
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

een vers jaar ligt voor ons met nieuwe kansen voor iedereen. Dus ook voor de Nederlandse atleten die gaan deelnemen aan de Olympische Spelen, welke gehouden worden van 27 juli t/m 12 augustus in Londen. Wij wensen ze natuurlijk allemaal een goede aanloop naar de Spelen toe en hopen met ze dat ze hun mooiste dromen kunnen verwezenlijken.



Deze keer geen nieuws om over te schrijven, dus ga ik u lastig vallen met een kleine interne discussie, gestart door Hugo Tijsmans. Bij de introductie van de nieuwe Vriendenband viel het hem op, dat wij de naam van de vereniging op verschillende manieren schrijven. Daar had Hugo een punt. Hij schrijft:

“Vrienden, zijn wij Vrienden of vrienden? Zijn wij lid

1 van de vereniging vrienden van de KNAU of

2 van de Vereniging Vrienden van de KNAU of

3 van de Vereniging vrienden van de K.N.A.U. of

4 van de VERENIGING VRIENDEN van de K.N.A.U. of

5 van de VRIENDEN VAN DE K.N.A.U.”

Nu, daar had penningmeester Ed Turk wel een antwoord op. Wat drommel, hij was toch zeker in het bezit van de Statuten en daarin staan we vermeld als VERENIGING VRIENDEN VAN DE K.N.A.U. Deze schrijfwijze staat niet in het rijtje van Hugo. Echter, bij de Kamer van Koophandel staan we ingeschreven als Vereniging Vrienden van de K.N.A.U., voegt hij hieraan toe. Ed: “Dus niet allemaal hoofdletters.”

De notaris, die op last van Joop Kant de laatste statutenwijziging heeft doorgevoerd, heeft van Joop de naam "Vereniging Vrienden van de K.N.A.U. doorgekregen. In de doorlopende tekst heeft hij daarna alleen hoofdletters opgenomen in de naam. Notarissen doen dat wel vaker om enig gewicht aan de naam te geven. Maar juist is het eigenlijk niet. Dus wat bij de Kamer van Koophandel staat ingeschreven, is mijns inziens de schrijfwijze die gehanteerd dient te worden: "Vereniging Vrienden van de K.N.A.U." (en ook die spelwijze staat niet in het rijtje van Hugo). DUS: als verwezen wordt naar onze **vereniging** dan is dat de **Vereniging Vrienden van de K.N.A.U.** Als we het over de **leden** hebben dan zijn dat de "**Vrienden**" of de "**Vrienden van de K.N.A.U.**"

Komkommertijd of niet, nu weten we waaraan we ons te houden hebben, of gaan we mee met Ed's slotverzuchting: "Maar ach, what's in a name?"

Tot de volgende Vriendenband
Chris van der Meulen, voorzitter

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

Kees de Kort, Lange Trekke 17, 5071 TR Udenhout,

Tel.: 013 5112583 of 06 10150009,

E-mail: secretaris@vriendenvandeknau.nl



Opzegging:

- Co Govers uit 's Gravenhage.

Nieuwe leden:

- Hans Westerkamp was al aangekondigd als nieuw lid in De Vriendenband nummer 4. Hier wat meer gegevens van Hans. Geboren op 25 juni 1938 in Sukabumi, Indonesië. Woonachtig in de VS op het adres 8450 D SW 90st Street, Ocala, Florida 34481, telefoon 001-352-509-4914, e-mail westel1993@gmail.com
Hans is lid geweest van V&L en van Trekvogels. Hij was een sprinter en verspringer met als PR's op de 100 m 10,6 s, 200 m 21,5 en ver 7,38 m. In de jaren 1959-1967 was hij werkzaam als trainer. Hij is in 1967, op 29-jarige leeftijd, naar de VS vertrokken.

Wijzigingen:

- Wim Slootbeek heeft een nieuw adres en nieuw telefoonnummer. Zijn nieuwe adres is Bloembinderspark 13, 2161 XR Lisse. Zijn nieuwe telefoonnummer is 06 5156 6206.
- Het e-mailadres van Henk Kalf is intussen bekend, het is henkkalf1@live.nl
- Ilja Keizer heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden iljalaman@gmail.com

Zieken

- We ontvingen slecht nieuws met betrekking tot de gezondheid van Xenia van Bijleveld-de Jong. Haar zoon maakt zich ernstige zorgen. Zij maakte deel uit van de succesvolle vrouwenestafette van de Olympische Spelen van Londen 1948.

Overleden

- Bij het ter perse gaan van deze Vriendenband ontvingen we bericht van overlijden van ons lid Aad Heere. Aad is de coauteur van het standaardwerk '130 jaar Atletiek in Nederland'. In de volgende Vriendenband komen we terug op zijn overlijden.

Opmerking: graag bij een adreswijziging er rekening mee houden dat je het nieuwe adres niet alleen stuurt naar de Atletiekunie maar ook naar het secretariaat van de Vrienden. Wij krijgen adreswijzigingen namelijk niet automatisch door van de Atletiekunie.

Nog eenmaal deelnemers jubileumreünie 2011



Nogmaals de deelnemers aan de jubileumreünie van de Vereniging Vrienden van de K.N.A.U., ditmaal inclusief Ton Eijkenboom (voorgond), die op de groepsfoto in de vorige Vriendenband ontbrak.
(fotoEd Turk)

Oud-langeafstandsloper Frans Künen overleden

Op 23 november 2011 overleed Frans Künen in zijn woonplaats Breda. Hij bereikte de leeftijd van 81 jaar.



Frans Künen (voorgond), Chris Konings en Jaq Nijsten tijdens een training op de Militaire Academie in Brussel, augustus 1961. Terwijl Nijsten bezig is af te haken en Konings nog aanklampt, gaat Künen onverstoort door met zijn serie van 15 maal 400 meter.

(foto beschikbaar gesteld door Chris Konings)

terugbracht tot 29,47,2, waarmee hij de eerste Nederlander werd die de 30 minutengrens doorbrak. Maar ook de twee titels die hij in 1959 en 1960 op deze afstand veroverde getuigen hiervan, evenals de talloze keren dat hij voor de Nederlandse ploeg uitkwam tijdens interlands en dan op de 5000 en 10.000 m stevast een waardevolle puntenverzamelaar bleek.

Franciscus Josephus Henricus Künen maakte vanaf de tweede helft van de jaren vijftig tot begin jaren zestig deel uit van dat kleine groepje atleten, dat op de lange afstanden op de baan en in het veld de toon zette in ons land. Pas rond zijn twintigste met atletiek begonnen, kwamen de talenten van de Brabantse sportinstructeur bij de Koninklijke Landmacht op dit gebied al na enkele jaren naar boven. In 1956 vestigde hij zijn eerste Nederlandse record: op de 10.000 m bleef hij met zijn 30.31,0 bijna een halve minuut onder de 30.53,4, die Wim Slijkhuis in 1951 als beste Nederlandse prestatie ooit had neergezet. Het was het jaar waarin hij ook zijn eerste Nederlandse titel veroverde, bij het veldlopen. In dit metier voelde hij zich prima op zijn gemak, zoals blijkt uit het feit dat hij in totaal zes keer Nederlands kampioen werd, viermaal op de lange cross en tweemaal op de korte afstand.

Daarnaast kon Frans Künen ook op de baan goed uit de voeten. Dit bewees hij met eerder genoemd record op de 10.000 m, dat hij nog in datzelfde jaar verder

In 1960 had Künen zijn zinnen gezet op deelname aan de marathon op de Olympische Spelen. Ter voorbereiding hierop nam hij eerder dat jaar deel aan wat wegwedstrijden, waarbij hij op de 20 en 25 km direct Nederlandse records vestigde. Toen hij vervolgens in juli al in zijn eerste marathon kampioen werd en deze beëindigde in 2:26.07,8, andermaal een nationaal record, reisde hij met een gerust hart af naar Rome voor deelname aan de Olympische marathon. Die viel hem vanwege de chaotische organisatie en het geaccidenteerde parcours weliswaar zwaarder dan van tevoren gedacht, maar de Brabander wist van geen wijken en finishte uiteindelijk als 36ste, bijna 6 minuten boven zijn eigen recordprestatie.

In 1962 werd Frans Künen voor de laatste keer Nederlands veldlooptkampioen. Hierna beëindigde hij in datzelfde jaar zijn atletiekloopbaan op een voor een militair voor de hand liggende wijze, namelijk door zesde te worden op de 10.000 m tijdens de Internationale Militaire Kampioenschappen in Den Bosch. In 1964 werd hem door de Atletiekunie het Unie Erekrus in goud uitgereikt.

De atletieksport verliest een atleet, die een voorbeeld is geweest voor zijn tijdgenoten en opvolgers op de lange afstand.

Bron: website Atletiekunie

(Advertentie Margriet Prins Grafische Vormgeving)

Een hoogst opmerkelijke zoektocht

De 800 meter voor vrouwen op de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam was in menig opzicht een bijzonder programmaonderdeel. Het was sowieso de allereerste keer dat vrouwen aan de Spelen deelnamen, maar dat zij zich ook aan dit nummer waagden, vonden velen een brug te ver. Het onderdeel zou veel te zwaar zijn voor de vrouw, ja zelfs vrouwenwaardig. Zo werd er onder meer gevreesd voor hartverzakkingen, coma's en blijvende onvruchtbaarheid.

Grienend zwikje

Gelukkig deden dergelijke complicaties zich in het Olympisch Stadion niet voor. Met winnares Lina Radke, de Duitse atlete die in de eindsprint in 2.16,8 het Japanse supertalent Kinue Hitomi versloeg, bleek na afloop niets loos. De manier echter waarop de verliezende atletes zich na hun race theatraal ter aarde hadden gestort, leverde daags na de finale in De Telegraaf het volgende fraaie, maar niet minder ‘dodelijke’ stukje proza op:

‘Alleen de winster Frau Radke leek nog tamelijk fit, ook de Japanse, die tweede werd. De rest duizelde, voor zoover niet volkomen buiten kennis, zwaaiend en tollend van uitputting over de eindstreep. Het heele stel had tien minuten nodig om weer op adem te komen, waarop het grienend zwikje met uitzondering van de winster elkander melodramatisch de schouders omvattend uit het gezichtsveld verdween. Laat dit de laatste maal zijn, Heeren voorbereiders van Olympiades.’



Lina Radke (rechts) en Kinue Hitomi, zij aan zij op de 800 m in Amsterdam.
(foto Wikipedia)

Welnu, de ‘Heeren voorbereiders van Olympiades’ trokken zich de wanvertoning aan, want prompt verdween het atletiekonderdeel tot 1960 weer uit het Olympische programma.

Nederlandse deelname

Aan die memorabele 800 meter in Amsterdam namen ook drie landgenotes deel, Jo Mallon, Aat van Noort en Mien Duchateau. Alledrie werden zij er in hun series echter al uitgeknikkerd, zodat dit drietal gelukkig niet medebepalend is geweest voor het opzichtige tafereel na de finale.

Van deze drie wisten de atletiekhistorici onder ons tot voor kort nog het meest van Jo Mallon en Mien Duchateau. De eerste, later gehuwd met Bal, kwam in 1970 op 64-jarige leeftijd om het leven bij een auto-ongeval. Mien Duchateau trouwde naderhand met Kuyper, werd 94 en overleed in 1999. Van Aat van Noort, in 1927 onze eerste nationale kampioene en recordhoudster op de 800 m, wisten we tot voor kort slechts, dat zij later met ene Van Swieten was getrouwd en naar Nieuw-Zeeland was geëmigreerd. Begin vorig jaar had Ton Bijkerk (van ‘Olympisch Oranje’, weet u wel?) na veel zoeken eindelijk haar overlijdensdatum, 1 maart 1998, achterhaald, maar daarmee hield onze kennis wel zo ongeveer op.

Opwelling

Over mijn toenemende fascinatie voor ‘blinde vlekken’ in ons atletiekverleden heb ik het hier eerder gehad. Nu wilde het toeval dat ik vorig najaar, tijdens het bezoek van de nakomelingen van Olympisch atlete Tini Koopmans, de familie Huygens uit Australië (zie De Vriendenband nr. 5, 2011), vernam dat de vrouw van Hugo Huygens, Robin, een verwoed amateur-genealoog is. Ik trok hierop de stoute schoenen aan en gaf haar bij ons afscheid in een opwelling een uitdraai mee van het Wikipedia-artikel over Aat van Noort. Robin reageerde direct enthousiast, al verwachtte ik er eerlijk gezegd niet veel van. Nieuw-Zeeland en Australië mogen zich dan weliswaar allebei aan de andere zijde van deze aardkloot bevinden, het zijn toch twee aparte landen. Zo is bijvoorbeeld de afstand tussen Melbourne en Auckland vergelijkbaar met die tussen Utrecht en Istanboel. Ik bedoel maar zo.

Informatie in recordtijd

Hoezeer ik de kwaliteiten van Robin Huygens had onderschat, werd al gauw duidelijk. Nauwelijks was zij teruggekeerd in Australië, of ik kreeg van haar een e-mail waaruit bleek, dat zij via een bevriende relatie in Nieuw-Zeeland niet alleen achter de plaats van overlijden (Auckland) van Aat van Noort was gekomen, maar ook de datum van de crematie had achterhaald, ja zelfs de begraafplaats waar de urn met haar as was bijgezet, inclusief de overlijdensdatum van haar man (27 augustus 1977) en diens begraafplaats, want dat was uiteraard dezelfde.

Nog geen veertien dagen later e-mailde zij een kopie van het officiële Nieuw-Zeelandse overlijdenscertificaat aan mij door, waarin alles nog eens dubbel en dwars werd bevestigd. Bovendien bleek hieruit, dat het echtpaar Van Swieten twee kinderen had gekregen, die ten tijde van het overlijden van hun moeder respectievelijk 64 en 66 jaar oud waren geweest, en dat het echtpaar indertijd was getrouwd in het Nederlands-Indische Batavia. Aat van Noort was toen 22, dus dat moest ergens in 1930 of ’31 zijn geweest, want zij was in 1908 geboren.

Tweemaal getrouwd?

Dit zette aan tot nadenken. Als deze informatie klopte, dan betekende dit hoogstwaarschijnlijk, dat ook beide kinderen daar waren geboren. Maar van die hele episode in Nederlands-Indië wisten wij niets, noch in welk verband die stond met hun latere emigratie naar Nieuw-Zeeland.

Een dergelijke gedachte was blijkbaar inmiddels ook bij Robin Huygens opgekomen, want die was intussen op allerlei genealogische sites aan het googlen geslagen. Daarbij stuitte zij op ene Charles van Swieten, die rond 1906 in Malang was geboren en op 17 september 1930 in Leiden was getrouwd! Het leek niet te kloppen, maar toch... Leiden was immers ook de plaats waaruit Aat van Noort afkomstig was, want die was lid geweest van het Leidse Brunhilde. Hier kon haast geen sprake zijn van toeval. Maar twee trouwpartijen van hetzelfde stel, hoe zat dat dan precies?

Onverwacht perspectief

Intussen kwam Ton Bijkerk met de verrassende mededeling, dat hij via sportjournalist Ruud Paauw had gehoord van een langdurig contact dat tussen de oud-clubgenotes Rie Briejer en Aat van Noort was blijven voortbestaan, een contact dat zelfs tot ver in de tijd, nadat Aat naar Nieuw-Zeeland was geëmigreerd, had voortgeduurd. Ineens doemden er nieuwe, onverwachte perspectieven op. Want Rie Briejer was de echtgenote van onze vroegere KNAU-voorzitter Frans Jutte en dus de moeder van onze leden Tom en Frank Jutte. Zou dan bij hen, binnen onze eigen Vriendenclub nota bene, een verder aanknopingspunt kunnen worden gevonden?



De estafetteploeg van Brunhilde omstreeks 1926. Geheel links Aat van Noort, geheel rechts Rie Briejer.

(foto beschikbaar gesteld door Lies Triesenberg-van Swieten)

Ik e-mailde met Frank over deze kwestie. Die antwoordde dat hij weinig kon toevoegen aan hetgeen wij al wisten. Hij verwees mij echter door naar zijn oudere broer Tom, die hier hopelijk meer vanaf kon weten. Dat was een schot in de roos. Want, eenmaal met Tom Jutte in contact gekomen, bleek dat ene Henny van Houdt tot diens kennissenkring behoorde. En laat dat nu een dochter zijn van Annie van Noort, een zuster van Aat van Noort! Toen ik vervolgens van haar het Amersfoortse adres en telefoonnummer kreeg van haar neef Charles van Swieten jr., ontrolde zich als een filmscript het volgende, bijzondere levensverhaal:

De relatie ontstaat

Charles Laurens Emile Francois van Swieten, geboren op 28 oktober 1905 in Nederlands-Oost-Indië, komt op 15-jarige leeftijd naar Nederland. Hij is net wees geworden - zijn beide ouders zijn kort na elkaar overleden – en wordt opgenomen in het gezin van familie van zijn moeders kant: een oom en tante in Leiden. Hier maakt hij zijn HBS af, waarna hij kiest voor een officersopleiding, allereerst op de Cadettenschool in Alkmaar, vervolgens aan de KMA in Breda. Een logische keuze, want het militarisme zit hem in het bloed; de Van Swietens bekleedden in het Nederlands-Indië van de 19^e, begin 20^{ste} eeuw hoge militaire posten en ook zijn vader had een officersfunctie. Daarbij komt dat zijn pleegvader in Leiden, Van Mens, garnizoenscommandant is.

Via zijn Leidense familie ontmoet Charles Aat van Noort en krijgt het tweetal een relatie.

Huwelijk

Na zijn KMA-opleiding keert Charles van Swieten in 1928 terug naar Nederlands- Indië, waar hij een start maakt met zijn militaire loopbaan en als tweede luitenant in dienst treedt van het KNIL. Zijn relatie met Aat van Noort houdt echter stand en op 17 september 1930 trouwt Aat in Leiden met haar geliefde, met de handschoen. Waarna zij op de boot stapt en hem nareist naar Nederlands-Indië. Daar aangekomen doet het jonge echtpaar eind 1930 de huwelijksplechtigheid in Batavia nog eens dunnetjes over, wat niet ongebruikelijk was in die tijd.

Het stel krijgt vervolgens twee kinderen: dochter Lies wordt geboren in 1931, zoon Charles jr. volgt in 1933. Het gezin, dat eerst op Borneo woont, komt in 1936 enige tijd met verlof naar Nederland. Als Charles sr. - inmiddels gepromoveerd tot kapitein - in 1939 wordt aangesteld tot plaatselijk commandant op Timor, verhuizen de Van Swietens naar dit eiland.

Slag om Timor

Als de Tweede Wereldoorlog uitbreekt, verzeilt Charles sr. uit hoofde van zijn militaire functie in een guerrillaoorlog tegen de Japanners. Deze oorlog, die op 20 februari van dit jaar op de kop af 70 jaar geleden op Timor uitbrak, is later bekend geworden als de ‘Slag om Timor’. Een deel van het KNIL-regiment op Timor geeft zich al binnen enkele weken over. Een ander deel, waartoe ook Van Swieten behoort, weigert dit echter, trekt zich terug in de bossen en berggebieden, hergroepeert zich tezamen met de ook op Timor aanwezige Australische militairen en start een guerrillastrijd. Tenslotte loopt Charles van Swieten in de loop van 1942 in een hinderlaag en wordt hij gearresteerd door Japanse officieren. Die laten hem in leven, in tegenstelling tot veel van zijn Nederlandse collega’s, die door de Japanners worden onthoofd. Charles jr. is van mening, dat de Japanners zijn vader hebben laten leven uit respect voor het feit, dat die zich nooit heeft willen overgeven.

Intussen is Aat, tezamen met haar beide kinderen, geïnterneerd in een Jappenkamp, eerst op Timor, later op Celebes. Charles sr. wordt nadien door de Japanners onder meer ingezet bij de aanleg van de Birma spoorlijn.

Wonderlijk genoeg overleeft het gezin Van Swieten alle oorlogsverschikkingen. Ze blijven daarna tot 1950 in Nederlands-Indië, sinds eind 1949 de Republiek Indonesië. Charles sr., immers nog steeds KNIL-militair, raakt betrokken bij de politionele acties, die vanaf 1947 plaatsvinden. Na de onafhankelijkheid van Indonesië wordt hem gevraagd om, tezamen met andere KNIL-officieren, te helpen met het op poten zetten van het Indonesische leger.

Terug naar Nederland

Op 15 augustus 1950, op de kop af vijf jaar na de bevrijding van Nederlands-Indië, keert Aat van Swieten-van Noort met beide kinderen terug naar Nederland. Charles sr., verknocht aan het land, blijft achter vanwege zijn opdracht om het Indonesische leger op gang te helpen. Aat keert in eerste instantie terug naar haar geboorteplaats, later verhuizen de Van Swietens naar Amersfoort.

In 1953 is Soekarno al die Nederlanders zat en stuurt ze van de één op de andere dag zijn land uit. Charles sr. komt dan ook naar Nederland, voegt zich bij zijn gezin en pakt de militaire draad weer op bij de Geneeskundige troepen in Amersfoort. Hij is inmiddels majoor en wordt wegens betoonde dapperheid onderscheiden met de Bronzen Leeuw, de op-één-na hoogste koninklijke onderscheiding.

Eind 1955 zwaait hij tenslotte als luitenant-kolonel af en gaat met pensioen.

Een indrukwekkende levensgeschiedenis, zonder meer. Maar, hoor ik u zeggen, hoe zit het dan met Nieuw-Zeeland? Daar lezen we tot nu toe niets over. Welnu, dat zat zo:

Bride Flight

Als Aat met de kinderen in 1950 terugkeert naar Nederland, is dochter Lies negentien. Die heeft dan inmiddels verking gekregen met Jean Marie Triezenberg, zoon van een echtpaar dat in Indonesië een bakkerszaak runt. Lies blijkt een rechtgeaarde dochter van Aat van Noort want, terug in Nederland, laat ook zij haar eenmaal aangegane relatie niet los. Als Triezenberg in 1952 besluit om naar Nieuw- Zeeland te emigreren, gaat zij hem – de familiegeschiedenis herhaalt zich – in februari 1954 met de tweede ‘Bride Flight’ achterna en nog in datzelfde jaar trouwt het stel. So far, so good.

Het ‘oma-effect’

Als in 1957 bij de Triezenbergs in Nieuw-Zeeland het eerste van hun drie kinderen wordt geboren, ontstaat wat Charles jr. het ‘oma-effect’ noemt. Aat krijgt de kriebels, wil haar kleinkind zien en aangezien Charles sr., inmiddels gepensioneerd, slecht kan aarden in het kille, natte Nederland, besluiten zij om naar Nieuw-Zeeland te emigreren, hun dochter achterna. Op 26 oktober 1957 vertrekken de Van Swietens uit Nederland en vestigen zich in Epsom, een voorstad van Auckland.

Hier slijten Aat en Charles sr. de rest van hun leven, al zullen zij in de loop der jaren nog vaak hun gezicht in Nederland laten zien. Charles jr., die net als zijn vader voor een militaire loopbaan, inclusief opleiding aan de KMA, heeft gekozen, sticht immers ook zijn gezin en krijgt eveneens drie kinderen. En ook die moeten natuurlijk regelmatig worden bezocht. Na het overlijden van haar man in 1977 houdt Aat deze bezoeken nog lang vol, waarbij ze volgens haar zoon jaarlijks wel zo’n maand of twee in Nederland verblijft.

Tot zover dit bijzondere levensverhaal. Waarbij ik vaststel, dat wij door de activiteiten van een enthousiaste Australische erachter moesten komen, dat de kennis over de zo lang onbekend gebleven levenswandel van Aat van Noort in feite binnen onze eigen Vriendenclub voor het oprapen lag.

Hoe wonderlijk kan het soms lopen.

Piet Wijker

Advertentie Scheldesport

Toevalstreffer

Kent u dat? Je loopt tijdens je vakantie argeloos foto's te schieten, teneinde zoveel mogelijk vast te leggen van alle natuurschoon, architectonische mirakelen of cultuurhistorisch erfgoed om je heen en ineens, totaal onaangekondigd, krijg je iets voor de lens, dat binnenin je spontaan een herkenningsbelletje doet rinkelen.

Het overkwam Chris Konings, toen die de vorige zomervakantie ergens in Zuid-Frankrijk in het stadje Foix foto's van pleintjes met fonteintjes liep te schieten. Recht tegenover zich kreeg hij op zeker moment de voorgevel van een bedrijf in tuingereedschappen en -zaden in de kijker. Niets bijzonders, zult u zeggen. Klopt, zij het dat de naam op de gevel hem ineens wel erg bekend voorkwam.



Een willekeurige voorgevel in een willekeurig Frans stadje. Het is echter de naam die het hem doet.

(foto Chris Konings)

De atletiekhistoricus in Konings stak ogenblikkelijk zijn kop op. “Piquemal, Piquemal, was dat niet één van de beste sprinters ergens in de jaren zestig of zeventig?”

Enmaal thuisgekomen werd deze prangende vraag natuurlijk direct uit-gezocht en inderdaad, het belletje bleek terecht te hebben gerinkeld. Zie maar:

Europees kampioen op de 4 x 100 m in 1966, vlnr. Roger Bambuck, **Claude Piquemal**, Jocelyn Delecour en Marc Berger. *(foto www.gahetna.nl)*

Claude Piquemal werd bovendien 3^e op de 4 x 100 m tijdens zowel de OS van 1964 als die van 1968. De familiebanden tussen de oud-sprinter en de uitbater van het bedrijf in Foix zijn helaas onbekend gebleven.

Piet Wijker



Atletiek en voeding

Toen ik in 1948, drie jaar na het einde van de Tweede Wereldoorlog, aan atletiek ging doen, hadden we eindelijk weer voldoende te eten. In de laatste oorlogsjaren 1943, 1944 en 1945 hadden we bijna niets te eten. Bij gebrek aan normaal eten werden er tulpenbollen gegeten en werd er van suikerbieten stroop gekookt op primitieve, houtgestookte noodkacheltjes. Die suikerbieten werden op de fiets of lopend bij boeren in de buurt van Rotterdam gehaald.

Aan het eind van de oorlog was ik, door gebrek aan goede voeding, vel over been, was niet langer dan 1,60 meter en woog, schat ik, niet meer dan zo'n 50 kilo.

Doordat we in 1947 en 1948 weer normaal te eten hadden, was ik in september 1948, toen ik lid van Minerva werd, inmiddels, volgens mijn eerste sportkeuringskaartje, gegroeid tot 1,86 m. bij een gewicht van 73 kilo. Mijn "groeispurt" was ontegenzeggelijk het gevolg van de normale voeding na het gebrek daaraan gedurende de laatste oorlogsjaren. Het bewijst mijns inziens ook dat goede voeding noodzakelijk is voor groei.

Voor het leveren van sportprestaties is goede en juiste voeding vanzelfsprekend ook noodzakelijk, terwijl voedingssupplementen ook bijdragen aan het leveren van goede prestaties.



Merlene Ottey, vorig jaar tijdens de Europacup in Izmir: 51 jaar en nog steeds actief. Kan het iets te maken hebben met de trainingsbegeleiding en voedingsadviezen die zij ooit van Henk Kraaijenhof ontving?

(foto Erik van Leeuwen; bron: Wikipedia)

Naast eindelijk weer normale voeding gebruikte ik vanaf 1948 gistvlokken en levertraan als "voedingssupplementen".

In het blad "Atletiekwereld", waarop ik geabonneerd was, stonden in de rubriek "De weg naar prestaties", naast beeldseries met begeleidende tekst, ook artikelen over aanbevolen voeding voor atleten. In 1997 verschenen twee artikelen over het voedingssupplement creatine met als koppen: "Creatine, snellere tijden, eerder verkrampen" en van bondsarts Els Stolk "Creatine, werking en eigenschappen". Geïnteresseerden in die artikelen kunnen desgevraagd van mij kopieën krijgen (mijn telefoonnummer is 010-4183520).

Bij de cursussen “Trainer/Coach B” en “Specialisatie Sprint en Horden” werd door docent Henk Kraaijenhof, trainer van o.a. ons lid Nelli Cooman, de Jamaicaanse Merlene Ottey, de Belg Patrick Stevens en Troy Douglas, ook aandacht besteed aan voeding en voedingssupplementen voor atleten.

Als voeding, met name voor de vitaminevoorziening, wordt het volgende door Kraaijenhof aanbevolen.

Naast de normale voeding met o.a. bruinbrood, (eventueel in de schil gekookte) aardappelen, volkoren macaroni en spaghetti, zilvervliesrijst, peulvruchten, verse groenten, fruit, melk, kaas, yoghurt, müsli, enz. voor de vitaminevoorziening (extra) per dag:

groenten	(vitamine A)	10.000 i.e. (internationale eenheden)
bonen	(B 1)	150 i.e.
bladgroenten	(B 2)	150 i.e.
vis of kip	(B 3)	150 i.e.
vlees	(B 6)	150 i.e.
eieren/kaas	(B 12)	100 i.e.
(citrus)fruit	(C)	
boter	(D)	400 i.e.
granen	(E)	800 i.e.

Verder beveelt Kraaijenhof, met name voor lopers, aan:

° 1 uur vóór en direct na alle tempotrainingen: Complex Carbo Hydrate (voor opbouw glycogeen in spieren en lever).

° Een half uur vóór en direct na tempo-lang trainingen: L-Carnitine (voor bevordering vetzuurtransport naar de spieren; bevordert het herstel na tempo-langtrainingen).

° Een half uur vóór en direct na trainingen tempo-midden en tempo-kort: Inosine (bevordert A.T.P.-resynthese).

° Voorts 4 x per week 's avonds, in combinatie met 1000 mg. vitamine C en 25 mg. vitamine B 6: L-Arginine (voor natuurlijke aanmaak testosteron).

° Tenslotte 2 x daags: multi-mineraal (preventief tegen mineraaltekorten).

Dit overzicht van aanbevolen voeding en voedingssupplementen verstrekte ik destijds aan onze 400-metercrack Erik v.d. Veen (P.R. als lid van AVR 46,62) en aan Remco Tournier, als (tijdelijk) lid van V<C Nederlands kampioen 400 meter horden en in 1988, weer als lid van AVR, op dat nummer een P.R. van 51,34. Behalve het overzicht van voeding en voedingssupplementen verstrekte ik aan Erik en Remco gedetailleerde trainingsprogramma's voor de 400 meter.

Ik hoop dat onze atletes en atleten iets hebben aan het hiervoor vermelde overzicht van aanbevolen voeding en voedingssupplementen.

P.S.

A.T.P. (Adenosine Tri Phosfaat) is samen met het Creatine Phosfaat de energieleverancier voor een maximale sprint. Deze energiebronnen, gelegen in de spiercellen, zijn snel uitgeput. A.T.P. levert ongeveer 4 seconden (maximale) energie en Creatine Phosfaat circa 6 seconden, samen zo'n 10 seconden. Door z.g. fosfaatpoolloopjes kan de fosfaatpoolvoorraad vergroot worden.

Voorbeeld fosfaatpoolloopjes: 2 series van 6 x 50 meter optimale snelheid met 1½ minuut pauze en 5 minuten seriepauze; of 2 series van 5 x 60 meter optimale snelheid met 2 minuten pauze en 6 tot 8 minuten seriepauze.

Deze fosfaatpoolloopjes liet ik in de Voorbereidingsperiode II en in de Wedstrijdvoorbereidingsperiode uitvoeren, aan het begin van een trainingsweek na de (zondagse) rustdag (sprintgroep AVR). Deze energieleverantie is het zogenaamde alactisch anaerobe systeem (systeem waarbij geen lactaat [afvalstof] wordt gevormd).

2. De twee andere energieleverantiesystemen zijn:

Het lactisch anaerobe systeem, waarvoor de “brandstof” Glycogeen is en waarbij de intensiteit bepaalt of er lactaat gevormd wordt. Ook Glycogeen zit in de spieren. 1 molecuul Glycogeen levert 2 moleculen A.T.P. op.

3. Het Aeroob proces. Hiervoor zijn de “brandstoffen” Glycogeen en vet. Dit proces levert de energie voor de lange afstanden.

Alle energieleverantieprocessen hebben tot doel de resynthese (opnieuw “aanmaken”) van A.T.P.

Huug Fischbuch

Naschrift

Menigeen zal bij het lezen van dit artikel zoiets hebben van: yeah, right! De meeste van ons zullen de voedingsadviezen beleefd doch vriendelijk naast zich neerleggen. Bedenk dan, dat er ook Jeugdfondsathleten zijn die dit blad lezen. Voorts heeft Fischbuch dit mede geschreven voor RATelaar, het clubblad van Rotterdam Atletiek.

Tenslotte: het bewijst eens te meer hoe ongelooflijk veel kennis er in onze vereniging verscholen ligt, kennis waar over ‘t algemeen te weinig mee wordt gedaan.

PW

Advertentie Elly van Hulst

Stoïcijnse kiwi's

Waarom zouden sporters kiwi's eten? Misschien wel omdat we die lekker vinden, omdat kiwi's een rijke bron zijn van kalium, fosfor, magnesium, foliumzuur, anti oxidanten; van pectine dat cholesterol verlaagt, omdat ze nauwelijks vet bevatten..... te veel redenen om op te noemen.

Waar komt het idee vandaan om een artikelje te beginnen met een mededeling over de voedingswaarde van kiwi's, speciaal voor sportmensen? Dat komt door de bijdrage van Chris Konings (met dank aan Joop Kant) in de vorige VRIENDENBAND: "Sportheldenbuurt in Amsterdam".

Uit dat artikel bleek onder andere dat het Westland en bekende sportlieden "iets met elkaar hebben". Chris noemde specifiek schaatsers, waaraan ik onder meer kan toevoegen: wielrenners, tennisers, zeilers en niet te vergeten atleten.

Onze leden Wijnand Bladt, Jan van der Voort, Joop Kant, Piet van der Kruk, maar ook Jacques Valentin, Bob Keus, Margreet Verbeek, en nu (nog steeds actief!) Carla Ophorst, Thomas Poesiat en Lindsay van Marrewijk, om er maar enkele te noemen, want er zijn er veel en veel meer (geweest).

Het Westland is natuurlijk bij uitstek bekend door de kassen waarin hoogwaardige groenten en soorten fruit worden verbouwd. Kiwi's komen oorspronkelijk en vooral uit Nieuw-Zeeland. Daar is, net als bij ons, een gematigd klimaat, maar tuinders zijn niet gewend zich veel van weersomstandigheden aan te trekken. Met hun grote vakmanschap en de techniek van tegenwoordig zijn zij in staat élk gewenst klimaat te creëren. Toch worden er, na enkele experimenten, in het Westland maar heel weinig kiwi's verbouwd. Reden: de kiwi is bijzonder gevoelig voor luizen. Daar kun je gif tegen spuiten, maar gif op hoogwaardig fruit, dat is een tuinders eer te na. In China, waar ze wel veel kiwi's verbouwen, is dat geen enkel probleem. Dat land heeft meer dan genoeg 4- of 5-jarige meisjes met heel kleine vingertjes en zo wordt dat snel opgelost!

Wij hebben daar een andere aanpak voor gevonden: lieveheersbeestjes.

Hoewel, die worden op hun beurt weer graag gegeten door spinnen die in de Westlandse kassen ook ruimschoots aanwezig zijn. Mocht iemand het nog niet weten, hierboven staat al, dat die tuinders vakmensen zijn. Daarvoor was dus ook snel een remedie gevonden, namelijk door de import van leguanen! En zo werd ook dit probleem getackeld, zij het, dat die glibberbeesten zich er zó goed thuis voelden, dat zij de kas gingen domineren. De ultieme maatregel bleek uit geiten te bestaan!

Kiwi's groeien rijkelijk aan enkele klimplanten langs de wanden en langs de middensteunen van de kas. Ruimte genoeg om een paar geiten rond te laten lopen en die wisten de leguanenstand drastisch in te perken. Er bleef echter nog slechts één probleempje over: geiten eten ook graag kiwi's!

Ondanks dat dit experiment dus net niet slaagde, kunnen we er toch van leren. Zoals:

- Goede ideeën zijn vaak eenvoudig.

- Een duurzame relatie met de leefomgeving is beter dan deze uitputten en vernietigen.
- Teveel van het “goede” is niet het goede zelf.
- Wat goed is voor de een, hoeft dat niet voor een ander te zijn.
- Actief zijn, betrokken zijn, leidt op den duur tot resultaat.

Dit zijn allemaal Stoïcijnse principes. Een bekende Stoïcijn was Epictetus (ca. 55 – 135), beroemd geworden om zijn uitspraak: “Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun denkbeelden erover”. Waarom MOET je overal een (perfecte) oplossing voor bedenken? Waarom moet je alles naar je hand willen zetten?



Epictetus

Vanaf zijn geboorte was Epictetus kreupel. Bovendien leidde hij aanvankelijk een leven als slaaf. Hebben deze zaken ertoe bijgedragen dat hij het leven als van een afstandje bezag?

Zijn zakboekje, “Encheiridion” waarin zijn gedachtegoed is opgenomen, begint met:

“Al wat bestaat is in twee categorieën te verdelen: de ene valt binnen ons bereik, de andere niet.

Zaken als opvattingen en neiging, verlangens en afkeer, kortom alles waarin wij een actieve rol hebben, vallen erbinnen.”

Volgens Epictetus worden alle externe gebeurtenissen bepaald door [het lot](#) en zijn dus door ons niet te

controleren, we hebben ze maar te accepteren. Die moeten we in alle rust op ons af laten komen. Wij zijn echter verantwoordelijk voor onze eigen acties, die wij kunnen onderzoeken en controleren door middel van een strenge zelfdiscipline.

Epictetus schreef ook: “Maar ons lichaam, bezit, reputatie en positie –dus alles wat niet ons eigen werk is- vallen erbuiten.”

Zo vroeg hij zich eens af: “Wat betekenen wenen en zuchten voor ons?” Beantwoordde die vraag meteen met: “Het zijn meningen. Meninge over dingen waarover wij geen zeggenschap hebben.”

Zouden de tuinders die experimenteerden met kiwi’s het Stoïcisme wel bestudeerd hebben?

Vervolgens adviseert Epictetus om niet te proberen krampachtig dingen naar je hand te zetten met behulp van het lichaam, bezit, reputatie of je positie. Daar heb je immers toch geen invloed op. Het is niet aan jou of bij voorbeeld sportwedstrijden gaan zoals je wilt. Vél te veel onberekenbare factoren spelen daarin mee! Maak je druk om dingen waar je wél invloed op kunt uitoefenen, die je naar je hand kunt zetten. Lijden komt voort uit onze pogingen om te controleren wat oncontroleerbaar is.

Pas als we volgens deze voorschriften leven, zouden we [geluk](#) en [gemoedsrust](#) kunnen bereiken.

Tja, kun je nog wel aankomen met zo'n kijk op het leven in deze gejaagde, hectische tijd, waarin "het ik, mijn belang, het: Ik zal nu wel eens even ...", het continue gevecht om bovenaan te komen, om je positie te verbeteren en dergelijke zo'n dominante positie innemen?

Dat Epictetus geheel volgens zijn eigen principes leefde, bewijst het volgende voorval. Toen hij nog slaaf was, bij zijn meester Epaphroditus, boog de laatste eens het been van Epictetus behoorlijk ver.

Epictetus glimlachte slechts en zei: "U zult mijn been breken als U zo doorgaat." Epaphroditus ging door en het been brak inderdaad. Epictetus gaf geen krimp en zei tot zijn meester: "Zei ik u niet dat mijn been zou breken?"

Maar, conclusie van het bovenstaande: dág wedstrijd sport! Jij kunt toch niet bepalen wat je tegenstanders doen, hoe de omstandigheden zijn, enzovoorts: daar moet je je dus totaal niet druk meer om maken! Vergeet je carrière, alles wat je ooit gepresteerd hebt, de goede resultaten zijn alleen maar toevalstreffers geweest.

.....

Echter, eveneens in de tijd van Epictetus kregen winnaars bij de Olympische Spelen niet alleen een lauwerkrans, zij kregen ook alle mogelijke denkbare privileges. Zo hoefden zij niet meer te werken, geen belasting te betalen, kregen een fraaie woonruimte aangeboden.... (ze kregen alleen geen kiwi.)

Ook toen al was er plaats voor andere meningen dan alleen die van de stoïcijnen..... en laten we ons daar dan nu maar aan vasthouden als we terugzien op wat we zelf gepresteerd hebben!

Hugo Tijmsmans

Advertentie Atletiekunie

De lol van het trainen



Marian Thomas bij één van haar schilderijen. (foto Piet Wijker)

Infobox

Naam:	Marianne (Marian) Thomas
Geboren:	5 april 1942 te Beverwijk
Discipline:	hoogspringen, meerkamp
Titels:	Ned. kampioene hoogspringen 1963 t/m 1967, 1969; Ned. kampioene vijfkamp 1969
Deelnemer OS:	1968
Deelnemer EK:	1966, 1969, 1971 (+ EK indoor 1966, 1967)
Records:	Ned. recordhoudster hoogspringen 1966-1970 + 1971; vijfkamp 1968-1970
PR's:	100 m: 12,4 s; 200 m: 25,0 s; 400 m: 59,1 s; 80 m hrd: 11,3 s; 100 m hrd: 14,3 s; kogel: 13,69 m; hoog: 1,79 m; ver: 6,01 m; vijfkamp tot '69: 4797 p; vijfkamp tot '77: 4698 p (met RW 4701 p)

Toen in 1968 de Amerikaanse hoogspringer Dick Fosbury op de Olympische Spelen in Mexico-City de floptechniek introduceerde, overrompelde hij daarmee de hele atletiekwereld. Hij werd er immers kampioen mee en vestigde met zijn winnende sprong over 2,24 m een olympisch record. En dus landde in navolging van Fosbury enkele jaren nadien de hele mondiale hoogspringtop op zijn rug. De ontwikkeling op het gebied van de wereldrecords, die zowel bij de mannen als de vrouwen sinds het begin van de jaren zestig leek te zijn gestagneerd, werd weer vlot getrokken en ver voor het einde van de vorige eeuw lag de ultieme hoogtesprong bij de mannen 17 en bij de vrouwen 18 centimeter hoger dan anno '68. De traditionele sprongtechnieken, de schaar- en straddletechniek, waren in korte tijd uitgebannen en verwezen naar de sportgeschiedenisboeken en encyclopedieën.

Van schaar- naar floptechniek

Weinig hoogspringers die tot eind jaren zestig met die technieken de topposities hadden ingenomen, wisten zich de floptechniek zodanig eigen te maken, dat zij hun vooraanstaande rol konden blijven spelen. In ons land was Marian Thomas één van de uitzonderingen. Met de schaartechniek ontfutselde zij Fanny Blankers-Koen haar in 1943 gevestigde hoogspringrecord van 1,71 m door in 1966 in Beverwijk over 1,73 te springen. Zes jaar later kwalificeerde zij zich voor de Olympische Spelen van 1972 middels de floptechniek met een sprong over 1,79. Tenminste, dat dacht zij. Het NOC oordeelde echter anders.

Met 10 kilo over 1,55

Vanwege haar sprongkracht viel Marian Thomas op school als 14-jarig meisje al op. Haar sportleraar zag al gauw wat zij op dat gebied in haar mars had en raadde haar aan om op atletiek te gaan. Dat werd DEM. Marian: “Ja, katholieke vereniging natuurlijk. Mijn vader vond het meteen goed. Die dacht: ga jij maar hardlopen.”

Niet dat zij nu gelijk haar leeftijdgenootjes de baas was. Een nationale jeugdtitel heeft Marian nooit veroverd. Haar trainer Ton Pallesen, de man die haar praktisch haar gehele carrière begeleidde, was ook niet uit op het snelle succes. “Ton zei altijd: eerst moet je zorgen dat je kampioen van de vereniging wordt, dan van Noord-Holland en daarna zien we wel weer.” Pallesen legde liever eerst een gedegen ondergrond door middel van een consequente, maar gevarieerde trainingsaanpak. Zo liet hij Marian, ter vergroting van haar sprongkracht, bijvoorbeeld hoogspringen met gewichten in haar handen. Marian: “Op 't laatst kon ik met 10 kilo in mijn handen, 5 kilo rechts en 5 kilo links, over 1,55 springen. En aan de overkant moest ik die dingen dan weer gauw loslaten, hahaha.” Pallesen, de selfmade man, bedacht steeds nieuwe trainingsvormen. Hij was zijn tijd ver vooruit.

Zenuwennummer

De vrolijke tiener Marian Thomas zou echter alweer snel zijn afgehaakt, als zij niet ook andere atletiekonderdelen was gaan doen. Want hoogspringen vond ze weliswaar leuk, omdat ze dat van nature goed kon, maar het was ook een saaie discipline.

Marian: “Het is zo’n zenuwennummer, weet je wel? Dan haal je het en moet je je daarna wéér concentreren.” Pallesen onderkende echter het potentieel van de lange atlete en loodste haar geleidelijk aan het ene na het andere atletieknummer in. “Hordelopen vond ik heel leuk. Joh, dat waren van die lage hekjes, daar had ik nooit moeite mee; ik liep er zo overheen! En verspringen, dat heb ik eigenlijk nog het leukste gevonden. Alleen kogelstoten vond ik niks aan. Maar goed, toen ik van school afkwam, ben ik bij de Plaatwellerij (in Velsen-Noord – PW) gaan werken, bij Ton. En toen gingen we elke dag tussen de middag kogelstoten, samen met Corrie van Wijk.” Want die werkte daar ook. Pallesen wist zijn pupillen wel aan zich te binden...

Olympische Spelen in Mexio

In 1963 brak Thomas door, werd Nederlands kampioene hoogspringen, de eerste van een serie van vijf opeenvolgende titels. Ze was toen 21. In 1966 resulteerde dit in haar eerste optreden op een EK: in Boedapest werd ze verdienstelijk zesde met een sprong over 1,68. Intussen ontwikkelde zij zich onder het inspirerende regime van Pallesen ook op de andere nummers. In juli 1968 kreeg ze daarom de kans om in een, op speciaal verzoek van de KNAU door DEM georganiseerde meerkamp, samen met Cisca Jansen uit te vechten, wie zich zou kwalificeren voor de Olympische Spelen in Mexico. Het werd Marian, die met een score van 4797 punten al doende het zeventien jaar oude record van Fanny Blankers-Koen verbeterde. Het was de tweede keer dat zij een record van de legendarische atlete overnam, een feit waarop alleen Wilma van Gool en zij zich kunnen beroepen.

Mexico viel tegen. Thomas, niet gewend om op zichzelf teruggeworpen te zijn, had van Pallesen wel een velletje met trainingsaanwijzingen gekregen, maar had er problemen mee dat niemand op haar lette en haar zonodig corrigeerde. Marian: “Ik was gewoon een beetje zelf aan het klooiën. Dat was wel jammer, hoor.” Ze werd er uiteindelijk 17^{de}, met 4650 punten. “Nu denk ik wel eens: god, dat had je toch beter kunnen regelen. Maar toen..., ja dat was gewoon zo. Je accepteerde veel meer.”

Onzelieveheersbeestje

Een jaar later, bij de Europese Kampioenschappen in Athene, had ze het veel beter voor elkaar. Met een puntentotaal van 4701 (in de vijfkamp was de 80 m horden inmiddels vervangen door de 100 m horden) veroverde zij een vijfde plaats, terwijl ze vlak voor dit toernooi op de Europese ranglijst elfde had gestaan. Marian vindt dit achteraf de beste prestatie die zij op zo’n toernooi ooit heeft geleverd.

In 1970 stapte Marian Thomas, sinds enkele jaren getrouwd met clubgenoot Stan Ackermans, er even tussenuit. Ze raakte in verwachting en beviel van haar eerste dochter. Het volgende seizoen was ze echter weer present en vast van plan om, in elk geval bij het hoogspringen, de aansluiting met de top te hervinden. Daarbij schakelde zij, geïnspireerd door de successen van op dat moment toonaangevende springsters als Anita Meijer en

Mieke van Doorn, over op de floptechniek. Marian: “Weet je hoe ik dat heb geleerd? Ton legde allemaal lagen schuimrubber op elkaar. Dan moest ik aanlopen, springen en zorgen dat ik met mijn schouders op dat schuimrubber kwam. Nou ja, dat deden we natuurlijk steeds hoger, tot op 1,80. In het begin – ik heb er nog wel foto’s van – hing ik met m’n benen in de lucht, net als een onzelveheersbeestje.” Uiteindelijk kreeg ze de techniek behoorlijk onder de knie, met als gevolg dat zij al in juni over 1,74 sprong, hoger dan ooit en een evenaring van het record dat Mieke van Doorn in 1970 had gevestigd. Later werd zij al floppend achter diezelfde Van Doorn tweede op de NK. In Helsinki speelden haar zenuwen haar vervolgens dusdanig parten dat zij op de EK daar niet uit de verf kwam, maar op de eindranglijst van 1971 stond ze met 1,76 desondanks tweede, pal achter de 15-jarige Annemieke Bouma. Marian Thomas mocht dan inmiddels 29 zijn, ze leek te zijn begonnen aan haar tweede jeugd.

Speeltuinmentaliteit

In het Olympische jaar 1972 kwam ze al gauw weer op stoom en op de ‘Nederlandse’ sprong zij hoger dan ooit: 1,79. De IAAF-eis voor Olympische deelname lag op 1,76, dus daar had zij ruimschoots aan voldaan. Marian had echter de pech dat juist in die periode het NOC ten strijde trok tegen wat men ‘de speeltuinmentaliteit in de sport’ noemde. In verband hiermee had men de toelatingseisen voor München onevenredig verzwaaard. Zo vond het NOC dat er 1,82 hoog moest worden gesprongen, wilde men toegelaten worden, maar liefst 6 cm hoger dan de atletiekbond verlangde. Ria Ahlers, die op de NK tot 1,82 was gekomen, voldeed aan die opgeschroefde eis, Marian Thomas niet. En dus ging München niet door. Uiteraard was dat een domper.

Daarna was het meest ambitieuze bij Thomas er wel zo’n beetje vanaf. In 1973 en 1975 werden haar zoon en tweede dochter geboren, maar in ‘74 en de jaren na ’75 draaide zij nog behoorlijk mee en profiteerde zij nog lang van de gedegen basis die Ton Pallesen had gelegd. In 1978 was dat over. Echtgenoot Stan werd voor zijn werk uitgezonden naar Suriname en het gezin Ackermans verhuisde tijdelijk naar Latijns Amerika. Ze maakten er onder meer de coupe van Bouterse mee. Marian: “In Suriname heb ik toen mijn kniebanden gescheurd, met tennissen. Dat hebben ze daar niet goed behandeld, konden ze ook niet. Toen wij in ’80 terugkwamen, was er hier – een kruisband was afgescheurd – weinig meer aan doen. Dus ik had instabiliteit in die knie. Toen ben ik gestopt.”

Trainer bij Trias

Wel bleef Marian bij de atletiek betrokken, maar nu als trainer, waarmee ze nog voordat ze naar Suriname ging, was begonnen. “Bij DEM, een paar jaar. En toen ik terugkwam, belden ze van Trias, wel 20 keer!” Tenslotte kwam Marian Thomas bij die vereniging terecht. Daar heeft ze het een jaar of 20 volgehouden, ook toen haar huwelijk in ’86 strandde. Op de atletiekbaan vond ze na enkele jaren een nieuwe partner, Hidde den Engelsens. Marian: “We zijn nu al 21 jaar samen en een jaar of 8 terug zijn we getrouwd.”

Twaalf jaar geleden verhuisden ze binnen Heiloo naar hun huidige adres. Marian: “De kinderen waren inmiddels het huis uit - Hidde heeft er ook 3, iets jonger dan die van mij - en we wilden graag met z’n tweeën opnieuw beginnen. Kort daarna ben ik als trainer gestopt, ik denk zo’n jaar of 10 geleden. Ik moest op het laatst teveel politieagent spelen, dat vond ik zonde van mijn tijd. Toen dacht ik: ik heb nou genoeg kinderen lopen geleerd. Maar ik heb een hele leuke periode gehad met die atletiekmeiden. Als je op die baan staat, ben je zelf ook weer 20.” Al vond ze het trainerschap wel zwaar. “Je moet zóveel van jezelf investeren. Ik vond het makkelijker om training te volgen dan om training te geven, hoor.”

Lol

Marian Thomas kan terugkijken op een rijke atletiekloopbaan die, inclusief haar jaren als trainer, al met al zo’n 45 jaar omvat. Daarbij staan bij haar de trainingen bovenaan. “Met de meeste voldoening kijk ik terug op de vreugde van het trainen. Ik heb er ook heel veel van geleerd, discipline vooral, want zonder discipline bereik je niks. Kijk nou eens naar zo’n hockeyteam, hoeveel discipline daar is? Of dat waterpoloteam. Dat is helemaal een voorbeeld van discipline en trainen. Dan zeggen ze wel altijd ‘opofferingen’, maar dat vind ik een fout woord! Die meiden hebben de ambitie gehad om Olympisch kampioen te worden. De lol van het trainen, ja in de atletiek heb je dat niet zo gauw als ploeg, kan je elkaar niet zo oppeppen, zoals bijvoorbeeld met volleybal. Maar ik, ik heb gewoon altijd een heel leuk verenigingsleven gehad. Ja, daar kijk ik met heel veel plezier op terug. Die lol, ja ik heb er zelfs nu nog lol van. Ik denk dat ik er heb uitgehaald wat erin zat.” Zonder Ton Pallesen had ze dat overigens niet gered. “Nee, nooit! Dat weet ik gewoon zeker.”

Sporten én exposeren in de kerk

Verder springt in Marians herinnering vooral de rondreis door Rusland eruit die zij begin ’67 maakte, onder leiding van Fanny Blankers-Koen en samen met Lia Hinten en Corrie Bakker. Marian: “Geweldig! Niemand kwam daar toen. Wie vloog er nou in die tijd? Een hele bijzondere reis. Fanny, die werd daar als koningin ontvangen. Die mensen daar hadden niets, ook geen accommodaties. Je sprong daar in kerken die waren omgebouwd tot sportzaal. Alles was weg; ze hadden een houten vlonder neergelegd en daarop moest je dan springen. Met rondom die gebrandschilderde ramen en zo. Eigenlijk was dat de eerste indoor. Want dat begon toen.”

Sinds Marian Thomas met het geven van atletiektrainingen is gestopt, is ze aan iets nieuws begonnen: ze schildert. “Ik hou heel erg van met mijn handen dingen doen. Dus toen dacht ik: ik ga schilderen.



Marian Thomas: zelfportret
(foto Piet Wijker)

(Advertentie Careworx)

Dat leek mij leuk, daar kan ik mijn energie in kwijt.” Ze volgde een tijdje een cursus in Castricum, ging vervolgens een paar jaar in de leer bij enkele kunstenaars in Bergen en heeft tegenwoordig in Alkmaar samen met enkele andere liefhebbers een groot atelier tot haar beschikking, waar zij wekelijks enkele dagen haar hobby naar hartelust kan uitoefenen. Marian: “Ik dacht eerst: zou ik dat kunnen? En ja, ik vind dat ik het kan. De één vind het niet mooi, de ander wel. Maar ik vind het gewoon heel leuk. Je vergeet de tijd.”

Deze zomer hoopt Marian Thomas te exposeren in Grootschermer, in een kerkje, jawel. Wij houden u op de hoogte.

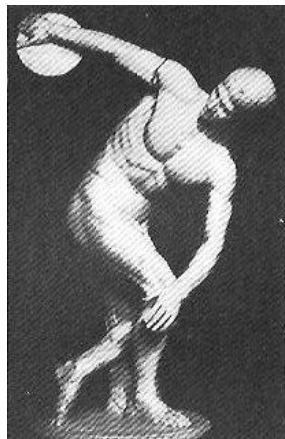
Piet Wijker

Advertentie van Noort Gassler

De discuswerper in ons verenigingslogo

Tijdens de laatste ALV/Reünie werden we gepolst of we geporteerd waren van een nieuwe “look” van De Vriendenband. Gelukkig waren we dat, maar er waren natuurlijk wel een paar voorwaarden. Een ervan was dat de discuswerper in ons logo gehandhaafd moest worden. En opeens waren er allerlei verhalen over de betekenis en over de maker van het beeld.

Gelukkig kunnen we ook dit intern oplossen. Want wanneer je Bob Spaak als lid van de vereniging hebt gehad, dan kun je er zeker van zijn dat je dat in een van zijn boeken kunt vinden. Op bladzijde 96 van zijn boek “Goden in het stadion”, over “De Olympische spelen in de oudheid” bespreekt hij de discuswerper:



De “Diskobolos” van de Atheense beeldhouwer Myron.

“Gelukkig kennen we talrijke afbeeldingen van Griekse discuswerpers, zoals de Diskobolos van de Atheense beeldhouwer Myron (vijfde eeuw v. Chr.) , die de stijl tonen, die ons vertrouwd voorkomt, al heeft zich het discuswerpen in onze tijd dan ook opvallend van de oerbeelden verwijderd. Het is natuurlijk waar, dat wij slechts kopieën kennen, die met reserve benaderd moeten worden, omdat ze vaak vrije bewerkingen zijn in plaats van evenbeelden, maar men is toch niet al te voortvarend, wanneer men zo’n kopie van Myrons discuswerper accepteert als een bruikbare illustratie van de toenmalige werptechniek.”

Wikipedia voegt nog toe: De discuswerper of diskobolos (Latijn: Discobolus) was een Grieks bronzen beeld. Het verloren gegane originele beeld werd vervaardigd ca. 450 v.Chr. door de Attische beeldhouwer en bronsgieter Myron van Eleutherae. Het bronzen beeld was ongeveer 1,55 meter hoog en stond vermoedelijk in Delphi of Olympia.

Chris van der Meulen

Vanuit het Vrienden Jeugdfonds 1

Iedere Vriendenband proberen wij u deelgenoot te maken van de ervaringen van atleten die door het Vrienden Jeugdfonds worden gesteund. Drie jonge meerkampsters, Nadine Broersen, Anouk Vetter en Nadine Visser hebben begin december een weekje in Engeland meegetraind met de vice-wereldkampioene en de Europees kampioene op de meerkamp, Jessica Ennis. Ook Dafne Schippers was van de partij. Hier volgt hun verslag.

Verslag

Op maandag 5 december vertrokken we met een klein groepje naar Sheffield, Engeland. Wij waren uitgenodigd om samen met onze coach Bart Bennema te komen trainen. Ons trainingsprogramma zag er als volgt uit:

maandag	loslopen	
dinsdag	O: horden start + ver	M: kogel + kracht
woensdag	O: speer	M: loopscholing + tempo's
donderdag	O: hoog	M: rust
vrijdag	O: horden lang + kogel	

We kwamen rond de middag aan in het hotel en daarna zijn we meteen een kijkje gaan nemen in de indoorhal van Sheffield. Het was wel nogal een tripje naar de hal, omdat we eerst een stukje moesten lopen naar de tram en dan met de tram naar de hal moesten. Daar werden we al hartelijk ontvangen door Jessica Ennis en gaf ze ons persoonlijk een rondleiding in het 'Englisch Institute of Sports'. Hierna zijn we wat gaan loslopen. De volgende dagen begon het trainen eigenlijk pas echt en op dinsdag stond er horden start op de ochtendplanning. In de middag stootten we kogel en deden we kracht. De woensdagochtend stond in het teken van speerwerpen en hiervoor heeft Jessica een aparte trainer, namelijk oud speerwerper Mick Hill. Dit was natuurlijk hartstikke leuk, speerwerptraining krijgen van zo'n goede atleet! Dit was zeker de langste en uitgebreidste training van de hele week. Het speerwerpen zelf kwam als het ware in stukjes aan bod. We deden namelijk eerst allerlei aanloopoefeningetjes, daarna wat met balletjes en ten slotte gewoon met de speer werpen. En dit allemaal indoor! Deze middag gaf Toni ons wat loopscholing en enkele tips over het sprinten en daarna deden we zelf nog wat tempo's. De volgende ochtend kregen we hoogspringtraining van Toni. We hebben veel met de aanloop gedaan en uiteindelijk nog wat sprongen gemaakt. 's Middags hadden we rust en zijn we met zijn vieren naar de Universiteit van Sheffield gegaan om een mooie University trui te gaan halen (zie foto). Ondertussen zagen we ook nog wat van Sheffield en hebben we een lekker middagje gehad. Vrijdag was het alweer de laatste dag in Sheffield. In de ochtend hebben we nog wat horden getraind en hierna ging Jessica hoog trainen. Met open ogen hebben we hiernaar gekeken en zagen we hoe makkelijk ze wel



Samen met de kampioene op de foto: vlnr Nadine Visser, Anouk Vetter, Jessica Ennis, Toni Minichiello, Nadine Broersen en Dafne Schippers.

(foto's Bart Bennema)

niet beweegt! Het was zeker leuk te zien hoe makkelijk ze die sprongen maakte. Hierna deden we nog wat kogel en moesten we uiteindelijk helaas afscheid nemen...

Al met al was het een hartstikke leuke en leerzame week. We hebben bijna alles meegetraind met Jessica en Toni nam ook de tijd om ons training te geven. Zij vonden het ook erg leuk ons op bezoek te hebben, want ook voor hen was het de eerste keer dat zo'n groepje langs kwam om mee te kijken en mee te trainen! Leuk was ook om te horen dat Jessica met kogel bijvoorbeeld erg verrast was dat we al een 'hoog' niveau hadden met dit onderdeel. Verder was de week wel een beetje druk qua reizen, maar zijn we wel de hele week lekker uit eten geweest. Samenvattend was het een ervaring om nooit meer te vergeten en zijn we alle drie ontzettend blij dat we hier naartoe zijn geweest!

Anouk Vetter: Ik was erg onder de indruk van Jessica toen ik haar zag verspringen. Ze beweegt geweldig en is enorm explosief. Ook opvallend was dat ze helemaal niet lang was. Dit wist ik natuurlijk al, maar ik realiseerde toen pas hoe ongelooflijk het is dat een vrouw van die lengte zo hoog kan springen! De horden en hoogspring trainingen van Jessica waren erg indrukwekkend. Dat zijn natuurlijk haar beste onderdelen en dat zag je wel.

Jessica was erg sociaal en lief net zoals haar coach Toni, die ontzettend leuk training gaf! Ik heb veel geleerd van Toni. Een aantal technische aanwijzingen, maar vooral punten hoe

ik met sommige dingen om moet gaan. En zelf goed moet nadenken wat verstandig is om te doen op een training en daar ook wat over te zeggen.

De leukste training van de week was van Mick Hill, de speerwerp coach van Jessica en zelf oud speerwerper. Mick had zoveel plezier met training geven en was ontzettend enthousiast, waardoor de training erg leuk was! We hebben zelf binnen in de hal geworpen met de speer. Dat hadden we ervoor nooit gedaan en dit was dan ook erg spannend. Uiteindelijk moest ik stoppen, nadat ik een lamp had geraakt..., maar ik heb wel veel geleerd van Mick.

De week was natuurlijk ook erg gezellig met Nadine, Nadine en Dafne. We hebben samen veel gelachen en genoten van de leerzame week.

Nadine Broersen: Toen ik van Bart hoorde dat ik mee mocht naar Engeland, om mee te trainen met Jessica Ennis vond ik dat natuurlijk echt super. Het leek me erg leuk te zien hoe zo'n topper nou echt traint en of dit nu echt heel anders is dan wij doen.

Ik vond het echt leuk daar te trainen. Jessica was eigenlijk heel gewoon en ook haar trainer Toni was erg leuk, een echte grappenmaker. Ik zelf vond vooral het kijken naar het bewegen van Jessica erg leerzaam. Ze beweegt gewoon zo ontzettend makkelijk met alles wat ze doet! Het viel mij op dat ze met veel onderdelen het 'volledige' onderdeel doet. Bijvoorbeeld dat de hordes gewoon op 8,5 meter staan en dat ook de aanloop naar de eerste horde 13m was. Ze traint wel veel in haar eentje en dat lijkt me toch wel moeilijk en ook gaat ze amper op trainingsstage, want ze blijft gewoon het liefst lekker thuis in haar vertrouwde omgeving. Dat vond ik toch wel apart, maar eigenlijk snap ik dat wel! Ik train ook het allerliefste lekker thuis!

Qua trainingen zelf, trainingsopbouw en aandachtspunten merk je wel dat zij gewoon al veel verder is en logisch natuurlijk, ze behoort tot de echte top en wij zijn nog een stuk jonger. Ik zelf heb ook veel van haar trainer, Toni, geleerd. Hij was heel rustig in het uitleggen van iets maar kon erg goed met metaforen de essentie uitleggen van bepaalde zaken. Hij heeft mij dus wel wat tips kunnen geven over de techniek van bepaalde onderdelen, maar ook over andere dingen, zoals het geloven in jezelf en het plezier dat je in je sport moet hebben. Dat zijn toch wel heel erg belangrijke dingen in de sport!

De speerwerptraining vond ik persoonlijk wel een van de leukste trainingen. Ook omdat ik het onderdeel zelf erg leuk vind, maar ook omdat Mick Hill erg enthousiast was. Hij heeft me toch ook wel een aantal goede aandachtspunten kunnen geven en wat helemaal gaaf was, was het werpen met de speren binnen! Dit zou ik op Papendal ook wel willen! Hopelijk keren we nog een keer terug naar Sheffield!

Nadine Visser: We zaten in een hotel midden in de stad. Hierdoor zagen we ook nog iets van de stad en kwamen we niet alleen in het hotel en de atletiekhal. Ik vond het heel leuk dat Jessica ons zo enthousiast in de atletiekhal ontving en gelijk een rondleiding gaf. Ik vond haar erg spontaan en volgens mij vond ze het leuk dat we er waren. Het viel mij erg op dat Jessica met het hordelopen alles op wedstrijdafstand deed. Wij zaten nog in een soort opbouw fase en trainden nog niet op volle snelheid.

Ik vond het ook erg leuk dat Toni zoveel tijd voor ons had, terwijl ik me verbaasde over hoeveel andere atleten hij naast Jessica nog (vrijwillig) traint. Toni maakte zijn uitleg leuk door er veel grapjes doorheen te maken. De speerwerptraining van Mick Hill vond ik misschien wel het leerzaamst. Dit komt ook doordat ik nog best veel moeite heb met dit onderdeel. Ik moest over een poortje heen springen zodat ik mijn been hoog hield en mijn armen voor me houden. Dit kon ik ook bij het werpen toepassen want we gingen niet alleen met ballen, maar ook met afgeplakte speren, werpen in de hal. Dit idee hebben we meegenomen naar Nederland en doen we nu ook elke week op Papendal. Al met al vond ik het een hele leerzame en gezellige trainingsweek. Erg leuk dat Jessica en Toni tijd voor ons vrij hebben gemaakt en ons van alles hebben geleerd. Deze stage is wat mij betreft voor herhaling vatbaar!



Werken met afgeplakte speren, zoals hier Anouk Vetter o.l.v. Mick Hill. Een idee om ook hier in te voeren.

Vanuit het Vrienden Jeugdfonds 2

Douwe Amels wint de 9^e Hallen-Hochsprungmeeting in Clarholz.



In het dorpje van 5000 inwoners, 10 km ten westen van Gütersloh, werd in de Sporthalle an der Wilbrandschule een hoogspringgala afgewerkt, waar een vijftal Nederlandse atleten van de Zoetermeerse Hoogspringschool van trainer Rini van Leeuwen's club Ilion aan deelnam.

Een wedstrijd in de hal waarbij met grote letters staat aangekondigd "Hochsprungmeeting mit Musik" is

heel bijzonder. Je weet niet wat je meemaakt als je voor het eerst zo'n wedstrijd bezoekt. De atleten mogen zelf een discostamper meenemen, die ten gehore wordt gebracht als de atleet op de aanloop gaat staan voor zijn sprong.

Douwe heeft altijd het nummer "Squeeze Me" van de Leidse band **Kraak & Smaak**, een echte House/Funkdreun waarbij de ramen uit de sponningen trillen.

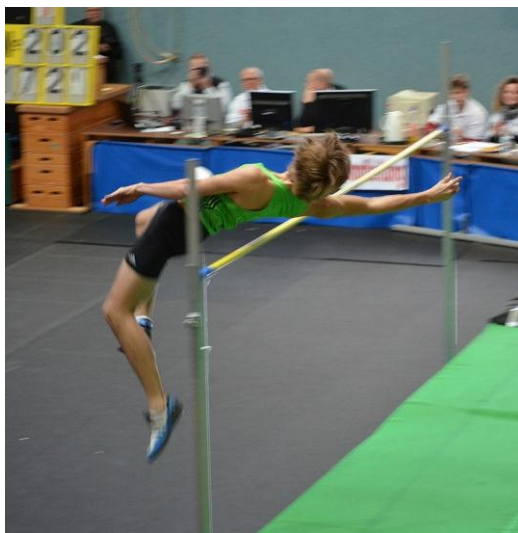
Samen met vader Rein Amels zijn we naar deze wedstrijd gereden. Voor Douwe, dit jaar weer gesteund door het Jeugdfonds van de Vrienden, was het de eerste wedstrijd na een korte pauze. Senior wilde graag getuige zijn van de vorderingen van zijn zoon. Douwe, student rechten aan de Erasmusuniversiteit, heeft een strak wedstrijdschema opgesteld vanaf 8 januari tot en met het Nederlandse Kampioenschap Indoor te Apeldoorn op 25 en 26 februari.

Het deelnemersveld omvatte 12 mannen en 7 vrouwen. Helaas bleek de Duitse topspringer Eike Onnen met een pr van 2 meter 31 te geblesseerd om mee te doen.

Naast de muziek was er nog een eyeopener. Er werd met mannen en vrouwen in 1 wedstrijd gesprongen. Op de aanvangshoogte van 1 meter 90 eerst alle mannen. Degenen die afsprongen kregen even rust want de lat ging terug naar 1 meter 70, de aanvangshoogte van de vrouwen. Vervolgens ging de lat weer naar 1 meter 90, waarvoor de mannen al klaar stonden voor hun tweede poging. Daarna weer terug naar 1 meter 70 voor de tweede poging van de vrouwen. Enzovoort, enzovoort. Dit alles werd gestuurd door de computer. Vervolgens werd via een beamer het verloop van de wedstrijd op een groot scherm geprojecteerd, waardoor het 500-koppige publiek uitstekend geïnformeerd bleef.

Naast een aantal Duitse hoogspringers waren er 2 Slowaken en 2 Tsjechen, allemaal springers van 2 meter 20 of meer. Vanaf 2 meter 12 waren er nog drie over: Durkac, Schiffer en Douwe Amels.

Voor de 2 meter 15 had Douwe 2 sprongen nodig en op 2 meter 18 tipte hij de lat net af. De concurrenten waren er op 2 meter 15 af. Douwe had gehoopt 2 meter 21 te halen, maar



Douwe Amels op weg naar de overwinning.
(foto Rein Amels)

in deze hal en op deze vloer bleek dat niet haalbaar. Er ligt in de hal een verende vloer, waarop matten van Regupol zijn aangebracht. Dat geeft een soort kaatseffect, waardoor bij de afzet het heel erg mis kan gaan.

Douwe was blij met zijn eerste overwinning en hij stelde dat de 2 meter 21 er echt wel uitkomt in de loop van deze winter.

Dus Vrienden, op naar Apeldoorn, op naar het NK indoor en applaudisseren als hij 2 meter 21 haalt.

Chris Konings

(Advertentie Martha Klaasen Bos)

Advertentie start to run

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart

- | | |
|---|--|
| 2 Rein Knol (74)
072 5062212 | Rooseveltstraat 38
1931 VP Egmond aan Zee |
| 2 Ellen van de Bunt - Heemskerk (67)
0182 393053 | Raadhuisweg 79
2811 HV Reeuwijk |
| 3 Piet Wijker (68)
06-20219316 | De Uitkijklaan 12
1974 XP IJmuiden |
| 3 Mariet Thomas - Valkenberg (61)
0251 247668 | Drakenburg 44
1965 NS Heemskerk |
| 4 Xenia van Bijleveld - de Jong (90)
079 3410011 | Ondineschouw 15 (Harpln 7)
2726 JS Zoetermeer |
| 5 Henk Mentink (60)
036 5235933 | Grote Plaat 19
3891 ZA Zeewolde |
| 6 Lena Jansen (61)
0180 622372 | Emmstraat 20
2991 BC Barendrecht |
| 8 Ben Callemijn (54)
043 8501994 | Vaubanstraat 11
6217 LK Maastricht |
| 8 Engel Gaarhuis (86)
0570 560689 | Benedendijk 128
8121 AE Olst |
| 8 Marjan Olyslager (50)
0180 664295 | Voorstraat 112
2941 EW Lekkerkerk |
| 9 Piet Beelen (69)
0252 410199 | Fazantstraat 110
2162 GN Lisse |
| 10 Kees de Kort (69)
013 5112583 | Lange Trekke 17
5071 TR Udenhout |
| 10 Anneloes Beenackers - Bosman (65)
024 3000464 | Aalsburg 3104
6602 WS Wijchen |
| 11 Ruud Smit (62)
053 4782447 | Kafmolenhoek 37
7546 KW Enschede |
| 14 Harry Janssen (77)
00297 5824168 | Rumbastraat 11
Oranjestad Aruba |
| 19 Piet Waaning (65)
071 3610477 | Rederijersplein 33
2203 GD Noordwijk |
| 19 Walter Suvaal (73)
010 4204526 | Christoffelkruid 36
3068 RD Rotterdam |

20 Feico Jansma (70)	Schoterlandseweg 97
0513 541606	8413 NJ Oudehorne
20 Wim van der Krogt (64)	Pluimzeggekreek 9
071 5891685	2353 JN Leiderdorp
21 Marja Bak - Wokke (55)	Potvis 1
072 5622669	1704 WC Heerhugowaard
21 Riet Visschers - v/d Berg (59)	Heiberg 2a
046 4422646	6436 CL Amstenrade
22 Ria van Dinther - van Kuik (76)	J.van Ruusbroekstraat 12
073 6563970	5262 TD Vught
22 Harry Dost (68)	Heerschaphorst 16
053 4775495	7531 JM Enschede
27 Roy Sedoc (58)	p/a Lucky Lukestraat 5
	1336 MK Almere
30 Roel Visser (73)	Anklaarseweg 173
055 3663808	7323 AB Apeldoorn
30 Bram Wassenaar (68)	Krimkade 67
071 5611324	2251 JZ Voorschoten

April

4 Tom Jutte (72)	Saturnus 10
071 5899822	2353 WK Leiderdorp
5 Harrie Piereij (81)	Tooroplaan 11
0495 537412	6006 PK Weert
5 Frits de Ruijter (95)	Broeder Josephlaan 5
023 5285752	2101 EA Heemstede
5 Marian Thomas (70)	Lijnbaan 3
072 5333196	1852 PV Heiloo
6 George Kardaun (90)	Mauritsweg 117
046 4331694	6171 AE Stein
7 Bart Leenhouders (86)	Korfvlechterwei 14
040 2013920	5551 SW Valkenswaard
9 Bob Vos (78)	Voerakker 59
0318 620956	6713 SC Ede
10 Stans Brehm (67)	Bramenlaan 5
0111 650599	4328 KJ Burgh-Haamstede
10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (43)	Repelsestraat 9
0418 652726	4182 PG Neerijnen

11 Gretha Versterre - van Zelm (75) 0251 651918	Het Wamellant 28 1902 AT Castricum
12 Hans Houtzager (68) 040 2421794	Sint Nicasiusstraat 37 5614 CE Eindhoven
13 Jaap Noordenbos (73) 078 6814986	De Raadtweg 31 3341 SB Hendrik Ido Ambacht
15 Arend Karenbeld (79) 050 5344596	Oude Middelhorst 49 9753 BR Haren (Groningen)
15 Mieke de Jong - van der Kolk (44) 0255 540848	Waterloolaan 36 1985 ER Driehuis (Velsen)
17 Elly van Mechelen - Ernest (65) 0165 544180	Trochietdijk 16 4706 TP Roosendaal
18 Selma Heijstek (79) 0516 492270	Helmholtstraat 12 8435 SG Donkerbroek
19 Bert Krijnen (67) 035 6932682	Rietmeent 124 1218 AZ Hilversum
21 Anton Blok (68) 0031 653144833	Grove Denstraat 13 B 2400 Mol België
21 Jo Bakels (91) 072 5714726	Dioneplantsoen 38 1701 BE Heerhugowaard
21 Henk Kort (57) 06 57591719	Smaragd 31 3893 EP Zeewolde
22 Cor Lambregts (54) 0475 600948	Asseltsestraat 6 6071 BT Swalmen
23 Jeltjo Doornbosch (76) 023 5242703	J. Nieuwenhuijzenstr 27 R 2013 ZB Haarlem
25 Dirk de Bruijn (76) 010 4381434	Kleefkruid 18 3191 JW Hoogvliet
26 Sjoerd Koster (79) 070 3277465	Ransuillaan 25 2261 DA Leidschendam
27 Huug Fischbuch (80) 010 4183520	Donizettilaan 11 3055 SG Rotterdam
28 Leo de Winter (68) 001 559 636 1007	2544 E Hillcrest Ct CA 93292 Visalia USA
28 Wim Krijnen (75) 023 5282921	Dinkellaan 4 2105 VL Heemstede
29 Rob Druppers (50) 06 41284644	Hardenbroek 221 3452 NH Vleuten

Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart

- | | | |
|----|--|---------------------------------------|
| 1 | Theo Bonsen (70)
023 5259044 | Verspronckweg 99
2023 BD Haarlem |
| 6 | Ciska Fischbuch-Lucas (77)
010 4183520 | Donizettilaan 11
3055 SG Rotterdam |
| 31 | Emilie v.d. Voort-Weinmann (77) /
0174 625987 | Van Koppenweg 25
2672 EG Naaldwijk |

April

- | | | |
|----|--|---|
| 2 | Wies Lemmens-Thomas (80)
043 3256036 | Bellefroidlunet 48b
6221 KN Maastricht |
| 3 | Gré Hoekstra-Stuivenberg (92)
050 5252583 | Wenckebachlaan 24
9728 JH Groningen |
| 12 | Lien Bakker-Braat (90)
010 4815074 | Amelandseplein 44a
3083 BH Rotterdam |
| 17 | Paul van Gool (65)
026 3342013 | Heuveloordweg 13
6862 HJ Oosterbeek |
| 22 | Mia v.d. Sluijs-Ubben (80)
046 4514538 | Vriendenkringstraat 25
6141 LG Limbricht |
| 27 | Thea Beelen-Koot (64)
0252 410199 | Fazantstraat 110
2162 GN Lisse |
| 29 | Wil Kant-Keehnen (64)
0174 514226 | Heimond 71
2678 BH De Lier |