golf-toernooi” stond op het programma. Vele evenementen zijn ten prooi gevallen aan Covid-19, maar na de onzekere tijd in het voorjaar mochten we weer golfen en kon deze reünie van oud-atleten gelukkig gewoon doorgaan.



De locatie was dit jaar Golfclub Delftland in Schipluiden. Na een zeer warme periode was het ook vandaag een warme dag met het vooruitzicht op wat afkoeling in de vorm van een regenbui. Ik mocht de wei in met Jan Struijk en Roelof Veld. Op hole 2 maakte Roelof een mooie birdie en op hole 5 was er bijna een eagle voor Jan, tip-in birdie.



Kortom een flight die mij de nodige inspiratie heeft gegeven.

Roelof Veld heeft de parasol er maar bij opgezet. Of is het de paraplu?
(foto Rijn van den Heuvel)

De neary voor de heren bleek voor het mannelijke deelnemersveld te lastig. Voor de dames stond de neary op een andere hole, daar viel de eer ten deel aan

Jenny Struijk. Rijn en Olga waren vandaag degenen die de bal op de juiste hole het verste weg wisten te slaan zonder van het korte gras te rollen.



Aan het einde van de middag kwam het beloofde buitje, maar al met al hebben we geboft met het weer.

Sylvia Barlag en Olga Commandeur grepen de gelegenheid aan voor het maken van een mondkapjes ‘statement’.
(foto Olga Commandeur)

Nel Smeman mocht een prijs in ontvangst nemen voor de beste op de 9 holes.

De einduitslag:

- 1e Frank Maanders 34 stb
- 2e Rijn van den Heuvel 32 stb
- 3e Chris Buitelaar 31 stb

Dank aan de prima organisatie door Willem en Barbara.

Chris Buitelaar was maar wat blij met zijn prijs. (foto Rijn van den Heuvel)

De organisatie van het golftoernooi voor volgend jaar is na loting bij Lilian van der Kooij terecht gekomen.



Frank Maanders



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
T: 0547-289 410 E: info@yalp.nl

**Ouderen
inbeweging**
samen op een Olga Commandeur pleis

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

YALP | Nieuwenkampnaten 12 | 7472 DE Goor | T: 0547 289 410 | F: 0547 289 411
info@yalp.nl | www.yalp.nl | Twitter: @YalpLetsPlay



MEMORY LANE: Het record van Piet Olofsen

In 1975 interviewde ik speerwerper Piet Olofsen voor *De Atletiekwereld*. De uit Hoorn afkomstige krachtpatser was de uitzondering op het beeld dat in die tijd nogal overheerste: een hoog verloop binnen de kleine groep van Nederlandse topatleten. Olofsen die -na op vijftienjarige leeftijd met atletiek te zijn begonnen- zich direct al aangetrokken had gevoeld tot het gooi- en smijtwerk, werd voor het eerst in 1964 Nederlands kampioen speerwerpen. Die titel zou hij daarna nog zesmaal veroveren, voor het laatst in 1973. Bovendien wist hij van 1966 tot en met 1971 een prestatieniveau van boven de 70 meter vast te houden, met als hoogtepunt zijn nationale record van 74,78 m in 1967, dat pas in 1981 zou worden verbeterd.

Nu is mijn artikel over Olofsen hier ooit al eens eerder ter sprake gekomen, namelijk



Piet Olofsen in actie omstreeks 1968.
(foto Wil Senho, archief Atletiekergoed)

vanwege de ruzie met toenmalig KNAU-voorzitter Frans Jutte die ik mij ermee op de hals haalde. De door mij vastgelegde kritiek van de West-Friese speerwerper op het internationaal paspoort dat hij had ontvangen nadat hij het aantal van 25 interlands was gepasseerd, schoot bij Jutte compleet in het verkeerde keelgat, waarna ik voor riooljournalist werd uitgemaaft. Tja, een verheffende herinnering, maar niet heus.

Door die discussie is echter een andere, in ditzelfde artikel beschreven belevenis van Olofsen onderbelicht gebleven. Reden genoeg om die hier nu nog eens naar voren te halen, temeer omdat er volgens mij ook door onze huidige toppers lering uit valt te trekken.

De babbeltuc van Wil Westphal

Olofsen beschouwde dat in 1967 geworpen record als het hoogtepunt van zijn atletiekcarrière. “Dat record is een prachtig voorbeeld van hoe raar het kan gaan in de sport. We hadden een interland in Klagenfurt en Westphal was coach. Nadat we het de dag ervoor tijdens de treinreis erg warm hadden gehad –dus ramen open onderweg– begon het op de dag van de wedstrijd vlak voor het begin te onweren en te hozen, verschrikkelijk! Met bakken viel het eruit. Gelukkig was het kort daarna weer droog, dus de wedstrijd kon doorgaan, maar alles was natuurlijk zeiknat.



Wil Westphal in 1968.
(foto archief Atletiekerfgoed)

M'n prestaties waren daarom ook niet om te gillen, de eerste worpen zaten om en nabij de 63 meter. Nou stond Wil Westphal aan de en die riep me. Ik naar hem toe. Hij zegt: *zet die speer 'ns effe neer*. En toen had ie een of ander verhaaltje, wat weet ik niet meer, maar het had niks met sport te maken. En ineens hoor ik mijn naam noemen, ik pak m'n speer, kom aanlopen en... zomaar een record! Hoe is het mogelijk hè? In één keer van 63 meter naar 74 meter zoveel. Kijk, en dat is nou zo bijzonder, dat had Wil Westphal helemaal in z'n vingers. Hij voelde je precies aan, en wist dan hoe hij je moest inspireren. Dat mis je bij een hoop trainers. Wil zag dat het niet ging, en natuurlijk voelde ik dat ook wel, maar ik dacht dat het aan het veld of aan het weer lag. Dat bleek dus niet zo te zijn."

In 1972 zette Olofsen een punt achter zijn interlandcarrière. Hij vond het mooi geweest. Piet: "Op een gegeven moment zeg je tegen jezelf: je bent nu 37 jaar, moet je dan nog met een speer gaan staan gooien? Laat die andere jongens het nu maar eens proberen."

Die maakte hij het vervolgens nog een tijdje knap lastig, want zelfs in 1973 werd hij nog weer Nederlands kampioen. Daarna lukte dat niet meer, kreeg hij last van een vervelende kuitblessure. "Soms schoot het er tijdens het aanlopen zomaar in, en dan kon ik niet meer gooien. De juryleden stonden weleens gek te kijken, maar ja, die voelden het ook niet", legde Olofsen uit.

Piet Olofsen overleed in 2013 op 78-jarige leeftijd aan de gevolgen van kanker, een ziekte die hij eerder had overwonnen, maar die hem daarna opnieuw en ditmaal definitief te pakken kreeg. Hij ruste in vrede.

Piet Wijker

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Leren lopen?

Steeds meer mensen studeren aan de universiteit. En willen vervolgens promoveren. Voor dat laatste is het nodig om een onderwerp te vinden, dat gaat over iets dat nog nooit onderzocht is.

Dus besloot een geschiedenisstudent een spectaculair onderwerp bij de kop te pakken. Hij vroeg zich namelijk al een tijd af hoe vogels ooit hadden leren vliegen. Daar wilde hij een studie van maken, eindigend bij 'het uitvinden' van een methode waarmee hij vogels les kon geven in het leren vliegen. Met het verloop van die studie zal ik je niet vermoeien, maar het laatste deel ervan, de vlieglessen, waarmee de student snel naam wilde maken in het academische wereldje, is te mooi om te laten liggen!

Om te beginnen liet hij een plek bouwen waar gelegenheid was om genoeg nesten te bouwen.

Dat was stap één, want voldoende vogels zouden zeker een aantal jaren nodig hebben om deze plek te ontdekken en om er te willen nestelen. Wetenschappelijk onderzoek moet immers representatief zijn, er moesten ruim voldoende nesten komen. Een enkele toevalstreffer, een test bij één nest was niet maatgevend en diende natuurlijk uitgesloten te worden!

Vogelkunde beheerste hij al heel redelijk want dat had hij lang als bijvak gedaan.

Verdieping van kansberekening, statistiek, dus ook wiskunde was nu een eerste vereiste.

Zijn kennis van het Nederlands moest opgehaald worden, want tegenwoordig lijkt het er wel haast op of buitenlandse studenten meer welkom zijn dan onze landgenoten. Zodoende wordt er in toenemende mate in het Engels gedoceerd. En hij mocht er van uitgaan dat in Nederland woonachtige vogels niet in staat zijn om Engels te verstaan.

Intussen dacht hij na over een didactisch en methodisch juiste instructie. Tig keer begon hij opnieuw aan het schrijven daarvan. Het grote probleem daarbij was, dat enerzijds hij doctor wilde worden en dat de tekst daarvoor dus voldoende niveau moest hebben. Anderzijds mocht hij niet vergeten dat hij later tegen jonge, pasgeboren vogels zou praten en die moesten wel kunnen begrijpen wat hij ze te zeggen had! Terwijl het voor hem vooralsnog tamelijk onduidelijk was, wat de intellectuele bagage van die dieren zou zijn en dat was zodoende een volgend studieterein.

Leren om zodanig te spreken dat hij de grootste kans zou maken om verstaanbaar over te komen, vereiste nog extra lessen bij een logopediste.

Na jaren hard werken waren uiteindelijk zowel hijzelf, als zijn promotoren tevreden over het totale pakket. Al zijn verworven kennis had hij opgeschreven in een ruim 600 pagina's dik proefschrift en dat werd voldoende beoordeeld. Normaal rest dan nog 'slechts' de plichtige gelegenheid waarin de promovendus zijn werk moet verdedigen tegenover een aantal zeer kundige professoren.

Maar dit vroeg om een ander soort afsluiting: "the proof of the pudding is eating it!"

Jammer, dat net op dit moment de laatste jongen hun nest verlaten hadden, zodat hij nog bijna een jaar moest wachten, want hij had geen tijd gehad om voldoende vogels te leren op *zijn* gewenste tijdstip te broeden. Zoals je natuurlijk wel begrijpt, was zijn agenda té vol geweest met alle bovengenoemde activiteiten.

Uiteindelijk was de dag waarop het moest gebeuren aangebroken. Zelfs dat was nog een onderwerp van studie geweest, want niet alle eieren waren op dezelfde dag gelegd, noch op één dag uitgebroed. Zo was de dag met de grootste kans op voldoende jonge vogels, die toe waren aan hun eerste vliegavontuur, zorgvuldig bepaald.

Over de plaats waar hij moest gaan staan om voor alle vogels goed verstaanbaar te zijn, de plaats vanwaar de professoren een en ander geheel konden volgen, had hij – logisch – ook nagedacht.

Het grote moment was daar. Er zaten al een aantal jongen klapwiekend klaar op de rand van hun nest. De promovendus sprak zijn tekst, en.....

..... voldoende vogels vlogen!

Iedereen blij, men haastte zich naar een ornithologisch instituut om artikelen te schrijven voor de gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften waarin beweerd werd dat vogels aan de theorie gehoorzaamden. De universiteit werd vervolgens wereldwijd bekend als onmisbaar voor vliegende vogels en mocht een ruim budget aan overheids- en (tegenwoordig nog veel belangrijker) sponsorgelden tegemoet zien voor vervolgstudies.

Eind goed al goed? Nou, eh, nee.

Een jongen van 11 jaar die vlak bij de universiteit woonde en op zijn kamer een kooi met kanaries had en op zolder vol passie duiven hield, hoorde ervan en riep: “Dat is onzin! Vogels leren vanzelf vliegen!”

Zijn vader, die publiciteit niet schuwde, schreef een ingezonden stuk dat in het plaatselijk sufferdje werd geplaatst, waarin hij de kijk van zijn zoon tegenover de visie van de pas benoemde doctor duidelijk uit de doeken deed. Diverse journalisten kwamen op bezoek en uiteindelijk was het resultaat dat de doctor publiekelijk in zijn hemd stond en dat zijn broek hem spreekwoordelijk op de knieën was gezakt.

Hij had één geluk: omdat hij vroeger een paar jaar aan atletiek had gedaan bij de Meervogels, een destijds Zoetermeerse atletiekvereniging, had hij van Sinterklaas een abonnement op de Atletiekwereld gekregen. Toen al was zijn belangstelling voor geschiedenis zodanig groot dat hij een -amateuristische, hij was immers nog een kind gedurende die tijd- studie had gemaakt van de geschiedenis van dat toenmalige onmisbare lijfblad voor ieder die onze sport een warm hart toedroeg. Zodoende herinnerde hij zich een advertentie uit de AW, ergens in de latere jaren '40 van de vorige eeuw en haastte zich terstond naar Amsterdam om te zien of die winkel nog bestond en hem van zijn probleem af kon helpen:



Toen ik dit verhaal voorlas aan een vriend die soms een stukje meeloopt als ik een rondje ga, vroeg deze me: “Maar wat doen atletiektrainers dan? Die leren mensen lopen die allang kunnen lopen!”

Heeft hij gelijk? Nee, zoals vrijwel elke vergelijking mank gaat, is dat ook nu het geval. Lopen leren mensen normaal gesproken inderdaad ‘vanzelf’, maar hardlopen, of het nu een sprint of een marathon betreft, elk van deze afstanden vereist zulke specifieke looptechnische kwaliteiten, dat je die inderdaad moet leren.

Blij met deze conclusie. Heb ik, en velen met mij, niet voor niets jaren lang cursussen, congressen en bijscholingen gevolgd!

Hugo Tijmsmans



Plezierig sporten

Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijntjes. Of je nu loopt om fit te blijven of prestaties te leveren, met de PRO Sport Compressiekousen 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 PRO Sport Compressiekousen

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



HERZOGMEDICAL.COM

Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



Ontvangen

Informatie en memorabilia over/van de Enschede Marathon.
Herman Heupers!

Vandaag was ik iets aan het zoeken en daarbij kwam ik nog 3 foto's tegen van de 'tentoonstelling' die gemaakt is t.g.v. het 100-jarig bestaan van de KNAU in 2001. Samen met Cees v.d. Ende en Anny Schmitz maakte ik deel uit van de 'jubileumcommissie';

Eén van de items was deze reizende tentoonstelling. Het waren drie fotopanelen, die de geschiedenis van de KNAU in een notendop verbeeldde; de panelen werden in dat jaar bij alle jubileumevenementen tentoongesteld. Ik denk dat de panelen inmiddels niet meer bestaan, maar gelukkig hebben we de foto's nog..... schreef Fenny van Osch en stuurde ze ons toe.

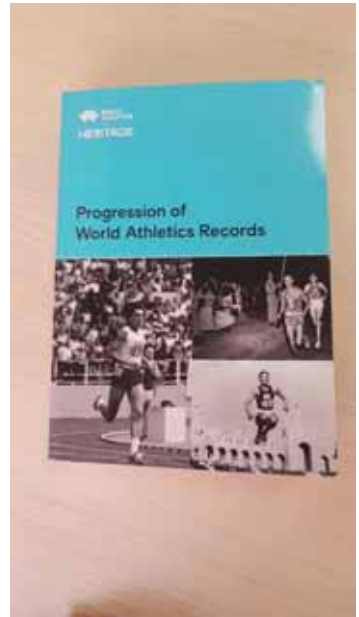
World Athletics heeft een boek uitgegeven, getiteld: 'Progression of World Athletics Records'. Hierin staan alle wereldrecords vanaf het begin tot nu toe zeer gedetailleerd beschreven. Vaak gaan ze v.w.b. het begin zelfs terug tot halverwege de 19e eeuw. Een fantastisch naslagwerk, waarover we van verschillende kanten werden getipt, maar de WA was zo vriendelijk het de Atletiekunie toe te sturen.

Voor alle drie: dankjewel!

Vragen

Komen ook nog steeds binnen. Vaak kunnen we deze beantwoorden, maar dat lukt niet altijd!
Zoals:

In 1993 was er een jeugdinterland tussen Nederland, België en Wales. In de AW een hele bladzij verslag van de wedstrijd in Tilburg, verderop uitgebreide uitslagen van alle Nederlanders, van betere prestaties van Belgen, maar het woord Wales komt in totaal een keer of vijf voor....., zonder vermelding van resultaten. Zane Maynard was een van de deelnemers en is op zoek naar zijn prestatie, daar geleverd. Natuurlijk hebben we meer bronnen dan de AW's, maar.... nergens iets te vinden over uitslagen van de Welshmen!



(foto Yvonne van Haperen - GSC)

Bij een andere vraag kunnen we wel iets betekenen. Jeroen v.d. Koningsberg maakt een documentaire over Tinus Osendarp (over ongeveer een half jaartje te zien).

We hebben zijn hardloopprestaties geordend aangereikt. We hebben foto's geleverd. We

hebben het AW artikel gegeven waarin staat dat hij geroyeerd is (reden: oorlogsverleden). Jeroen zocht een officieel Uniebestuursbesluit, maar dat hebben we nergens kunnen vinden. We houden contact, voor als we nog meer vinden dat voor hem interessant kan zijn en voor als hij nog andere vragen heeft.

Hugo Tijsmans



Tinus Osendarp (met donkere broek) verovert brons op de 100 m op de Spelen van 1936 achter de Amerikanen Jesse Owens (rechts) en Ralph Metcalfe (links).

(foto archief Atletiekerfgoed)

**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.

www.riskensport.nl | info@riskensport.nl | **Tel:** +31.6.5385.5731

VOOR HET VOETLICHT

De kampioenenmaker



Ineke Bonsen: “Ik haal gewoon de foutjes eruit. Meer doe ik niet hoor, want de rest moeten ze zelf doen.”

(foto beschikbaar gesteld door Ineke Bonsen)

Infobox

Naam: Ineke Bonsen-Pérudel
Geboren: 15 december 1945 te Haarlem
Discipline: Hordelopen
Opleiding: Mulo, Kweekschool, alle relevante KNAU-cursussen
Status als trainer: AV Hera – 1982-1996
AAC – 1996-2006
Bondstrainer – 1997-2006
Individuele atleten – 2006 tot heden

Trainer van o.m.

<u>Naam + aantal NK's *)</u>	<u>Ind.</u>	<u>Baan</u>	<u>Overig</u>
Rosina Hodde	1	5	
Sharon Jaklofsky	3	1	
Robin Korving	5	8	1 EK U20
Femke van der Meij	5	2	
Liam van der Schaaf	1	1	
Gregory Sedoc	7	6	1 EK ind.
Koen Smet	4	6	
Judith Vis	5	3	
Marcel van der Westen	4	6	

*) Betreft alleen hordentitels bij de senioren

Hoe wordt je een goede atletiekcoach? Dat zijn twee vragen in een. Hoe je trainer wordt, die vraag is het eenvoudigst te beantwoorden. Affiniteit met de atletieksport –vaak al ontstaan tijdens je jeugd, toen je aan atletiek ging doen en daar al dan niet goed in werd–, is het begin. In een volgende fase ontstaat bij jezelf dan wel binnen je vereniging de behoefte om je ook als begeleider van de verschillende juniorgroepen in te zetten. Daarna volgen de noodzakelijk te volgen specialistische cursussen bij de Atletiekunie en dan kun je zolang aan de gang blijven als je maar wilt, of zolang de omstandigheden het toelaten. Hoe goed je echter bent, is lastiger te beoordelen. Vaak wordt die beoordeling op verenigingsniveau afgemeten aan het aantal door jou begeleide pupillen dat in de loop der jaren de clubrecords bijstelde. Op landelijk niveau zijn de atleten die onder jouw leiding een of meerdere landstitels veroverden, bepalend.

En ook hierin valt weer te nuanceren. Er zijn trainers die zich op een of enkele pupillen concentreren en deze begeleiden, vaak al vanaf hun juniortijd tot aan de nationale, soms zelfs de internationale top. Niet zelden ontstaat er tussen zo'n trainer en zijn pupil zelfs een blijvende relatie. Binnen onze vereniging zijn daar enkele voorbeelden van te vinden. Er zijn ook trainers die zich specifiek op toptalenten concentreren. Die krijgen hun pupillen bij wijze van spreken door de verenigingen als ruwe diamanten in de schoot geworpen en begeleiden hen verder tot aan de top. Dat zijn de trainers die, in dienst van de Atletiekunie, meestal op Papendal actief zijn en zich bondstrainer mogen noemen. Het leidt soms tot fantastische resultaten, zoals ook dit jaar weer is aangetoond.

Last but not least hebben we dan nog Ineke Bensen. In welke categorie moet je deze bevlogen Haarlemse nu plaatsen? Ik laat het antwoord op deze vraag in het midden. U mag hem zelf invullen, nadat u hier haar verhaal hebt gelezen.

Onder de halters

Ze was dertien, toen Ineke Pérukel in Haarlem tijdens interscholaire wedstrijden de sprint en het verspringen won. Daar waren een paar mensen van AV Holland bij, onder wie Theo Bensen. Die dacht toen al direct: *die moeten wij bij de club hebben*. Aanvankelijk had Ineke daar zelf helemaal geen zin in, want ze zat op turnen en had daar haar vriendinnen. Die wilde zij niet kwijt. Maar ten slotte werden zij allemaal 'omgeturnd' en zo werd Ineke met vriendinnenschaar en al lid van AV Holland. Al gauw werd zij vanwege haar sprintaanleg uitgenodigd om te komen trainen bij Ton Pallesen, trainer bij het Beverwijkse DEM. Daar kreeg zij gelijk met gewichtstraining te maken. Ineke: "Als jong meisje werd ik onder de halters gezet. Ik had nog nooit een halter aangeraakt! Toen ik thuis kwam, zei ik tegen mijn moeder: dat doe ik nooit meer! Ik kon de hele week mijn bed niet uit! Het was natuurlijk veel te zwaar. Ik kreeg er geld voor om met de trein te gaan, dus alle andere keren ben ik lekker met mijn vriendin in Beverwijk gaan winkelen voor dat geld."

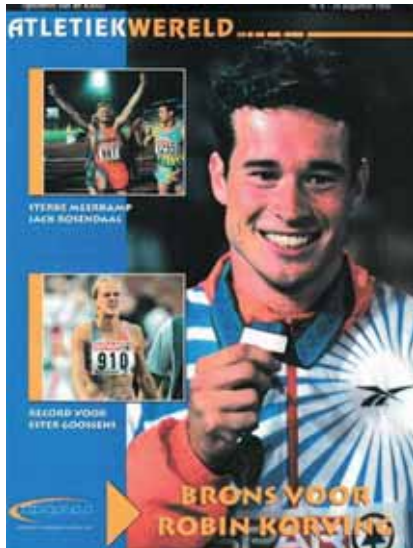
Tot zover haar eerste kennismaking met de atletieksport. Theo Bensen en zij hadden intussen een relatie gekregen, trouwden en verhuisden naar Heerhugowaard, want volgens Ineke "was hier in Haarlem nooit een woning te krijgen". Ze zocht en vond er een baan in

het onderwijs, ze had immers kweekschool. Maar na een half jaar werd ze alweer ontslagen, toen zij drie maanden zwanger was van zoon Guido. Die werd in 1969 geboren. Ineke pakte haar rol in het onderwijs pas weer op in 1976, vier jaar na de geboorte van hun jongste zoon Mike. “Toen ben ik begonnen met invalwerk op school.” Ook in die tijd was er immers al sprake van een tekort aan personeel in het onderwijs. Het vergde overigens heel wat van het organisatietalent van Ineke Bonsen, want een geregelde kinderopvang bestond er toen nog niet, daar moest ze zelf achteraan. Ze karde in haar ‘lelijke eend’ heel wat af door Heerhugowaard, kinderen naar de opvang, naar school, tussen de middag enkele uren vrij en vice versa.

Les aan anderstaligen

Totdat er een vacature ontstond om iets te gaan doen aan de vele buitenlandse kinderen in de klas. Daar hadden ze er in Heerhugowaard namelijk nogal wat van, gezien het grote contingent allochtone werknemers bij de nabije staalgigant Hoogovens. Maar ja, hoe geef je onderwijs aan kinderen van verschillende nationaliteiten en uiteenlopende culturele achtergronden, die elkaar niet eens kunnen verstaan? Ineke: “Dat was gewoon niet te hanteren. Nu was er een regel, dat als je meer dan tien procent buitenlandse kinderen had, dan kreeg je extra faciliteiten. Toen werd er vanuit de gemeente een avond georganiseerd om te komen kijken. Ze hadden een grote hal in de havo afgehuurd daarvoor. Daar was ik de enige! Daarna verscheen er een advertentie in de krant en daar heb ik op gereageerd. In het daarop volgende sollicitatiegesprek kwam aan de orde, hoe je dat nu moest aanpakken. Want er was geen methode. Toen heb ik gezegd, dat ik het niet eens was met het plan dat de gemeente had gemaakt. Dus ik veegde dat à la minute van tafel. En toen werd ik het! Ik had dus blijkbaar medestanders in de strijd hoe het anders moest. Zo ben ik bij de anderstaligen beland; je mocht niet zeggen buitenlandse kinderen. Uiteindelijk zijn wij tot een manier gekomen om een methode te ontwikkelen. Daarvoor kregen we een dag vrij – nou ja, vrij – om dat landelijk een beetje op te zetten. Dus dat heb ik ook gedaan. Ja, en dan wordt je er wel steeds op gewezen: hoe pak je zoiets aan? Hoe ga je zulke kinderen iets aanleren? En dat je elke keer dat het fout gaat, dat dan weer terugkoppelt. Ik denk altijd, dat ik daar heel veel aan gehad heb.”

Intussen was Ineke Bonsen ook bij AV Hera in een trainersrol terechtgekomen. “Guido was een kind dat op alle sporten wilde, ook op atletiek. Daar zat-ie gewoon bij een trainer in een groep. Hij was toen dertien/veertien jaar. Dat was in ’82 of zoiets. Toen was daar een trainer, die moest op een cursus en die zegt: *jij staat voor de klas. Kun jij niet een paar keer uit school mijn groep overnemen?* En toen ben ik een groep meisjes-C gaan trainen, met de kennis van wat ik zelf ooit had gedaan en met mijn onderwijs-achtergrond. En op een gegeven moment kreeg ik steeds meer atleten, want ja, d’r zijn altijd trainers nodig. Dus toen ben ik gewoon bij de club ’s avonds die trainingen gaan doen, met de jongens. En die gingen allemaal steeds beter. De één werd kampioen speerwerpen, die op verspringen, die op de meerkamp. Alles ging steeds beter. Nou, en daar zat ook Robin Korving bij. Dat hele verhaal weet je wel.” Jawel, maar het lijkt mij goed om die loopbaan hier toch even in hoofdlijnen te memoreren: vanaf 1991 diverse nationale titels bij de B-



juniores op horden, sprint en zelfs de negenkamp; als A-junior vier hordentitels en het nationale jeugdrecord in zes stappen van 14,03 naar 13,62; vierde op de WK U20 van '92; Europees U20-kampioen in '93; brons op de EK van '98; acht nationale titels op de 110 en vijf op de 60 m horden; in tien stappen het nationale seniorenrecord op de 110 m horden van 13,85 naar 13,15 (nog steeds het huidige record) en op de 60 m horden in negen stappen van 7,84 naar 7,60. Zie daar de indrukwekkende palmares van Robin Korving.

Ineke Bonsen lifte mee op het succes van Robin Korving, want het was gedeeltelijk natuurlijk ook haar succes. Het resulteerde in een aanstelling tot bondstrainer in 1997.

Een trotse Robin Korving toont zijn bronzen EK-plak op de AW-cover van 29 augustus 1998.

Indoor trainen in Amsterdam

Ineke Bonsen lifte mee op het succes van Robin Korving, want het was gedeeltelijk natuurlijk ook haar succes. Het resulteerde in een aanstelling tot bondstrainer in 1997. En in 1998 werd zij door de stad Amsterdam verkozen tot coach van het jaar. Een hele eer, vond ze, als je in een rijtje staat met mensen als Louis van Gaal e.d..

Maar wacht eens even, ze was toch trainer bij Hera? Klopt, tot 1997. Voor de Hera-atleten die zij onder haar hoede had regelde ze, dat ze met hen terecht kon in de Ookmeerhal in Amsterdam. Ineke: “Want Hera had zelf geen hal. Dus gingen wij één keer in de week, op vrijdagavond, naar de Ookmeerhal. En daar kwamen ook mensen van AAC bij.” Vervolgens stapte zij over naar AAC en begon zij een combinatie van Hera- en AAC-atleten te trainen, terwijl de trainingsfrequentie in de hal werd opgeschroefd van één naar twee avonden in de week. Een logische vervolgstap was daarna om voor elkaar te krijgen dat er niet langer 's avonds, maar overdag in die hal kon worden getraind. “Ik heb mij toen keurig gepresenteerd bij Topsport Amsterdam, een bid-boekje gemaakt, daar al mijn atleten ingedaan, al die AAC- en Hera-mensen bij elkaar, en gevraagd of ik niet overdag in die hal mocht –dat kostte toen al 50 euro, of 57 gulden, ik weet het niet, wat we niet hadden–, zodat we daar niet op moesten wachten tot vrijdagavond negen uur. En dat kreeg ik! Driemaal de atletiekhal vanaf drie uur, zonder kosten en dik twee uur lang. Dus ik had alles in kannen en kruiken”, blikt Ineke Bonsen terug.

Eén van de mensen die toen bij haar trainden was Maikel van Aerde, die tegenwoordig als chef-kok London Loy op TV furore maakt. Ineke: “Die jongen was van AAC en die ging

sneller lopen, heel veel sneller. En die versloeg Marcel van der Westen, die toen bij een club ergens in Bussum trainde. Marcel (die jongens zelf tegen elkaar): *hoe kan het nou dat jij mij verslaat?* Want Marcel was altijd beter, als junior-A. En Maikel, die zei: *nou, kom jij ook maar bij Ineke Bonsen, dan ga je harder lopen.* Zo kwam Marcel bij mij. En dan heb je gelijk weer ruzie met zo'n trainer, hè. Want die zei: *wat zij doet is allemaal onzin.* Nou ja, zo!"

Kristallen asbak

"Er is ook weleens gezegd tegen mij: *jij manipuleert al die jongens!* Toen zei ik: nou, dat is dan heel erg knap, dat ik dat kan doen met jongens die allemaal universiteit hebben. Ik heb ook nog Chiel Warners en zijn vrouw Karin Ruckstuhl getraind op het hordenonderdeel. En die laten zich allemaal maar door mij een oor aannaaien? Dat kan toch niet? Je moet dan toch iets doen? Ik denk dat een vrouw het moeilijker heeft, bij elke bond." Karin Ruckstuhl won in 2006 zilver op de zevenkamp bij de EK in Göteborg. Tijdens die meerkamp liep zij de 100 m horden in 13,17 sec., een persoonlijk record. "Toen kreeg ik gelijk een sms'je van de andere coaches: bedankt coach!!! Dat waren Peter Verlooy en Charles van Commenée! Want als zij niet sneller was gaan hordelopen, had zij die medaille niet gehad. Dat hebben ze me wel gezegd. En van Karin heb ik later zo'n kristallen asbak gehad."

Terug naar Ineke Bonsens aanstelling tot bondstrainer in 1997. Daarvoor kreeg zij tien uur toebedeeld... per maand! "Ik dacht: wat doe ik daar nou mee, met tien uur in de maand?" In Amsterdam had ze immers inmiddels al een soort van centrale training gecreëerd. Ineke: "Toen dacht ik: ik ga gewoon alles wat wil hordelopen, twee benen heeft en mee wil doen, uitnodigen. Kom maar. Dan laat ik zien wat ik doe en doe ermee wat je zelf wil. Dus ik heb tien trainingen gegeven. Daar kwamen wel 60 mensen op af, hele groepen kwamen d'r! Want je mocht iedereen meenemen. Moest je kunnen hordelopen? Nee, niks niet. Ik wilde alleen laten zien: wat doen wij? En doe ermee wat je wilt. En neem je trainer mee. Daaruit, uit die groep, zijn die hordetrainers ontstaan, die het in den lande moesten doen. Want ik kan toch niet iemand in Groningen en iemand in Maastricht trainen? Die kinderen moeten toch naar school? Want het gaat over zestien-/zeventienjarigen. Dus zo heb ik dat gedaan."

Uniek track record

Ineke Bonsen is de coach achter alle Nederlandse kampioenen op de 110 meter horden sinds 1993, toen Robin Korving zijn eerste van acht nationale titels op rij veroverde. Daarna kwamen Marcel van der Westen, Gregory Sedoc, Koen Smet en Liam van der Schaaf. Alleen Job Beintema in 2019 lijkt die unieke zegereeks te hebben doorbroken, maar ook die blijkt bij navraag de kneepjes van het vak bij Ineke Bonsen te hebben opgedaan. Niet zo verwonderlijk trouwens, want diens trainer Sven Ootjers was als atleet immers zelf ooit ook een pupil van haar. Voeg daar bij dat op die NK's meestal ook de nummers twee en drie door haar waren getraind, tel daar de vele successen van de vrouwen op de horden nog eens bij op en we kunnen zonder overdrijving stellen, dat

Ineke Bensen op hordengebied een track record heeft, die in ons land zijn weerga niet kent. Het is dan ook volkomen terecht dat deze selfmade woman eind 2014 door de EAA werd onderscheiden met een European Athletics Coaching Award (zie bijgaande afbeelding), die haar op de nieuwjaarsreceptie van de Atletiekunie in 2015 tot haar grote verrassing werd uitgereikt.

Spitse knie

Intussen dringt de vraag zich op wat er nu zo bijzonder is aan de aanpak van Ineke Bensen, waardoor zij tot en met dit jaar –eind van het jaar wordt zij 75–kampioenen blijft produceren en waarom atleten steeds maar weer naar haar toe komen met de vraag

om hun hordentechniek te helpen perfectioneren. Want ze zelf uitnodigen doet zij niet, al heeft zij uiteraard oog voor talent en bekruipt haar soms het gevoel, dat ze daar best graag aan zou willen schaven.

Ineke: “Hordelopen is in mijn ogen een sport, waarin bij elke afzet voor dat hek snelheid en power ineen komen..., als een stormram. Ga tijdens het hordelopen maar eens bij zo’n hek staan en kijk maar eens wat er voorbij komt. In de training moet je op de een of andere manier die basisdingen zien te vinden die maken dat je de vorm terugvindt, terwijl de technische uitvoering goed blijft.

Toen Robin in 1993 in San Sebastian die medaille won, stond ik te kijken bij het inwerken van een Spaanse trainer. Die stond daar en die deed de hekken dicht op elkaar. Dat had ik nog nooit gezien. Toen dacht ik bij mijzelf: hé, zo krijg je wel een spitse knie. Want het is heel moeilijk om de goede knie-inzet te krijgen bij het hordelopen. Die passage is namelijk het gevolg van wat er vooraf gebeurt. Dus als de passage slecht is, moet je niet kijken hoe je die passage goed krijgt, je moet daarvóór zijn. En als de afzet niet goed is dan is de pas ervóór niet goed. Het is heel moeilijk om uit te leggen: wanneer gaat iets fout of niet? Ik houd van: we gaan kijken naar atleten, we kijken tot onze ogen uit onze kop vallen, wat doen ze fout, waarom fout en we leggen uit wat we als methode met elkaar afspreken. En als je iets moet doen wat niet van nature gaat, dan moet je dat honderdduizend keer doen, totdat het een automatisme is.” Als een hordenpassage niet goed is, heeft Ineke Bensen dat van tevoren dus al zien aankomen. “En dan heb ik nog slechte ogen”, lacht ze.

Magisch oog

Echtgenoot Theo vult aan: “We waren ooit samen met Harry Schulting op trainingskamp, in Portugal. Hij had op de 400 meter horden twee van zijn atleten op de ranglijst staan. Zij ziet waar het fout gaat en zij weet aan die jongens en meiden oefenstof te geven om die fout eruit te krijgen. Harry is ’s avonds al zijn beeldjes stuk voor stuk gaan bekijken en



moest toegeven, dat ze gelijk had. *Zij heeft het magische oog*, zei hij toen. “Ineke relativeert: “Ja, dat weet ik niet. Het kost mij geen moeite. Ik haal gewoon de foutjes eruit. Meer doe ik niet hoor, want de rest moeten ze zelf doen.”

Einde oefening?

Het Olympisch jaar 2020, met daarin ook nog een EK, zou voor Ineke Bensen een perfect laatste jaar zijn geweest, met in dat jaar hopelijk nog een paar leuke prestaties van haar pupillen. Maar Covid-19 gooide roet in het eten. “Het hele circus is een jaar opgeschoven. Nou, daar moet ik echt nog met de jongens over praten, omdat ik ook nog wel een ander leven leid”, zo stelde Ineke Bensen toen ik haar sprak.

Inmiddels hebben Koen Smet en Liam van der Schaaf haar alweer weten te paaien. Ineke: “Ik ga proberen nog één jaartje Koen en Liam te helpen bij het hordenlopen. Colin Jackson gaat een programma schrijven en met ze op stage! Ik zorg dat ze technisch goed blijven lopen!” Colin Jackson nota bene, de voormalige wereldkampioen en wereldrecordhouder!

Ach ja, het bloed kruipt immers waar het niet kan gaan.

Piet Wijker



Vegatest

Met de VEGATEST- methode kunnen uitspraken worden gedaan over zwakke organen, belasting door pesticiden of insecticiden, een gebrek aan bepaalde stoffen, aanwezige parasieten, vergiftiging met zware metalen overgevoeligheid voor bepaalde levensmiddelen en allergische reacties.

Vegacheck

Met behulp van de Vegacheck wordt van verschillende gebieden in het lichaam de reactie op prikkels gemeten. Wanneer het lichaam te sterk of te zwak op een prikkel reageert, is er sprake van een storing in het lichaam die ziekteverschijnselen oproept of kan gaan oproepen.

Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

072-5156782 • www.marjabak.nl
marja.bak@gmail.com



DE FLAARDEBOEREN-ORGANISATIE VAN FLAARDEBOEREN
ENERGIEK

JAMIN SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

2020

EURO XC - DUBLIN, IRELAND - 13 DECEMBER

EURO INDOOR CHAMPS - TORUŃ POLAND - 5-7 MARCH
WORLD INDOOR CHAMPS - NANJING, CHINA - 19-21 MARCH
WORLD XC - BATHURST, AUSTRALIA - 20 MARCH
MULTI- EVENT CHAMPS - GOTZIS, AUSTRIA - 29-30 MAY
EUROPEAN TEAM CHAMPS - MINSK, BELARUS - 19-20 JUNE
EUROPEAN U23 BERGEN, NORWAY - 8-11 JULY
EUROPEAN U20 TALLINN, ESTONIA - 15-18 JULY
TOKYO, JAPAN, 23 JULY- 8 AUGUST
EURO XC - TURIN, ITALY - 12 DECEMBER

2021

2022

WORLD CHAMPS - EUGENE, USA - 15-24 JULY
COMMONWEALTH GAMES- BIRMINGHAM, UK - 27 JULY- 7 AUG

+44 800 840 1116

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK



facebook/jaminsports

WWW.JAMINSPORTS.CO.UK

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Het Corona effect op de Nederlandse Atletiek

Wij mogen 2020 zeker een heel bijzonder jaar noemen. Geen mens die daar nog aan twijfelt. Sport in groepsverband was bijna onmogelijk en wie toch zijn conditie op peil wilde houden moest creatief zijn. De verkopers van loopschoenen en fietsen hoorden wij niet klagen en Nederland bleek creatief in het organiseren van alternatieve evenementen, zoals de virtual runs. Maar hoe kan je bij specifieke sporten je techniek op peil houden? Niet iedereen heeft een tuin waarin een polshoogaccommodatie neergezet kan worden en als je midden in een stad woont, moet je toch op zoek gaan naar een plek waar je veilig kan kogelslingeren, speer- of discuswerpen.

Een goede graatmeter zouden – in mijn ogen – de prestaties tijdens de NK's van 2020 kunnen zijn in vergelijking met die van 2019. Natuurlijk is het geen eerlijk en wetenschappelijk onderbouwd verhaal. Waren de omstandigheden gelijk? Kwamen toppers op hun favoriete onderdeel uit? Waren er blessures die niets met Corona te maken hadden? Allemaal factoren die de resultaten kunnen hebben beïnvloed. Toch maar eens de zaken naast elkaar leggen. In tabel 1 zie je de resultaten van de Nederlandse Senioren Kampioenschappen van 2019 naast die van 2020.

Tabel 1

	NK Senioren			
	Mannen		Vrouwen	
	2019	2020	2019	2020
100	10.35	10.17	11.33	11.25
200	21.00	20.35	23.67	22.95
400	46.15	46.59	52.29	53.87
800	1.54.48	1.50.40	2.06.54	2.04.58
1500	3.51.99	3.45.43	4.11.47	4.20.13
5000	13.59.09	13.36.37	16.32.04	15.44.50
100H			13.38	13.10
110H	14.27	13.93		
400H	50.77	51.12	58.86	1.00.32
3000 Steeple	9.13.85	9.24.98	10.00.06	9.46.09
ver	7.36	7.38	6.31	6.24
hoog	2.23	2.06	1.82	1.86

hss	15.41	14.94	13.02	12.66
polshoog	5.65	5.75	4.30	4.30
kogel	20.25	19.03	17.70	18.27
discus	58.11	54.48	58.02	56.54
speer	74.89	76.09	55.20	59.53
kogelslingeren	63.27	70.53	64.26	64.77

In deze tabel is te zien dat dit jaar de winnende (groene) prestaties bij 20 van de 34 onderdelen (58,8%) beter waren dan in 2019. Zowel bij de mannen als de vrouwen werd op 10 van de 17 onderdelen een betere winnende prestatie neergezet.

In de volgende tabel is dezelfde vergelijking te zien voor de A-junioren kampioenschappen.

Tabel 2

	NK Junioren			
	Jongens		Meisjes	
	2019	2020	2019	2020
100	10.75	10.52	11.82	11.62
200	20.82	21.28	23.63	23.83
400	48.45	48.58	55.89	56.92
800	1.54.67	1.51.36	2.22.09	2.12.89
1500	4.08.36	3.48.00	4.44.63	4.39.99
5000	14.46.68	14.38.91	18.14.02	17.01.52
100H			13.83	13.34
110H	13.94	13.75		
400H	54.25	51.48	57.87	1.01.36
3000 Steeple	9.23.36	9.38.28	11.08.70	
ver	7.13	7.25	6.12	5.87
hoog	2.07	2.01	1.72	1.78
hss	14.86	14.51	12.29	12.87
polshoog	4.85	4.80	3.85	3.75
kogel	18.43	16.57	17.23	15.62
discus	58.42	57.74	61.33	59.08

speer	63.22	67.65	48.89	46.18
kogelslingeren	56.24	60.44	58.15	49.85

Dit laat toch een ander beeld zien dan bij de senioren. Hier zie je in 2020 bij de 34 onderdelen “slechts” 16 betere resultaten dan in 2019, een score van 47,1 %. De jongens zaten met 9 verbeteringen (van de 17 onderdelen) met 52,9 % nog net aan de positieve kant en de meisjes bleven met 7 verbeteringen steken op 41,2 %.

Deze resultaten maken je toch nieuwsgierig en daarom toch maar even verder kijken met in je achterhoofd de opmerking in het begin van dit verhaal: wie is in staat om thuis te springen en te werpen en hardlopen kan je toch eigenlijk overal. Dus even de resultaten per discipline van beide NK's maar naast elkaar gezet:

Tabel 3

	Sprint	Mila	Horden	Werpen	Springen
Onderdelen	12	12	12	16	16
Beter	6	11	6	7	6
%	50,0	91,7	50,0	43,8	37,5

En blijkt het dan toch waar te zijn dat de werp- en springonderdelen meer te lijden hebben gehad van de lock-down en dat lopers beter uit de voeten kunnen. Bovenstaande tabel laat zien dat bij de midden- en lange afstand 11 van de 12 onderdelen in 2020 een betere winnende prestatie lieten zien dan in 2019. Overigens werd er bij de junioren op alle mila afstanden een beter resultaat neergezet dan in 2019. Op de werpnummers was er bij de meisjes geen enkele verbetering t.o.v. 2019 te zien.

Nogmaals: neem deze analyse voor wat het waard is; er zijn vele andere redenen te vinden waarom iets beter of slechter gaat. Terugdenkend aan het gegeven dat veel toppers niet op hun favoriete onderdeel uitkwamen ook maar eens gekeken naar de ranglijsten bij de senioren en ook hier de vergelijking gemaakt tussen 2019 en 2020.

Tabel 4

	Mannen		Vrouwen	
	2019	2020	2019	2020
100	10.12	10.17	11.04	11.25
200	20.34	20.76	22.45	22.66
400	45.61	45.64	51.30	50.98
800	1.46.90	1.44.82	2.01.84	2.01.53
1500	3.38.26	3.36.01	3.51.95	4.09.82

5000	13.25.89	13.13.06	14.22.12	14.37.85
100H			12.62	12.68
110H	14.05	13.81		
400H	49.28	49.41	55.32	53.79
3000 Steeple	8.45.13	9.24.98	9.43.76	9.34.80
ver	7.57	7.29	6.31	6.24
hoog	2.28	2.26	1.87	1.88
hss	15.96	14.94	13.02	12.66
polshoog	5.71	5.76	4.51	4.41
kogel	20.82	19.03	17.76	18.27
discus	60.47	56.28	61.33	59.59
speer	77.07	76.24	60.92	59.53
kogelslingeren	76.80	74.42	65.10	64.77

Wij zien dat op 11 van de 34 onderdelen de beste jaarprestaties van 2020 beter waren dan in 2019. Wetende dat 2020 bij lange na geen volledig atletiekjaar was door het uitvallen van veel evenementen (Olympische Spelen!) bevestigen bovenstaande gegevens eigenlijk,



Nadine Visser, al het hele jaar 's werelds snelste op de 100 m horden. (foto's Erik van Leeuwen)

ook in coronatijd op peil weten te houden of te verbeteren.

Hoe draaien de Jeugdfonds atleten?

Bij het maken van de keuzes over welke atleten wij dit jaar zouden ondersteunen werd vooral gefocust op het EK U18 en het WK U20. Hoewel het nu allemaal mosterd na de maaltijd is, wil ik toch de vergelijking nog even aangaan.

Mark Heiden: Na zijn juniorentitel op de 60 meter horden pakte hij ook buiten de titel in een tijd van 13,75, ook onder de gestelde limiet van 13,80 voor het afgelaste WK in Nairobi.

Britt Weerman: Behaalde op het NK voor senioren de titel met een sprong over 1,86. Haar vorm blijkt nog steeds goed te zijn in deze rare periode. Indoor overwon Britt al de 1,88. Ook hier had Nederland zich kunnen laten zien als het EK U18 en het WK U20 waren doorgegaan. Als...

Djoao Lobles: Won tijdens de indoorkampioenschappen al driemaal goud (twee bij de junioren en een bij de senioren) en verbeterde het nationaal juniorenrecord op de 400 meter. Bij de juniorenkampioenschappen in Amersfoort won Djoao goud op de 800 meter en op dezelfde afstand bij het NK voor senioren nam hij ook het goud mee naar huis. Op 6 september liep hij in het Belgische Heusden-Zolder een prachtig PR met 1.45,96, waarmee hij slechts 0,32 seconden verwijderd bleef van het Nederlands juniorenrecord van Arnoud Okken uit 2001. De limiet voor het WK voor U20 stond overigens op 1.48,50.

Zoë Sedney: In de hal had zij dit jaar al laten zien waartoe zij in staat was. Met juniorentitels op 60 meter en 200 meter en een zilveren plak bij de senioren op de 60 meter horden in een nieuw juniorenrecord werd met spanning uitgekeken naar de zomer. Ook buiten bleek Zoë een goudelver te zijn met drie titels bij de junioren op de 100, 200 en 100 meter horden; op alle drie de onderdelen bleef zij onder de WK-limiet. Later bij de senioren werd daar nog een bronzen plak op de 100 meter horden aan toegevoegd.



Zoë Sedney

Er mag geconcludeerd worden dat “onze” atleten zich prima in vorm hebben gehouden. Het blijft jammer dat wij zo veel mooie atletiekevenementen hebben moeten missen, zowel in ons eigen land als daarbuiten (Olympische Spelen, EK U18 en WK U20 en op kleinere schaal de C-Spelen en de C-Interland). Als je nu beseft wat je mist, ben je des te blijer als het straks allemaal weer kan en ieder op zijn eigen manier er van kan genieten. Blijf volhouden, blijf gezond en blijf zoveel mogelijk genieten!

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.**

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 2020

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 Robert Decates (53) | 13 No op den Oordt (79) |
| 3 Ellen Joacim-Ort (81) | 13 Ad Persoons (85) |
| 3 Marko Koers (48) | 16 Hugo Tijsmans (76) |
| 4 Aad Grimbergen (78) | 17 Jan Vermeulen (80) |
| 5 Peter Verlooi (69) | 18 Chris van der Meulen (78) |
| 6 Hugo de Haan (36) | 20 Hans-Peter Dries (76) |
| 6 Anita Meijer (74) | 21 Annetien van Alphen de Veer-Paulen (86) |
| 6 Freek Stam (78) | 21 Justus Hartkamp (53) |
| 9 Raymond Heereveen (72) | 26 Fons Mok (57) |
| 9 Henk Heida (88) | 27 Eric van Amstel (66) |
| 9 Ed Turk (76) | 28 Agnes Popkema-van Wijk (62) |
| 11 John Schoemaker (73) | |

December 2020

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 Ella Hoogendoorn-Deurloo (76) | 19 Cobie Körmeling (68) |
| 3 Jaap van Amsterdam (62) | 26 Riet van der Enden (71) |
| 4 Wim Berkhout (74) | 26 Jeanne Noordenbos-van Diesen (81) |
| 6 Bert Huizinga (71) | 26 Heino Stroet (56) |
| 7 Ron Popma (79) | 27 Rob Schuurman (58) |
| 10 Atie Veltman-Wormsbecher (89) | 28 Ton Baltus (55) |
| 12 Hans van der Kooij (75) | 29 Peter Nederhand (88) |
| 14 Toos Hofstede-Mutter (83) | 29 Rudi Verriet (64) |
| 15 Ineke Bonsen-Pérukel (75) | 30 Hugo Kusters (58) |
| 16 Marti ten Kate (62) | 30 Marianne de Schipper-Burggraaf (72) |

Bijzondere jarige



Ella Hoogendoorn-Deurloo.
(eigen foto)

“Wij zijn gewoon een beetje atletiekgek”, bekent Ella Hoogendoorn-Deurloo, als ik haar vraag naar haar betrokkenheid bij de hedendaagse atletiek. “Nog vier tot vijf keer in de week zijn wij met sport bezig, mijn man en ik.” Wat Ella zelf betreft begon dat reeds op jeugdige leeftijd, want toen zij zich in 1962 aanmeldde bij AV’56 in Goes, had zij er al een korfbalverleden opzitten. Hierbij had zij het zelfs geschopt tot lid van het Nederlandse zaterdagteam. Maar goed, eenmaal op atletiek veroverde zij in 1968 bij de senioren haar eerste nationale verspringtitel, gevolgd door goud op het NK vijfkamp in 1972, een tweede verspringtitel in 1973 en een paar gouden medailles op het NK Estafettes. Met in die jaren af en toe natuurlijk ook nog wat ander eremetaal. In totaal kwam Ella Hoogendoorn 24 maal voor Nederland uit bij interlands.

Nadien werd zij trainer bij AAV ’36 in Alphen a/d Rijn, gevolgd door het lidmaatschap van de Jeugdcommissie en de sectie Wedstrijdsport en begeleidster van jeugd ploegen naar interlands, samen met Joop van Drunen. Haar eerste interland, naar Rusland, kan zij zich nog goed heugen. “Er was toen ruzie binnen de Jeugdcommissie. Toen was er niemand en moest ik dus mee, met Elly van Hulst en zo. Dat vond ik nou niet zo’n succes hoor, iemand die net lid is laten meegaan met zulke jongelui. Maar het ging prima.” Als lid van de sectie Wedstrijdsport was zij o.m. verantwoordelijk voor de organisatie van de landelijke competities. Vanwege de hoge functie die manlief bij Mars bekleedde, verhuisden de Hoogendoorns enkele malen naar het buitenland. Zo woonden zij een paar jaar in Oostenrijk, waar Ella prompt een atletiekclub oprichtte. Zoon Mark wilde immers trainen en al doende kwamen er wat jongeren bij die dat ook leuk vonden. Na hun terugkeer vestigden zij zich in 1988 in het Belgische Oud-Turnhout, mooi centraal gelegen ten opzichte van de Mars-vestigingen in Veghel, Brussel en Viersen, waar Benno Hoogendoorn zijn aandacht over moest verdelen. Korte tijd woonde het gezin ook nog in het nabij Washington D.C. gelegen McLean, waar het Mars-hoofdkantoor is gevestigd. Mocht u zich ooit hebben afgevraagd waar in 1993 het initiatief voor het Mars Talenten Team vandaan is gekomen, dan weet u nu het antwoord.

Ella, die zich na Oostenrijk aanmeldde bij PSV, waar zoon Mark ging trainen en zij trainster werd, richtte trouwens zelf ook een stichting voor goede doelen op, ‘Bosso’, waarmee zij in de loop der jaren diverse projecten van de Atletiekunie ondersteunde. Zoals ‘1 K to run’ voor de jeugd in 2008 en het ‘Athletics Champs’ project in 2016. Ze is dan ook inmiddels lid van verdienste van zowel PSV als de Atletiekunie.

Op 1 december hoopt Ella de 76-jarige leeftijd te bereiken. Meer argumenten waarom zij deze keer onze bijzondere jarige is, zijn niet nodig, toch?

Piet Wijker