

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
augustus 2021
70^e jaargang
nr. 4



In dit nummer o.a.

Femke Bol: geen horde te hoog

In de voetsporen van Mieke van Doorn

Voor het voetlicht: Stans Brehm

Jeugdfonds evalueert EK's U23 en U20



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

70e jaargang nummer 4, 2021

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Uitnodiging reünie 2021	4
In Memoriam Bé Holst	5
Harry Janssen overleden	6
In Memoriam Ati Wormsbecher.....	7
Femke Bol: geen horde te hoog.....	8
Zonder woorden	10
Advertentie BK Ingenieurs	11
Stichting Atletiekerfgoed	12
Niet Dick maar Dik	13
Memory Lane: In de voetsporen van Mieke van Doorn.....	14
Advertentie YALP.....	16
Advertentie Global Sports Communication	17
Dingen die het leven de moeite waard maken	18
Advertenties Rien van Haperen Consultancy + Praktijk Energiek	21
Wetenschappelijk bewijs: Herzog kousen werken + advertentie Herzog Medical ...	22
Voor het voetlicht: Stans Brehm	24
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	30
Onze jarigen	35
Vrienden fietsweekend	36

Kopij Vriendenband oktober 2021

Graag vóór 20 september 2021

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

De Olympische Spelen in Tokio liggen achter ons. Wat hebben we genoten van de Nederlandse atleten die maar liefst 8 medailles op dit internationale podium wisten te behalen. En dat na de juist aangemeerde 'zilverbloot' met behaalde medailles tijdens de EK's U23 en U20 in Tallinn (EST). Deze atletiekwinter was er met recht eentje in de categorie 'Athletics like never before'.



Toch hadden we vóór aanvang van deze Spelen ambivalente gedachten. Jarenlang leverden atleten immers een ongelooflijke inspanning om hun droom hier te kunnen verwezenlijken. De steeds terugkerende vraag of het evenement wel door zou gaan in een land waar de inwoners in meerderheid te kennen gaven hier helemaal niet op te zitten wachten. Maar dan, op het moment suprême, uiteindelijk in een leeg stadion zonder (oranje) publiek, familie en dierbaren. Voorzorgsmaatregelen met testen, testen en nog eens testen. Onzekerheid of de uitslag wel negatief zal zijn. Is dat de droom die voor menig atleet alle twijfels doet wegnemen? Toch wel, want uiteindelijk staat de sport hier centraal. Atleten hebben zich al zoveel ontberingen moeten getroosten om juist hier te kunnen presteren. Zij hebben bewezen de focus steeds op hun sport te kunnen leggen en alles er omheen zoveel als mogelijk van minder belang te vinden. Geen energie steken in zaken waar je toch geen invloed op hebt, is dan het adagium. Het leverde mooie atletiekbeelden vol emotie op.

De Vrienden van de Atletiek volgden de ontwikkelingen met meer dan gemiddelde belangstelling. Het vertrouwen in de frisse, veelbelovende en jonge atletiekploeg in Tokio, in een omvang als nimmer tevoren bleek terecht. Onze gouden Ellen van Langen, Barcelona 1992 kende een waardige opvolging met het dubbel goud plus brons van de ongenaakbare Sifan Hassan. En wellicht nog belangrijker waren de prestaties en uitstraling van de ploeg in de breedte. Met als overige vaandel dragers het super zilver van Anouk Vetter en brons van strijdlustige Emma Oosterwegel op de zevenkamp, het brons van, 'dank dat jullie al om half vijf wilden kijken', Femke Bol op de 400m horden, het zilver van de swingende boys op de 4x400m estafette en als kers op de taart het zilver van Abdi Nageeye op de afsluitende marathon.

Laat de prestaties in Tallinn en Tokio een voedingsbodem zijn voor het nog verder ontwikkelen van de atletieksport in ons land. Bij de verenigingen, in de regio's en op nationaal niveau. Om uiteindelijk te kunnen zeggen: *Paris 2024, here we come!*

Van harte hoop ik dat we tijdens onze reünie op 30 oktober a.s., samen met de groep atleten van de jaren tachtig (ATL80), op Slot Loevestein een toast kunnen uitbrengen op deze succesvolle en onvergetelijke atletiekwinter 2021.

Graag tot ziens daar!

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



Mocht iemand toch 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 zomer is volop aan de gang. Ondanks alle beperkingen hebben we mooie Olympische Spelen gezien met goede prestaties. In de afgelopen periode zijn we verrast door de wereldprestaties van met name Femke Bol, die onze echte wereldster genoemd mag worden op de 400m en 400m horden. Maar ook de prestaties van de jeugd U20 en U23, die gegrossierd hebben in medailles en goede prestaties. De komende periode kunnen we nog genieten van onze para-atleten op de Paralympische Spelen in Tokio.
- Op 30 oktober staat hopelijk de Reünie eindelijk weer op het programma. Op dit moment zijn er al meer dan 90 aanmeldingen. Je kunt de aanmeldingen zien op de website. We zijn verheugd dat we het gezamenlijk kunnen organiseren met de oud-atleten uit de jaren '80 die al enkele jaren hun eigen bijeenkomst houden. Wie weet smaakt dat naar meer. Mocht je nog willen inschrijven, dan verwijst is graag naar onze Nieuwbrief die jullie allemaal op 8 juli jl. hebben ontvangen.
- Op 10/11 en 12 september zijn de NK Junioren U18/U20 in Amersfoort op sportpark de Schothorst bij Altis. Verder zullen de Nationale C-spelen op 28 en 29 augustus bij AAC in Amsterdam worden gehouden op sportpark Ookmeer. Helaas zal de C-Interland wegens de corona beperkingen dit jaar niet doorgaan.
- Het zal een zeer druk naseizoen worden met veel competitie finales, najaar lopen (o.a. marathon Rotterdam en Amsterdam).
- In onze bestuursvergadering van juli hebben wij o.a. gesproken over hoe om te gaan met De Vriendenband, website en overige communicatie met in gedachte een teruglopend ledenaantal door de vergrijzing. Wij zijn voornemens binnenkort onze visie te delen en te bediscussiëren met o.a. een afvaardiging van de klankbordgroep en

van een aantal “jeugdige” leden. Op de volgende Algemene Ledenvergadering zullen we dan met een voorstel komen.

- Graag wil ik jullie vragen om actief nieuwe leden aan te dragen. Dit om verjonging te bewerkstelligen, maar vooral om onze activiteiten voor talentvolle atleten te ondersteunen. M.n. het Jeugdfonds doet erg goed werk om hen verder vooruit te helpen in hun carrière binnen de sport. Vooral trainers, coaches, officials, ouders en vrienden zouden wij willen aanraden onze doelstellingen en activiteiten te bekijken en te supporteren.

Nieuwe leden

- Jos Verbeek
- Piet Mosch

Wij wensen onze nieuwe leden veel plezier binnen onze club.

Overlijden

- Op 18 mei is overleden Atje Veltman-Wormbecher op 90-jarige leeftijd. Zie pag. 7.
- Op 10 juni is overleden Haico Scharn op 75-jarige leeftijd.
- Op 24 juni is overleden Harry Janssen op 86-jarige leeftijd. Zie pag. 6.

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte in deze tijd.

Opzegging lidmaatschap

- Sophie Dielissen

Wijziging

- Jack Evers heeft een nieuw email adres.
- Agnes Popkema-van Wijk heeft een nieuw email adres.
- Hilly de Lange-Gankema heeft een nieuw email adres.
- Harry Nijhuis heeft een nieuw adres: Helenadal 12, 5551 BJ Valkenswaard.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

Op 23 juni jl. heeft Ray van Asten, onze Amerikaanse vriend in Arizona, een heupoperatie ondergaan. Zijn linker heup was aan vervanging toe. De operatie is succesvol verlopen en ook het genezingsproces verloopt naar wens, zo is op 3 augustus bij een ziekenhuiscontrole gebleken. Wij wensen Ray een voorspoedig verder herstel toe.

Uitnodiging reünie 2021

In de verschillende nieuwsbrieven is het al aangegeven: op **30 oktober 2021** wordt in Slot Loevestein onze reünie gehouden en de interesse hiervoor is groot.

Deze bijeenkomst houden wij samen met topatleten uit de tachtiger jaren die verenigd zijn in de Commissie ATL80 en waarvan ook veel leden lid zijn van de Vrienden.

Op onze website www.vriendenvandeatletiek.nl kan je zien wie zich op dit moment hebben aangemeld.



Op dit moment ziet het programma er als volgt uit:

12:30 – 12:45	Verzamelen op het parkeerterrein van slot Loevestein
12:45	Gezamenlijke wandeling naar slot Loevestein (ca. 800 meter)
13:00	Aankomst en ontvangst in het slot
13:30 – 15:00	Lunch met tussen de gangen door wat kleine presentaties
15:00 – 16:00	Er is een speciale tentoonstelling over Hugo de Groot. Men kan deze onder begeleiding van een gids bezoeken. Kosten hiervoor zijn € 8,-. Dit graag bij de aanmelding aangeven. Voor deze rondgang moeten wel een aantal trappen beklommen worden en is daarom niet geschikt voor mensen die moeilijk ter been zijn. Diegenen die de voorkeur geven aan sociale contacten kunnen in en om het slot blijven.
16:00 – 17:00	Borrel

De deelname kosten aan deze reünie bedragen €40,- per persoon en €8,- voor deelname aan de rondleiding over Hugo de Groot. Door de grote belangstelling en de daarmee gepaard gaande voorbereidingen moeten wij de uiterste inschrijfdatum vervroegen.

Je kan je tot uiterlijk 1 oktober opgeven door middel van betaling op rekeningnummer: NL89 RABO 0357 8739 39 t.n.v.: Vrienden van de Atletiek. (onder vermelding van: reünie 2021 of reünie 2021 met rondleiding + naam/namen).

Vragen over deze reünie kunnen gesteld worden aan Wim van der Krogt wimvanderkrogt@xs4all.nl, of telefonisch op 06-53561350.

Het bestuur van de Vrienden van de Atletiek

In Memoriam Bé Holst

Op 29 mei overleed ons oud-lid Bé Holst, amper 14 weken na het overlijden van zijn vrouw Elly Holst-Witkamp, met wie hij 62 jaar getrouwd was. Deze markante man, die op reünies vaak een grote schare toehoorders om zich verzamelde, had veel te vertellen.

Op de rouwkaart stond “dij ’t dut, mot ’t waiten!” In een Gronings gezegden boek vond ik de betekenis van deze woorden: “bezint eer gij begint” Ik weet niet of dat zijn lijfspreuk was, ook niet of hij zich altijd aan die spreuk heeft gehouden. Tijdens de live stream van zijn uitvaart kwamen we erachter dat Bé op vele fronten actief was. Zo deed hij aan auto- en motorsport en was hij een fervente paardenman. En atletiek natuurlijk.

Bé heeft een rijk atletiekverleden. Hij liep als eerste junioratleet in Nederland de 100 meter onder de 11 seconden. Hij werd een aantal malen Militair kampioen van Nederland op de 100 en 200 meter. Hij beleefde een mooi avontuur tijdens het militair wereldkampioenschap in Rome, waar hij ons land vertegenwoordigde. Bij het stadion miste hij de bus naar het hotel. Hij werd door een vriendelijke priester naar de Nederlandse ambassade gebracht. Daar zorgden ze ervoor, dat hij zich weer bij de ploeg kon aansluiten.

Hij was lid van AVG’26, later van AV’23 in Amsterdam. Het moet in die tijd zijn geweest dat hij met beroemdheden als Jo Zwaan, Jan Lammers en Jan Kleyn een nationaal 4 x 200 meter record liep. Zijn 100 meter was beter dan zijn 200 meter: 10,7 tegen 21,9 sec. Bé was er trots op dat hij en Elly na hun huwelijk in 1959 werden aangemerkt als het snelste echtpaar van Europa.

De vereniging verliest een oud-lid die ook na beëindiging van zijn lidmaatschap contact hield voor op- en aanmerkingen.

cm



*foto beschikbaar gesteld door
Joyce Holst.*

Harry Janssen overleden (14 maart 1935 – 24 juni 2021)

(Herinneringen aan een ontmoeting)

Hij oogde fragiel. Heel anders dan zoals ik hem altijd voor ogen had gehad: sleurend aan de kop van een groep hardlopers, zijn gezicht vaak vertrokken in zo'n Zátopek-achtige grimas.

Ik wist wat ik kon verwachten, toen ik Harry Janssen in 2018 opzocht op Aruba. De dementie had hem al geruime tijd stevig in zijn greep, was mij verteld. Maar ook, dat hij nog best zijn verhaal kon doen, als je hem de tijd maar gaf.



Harry Janssen in 2018.
(foto Piet Wijker)

Ik haalde Harry thuis in Oranjestad op en bracht hem in onze huurauto naar ons hotel, waar ik mijn gesprek met hem had gepland. Lopend van en naar de auto zocht hij steeds steun aan mijn arm en liep hij voorzichtig, schuifelend haast, met mij mee. Maar eenmaal gezeten stak hij van wal en wist mij zonder al te veel aarzelingen zijn levensverhaal te vertellen.

Geïnspireerd geraakt door de prestaties van Fanny Blankers-Koen op de Spelen van 1948 in Londen, zo vertelde hij, had hij zich als dertienjarige aangemeld bij het Eindhovense PSV. Maar toen de geboren Brabander op zijn zestiende ervoor koos om bij de marine te gaan en hij voor een opleiding voor radio- en radartechnicus naar Amsterdam moest verhuizen, kwam hij bij AAC in een groep middellange afstandslopers terecht en werd Sjabbe Bouman, elfvoudig Nederlands kampioen op de 800 m, zijn trainer. Onder diens leiding ontwikkelde Janssen zich tot een junior die op de 800 als de 1500 m in totaal zes nationale jeugdrecords op zijn naam schreef. Hij was ook de eerste junior die op de 800 m de twee minuten barrière doorbrak. Bovendien werd hij als junior twee keer nationaal kampioen, beide keren op de 1500 m.

Vier jaar zat er tussen die titels en de enige keer dat hij Nederlands kampioen werd bij de senioren. In 1958 was dat, weer op de 1500 m. In de tussenliggende periode was hij als marineman uitgezonden geweest naar Curaçao. Van daaruit moest hij ook vaak op Aruba zijn en bloeide zijn liefde op voor dit eiland. Harry: “Toen dacht ik: ik woon toch liever op Aruba. Zo is het eigenlijk gegroeid.”

Eenmaal terug in Nederland maakte Harry Janssen niet minder dan twaalf keer deel uit van het team van AAC dat streed om het nationaal clubkampioenschap: de PH-beker. Elf keer kwamen de Amsterdammers hier als overwinnaars uit tevoorschijn. En keer op keer bleek Janssen een geweldige cupfighter. Ook bij de nationale estafettekampioenschappen maakte hij dikwijls deel uit van winnende AAC-teams op de middellange afstanden en

enkele malen leidde dat tot verbetering van nationale records. Intussen kreeg het plan om op Aruba een Adidas-vestiging te beginnen, steeds meer vorm, maar was de uitvoering ervan afhankelijk van de vraag, of zijn toenmalige echtgenote Ciska Jansen zich voor de Olympische Spelen van 1968 zou weten te kwalificeren. Toen dat niet lukte vertrok het echtpaar samen met dochtertje Monique naar Aruba. Daar werden de eerste tijd sportartikelen vanuit de garage verkocht, alvorens in 1969 in Oranjestad de eerste van twee sportwinkels werd geopend. Een jaar later werd zoon Miquel geboren, de latere sprintkampioen. De sportzaken zijn er anno 2021 nog steeds, al worden die al sinds jaar en dag gerund door Monique Janssen.

Daarnaast bleef Harry op atletiekgebied actief, eerst als atleet deel uitmakend van het Arubaanse team, later vooral organisatorisch als voorzitter van de Arubaanse Atletiekbond en lid van het Arubaans Olympisch Comité. In deze verschillende rollen is hij van grote betekenis geweest voor de ontwikkeling van de atletieksport op Aruba. Hiervoor werd hij in 2012 Koninklijk onderscheiden met de benoeming tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau.

Het huwelijk tussen Ciska en Harry Janssen hield geen stand en liep af in 1980. Harry hertrouwde en kreeg er nog een dochter bij, maar verloor zijn vrouw in 2008 aan de gevolgen van een ernstige ziekte. Harry was trots op zijn kinderen en stak dat niet onder stoelen of banken.

Na afloop leidde hij Truus en mij op de terugweg naar huis langs zijn beide winkels in Oranjestad. Die moest en zou hij ons, trots als hij ook hierop was, nog even aanwijzen. Harry Janssen, broos en fragiel wellicht, maar o zo indrukwekkend. Ik bewaar de warmste herinneringen aan die ontmoeting. Rust zacht, Harry.

Piet Wijker

In memoriam Atie Wormsbecher

Op de website van AV Hollandia Hoorn lezen we: “Dat er in die jaren ('50 red.) goed werd gepresteerd bewees ook Atie Wormsbecher, clubrecordhoudster bij het kogelstoten en discuswerpen. Ze werd uitgenodigd voor de Nationale ploeg en hiermee kreeg Hollandia zijn eerste vertegenwoordigster op hoog niveau.”

Op 18 mei overleed te Amsterdam ons lid Atie Veltman-Wormsbecher op 89-jarige leeftijd. Door haar familie werd ze bewonderd vanwege haar grote levenskracht.

Haar actieve atletiekperiode was van 1950 tot 1960. Ze werd drie keer gevraagd voor de nationale ploeg: tegen België (2x) en Frankrijk. Atie verbeterde het nationale record kogelstoten en bracht het in 1959 op 12,90 meter.

Atie was een trouw lid vanaf juli 2000. Ze vond het fijn om lid van de Vrienden te zijn, omdat ze er veel kende want “ze had vele jaren rondgezworven op de atletiekbanen”.

cm

Femke Bol: geen horde te hoog

Het is woensdagochtend 4 augustus 2021, 4:30 uur. Midden in deze Nederlandse nacht staat een bijzondere olympische atletiekinale in Tokio op het programma: de 400 meter horden voor vrouwen. De wedstrijd draait eigenlijk om drie snelle loopsters. In baan 4 staat wereldrecordhoudster Sydney McLaughlin uit de Verenigde Staten klaar. Zij verbrak eind juni tijdens de Amerikaanse Trials het wereldrecord op deze afstand en bracht het op 51,90. Nooit eerder liep iemand onder de 52 seconden op deze lastige discipline. Ze wordt 7 augustus 22. In baan 7 wacht wereldkampioene Dalilah Muhammad, ook uit de Verenigde Staten, ongeduldig op het sein *On your marks* van de starter. In Doha in 2019 werd de nu 31-jarige atlete kampioene. Daarvoor had ze toen wel een wereldrecord van 52,16 nodig om haar landgenote McLaughlin voor te blijven. En in baan 5 staat onze eigen Nederlandse Femke Bol, die voor het eerst van haar leven tegen beide wereldtoppers loopt. Femke is met 21 jaar de jongste van het trio. Ze heeft op 4 juli, de Amerikaanse nationale feestdag, tijdens de Diamond Leaguewedstrijd in Stockholm haar Nederlands record verpulverd en gebracht op 52,37. Twee jaar terug was ze er bij, de wereldkampioenschappen atletiek in Qatar. Daar stuntte Femke in de series 400 meter horden met een persoonlijk record van 55,32, om vervolgens in de halve finales te sneuvelen. Ze was toen pas 19 jaar. In juli dat jaar werd ze Europees juniorenkampioene.

De atletes zitten inmiddels in de blokken. Na *Set* klinkt het startschot en weg zijn ze. Muhammad gaat er als een raket vandoor. Al gauw heeft ze niemand meer voor zich. Dat ligt voor Femke en McLaughlin wel anders. Die zien haar voortrazen en pas bij het uitkomen van de tweede bocht komt zij in het vizier. Bol is inmiddels zojuist gepasseerd

door de recordhoudster en focust zich op de twee horden die nog volgen. McLaughlin wint, tweede wordt Muhammad en olympisch brons is voor Femke. Een wereldrecord van 51,46, een persoonlijk record van 51,58 en een Europees record van 52,03. Absurde tijden, ongelofelijke tijden. Vóór 27 juni 2021 had niemand ooit harder gelopen dan 52,16.

Scorebordjournalistiek wijst uit dat Femke met haar bronzen medaille dus sneller dan het oude wereldrecord van amper een maand terug loopt. Eén van de atletiekfans die midden in de nacht



Femke Bol in volle vlucht in Tokio.
(foto: Orange Pictures; bron: Facebook)

opgestaan is om de finale te bekijken, reageert op Facebook-account TopatletiekLive naar aanleiding van Femke's resultaat met het volgende staatje cijfers.

'Echt waanzinnig, en niets fout gedaan!! Gewoon zich voor 100% gemengd in de strijd. Die andere twee zijn nog net ietsje beter, maar Femke gaat nog mooiere dingen laten zien! In 2019 begonnen met 58.12, aan het eind van dat jaar een Europees Juniorenrecord met 55.32, een jaar later 1.53 seconde er af en dit jaar al weer 1.76 seconde eraf, en al bijna een seconde harder dan wat ze in 2019 op de vlakke 400 meter liep. Hoeveel superlatieven moet je nog op Femke loslaten?? Just WOW!!'

Laat dit citaat van Marlon Wilsterman even op je inwerken. Ook diegenen die stiekem droomden dat Femke misschien wel goud zou kunnen gaan pakken in Tokio. Nee, dat deed ze niet. Maar wat ze wel deed was het Europees record van 52,34 van de Russische Joelia Petsjonkina uit 2003 verbeteren. Femke doet pas twee jaar serieus aan hordelopen. In 2020 baarde ze al opzien om midden in het door corona geteisterde seizoen zes toptijden te lopen op de hordendiscipline, waarbij ze iedere keer won. Haar echte doorbraak kwam echter pas dit voorjaar, toen ze in een bubbel tegenstand van wereldformaat ontmoette. Indoor liep ze vijf wedstrijden, waaronder de Europese kampioenschappen in het Poolse Torun. Ze won alles en werd kampioene, ook op de 4x400 meter. Talloze Nederlandse indoorrecords sneuvelden. Bij de *World Relays*, ook in Polen begin mei, baarde ze opzien met supersnelle splittijden, de tijden die ze aflegde tussen het aanpakken van het estafettestokje en het finishen 400 meter later.

Het zomerseizoen startte voor Femke eind mei in het Belgische Oordegem, natuurlijk weer een Nederlands record op de 400 meter. Vanaf de FBK Games liep ze zes hordenwedstrijden op de allerhoogste niveaus, vier keer die van de Diamond League en twee keer op het niveau net daaronder. Ook hier won ze alles. De Amerikaanse McLaughlin en Muhammad bleven echter in de Verenigde Staten. Dat bleef zo tot de grote finale in Tokio op 4 augustus. Kort voor vertrek naar Japan sprak ik Femke op een persdag met de Olympische ploeg, toen ze nog volop aan het genieten was van haar indrukwekkende 52,37 van Stockholm. Ze zei toen dit. "Mijn doel dit jaar was 52,9. Dat ik daar zo ver onder zou gaan had ik nooit gedacht. Ik verras mezelf iedere keer." Door haar tijden heeft ze inmiddels haar focus verlegd. "Ik ga nu strijden met de twee Amerikaanse loopsters McLaughlin en Muhammad om de medailles. Ik moet zorgen er na 300 meter bij te zitten. Daarom hebben we veel aan snelheid gedaan." Snel starten en de vijftienpas tussen de horden tot het eind volhouden is het devies volgens Bol. Toch ziet ze zichzelf niet als favoriete. "Ik ben tevreden als ik er alles aan gedaan heb in de finale. Ik ben nu in topvorm en wil dat daar laten zien. Ik denk dat het een hele leuke finale wordt." En dat werd het natuurlijk, veel meer dan dat zelfs. Femke acteerde ook nog twee keer in de finales van de 4x400 meter Mixed Relay en de 4x400 meter vrouwen. Haar splittijden waren daarbij geweldig snel, ruim onder de 50 seconden. Mooiste moment vanuit Tokio vond ik haar welgemeende dankwoord aan alle Nederlanders die midden in de nacht

waren opgestaan om haar finale te bekijken. Honderd procent naturel, heel bijzonder! De



Femke Bol in actie op de 4x400 m.
(bron: Facebook)

komende weken zullen we Femke nog vast en zeker een aantal keer in actie zien komen tijdens de Diamond League-wedstrijden. Hopelijk rust ze eerst goed uit, want vijf keer zo beestachtig hard lopen op de Spelen is geen sinecure. Wie weet kan ze nóg meer mooie dingen laten zien. En zo niet dit seizoen, dan toch zeker wel de komende seizoenen. Want Femke is een groeibriljant, die nu al een progressie heeft doorgemaakt die zelden is

vertoond. Sydney en Dalilah zijn alvast gewaarschuwd!

Eric Roeske

ZONDER WOORDEN



Tweemaal goud, eenmaal brons. Wauw!
(bron: Facebook)

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Net als voor het personeel van het bondsbureau is dat gebouw open voor 50% van de totale bemensing. Zodoende kunnen we in twee ploegen op andere dagen in dezelfde week weer ter plekke werken.

(Zolang het duurt want terwijl deze woorden geschreven worden, lopen de besmettingscijfers enorm op en is het R-getal 2.91. Maar we houden hoop.....)

Gelukkig blijven mensen contact met ons zoeken. Dat leidde de afgelopen periode tot:

* Vera van Venetiën is de dochter van destijds sprinter, later heel actief en betrokken bestuurder bij zijn vereniging in het Leidse en in het district, Carel van Venetiën. Een doos vol keurig geselecteerde foto's, wat tijdschriften, verslagen van (jaar-)vergaderingen en diverse andere wetenswaardigheden voor Erfgoed.

* We kregen van jarenlang-inspirerend-Erfgoed-medewerker Marius Bos een recent krantenartikel over Lien Gisolf, die in 1928, bij de Olympische Spelen in Amsterdam, zilver won op het onderdeel hoogspringen en in die periode ook drie keer het wereldrecord verbeterde (tot uiteindelijk 1,62 meter.)

* Louise de Beer, echtgenote van destijds voorzitter/directeur Wim de Beer, bracht ons een aantal herinneringen zoals bijvoorbeeld een plaquette ter herinnering aan het slaan van de eerste paal van het eerste eigen bondsbureau in Nieuwegein. Ook zat er een 2 kg-mannendiscus bij, waarop meerdere handtekeningen. Duidelijk leesbaar is die van Wolfgang Schmidt. We weten niet waar/waarom/wanneer/en van wie Wim deze discus gekregen heeft. Weer studiemateriaal!



Gever en geverinnen, onze dank is groot!

Hugo Tijsmans

Niet Dick maar Dik

Tja, wie zijn billen brandt, moet op de blaren zitten. Daar kwam ik al gauw achter toen de vorige Vriendenband eenmaal bij u in de brievenbus lag. Van diverse kanten werd ik er weldra op gewezen, dat ik nu toch wel een mispeer had begaan door de geplaatste atletiecartoon aan Dick Bruna, de bedenker van Nijntje, toe te schrijven. Het klopte niet. Guus Mater verwoordde dit het duidelijkst, dus diens tekst zal ik hier dan maar, met het schaamrood op de kaken, letterlijk overnemen.

(PW)

Het was niet Dick Bruna, maar Dik Bruynesteyn die de cartoon uit De Vriendenband (nummer 3) tekende. Dik had in 1964 al een grote reputatie als sportcartoonist.

Dik Bruynesteyn (eigenlijk Dick Bruijnsteijn) debuteerde als 21-jarige tekenaar in 1948

bij Het Vrije Volk en de Haagsche Courant. Twee jaar later legde hij Fanny Blankers-Koen vast als vliegende huisvrouw (met handtas, koekenpan en kind met pop) over de horden. Zie de cartoon hiernaast.



Blijkens het in 1973 uitgegeven boekje Van Abe tot Zoetemelk, 25 jaar sportkariaturen, kwamen later ook Wilma Rudolph, Kees Koch, Mia Gommers, Piet van der Kruk, Jos Hermens, Adje Paulen en Jo Moerman uit zijn

pen. Van Dick Bruna zijn geen atletiecartoons bekend. Dik signeerde met zijn voornaam en een dikke stip op de i.

In de jaren zeventig en tachtig verwierf Dik grote bekendheid als de tekenaar van de voetballer Appie Happie, een echte anti-held. Ook tekende hij voor Studio Sport en het Duitse voetbalblad Der Kicker. Bij zijn tachtigste verjaardag toonde het Nederlands Stripmuseum in Groningen een overzicht van zijn werk. Hij overleed in 2012.

Guus Mater

In de voetsporen van Mieke van Doorn

De gouden medaille bij het hoogspringen van Britt Weerman op het recente EK U20 in Tallinn is weliswaar het 21e Nederlandse goud in de historie van dit toernooi, maar pas het tweede bij het hoogspringen. Die serie van 21 werd namelijk in 1970 geopend door hoogspringster Mieke van Doorn, die toen in Parijs Europees kampioene werd met 1,74 m. Dat was, net als de 1,88 m van Britt Weerman nu, een nationaal jeugdrecord en in Mieke's geval zelfs een nationaal seniorenrecord.



Britt Weerman in actie op het EK U20. Zij werd de tweede Nederlandse hoogspringster ooit die op dit toernooi goud won.

(foto: Coen Schilderman)

Die jeugdkampioenschappen in Parijs waren de eerste door de IAAF ingestelde Europese Jeugdkampioenschappen, nadat er eerder, in 1964, 1966 en 1968, zogenaamde Europese Jeugdspelen hadden plaatsgevonden.

Al direct bij de eerste officiële versie in 1970 scoorden wij er onze allereerste medailles met, naast die gouden plak van Mieke van Doorn, brons voor Frank Nusse op de tienkamp. Al met al hebben die kampioenschappen ons, als we er de gouden en zeven zilveren medailles van vorige maand in Tallinn (zie verder de jeugdfondsrubriek) bij optellen, 21 gouden, 28 zilveren en eveneens 21 bronzen medailles opgeleverd.

Uitgebreide AW-rapportage

In de AW nr. 18 van 24 september 1970 werd uitgebreid stilgestaan bij die eerste editie van de EK U20. In een artikel van niet minder dan acht pagina's deed hoofdredacteur Nic. Lemmens gedetailleerd verslag van alle verschillende onderdelen. Daarenboven kregen onze twee medaillewinnaars Mieke van Doorn en Frank Nusse beiden veel extra aandacht. Ik beperk me tot de eerste, want over haar willen we het in de vergelijking met Britt Weerman hier immers hebben. Lemmens schreef over haar in zijn verslag het volgende:

“Een fijn getekend gezichtje, vrijmoedige oogopslag, maar anderzijds toch bedeesd en ietsje naïef door haar jeugd, dat is de 15-jarige – zij werd geboren op 24 december 1954 – Maria, Barbera van Doorn uit Lisse, die wij verder met haar roepnaam “Mieke” ten tonele blijven voeren.

Wij stellen u haar voor omdat inmiddels heel atletiek-minded Europa haar in the picture heeft sinds zij op de gedenkwaardige regenachtige avond van 12 september er op de voor

de Nederlandse sport – denk aan Ajax - Benfica – gewijde grond van Colombes in slaagde voor drie fraaie successen te zorgen. Eerst verbeterde zij met haar sprong over 1.70 het reeds op haar naam staande Nederlandse jeugdrecord, vervolgens veegde zij met een sprong over 1.74 Marjan Akkermans damesrecord van tafel om tenslotte de hele Nederlandse kolonie in vuur en vlam te zetten met het winnen van de Europese titel, iets waarvoor wij terug moeten naar 1962 toen in Boekarest Gerda Kraan – nu als begeleidster van onze meisjes aanwezig – erin slaagde het Europees record op de 800 m te veroveren.”

Lemmens vervolgt zijn verhaal met een minutieuze beschrijving van haar leven vanaf haar kindertijd. Dat sla ik nu maar over, want dat schiet het doel waarvoor ik Mieke van Doorn hier in de schijnwerper plaats, voorbij. Ik haak weer aan bij Lemmens' verhaal, waar hij ingaat op haar toekomstplannen:

“Alhoewel zij ook op andere nummers goed uit de voeten kan – haar prestaties zijn: 100mh in 15.0, 100 m in 13.1, ver 4.83 – wil zij zich specialiseren op het hoogspringen, met oog gericht op de juniorenkampioenschappen in 1972 in Madrid en – wie weet – de Olympische Spelen in München. Of zij bereid is hiervoor veel te offeren? Natuurlijk, want tijd voor andere hobby's is er niet. Naar haar belevenissen over Parijs gevraagd, antwoordde Mieke dat haar enige pretentie was het Nederlands jeugdrecord te verbeteren tot 1.70 en toen dat eenmaal gebeurd was en zij nog met drieën over waren en zij geen last van haar zenuwen had, was zij er zeker van dat de overwinning voor de Westduitse Renate Gärtner – aanvoerster van de wereldranglijst 1970 met 1.80 – zou zijn. Toen deze op 1.74 faalde en Mieke met de Russin 3 vergeefse pogingen over 1.76 had gedaan, verkeerde zij in de veronderstelling dat Ganykovskaya gewonnen had. Toen bekend werd dat zij titelhouster was geworden, moest zij dit even verwerken, maar straalde even later van geluk tussen haar clubgenoten van De Spartaan, die haar in het verre Frankrijk waren komen aanmoedigen, en haar ploeggenoten, die niet minder uitbundig waren.”

Huldiging in Lisse

Na afloop van dit toernooi werd Mieke van Doorn bij thuiskomst in Lisse feestelijk onthaald. Via een tocht in de avonduren, begeleid door een fors aantal supporters, fakkeldragers en een muziekkorps, werd zij naar het gemeentehuis vervoerd. Daar werd zij eerst getraakteerd op een show van het muziekkorps, om daarna te worden toegesproken door burgemeester Berends en de voorzitter van De Spartaan, ir. Paardekoper. Aldus opgetekend uit een artikel in het clubblad van De Spartaan van dat jaar. Zo'n officiële ontvangst na een Europese jeugdtitel, kom daar tegenwoordig nog maar eens om.

Carrière met hindernissen

In 1971 veroverde Mieke van Doorn haar eerste nationale titel bij de senioren en leek er een gouden toekomst weggelegd voor de talentvolle hoogspringster. Een slepende voetblessure gooide echter roet in het eten, waardoor zij uiteindelijk niet meer dan vier nationale titels op haar conto zou schrijven (twee outdoor en twee indoor) en zij haar

ationale record van 1,88 m in 1975 bijna uit stand realiseerde. Haar grote doel om aan de Olympische Spelen van Montreal te kunnen deelnemen bereikte ze hierdoor nooit. Haar record bleef echter niet minder dan 38 jaar overeind en werd in de loop der jaren slechts enkele malen geëvenaard. Het duurde tot 2013, voordat Nadine Broersen er tenslotte in slaagde om, in Lisse nota bene, de ban te doorbreken en er 1,89 m van te maken.



Mieke van Doorn (links) loste in 1971 Marianne Thomas (rechts) af als Nederlands kampioene hoogspringen. (bron: *Atletiekerfgoed*)

Die 1,88 van Mieke van Doorn komt tot op de dag van vandaag echter nog steeds voor in de nationale recordoverzichten bij de sinds 1999 in het leven geroepen categorie U23-records. En laat nu uitgerekend Britt Weerman dit record in Tallinn hebben geëvenaard! Mooier krijg je volgens mij de cirkel niet rond.

Piet Wijker



Als iedereen regelmatig zou bewegen zouden we ons fitter, gezonder en mentaal beter voelen. Dat geldt zeker ook voor 65-plussers.

Yalp en Olga Commandeur zorgen samen dat senioren op een leuke manier in beweging komen. Dit doen zij op een speciale manier. Met een beweegtoestel voor ouderen. Olga Commandeur verzorgt bij iedere Yalp locatie in Nederland advies en ondersteuning.

www.yalp.nl/oudereninbeweging
T. 0547 - 289 410 E. info@yalp.nl

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

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

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





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



Global Sports
Communication

GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL

Dingen die het leven de moeite waard maken

Hoorde begin van dit jaar een item in een radioprogramma over het al dan niet doorgaan van de Olympische Spelen in Tokio. Luisteraars konden inspreken en zo kwam er een dame aan het woord die begon met: “Sport! Waar hebben wij het over?” Toen het gesprek op gang kwam, bleek zij musicus te zijn die er overigens niet in geslaagd was daar haar beroep van te maken. Voor haar geldt kennelijk: *Zonder muziek zou het leven een vergissing zijn.* zoals Friedrich Nietzsche eens stelde.



Friedrich Nietzsche
(bron: Wikipedia)

Natuurlijk mag iedereen opkomen voor eigen belangen, interesses, eigen belangstellingsonderwerpen. Maar net als muziek is sport een miljoenenzaak. Op verschillende terreinen. Voor sport kom je dan bij factoren als:

- 1) Het geld dat er in omgaat. Dan hebben we het niet alleen over de – soms hoge – salarissen, premies en verdiensten uit sponsoring en reclame voor de besten, maar vooral ook de omzet van sportkleding, attributen, merchandise enzovoort. Alle bedrijven, winkels waarin samen duizenden mensen werken en er hun boterham verdienen. De cursussen waardoor – meest – vrijwilligers in de sport hun kennis en vaardigheden verhogen, waarna meerderen er voor hun inzet wat geld mee verdienen, waarvan zij bijvoorbeeld (een deel van) hun vakantie betalen.
- 2) We hebben het natuurlijk ook over het aantal mensen dat er op alle niveaus mee bezig is (beroepsmatig, als – al dan niet fanatiek, als serieus – amateur, als recreant, als supporter, toeschouwer) en wat dat doet voor de geestelijke en fysieke gezondheid van zeer veel landgenoten.
- 3) En wat te denken van in- en outdoor accommodaties. Aanleg, gebruik, onderhoud en schoonmaak, kantine (met omzet)....., de mensen die daarvoor beroepshalve of vrijwillig aan het werk zijn.....

Om maar een paar belangrijke factoren uit meerdere te benoemen.

Kortom: het belang van sport is bijzonder groot. Het verbetert onze kwaliteit van leven. Ofwel, Nietzsche enigszins pathetisch aangehaald:

Alles wat ons niet doodt, maakt ons sterker.

Nog wat cijfers:

- Iets meer dan de helft van alle Nederlanders doet tenminste wekelijks iets aan sport. Waarbij het niet zal verbazen dat fitness en allerlei vormen van conditietrainingen het meest populair zijn: dit betreft zo'n 20%. Maar hardlopen staat op plaats twee met 11%.

-
- Gemiddeld besteden sporters en vrijwilligers samen een uur of vier per week aan hun sportbeleving.
 - In Nederland heeft 31% helemaal niets met sport. (In de Europese Unie is dat 46%!).
 - Voor muziek geldt, dat zo'n 40% van alle Nederlanders erg geïnteresseerd is in popmuziek, in al zijn varianten zoals die van de top-zoveel lijsten tot en met het rappen, en ongeveer 5½% houdt het meest van musicals en klassiek. Deze percentages betreffen de mensen die concerten en/of voorstellingen bezoeken. Andere vormen van muziekbeoefening, zoals bijvoorbeeld jazz, komen tot lagere percentages. Muziek kopen op cassette? (laat me niet lachen), cd of dvd wordt in hoog tempo meer en meer vervangen door streamen (Spotify en dergelijke), echter, maar al te vaak wordt zo muziek beluisteren ook gebruikt 'als behang'. Zie bijvoorbeeld ook de vele lopers die je 's morgens, 's middags, 's avonds en zonder avondklok ook wel 's nachts overal in het land ziet hardlopen, met oortjes in.

Natuurlijk had de spreekster op het hoogtepunt van de tweede piek in de pandemie in ons land een goede reden om op te komen voor haar eigen muzikale stokpaardje. Maar om zoveel noten op haar zang te hebben dat zij andere mensen met andere belangstellingsonderwerpen zo meende te moeten diskwalificeren, daar kan ik geen muziek van maken; nee, zo ben je in mijn ogen hopeloos verkeerd bezig. Dan denk ik aan een volgende uitspraak van Nietzsche:

Kunstenaars zijn slaapwandelaars bij daglicht.

Hoewel ik toch ook voorzichtigheid moet betrachten, want Nietzsche zei ook:

Vaak spreekt men een mening tegen, ofschoon het eigenlijk alleen de TOON is waarop ze werd uitgesproken, die ons onsympathiek is.

Nog eens: hoort sport – en dan hebben wij het speciaal over atletiek – bij de dingen die het leven de moeite waard maken? Voor ons is die vraag natuurlijk niet moeilijk anders dan met een volmondig “Ja” te beantwoorden.

Denk maar eens als je aan het begin staat van een wedstrijd die je gaat winnen.

Het ideale gevoel voor / tijdens een wedstrijd: als alles klopt, de beste condities zijn gerealiseerd om te presteren, moet dat nog wel even worden waargemaakt. Wat is de beste 'flow' voor een ultieme prestatie? Dit is nagevraagd bij winnaars van heel grote wedstrijden. Uit de antwoorden bleek het volgende:

- Het ideale gevoel is kort van duur.
- De aandacht is op de juiste wijze gefocust, zowel op het materiaal dat nodig is voor het verrichten van de prestatie als ook op jezelf.
- Bewegingen verlopen automatisch, volgens in jarenlange training verworven skills, zonder enige wijze van forceren.
- Tijdens het verrichten van de prestatie ga je op in het hier en nu.
- Je beschikt over controle, zelfvertrouwen, de vaste wil om te winnen.

-
- Er is geen spoor van angst of onzekerheid.
 - Er is een alerte wijze van ontspannen-zijn.
 - En vooral: er is geluksgevoel, plezier in waar je mee bezig bent.

Mooi hè? En hieruit blijkt ook dat Nietzsche gelijk had met:

Geen enkele overwinnaar gelooft in het toeval.

Toch hoeft een doelstelling beslist niet speciaal ‘winnen’ te zijn om het bedrijven van sport de moeite waard te maken. Denk eens aan de talloze recreatieve sporters die hun trainingsuurtje als een – terecht – veel voldoening gevende prestatie ervaren. Het toenemend aantal afdelingen van atletiekverenigingen waar ouderen, die de ‘klassieke’ beoefening van de sport niet meer goed aankunnen, via wandelgroepen of met nordic walking sticks toch regelmatig hun kilometertjes maken en vooral: verbonden blijven bij hun ‘cluppie’ en hun oude maten. Ook hier had Nietzsche een vooruitziende blik met deze tekst: *Goed is wat de kudde samenhoudt. Slecht wat haar ontbindt.*

Desondanks is winnen wel degelijk iets, wat het leven de moeite waard maakt. En winnen kan op allerlei niveau’s. Een aantal voorbeelden hiervan:

- Atleet 1 wil de wedstrijd winnen.
- Atleet 2 schat in dat een plaats in de top-drie een reëel doel is, gezien de huidige eigen vorm en die van de concurrenten.
- Atleet 3 wil persé voor concurrent eindigen.
- Atleet 4 hoopt een persoonlijk record te verbeteren, ongeacht de uiteindelijk bereikte plaats in het deelnemersveld.
- Atleet 5 wil dit keer in een tijd finishen die sneller is dan
- Atleet 6 komt net terug van een blessure en hoopt het niveau weer aan te kunnen.
- Atleet 7 ziet deze wedstrijd als voorbereiding op een later komende topwedstrijd en wil een bepaalde tactische variant uitproberen (zoals bijvoorbeeld heel erg snel starten, of juist zo lang mogelijk rustig in het veld afwachten, of)
- Atleet 8 wil deze wedstrijd alleen maar gebruiken om na een zware trainingsperiode nu te werken aan het opbouwen van ‘wedstrijdscherpte’.

Het is dus zaak om je eigen doel goed voor ogen te houden. Zoals Nietzsche zei:

Het vergeten van het doel is de meest voorkomende vorm van domheid.

Overigens, ook voor mij geldt dat Nietzsche gelijk had toen hij zei:

Zonder muziek zou het leven een vergissing zijn.

En:

We hebben kunst om niet aan de waarheid te sterven.

Hoewel ik naast ‘muziek’ en ‘kunst’ in zijn plaats ook ‘atletiek’ had toegevoegd. Want voor al deze menselijke verworvenheden geldt, dat wat begint met ideeën, verbeelding, via plannen en waarmaken leidt tot een voor ons reële, waarheidsgetrouwe wereld, die het leven zeer de moeite waard maakt!

Hugo Tijmsmans

Bestuur

Met bindend vermogen samen
stappen zetten



Management

Met kennis en ervaring in de sport projecten realiseren

Advies

Met deskundig advies meerjarenbeleid helpen ontwikkelen

www.rienvanhaperen.nl | +31.6.5385.5731
rien@rienvanhaperen.nl



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



Wetenschappelijk bewijs: Herzog kousen werken

Wij zijn trots, heel erg trots. Wij mogen vanaf heden stellen dat we, op mondiaal niveau, de enige compressieleverancier zijn die kousen produceert waarvan de werking wetenschappelijk bewezen is. Herzog kousen zijn effectief in het bestrijden van blessures en het bevorderen van het herstel. Dat blijkt uit het omvangrijke gebruikersonderzoek van Franke en Backx (2021) vanuit het Universitair Medisch Centrum Utrecht.

Vanuit het cluster sportgeneeskunde hebben Franke en Backx (2021) een grootschalig cross-sectioneel onderzoek verricht naar de effecten en de werking van Herzog PRO Sport Compressiekousen. Binnen dit onderzoekstraject is gekeken naar het blessurepatroon en de sporthistorie van ruim 800 sporters. Wil jij de volledige publicatie in *Sport, Medicine en Rehabilitation* lezen? Je download het gehele onderzoek eenvoudig [hier](#). Speciaal voor jou hebben we de interessantste resultaten op een rijtje gezet.

Waarom kiezen sporters voor Herzog kousen?

De overgrote meerderheid van de onderzoeksdoelgroep was hardloper. Op de vraag *waarom* deze groep sporters Herzog kousen droegen, werd opvallend vaak ‘secundaire blessurepreventie’ genoemd. Dit houdt in dat de atleet wil voorkomen dat een oude blessure terugkeert. Daarnaast zien veel fanatieke sporters Herzog compressiekousen als effectief middel om de symptomen van een aanwezige blessure te verminderen of te verlichten.

Welke positieve effecten worden ervaren?

Van de atleten die aangeven Herzog kousen te dragen voor ‘secundaire blessurepreventie’, bevestigt maar liefst 98% dat zij met Herzog kousen daadwerkelijk **niet meer geconfronteerd worden met terugkerende klachten**. Pijntjes die vaak opspelen door het opbouwen van de trainingsintensiteit, blijven door het dragen van Herzog kousen uit. Van de sporters die Herzog kousen gebruiken voor een sneller herstel, signaleert 80% na de inspanning **een aanzienlijk snellere regeneratie**. Naast blessurepreventie en herstel worden Herzog kousen door sommige atleten puur en alleen gedragen voor ‘**prestatieverbetering**’. Van de sporters die in deze categorie vallen, geeft 70% aan dat zij daadwerkelijk een verbetering signaleerden in hun sportprestaties.

Naast gebruikerservaringen hebben Franke en Backx (2021) zich tevens verdiept in de fysiologische verklaring voor de blessurepreventieve werking van Herzog compressiekousen. Zo halen zij onderzoeken aan waarin duidelijk naar voren komt dat het dragen van compressiekousen tijdens het hardlopen de trilling van de kuitspieren vermin-

dert. Herzog kousen verminderen de schokbelasting waardoor er minder trekkrachten aan de achillespezen en scheenbeenvlies kunnen ontstaan.¹

¹ van Poppel, Scholten-Peeters, van Middelkoop, Koes, Verhagen, 2018

Conclusie

Wanneer we kijken naar de ervaren effecten van ruim 800 fanatieke atleten blijkt heel duidelijk dat sporters Herzog kousen dragen om (de terugkeer van) blessures tegen te gaan, het herstel te bespoedigen en sportprestaties te verbeteren. Het grootschalige gebruikersonderzoek van Franke en Backx (2021) toont aan dat Herzog kousen worden gezien als een effectief middel om blessures te verminderen en te voorkomen.

Wil jij de volledige publicatie in Sport, Medicine en Rehabilitation lezen? Je download het gehele onderzoek eenvoudig [hier](#) *Herzog Medical*

Naschrift redactie:

Als onze atleten succes hebben, willen wij daar in ons blad graag bij stilstaan. U vindt er in deze editie van De Vriendenband weer vele voorbeelden van. Maar als een jarenlange trouwe adverteerder in ons blad succes heeft, mag dat hier wat ons betreft ook best speciale aandacht krijgen. Vandaar de publicatie van bovenstaand persbericht, vergezeld van onze felicitaties aan het adres van Harald Herzog en zijn medewerkers. (PW)



herzog
sport compression prevention & recovery

Plezierig sporten
Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijnlijke. 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

VOOR HET VOETLICHT

Stans Brehm, de sensatie van '66



Stans Brehm: “Ik was vrij timide en heel verlegen, maar door de atletiek heb ik me veel beter leren presenteren en ben ik zelfbewuster geworden, zekerder van mezelf. Maar er had veel meer ingezet. Naar mijn gevoel ben ik te vroeg gestopt. Ik had gewoon geen rust. Wat dat betreft was ik graag nu atleet geweest, hoor.”

(foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Constance (Stans) Brehm
<i>Geboren:</i>	10 april 1945 te Zeist
<i>Discipline:</i>	sprint
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp.:</u> Sen. indoor: 400 m 1971; Sen. outdoor: 400 m 1966, 1969 t/m 1971
<i>Deelnemer EK:</i>	1966
<i>Interlands:</i>	< 20
<i>Records:</i>	<u>Ned. recordhouder:</u> 4 x 200 m clubteams 1966-1979, 4 x 400 m nat. team 1970-1972 + 1972-1978, 4 x 400 m clubteams 1969-1977
<i>PR's:</i>	100 m 11,8 200 m 24,0 400 m 53,9

De 400 meter voor vrouwen maakt sinds 1958 deel uit van ons wedstrijdprogramma. Inmiddels is er op dit onderdeel op een NK outdoor 64 maal goud uitgereikt. Internationaal hebben onze vrouwen hierop overigens, waar het de verdeling van eremetaal betreft, heel lang niets in de melk te brokkelen gehad. Tilly van der Made, die op de EK van 1962 brons veroverde, was decennialang de enige uitzondering. Pas de laatste jaren zien we een positieve ontwikkeling. Want nadat drie jaar geleden Lianne de Witte op de EK in Berlijn op de 400 m brons in de wacht wist te slepen, gevolgd door opnieuw een bronzen plak op de EK indoor in 2019, staat sinds dit voorjaar het allereerste Nederlandse goud ooit, dat van Femke Bol op de EK indoor in Torun, op ons netvlies gebrand. Al moet er direct aan worden toegevoegd dat een internationaal indoorkampioenschap niet dezelfde statuus heeft als een EK of WK in de buitenlucht.

Goed, terug naar die NK-kampioenen op dit onderdeel. De allereerste vrouw die 400 meterkampioene werd, was in 1958 Corrie Bekker (nee, u leest het goed; dit is geen typefout!). Daarna volgden er 32 atletes die het goud op de 400 m in de buitenlucht sindsdien onderling hebben verdeeld. Daar zitten er dus flink wat bij die meer dan één keer op het hoogste ereplatform hebben gestaan. Om precies te zijn is het bij zestien van hen bij één keer gebleven. Zes werden tweemaal kampioene, acht drie keer en drie hebben het zelfs vier keer tot 400 meterkampioene van ons land geschopt. De eerste van die drie is Sagitta-atlete Stans Brehm. Ester Goossens was in de jaren '90 de volgende en Lianne de Witte is sinds juni jl. de derde. Opvallende atletes die nooit Nederlands kampioene werden, maar op dit onderdeel wel een nationaal record op hun naam hebben staan, zijn de dit jaar kort na elkaar overleden Els Vader en Lia Hinten. Els was zelfs de eerste Nederlandse die in 51,92 sec. de 400 m binnen de 52 seconden aflegde.

Uit de lucht

Stans Brehm is er de persoon niet naar om die vier nationale titels op te hemelen. Ze relativeert ze liever. “Nou ja, dat kwam misschien, omdat de andere goeien net geblesseerd waren of zo, hahaha. Ja, daar ben ik heel eerlijk in, hoor. Maar goed, ik deed het dan wel.”

Voor de buitenwacht kwam de Amsterdamse in 1966 compleet uit de lucht vallen. Haar naam was aan het begin van dat baanseizoen met 59,0 sec. pas voor het eerst op de Nederlandse bestelijst verschenen. De maanden erna ontwikkelde Stans Brehm zich weliswaar in rap tempo, maar met haar beste tijd van 56,0 sec. vlak voor het NK op de gloednieuwe baan van Ookmeer in Amsterdam was zij op papier toch altijd nog zo'n anderhalve seconde langzamer dan wat Hilda Slaman-van Doorn en Lia Louer-Hinten tot dan hadden laten zien. Die twee waren dan ook veruit favoriet voor de nationale titel dat jaar. En ook al was Stans Brehm op Ookmeer met 55,5 de snelste seriewinnares, de aandacht bleef toch uitgaan naar Hilda Slaman, die met twee vingers in de neus de andere serie had gewonnen, en Lia Louer, die weliswaar door Brehm in haar serie op bijna een seconde achterstand was gezet, maar die natuurlijk ook niet gelijk alles had gegeven, was de veronderstelling.

Toen op 7 augustus 1966 in de stromende regen de finale plaatsvond, was het volgens het AW-verslag echter niet de in baan 5 razendsnel van start gegane Hilda Slaman die de titel veroverde, ook niet de in baan 2 lopende Lia Louer, want die kwam op het laatste rechte stuk 'dood' te zitten en moest zich naar de finish vechten, maar de in baan 3 lopende Stans Brehm. Die had met een rustige pas het hoge aanvangstempo weten te volgen, om daarna in de tweede bocht zienderogen in te lopen en Hilda Slaman in de laatste meters te pakken te krijgen. Eindtijden: 54,3, 54,4 en 55,5. Stans Brehm hoorde in 1966 in één klap bij de beste tien van de wereld. Haar zege was de grootste sensatie van het NK. Zet daar die eerdere relativerende opmerking van Stans Brehm nu nog maar eens tegenover.



Kleine turf

Echt uit de lucht vallen komt echter geen mens in de atletiek, ook niet in de jaren '60 van de vorige eeuw. Stans: “Hoe ik erin verzeild ben geraakt? Nou ja, ik kon altijd al hard lopen. Op straat mocht ik nooit meer meedoen met wedstrijden, want ik won altijd. En met vakantie waren er altijd wedstrijdjes hè, zo ging dat vroeger in die kampen. Dan won ik ook altijd, als kleine turf tegen zulke jongens (ze gebaart hoe groot – PW) en dan won ik ook altijd. Dat was wel grappig. Ik wilde altijd wel op atletiek, maar ik wist helemaal niet wat het was! Want ja, hoe moest je dat weten? We hadden geen tv, geen internet, of wat dan ook. Ik vond hardlopen altijd leuk, was altijd bezig. En toen, op een gegeven moment – hoe het kwam, weet ik niet – kwam ik thuis en zeg ik tegen mijn moeder – ik woonde samen met mijn moeder –: *ik wil op atletiek!* Waarom ik dat zei? Misschien dat ik het op school had gehoord of wat, ik heb geen flauw idee. En toen zei mijn moeder: *nou, dan moet je naar Sagitta, dan moet je naar het Olympiaplein. Daar traint Fanny Blankers-Koen.* En toen heb ik haar met open mond aan staan kijken, zo van: *huh, dat weet jij allemaal? Je hebt het nog nooit tegen mij gezegd, terwijl je weet dat ik altijd op hardlopen wilde, dat ik dat prachtig vond!* Ik heb haar later weleens gevraagd, waarom ze dat nooit eerder had gezegd. *Je vroeg er niet naar,* zei ze. Nou ja, oké, oké.

Maar goed, toen ben ik op de fiets gestapt en ben ik naar het Olympiaplein gefietst, een uur fietsen van Geuzenveld, waar ik woonde, in the middle of nowhere, verschrikkelijk. Dus ik kom op die baan en ik vraag van: *waar is Fanny Blankers-Koen? Nou, daar staat*

Na haar NK-stunt op de 400 meter haalde Stans Brehm in 1966 prompt de AW-cover. Hier snelt zij in de regen naar haar eerste van in totaal vier nationale titels op dit onderdeel.

ze! Dus ik daar naartoe. Ik zeg: *ik ben Stans Brehm en ik wil graag lid worden. Nou, zegt ze, hartstikke leuk, blablabla.* Je weet hoe ze was. En zo is het begonnen. Dus ik helemaal in de gloria, helemaal blij.”

Zestien jaar was ze toen. Aanvankelijk richtte Stans Brehm zich op de meerkamp, Maar al gauw kreeg ze bij het hoogspringen last van haar pols. “Die verzwikte ik altijd, je had toen nog niet van die matten, zoals nu; je kwam in het zand terecht. Dus toen ben ik horden en verspringen gaan doen, en de 100 en 200 meter. Ik denk dat ik negentien was, toen Jan Blankers tegen mij zei: *ga jij maar eens voor de 400 trainen.* Nou, dat ben ik toen gaan doen en zo ben ik bij de drie maal vier terechtgekomen. Dat was in ’65, denk ik. Toen bleek eigenlijk, dat die 400 mij wel lag en ben ik daar op doorgedaan, die winter. Nou, en toen, in ’66, werd ik voor het eerst kampioen.”

Zonder vakantiedagen naar het EK in Boedapest

Zo’n daverende verrassing als die eerste titel voor velen ook was, hij had voor Stans zelf direct consequenties. “Ik weet nog dat toen ik Nederlands kampioen werd ze zeiden van: *ga je naar de Europese kampioenschappen?* Ik zeg: *Europese kampioenschappen, zijn die er dan?* Ik wist helemaal niet dat er Europese kampioenschappen waren! Ik was natuurlijk 21; ik was zó jong, groen als gras. *Trouwens, ik heb geen vakantiedagen meer,* zei ik toen nog. Ik werkte bij de NVV in Amsterdam. Maar toen die dat hoorden, mocht ik zonder vakantie op te nemen naar Boedapest toe. Ze moesten natuurlijk wel goed voor de dag komen, hahaha.”

Nu ging er voor Stans Brehm een hele nieuwe wereld open. Drie weken na haar nationale titel zat ze voor het eerst van haar leven in het vliegtuig op weg naar Boedapest, voor het eerst ook als lid van de Nederlandse ploeg. En eenmaal in het Népstadion van de Hongaarse hoofdstad wist ze niet wat ze meemaakte. “Ik stond in dat stadion en ik dacht: *ahh, al die mensen; wat een mensen!* Zo stond ik. En daar moest ik de 400 meter lopen, weet je wel? Ik dacht: *mein Gott, wat gebeurt hier?* En die herrie van die mensen..! De eerste nacht kon ik ook helemaal niet slapen natuurlijk, van ellende. Nou ja goed, dat was echt een belevenis.” Ondanks alles sloeg Stans zich echter kranig door de eerste ronde heen. In haar serie werd zij in 54,9 tweede achter de plaatselijke favoriete, de Hongaarse Zsuzsa Nagy, winnares in 54,6. Toen ze die klus eenmaal had geklaard, wilde ze ook verder komen. “Ik weet nog dat ik dacht: *verdomme, nu zal ik in de finale komen ook!*”, herinnert Stans Brehm zich. “Maar in de halve finale had ik baan 1 en toen ik mijn startblokken wilde doen, mocht dat niet, want ze moesten een touwtje voor de finish ophangen. Ja, dat was heel dwaas. Belachelijk gewoon. Ik nog naar de jurytrap, maar daar zeiden ze ook: *nee, echt niet!* Ik dacht: nou jaah, wat is dit? Maar je bent natuurlijk veel te bleu, of te geïmponeerd om te zeggen: *sodeflikker op, je hebt tijd genoeg om dat touwtje op te hangen als ik loop.* Dus ik kon niet eens een proefstartje maken of zo. En die baan lag ook helemaal onder water, want het had heel erg geregend. Dus dat eerste stuk liep ik door de plassen te stampen. Daarna dacht ik: *o god, nou moet ik wel even wat harder, want als ik in de finale wil komen, moet ik wel even aanpoten nu.* Maar dat heb ik net niet

gered. Dat vond ik wel jammer.” Volgens het AW-verslag liet Stans Brehm zich, ondanks de beroerde omstandigheden, vooral de eerste paar honderd meter geducht gelden en ging zij nog enkele tegenstandsters voorbij ook, onder wie de bij sommigen van ons niet onbekende Italiaanse Paola Pigni. Opnieuw liep ze 54,9, maar ditmaal werd ze zesde. Geen finale dus voor de Sagitta-atlete, maar wel een geweldige ervaring rijker.

In je nakie

Een ervaring van een geheel andere orde had zij toen al achter de rug. Boedapest was namelijk het eerste EK-toernooi waar een geslachtstest werd uitgevoerd. Stans: “Toen werden we voor het eerst gecontroleerd of we wel vrouw waren. Een heleboel atletes uit Rusland en Polen, waarvan we wel wisten dat die niet helemaal zuiver op de graat waren, waren er toen niet. Die waren zogenaamd geblesseerd allemaal.

Nou, ongehoord vernederend was het. De vrouwen van elk land, elk team, moesten allemaal naar een sporthal. Wij werden begeleid door de mannen. Dat was dolle pret natuurlijk, maar wij waren allemaal doodzenuwchtig; we wisten helemaal niet wat er ging gebeuren. En toen – we hadden allemaal eenpersoons kleedkamers – moesten wij ons helemaal uitkleden, helemaal naakt. Daarna werd om de beurt het hokje opengedaan en moest je met je paspoort in je hand die hele sportzaal door, in je nakie. En daar zaten drie vrouwen achter een tafel. Daar moesten we naartoe lopen, je paspoort afgeven, omdraaien, bukken, kreeg je je paspoort terug en kon je weer gaan, je hokje in en mocht je je weer aankleden. Nou, wij zijn daar allemaal doorheen gekomen, maar achteraf denk ik: dat de begeleiding dit tóegestaan heeft, is toch eigenlijk van de gekke. Dat zou je nu niet meer moeten proberen, helemaal in je nakie. Het was zó vernederend!”

Je zou verwachten dat na 1966 de carrière van Stans Brehm zich even flitsend zou ontwikkelen als hij was begonnen. Maar het liep anders. “Mijn carrière is er eigenlijk een van: net niet. Ik was ook altijd moe. Ik moest natuurlijk vijf dagen in de week werken, want wij hadden geen ondersteuning. Dus ja, als ik erover nadenk, was er ieder jaar wel wat waardoor het net niet was. Zo was ik in 1968 heel graag naar Mexico gegaan. Maar die winter kreeg ik een vriendje, Edward (Edward de Noorlander – PW) en nam ik de pil. Toen kreeg ik aan twee benen beenvliesontsteking. De hele winter heb ik vreselijk veel pijn gehad en niet kunnen trainen. Toen las ik in het voorjaar een artikel in de Libelle of in de Margriet van iemand, die dat ook had gehad en dat het van de pil kwam. Ik dacht: *het zal toch niet zo zijn, dat...?* Dus ik stopte er gelijk mee en toen ging het gelijk over. Maar ja, ik had de hele winter niet kunnen trainen! Dus daar ging Mexico! En mijn vriendje ging wèl! Dat was zeer hard, vond ik, niet dat hij ging, maar dat ik niet ging omdat ik die pil slikte. Dat was een hard gelag, hoor. En tegen die tijd was ik wel weer redelijk in vorm.” Uiteindelijk liep in Mexico alleen Mirna van der Hoeven de 400 m. Lia Louer bleek zwanger en Tilly van der Made was ziek. Stans: “En ik zat thuis! O god, dat vond ik zó erg. Ik had me daar zó op gespinsd!” Ze is nog steeds verongelijkt, 53 jaar na dato.

Overstap

In 1969 was er weer zoiets. Stans: “Toen stopte Blankers d’r opeens mee, van de ene op

de andere dag, zonder iets te zeggen tegen ons. Hij kwam gewoon niet meer, midden in het seizoen. Hij heeft zich nooit meer laten zien. Toen dacht ik: ja, wat nu? Toen heb ik aan Jaap Noordenbos gevraagd: *vind je het goed als ik bij jou kom trainen? Ja*, zegt-ie, *dat is prima. Maar dan is het wel handig als je in Rotterdam komt wonen*. Nou, dat vond ik best, want ik wilde allang het huis uit.” Ze vond er een geschikt huisje, kreeg een baan bij het ziekenfonds aangeboden en werd lid van PAC. En in 1970 liep ze de 400 m voor het eerst binnen de 54 seconden: 53,9. De EK in '71 miste ze echter. “Je moest twee keer 54 lopen om daar heen te gaan en ik liep 53,9 en 54,1 en ging niet. Wéer een mislukt jaar. En in 1972 ging de vier keer vier voor München niet door, omdat er twee geblesseerd raakten.”

Stans Brehm, inmiddels werkzaam in het Dijkzicht ziekenhuis op de afdeling Psychiatrie, ging toen bij zichzelf te rade. “Het was allemaal pech dit, pech dat en gezeur. En ik moest natuurlijk vijf dagen werken en was altijd moe. Vanuit je werk ging je gelijk trainen, iedere avond. Vrijdagavond gingen we naar de masseur, zaterdag naar Papendal, twee keer trainen. Daarvóór rende ik even alle winkels in de straat af om eten te halen voor het weekend. En dan hup, in de auto. Zondagochtend trainden we in de duinen bij Duinrell, zondagmiddag deed je de was en de stofzuiger door het huis. En dat was het. Achteraf was het misschien maar goed ook dat München niet doorging. Toen dacht ik: je kunt niet én een interessante baan hebben en dan nog iedere avond trainen en zo. Ik moet nu een keus maken.” Na ampel beraad verkoos zij een maatschappelijke loopbaan. Ze ging maatschappelijk werk studeren en kwam bij de Sociale Dienst terecht, waar zij in de 20 jaar dat zij er werkte oplom tot een leidinggevende positie. Ze leerde er ook haar latere echtgenoot kennen. Het tweetal trouwde begin jaren '80 en kreeg twee kinderen. Stans: “Die vonden atletiek allebei ook hartstikke leuk en waren altijd bij PAC. Daar woonden we vlakbij. Dus toen ik bij de Sociale Dienst ben ontslagen, omdat mijn baan werd opgedoekt, heb ik mijn trainingsdiploma gehaald en ben ik training gaan geven bij PAC. Dat heb ik een jaar of 15 gedaan, geloof ik. Ik ben ook nog trainingscoördinator geweest. We zijn in die tijd met onze C-junioren Nederlands kampioen geweest. Dat was een hele goeie ploeg en ja, dat vond ik ontzettend leuk. Daarna ben ik gaan beeldhouwen. Toen hebben wij, toen we hier woonden, aan de kunstschouw meegedaan – er is hier op de kop van Schouwen jaarlijks een kunstschouw – en heb ik jarenlang beeldhouwen gedaan en heel veel verkocht. Hartstikke leuk.

Nou schilder ik, want het is fysiek erg zwaar en ik heb uit de sport wel een rotte rug overgehouden. Ik heb drie jaar geleden ook hernia gehad en altijd wel last van mijn rug gehad.” Wie meer wil weten van de kunstuitingen van Stans Brehm en haar man, moet hun website maar eens opzoeken: www.stansbrehm-bertcoenen.nl En de atletiek? Stans: “Die heeft me wel heel erg geholpen. Want in de pubertijd had ik best een moeilijke tijd thuis. Maar de atletiek heeft me er wel doorheen getrokken. Ik was vrij timide en heel verlegen, maar door de atletiek heb ik me veel beter leren presenteren en ben ik zelfbewuster geworden, zekerder van mezelf. Maar er had veel meer ingezet. Naar mijn gevoel ben ik te vroeg gestopt. Ik had gewoon geen rust. Wat dat betreft was ik graag nu atleet geweest, hoor”, besluit Stans Brehm.

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

C-Interland 2021 gaat niet door

De juiste benaming moet eigenlijk zijn: U16 Interland, de jaarlijkse strijd tussen atleten onder de 16 jaar uit Nordrhein – Westfalen en Nederland. Dit jaar (eigenlijk vorig jaar) zou deze populaire tweestrijd voor de 45^e keer gehouden worden. Door de zware regels rondom corona was het in 2020 al vrij snel zeker dat dit evenement toen gecancelld zou worden en gedurende dit jaar hebben wij lange tijd de hoop gehad, dat wij de arena weer in zouden mogen. De besmettingen lieten een dalende lijn zien en de belasting in de ziekenhuizen werd ook minder. Een bekend citaat van nr. 14 is: ieder nadeel heeft zijn voordeel, maar ook het tegenovergestelde is waar: ieder voordeel heeft zijn nadeel. Met het toenemen van de mogelijkheden om weer wedstrijden – met of zonder publiek – te mogen organiseren wordt begonnen aan een inhaalslag. Veel wedstrijden die uitgesteld of zelfs geannuleerd waren, probeert men alsnog in te halen. In het geplande weekend van onze U16 Interland heeft de DLV (Deutsche Leichtathletik-Verband) de nationale kampioenschappen voor U16 gepland, waaraan veel atleten uit Nordrhein – Westfalen deel zullen nemen. Het is daarom te moeilijk om een goede datum te vinden en voldoende selectiemogelijkheden te hebben. Wij gaan ons nu focussen op het International Indoor U17 event tussen Nordrhein – Westfalen, Wallonië, Vlaanderen en Nederland, welke in het volgende voorjaar hopelijk in Wallonië kan plaatsvinden.

C-spelen gaan wel door

Dit evenement mag al jaren gezien worden als het Nationaal Kampioenschap voor atleten onder de 16 jaar. AAC maakt er ieder jaar een spektakel van waar veel beste jaarprestaties worden gerealiseerd en ook het team voor de U16 Interland traditioneel wordt samengesteld. Dit jaar geen selectie maar wel de wedstrijden, welke op 28 en 29 augustus zullen plaatsvinden op Atletiekbaan Ookmeer. De Vrienden van de Atletiek zullen ook dit jaar deze spelen een warm hart toedragen. Met de organisatie zijn wij in overleg op welke wijze de Vrienden van de Atletiek deze wedstrijd dit jaar zullen ondersteunen. Dat deze wedstrijd erg geliefd is blijkt wel uit het aantal inschrijvingen, dat midden juli al op 310 stond. Alle informatie over deze wedstrijd kan men vinden op <https://sites.google.com/site/nationalecspelen/>. Wij hopen van harte dat de regels nog verder versoepelen en Ookmeer weer het toneel kan zijn van aanstormende talenten met ouders, familieleden en veel atletiek liefhebbers.

Doorstromen of niet

Onder de kop: kan het beter met het Jeugdfonds, stond in de eerste Vriendenband van dit jaar een artikel, waarop Hugo Tijsmans in de tweede editie van 2021 een mooie reactie schreef. Ik merk dat er nu toch wat vaker over talentontwikkeling gesproken wordt, maar naar alle eerlijkheid toch nog te weinig. De belangrijke vraag blijft: kunnen wij met de

Vrienden/Jeudefonds nog beter of meer bijdragen aan ontwikkeling van de jeugd en aan welke jeugd categorie? Het laat mij niet los en nu wij standaard tussen half augustus en half september een hoos aan topwedstrijden hebben voor de jeugd onder de 16 jaar: spelen, interland en competitiefinale, ben ik eens gaan kijken naar het TeamNL van de 40° C-Interland van 2015 in Amsterdam en heb gezocht naar wat er echt is “overgebleven”. En dat valt met best mee. Ik beperk mij tot een top 10:



De Nederlandse ploeg van de C-Interland van 2015, weet u nog? Hoezeer leden van dit team zich sindsdien hebben ontwikkeld, vindt u hieronder.

(foto: VB-archief)

10	Femke Frijters , winnares op de 300 meter horden en nu een 4 ^e plaats op de ranglijst met een tijd van 58,47.
9	Adigida Onyema , werd in 2015 4 ^e op de 100 meter in 11,67 en staat nu op de ranglijst 2021 met een tijd van 10,86.
8	Shaquille Emanuelson , won het discuswerpen met een verschil van meer dan 10 meter op de nr. 2. Staat nu 2 ^e op de ranglijst met 55,53.
7	Joris Pals , won het kogelslingeren met 40,01 en zijn prestatie dit jaar is 56,61.
6	Robin van Riel , won in een solo-race de 800 meter in 2.02,57 met een voorsprong van 4 seconden op zijn naaste achtervolger. Hoort nu zowel op de 800- als op de 1500 meter bij de top 7 van Nederland.
5	Stan Nijhuis , werd in 2015 4 ^e bij het hoogspringen met 1,79. Heeft dat weten te verbeteren tot 2,09 dit jaar.
4	Dario Podda , werd bij het speerwerpen 2 ^e met 49,04. Op RL 2021 staat een afstand van 73,83 achter zijn naam.
3	Mattijs Mols , won het kogelstoten met 17 meter en 19 centimeter en staat nu bij de senioren 2 ^e op de ranglijst met 18,85.
2	Jorinde van Klinken , won het kogelslingeren met een verschil van meer dan 10 meter en het kogelstoten met een verschil van bijna 2 meter.
1	Femke Bol , werd 3 ^e op de 80 meter in 10,24 en won de 300 meter in 42,58.

Naar mijn mening is het echt niet nodig om over de nrs 1 en 2 nog uit de doeken te doen wat zij nu presteren. Hun prestaties zijn zelfs ver buiten de atletiekgrenzen bekend. Buiten deze top 10 zijn er veel meer oud-deelnemers aan de C-Interland die nog op de ranglijst voorkomen. Al deze atleten zijn op dit moment pas 20 of 21 jaar oud, dus allemaal neo's. Zij ontwikkelen zich nog steeds.

Nogmaals: ik zoek dit uit met in mijn hoofd de vraag, wat wij wel en niet goed doen. Weten wat je niet moet doen is toch ook kennis? Iedereen mag hier er een eigen mening over hebben en die mag rustig gedeeld worden.

EK U23 succesvolste ooit

Een beknopte samenvatting van het EK U23, maar wel met zeer veel hoogtepunten. In 2019 behaalde Oranje bij dit evenement in Zweden drie medailles: één zilveren en twee bronzen. In het Estse Tallinn waar dit EK van 8 t/m 11 juli werd gehouden, eindigde TeamNL op een zeer verdienstelijke zesde plaats in het medailleklassement met driemaal



Jorinde van Klinken op weg naar haar titel op het EK U23 in Tallinn. (foto's: Coen Schilderman)

goud, eenmaal zilver en tweemaal brons. Twee van de drie kampioenen hebben in het verleden ondersteuning gehad vanuit het Jeugdfonds. Jorinde van Klinken zat in “ons” team in 2019 en Jessica Schilder in 2018. Jorinde, aanvoester van de wereldranglijst bij het discuswerpen met een worp van 70,22, die zij onder uitermate gunstige omstandigheden in het Amerikaanse Tucson realiseerde, won in Tallinn goud met een afstand van 63,02, waarmee zij overduidelijk de sterkste was. De worp van de winnares van de zilveren plak overtrof zij met bijna 6

meter. Hetzelfde huzarenstukje – goud winnen – haalde Jessica Schilder uit. Haar winnende afstand van 18,11 was 25 centimeter verder dan de nummer twee. Overigens behaalde Jorinde een verdienstelijke vierde plaats op dit onderdeel, wat toch een beetje als “bijnummer” voor haar mag worden gezien.

Op 9 juli ging Jasmijn Lau als winnares over de finish op de 10.000 m, bijna op hetzelfde tijdstip als waarop Jorinde goud won op discus. Jasmijn was twee jaar eerder als een van de jongste deelnemers ook al aanwezig bij dit EK en ging toen met een bronzen medaille naar huis. Op de 10.000 m bij de mannen verraste Luuk Maas met een mooie vijfde plaats.

Ramsey Angela liet in de series van de 400 meter horden al zien in vorm te zijn door de snelste tijd van het veld neer te zetten en dat bewees hij later. In de halve finale zette hij een pr neer van 49,17 en in een sterk bezette en spannende finale finishte hij op de derde plaats in opnieuw een persoonlijk record van 49,07.

Op de laatste dag won Sven Roosen met veel pr's op een prachtige tienkamp de zilveren plak met een puntentotaal, dat met 8056 voor het eerst boven de 8000 lag. Op de 5000 meter bij de vrouwen was er een bronzen plak voor Diana van Es.

Zoë Sedney won zowel haar serie op de 100 meter horden als de halve finale gemakkelijk en overtuigend, maar bleef in de finale net naast het podium. De 800 meter bij de mannen kan gezien worden als een spectaculaire race. Djoao Lobles liep een prima 1.46,48 en werd daarmee vijfde. Het verschil in tijd tussen de winnaar en de nummer vijf: Djoao zelf, was slechts 28/100 van een seconde.

Het had nog mooier kunnen zijn als een bijna zekere medaille op de 4x400 meter bij de mannen niet in een teleurstelling was geëindigd door een diskwalificatie. Maar tevredenheid overheerst. Een prachtige plek op de medaillieranglijst en veel finaleplaatsen, een nationaal U23 record van Onyema Adigida op de 200 meter en veel pr's. De atletiek in Nederland zit in de lift zoals ook in Tallinn te zien was.



Sven Roosen leverde in Tallinn een tienkamp af die hem 8056 punten en een zilveren plak opleverde.

EK U20 Goud en de Zilvervloot

In het weekend na het succesvolle EKU23 werden op dezelfde baan in Tallinn, in het Kadriorg Satdion, dezelfde kampioenschappen gehouden, maar nu voor een jongere generatie: die van onder de 20 jaar.

Ook hier kon men niet om TeamNL heen. De oranje delegatie bestond uit 25 atleten en het aantal medailles dat richting Nederland ging waren er zelfs twee meer dan het U23 team, dat een week eerder met zes medailles hoog op de ranglijst stond. Deze EK week in Estland leverde acht medailles op, waarvan er zeven zilver waren.

De gouden medaille werd op de laatste dag behaald door Britt Weerman bij het hoogspringen. Nadat vier atleten de 1,86 hadden gehaald, liet Britt al in haar eerste poging over 1,88 de lat liggen. Voor de andere drie atletes bleek deze hoogte een stap te ver. Hoewel Britt in de hal al had laten zien dat de 1,88 haalbaar was, is het voor het eerst dat zij ook buiten bewees dit aan te kunnen. Deze 1,88 is daarom ook een nieuw Nederlands

Juniorenrecord, dat op 1,86 op haar naam stond en die van Marije Langen, die dit in 2003 presteerde. Een gouden plak met historie.



Voor Alida van Daalen lagen op het EK U20 zelfs twee zilveren medailles klaar. Hier is zij op weg naar de eerste.

Op dag twee werden de eerste twee zilveren plakken binnen gehaald, waarbij vooral Sofie Dokter vriend en vijand verbaasde met een schitterende zevenkamp, waarop veel PR's werden verbeterd. Alida van Daalen was al voor de tweede keer aanwezig bij dit EK en ook nu stond zij weer op het podium bij het discuswerpen. Voor haar afstand van 55,63 meter mocht zij de zilveren plak in ontvangst nemen. Bekend is dat Alida ook sterk is met de kogel en een dag later stond zij weer op hetzelfde plekje op het podium voor haar 16,56 bij het kogelstoten, waarmee zij slechts 24 centimeter verwijderd was van het goud.

Minke Bisschops had op de 100 meter al laten zien dat de vorm en zin er was. In de derde halve finale ging zij als eerste over de streep met een pr van 11,35. Alleen Dafne Schippers is als juniore sneller geweest. Een vijfde plaats in de finale met 11,49 mag dan misschien wat tegenvallen, maar haar motivatie om dan maar de tweede kans te pakken op de 200 meter liet niets te wensen over. Met een tijd van 23,55 pakte zij het zilver. Slechts 4/100 boven haar pr. De laatste jaren wordt regelmatig de opmerking geplaatst dat de vrouwen het op sportgebied beter doen dan de mannen. En ook hier kan dat standpunt ingenomen worden. Van de acht medailles gingen er vijf naar de vrouwen en drie naar de mannen. Maar ook die prestaties kunnen met hoofdletters geschreven worden. Op de 110 meter horden was het Matthew Sophia die zijn serie en de halve finale overtuigend won en in de finale met een mooie 13,26 het zilver binnenhaalde. In een erg spannende 1500 meter moest Rick van Riel nipt zijn meerdere erkennen in de Ier McPhillips. Op 14/100 van het goud bleef hij wel twee Britten voor. De laatste zilveren medaille voor Oranje ging naar de 4x100 meter bij de mannen. In een tijd van 40,07 bleven Matthew Sophia, Nsikak Ekpo, Keitharo Oosterwolde en Xavi Mo-Ajok achter de sterke Britten wel Italië, Polen en Frankrijk voor. Na dit EK komen in juli nog de International Under 18 Match in Franconville, een wedstrijd die vooral als compensatie geldt voor het afgelaste EK voor U18 dat in Rieti zou plaats vinden, maar wat wij toch stiekem als een EK gaan bekijken. En... als deze Vriendenband op de mat ligt, zijn de Olympische Spelen ook al geweest.

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)

September 2021

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 Frans Dames (75) | 20 Pauline van den Berge (58) |
| 4 Ellie van Beuzekom-Lute (70) | 20 Marisa Kardurk-Massaró (82) |
| 4 Johan Leidekker (52) | 20 Melchert Kok (63) |
| 6 Mark Beelen (55) | 20 Willeke Koppelaar-Majoor (79) |
| 6 Ingrid van der Vinne-Lammertsma (54) | 20 Janneke Roona-Bosma (58) |
| 8 Ron van der Steenhoven (57) | 22 Lydia Pietersen-Timmer (65) |
| 9 Anita Spreij-Pluister (60) | 22 Jolanda Visser (54) |
| 10 Peter Vergouwen (74) | 23 Ton van Druten (93) |
| 11 Ria Hulsink (71) | 23 Roelof Veld (77) |
| 12 Harry Peters (75) | 24 Albert Hofstede (87) |
| 13 Frank van Ravensberg (61) | 26 Eric Roeske (61) |
| 14 Henk Brouwer (68) | 28 Marcel Drost (52) |
| 17 Ad de Jong (75) | 28 Rijn van den Heuvel (74) |
| 20 Krista Aukema (54) | 28 Irene McGarry (59) |
| 20 Aad van de Beek (59) | 30 Annie van de Kerkhof (69) |

Oktober 2021

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 2 Fedde Zwanenburg (74) | 18 Janet van Noord (59) |
| 3 Monique Jansen (43) | 23 Ans van Veenendaal-Kocken(68) |
| 3 Rinus de Schipper (80) | 26 Klaas Pollema (75) |
| 5 Henk Evers (82) | 29 Babs van der Groep (83) |
| 5 Marga Kortekaas (76) | 29 Wessel van Veenen (26) |
| 7 Joke Bijleveld (81) | 30 Olga Commandeur (63) |
| 12 Rob Kloppenburg (58) | 31 Marius Veenker (69) |
| 12 Thea Martens-Evers (76) | |

Vrienden fietsweekend 2021

Wanneer: 4 en 5 september 2021

Waar: 's-Hertogenbosch, Heusden en omgeving

Route: Circa 45 km door het mooie, vlakke landschap van Vught naar het oude vestingstadje Heusden. Vervolgens met het pontje over de Bergsche Maas weer terug naar de Citadel in 's-Hertogenbosch met tot slot nog een bezoek aan het Ontmoetingscentrum DePetrus Kerk in Vught. Een combinatie van sportief bewegen, cultuurhistorische inspiratie en Brabantse met gemoedelijkheid.



Startpunt: Van der Valk Hotel 's-Hertogenbosch Vught, Bosscheweg 2, Vught.

Overnachting: 's-Hertogenbosch heeft diverse hotels, waar eventueel ook informatie voor fietsverhuur beschikbaar is. Zie hiervoor de betreffende websites.



Doorkijkje op de vismarkt in Heusden. (foto: Marianne Piso)

Programma: Fietsen op zaterdag. Samenkomst 10:00 uur bij het startpunt met koffie en een stukje (appel)taart. Lunch halverwege de route aan het water en afsluiting met een gezamenlijk hapje eten in Vught. Op zondag ontvangst op de fraaie atletiekaccommodatie van de Vughtse sportclub Prins Hendrik, Sportlaan 1 in Vught, waarna in overleg nog een bezoek gebracht kan worden aan de Sint Jan Kathedraal in 's-Hertogenbosch. Afsluiting op zondag rond 14:00 uur.

Aanmelden: Uiterlijk 30 augustus 2021 bij Rien van Haperen via de mail rien@rienvanhaperen.nl. Graag hierbij opgave aantal personen en of al dan niet aan het gezamenlijk hapje eten op zaterdag en/of ook aan het programma op zondag wordt deelgenomen. Informatie aan alle deelnemers volgt via de mail.

COVID 19: We gaan ervan uit, dat deze activiteit met inachtneming van alle coronamaatregelen in het weekend van 4 en 5 september kan plaatsvinden. Mocht hierin verandering plaatsvinden, dan volgt informatie zo snel mogelijk.

Rien van Haperen en Marianne Piso (Mobiel 06.5385.5731)