
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

61e jaargang nummer 2, 2012

Frits de Ruijter overleden.....	1
Van het secretariaat	2
Advertentie Martha Klaasen Bos.....	3
Aad Heere overleden	4
Advertentie Margriet Prins.....	5
NK 2012	6
In Memoriam Jo Zwaan.....	7
Ontmoetingen met een ultraloper	8
De hel van '63	12
Advertentie Start to Run	15
Bekendheden.....	16
Inspiratie	18
Fietsdag 1 september 2012.....	19
Advertentie Schelde Sports.....	21
Nieuws van de stichting Atletiekerfgoed	22
Advertentie Careworx.....	25
Voor het voetlicht: Marko Koers.....	26
Advertentie Elly van Hulst.....	31
Vanuit het Vrienden Jeugdfonds	32
Onze jarigen.....	36
Advertentie Atletiekunie.....	40

Kopij Vriendenband juni 2012
graag vóór 20 mei 2012
aan de redactie:
Piet Wijker
De Uitkijkaan 12, 1974 XP IJmuiden
wijker55@zonnet.nl
tel.:(0255) 513700 / (06) 20219316

Frits de Ruijter overleden

Op 23-3-2012 ontvingen wij het droeve bericht over het overlijden van Frits de Ruijter (5 april 1917 – 20 maart 2012), medeoprichter van onze vereniging. (zie coverfoto)

Frits de Ruijter, geboren op 5 april 1917 in Rotterdam, was in de tweede helft van de jaren dertig en de jaren veertig op de middellange afstanden een toonaangevende atleet in ons land. Hij verzamelde in totaal veertien nationale titels, waarvan dertien bij de senioren, en verbeterde over een periode van twaalf jaar op vijf verschillende afstanden niet minder dan zeventien maal een Nederlands record.

Door de tussenkomst van de Tweede Wereldoorlog werd Frits de Ruijter pas na 1945 in de gelegenheid gesteld om zijn talenten te tonen op een groot internationaal toernooi. Tot zijn teleurstelling waren dat niet de Europese kampioenschappen in 1946 in Oslo, maar werden dat pas de Olympische Spelen van Londen in 1948, waar hij uitkwam op de 800 en de 1500 m. Op de eerste afstand drong hij door tot de halve finale, waarin hij na een moedig gelopen race in de eindsprint werd uitgeschakeld. Op de 1500 m sneuvelde hij in de kwalificatieronde.

Buiten atletiekringingen kreeg De Ruijter vooral bekendheid vanwege zijn activiteiten als columnist en verslaggever. Al als 14-jarige schreef hij verhalen over sport in de ‘Dagelijkse Sportcourant’ van Albert Milhado, later gevolgd door zijn kolommen in ‘Het Parool’. Als radioverslaggever en naderhand ook als TV-reporter voorzag hij atletiekwedstrijden met aanstekelijk enthousiasme van commentaar. Toen Gerda Kraan in 1962 in Belgrado Europees kampioene werd op de 800 meter, zat hij zelfs huilend van geestdrift achter de microfoon. Hij zal met de grote betrokkenheid die in zijn verslagen doorklonk, menig in sport geïnteresseerde luisteraar hebben gestimuleerd om voor atletiek te kiezen.

Naast zijn drukke en succesvolle werkzaamheden in het maatschappelijke leven bleef Frits de Ruijter nauw betrokken bij de Nederlandse atletiek. Bij de oprichting in 1951 van de vereniging Vrienden van de K.N.A.U. trad hij toe tot het bestuur, waarvan hij tot 1986 deel zou blijven uitmaken. Van 1963 tot 1971 was hij voorzitter. Ook redigeerde hij een aantal jaren het verenigingsblad ‘De Vriendenband’.

De Ruijter ontving diverse onderscheidingen, waarvan het Unie Erekrus in goud in 1962. Sinds 1986 was hij tevens lid van verdienste van de K.N.A.U.

Met het overlijden van Frits de Ruijter verliest de Nederlandse atletiekgemeenschap een groot atleet en een van zijn oudste, meest betrokken supporters. Voor zijn familie, vrienden en kennissen betekent zijn overlijden een groot verlies.

De Vrienden van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie wenst de familie bij het verwerken van dit verlies alle sterkte toe.

Van het secretariaat

Nieuwe (beoogd) voorzitter

Omdat de voorzitter de pagina met zijn gebruikelijk voorwoord wilde afstaan om Frits de Ruijter de plaats te geven die hem toekomt, is een belangrijke mededeling in de rubriek van de secretaris opgenomen. Eerder gaf de voorzitter aan bij de volgende ALV zijn plaats af te staan aan een opvolger. Het bestuur is verheugd te melden dat ze een kandidaat heeft gevonden in de persoon van Els Stolk, die geen nadere introductie behoeft maar die dat toch krijgt in de vorm van een interview met Piet Wijker. Els zal de komende periode met het bestuur meedoen om zich vertrouwd te maken met de communicatie en werkwijze.

Adres secretariaat:

Kees de Kort, Lange Trekke 17, 5071 TR Udenhout,
Tel.: 013 5112583 of 06 10150009,
E-mail: secretaris@vriendenvandeknaau.nl



Opzegging lidmaatschap

- Gerda van der Pol-Kraan.

Overleden

- Op 24 januari 2012 is op 80-jarige leeftijd Aad Heere overleden.
- Op 5 februari 2012 is op 89-jarige leeftijd Jo Zwaan overleden.
- Op 14 maart 2012 is op 90-jarige leeftijd onze donatrice Corry Mahieu-Reedijk overleden.
- Op 20 maart 2012 overleed onze oprichter Frits de Ruijter op 94-jarige leeftijd.

Nieuwe leden

- Marian van Amsterdam, geboortedatum: 20-05-1961, Triangelhof 160, 1544 WZ Zaandijk, tel. 075-6283177 of 06-11567527. Marian was gespecialiseerd in hoogspringen, met een PR van 1,75 m, en op de werpnummers. Ze heeft aan diverse jeugdinterlands meegedaan en aan een Europacup. Verder zit ze in een clubbestuur en is ze jurylid, trainster en heeft zij gewerkt als microfonist;
- Armand Ellsworth, geboortedatum: 23 maart 1961, Koningsweg 64, 1921 AV Akersloot, e-mail ellsworth@ziggo.nl Tel. 0251-311664. Armand was gespecialiseerd op de 100 m (pr 10,7 s), 200 m (pr 21,6 s) en 400 m (pr 47,3 s). Hij was Nederlands kampioen estafette en verbeterde het nationale record bij de masters

op de Zweedse estafette. Ook heeft Armand in 1987 aan een interland deelgenomen, dat was in Athene. Hij heeft gewerkt als trainer en is momenteel clubbestuurder van A.V. Lycurgus;

- Edine van Heezik, geboortedatum: 27 januari 1961, George Gershwinstraat 60, 1544 NG Zaandijk, tel. 06-29607683, e-mail edinegobel@gmail.com Edine was gespecialiseerd op de onderdelen verspringen, sprint en horden. Ze werd diverse keren Nederlands kampioen, zowel indoor als outdoor. Op dit moment is zijn nog steeds in het bezit van het Nederlands indoorrecord verspringen. Edine heeft ook meegedaan aan de EK en WK indoor in 1987;
- Marjo van Agt, geboortedatum: 13 mei 1958, Zoeteind 3, 5502 PM Veldhoven, e-mail l-m.vanagt@versatel.nl Tel. 040-2539750. Marjo was gespecialiseerd in de sprint t/m 400 m. Zij werd diverse malen Nederlands kampioen. Haar persoonlijke records zijn: 100 m 11,6 s, 200 m 23,7 s, 400 m 52,93 s. Tussen 1981 en 1987 heeft ze aan 16 interlandwedstrijden meegedaan. Marjo heeft een dochter die op 11 februari van dit jaar indoorkampioen werd op de 60 m MA.

Wijzigingen:

- Aart Veldhoen heeft een nieuw e-mailadres doorgegeven. Het is geworden aardveldhoen@gmail.com
- Henk Snepvangers heeft een nieuw e-mailadres. Het is nu hasnep@ziggo.nl
- Sylvia Barlag heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden sylvia.barlag@xs4all.nl



Martha Klaassen Bos
*Praktijk voor
Therapie en Life Coaching*



Informatie/afpraak maken

Martha Klaassen Bos
Praktijk voor Therapie en Life Coaching

Schubertlaan 302 3144 BJ Maastricht
Vernedstadekade 45 2547 AB Den Haag

Tel: 06 11 24 71 63

praktijklife coaching@hotmail.com
www.marthaklaassenbos.nl

Registratie: SRBAG, NBVH en de
Samenwerkende PDS Therapeuten



Je wilt iets veranderen maar weet niet hoe!
"Ontdek de kracht van het onderbewuste"

*Een pad ontstaat
door lopen*

Aad Heere overleden

Op 24 januari 2012 overleed ons lid Aad Heere. Op de druk bezochte uitvaart sprak Wim van Hemert mede namens de Vrienden en de Atletiekunie.

Tineke, Marije, Maarten, familie, vrienden en leden van PAC

De prachtige foto op de overlijdenskaart is voor hen die Aad goed kenden zeer veelzeggend. Het boek „Van Spoorsingel tot Langepad” is de weerslag van vele honderden uren onderzoek in bibliotheken, archieven, clubbladen en gesprekken. Ik herinner mij hoe Aad mij als een van de eersten het manuscript toonde en wij daarna vele uren op de computer eraan hebben geschaafd. Hij was, zeer terecht, uitermate trots op het resultaat. Het boek legt niet alleen de geschiedenis van onze club PAC maar ook die van de atletiek in Rotterdam vast. Hij liet dit boek in 2005 bij de 110^e verjaardag van PAC volgen door „PAC in 3 Eeuwen” met als ondertitel Van de 19^e naar de 21^e eeuw.



Aad werd in 1953 lid van ALO. Het was het begin van een rijk leven in en voor de sport die hem lief was. Al snel werd hij bestuurslid van ALO. Een functie die hij tot de fusie met Pro Patria in 1967 vervulde als penningmeester en secretaris. Hij was lid van de recordcommissie en stelde de recordlijsten van de gefuseerde clubs samen. Hij was lid van de technische en statuten commissie en legde mede de basis voor de nieuwe structuur van PAC, de club die ontstond na een geslaagde fusie in 1967.

Aad was overigens niet alleen zeer werkzaam in de club. Hij was vele jaren lid van het bestuur van de toenmalige afdeling Rotterdam van de KNAU. Hij was ook vele jaren actief als jurylid en een uitstekend kenner van reglementen.

Ook op nationaal niveau heeft Aad zijn sporen zeer nadrukkelijk verdiend. Hij was van 1989 tot 1996 secretaris van de recordcommissie van de KNAU. Hij publiceerde het zeer gewaardeerde „Recordboek” waarin alle Nederlandse records, ook op de niet meer beoefende onderdelen, van oktober 1886 tot augustus 1992 zijn vastgelegd.

Een hoogtepunt in Aad's atletiekleven was de publicatie van „1870-2000 130 jaar atletiek in Nederland” hét standaardwerk over de Nederlandse atletiek dat hij samen schreef met Bart Kappenburg ter gelegenheid van het honderdjarig bestaan van de Atletiekunie. Onvermeld mag niet blijven dat de KNAU aanvankelijk niet erg positief stond ten opzichte van publicatie van dit indrukwekkende stuk werk. Dankzij de vasthoudendheid van beide auteurs en financiële steun van buitenaf zag dit geweldige boekwerk toch het levenslicht.

In een boekbespreking schreef de journalist Dick Loman: „Dit boek leest als een spannend jongensboek”. Een waardering die Aad terecht met een zekere trots vervulde. Een zeer bescheiden waardering van de KNAU voor zijn vele werk kreeg Aad in 1996 met de uitreiking van het zilveren Unie Erekrus.

Het bestuur van de Atletiekunie en dat van de vereniging Vrienden van de KNAU heeft mij verzocht bij deze hun medeleven met het overlijden van Aad over te brengen.

Karakteristiek bij het afscheid na een ontmoeting met Aad waren altijd zijn woorden: All the best.

Beste Aad: All the best!

advertenties
ansichtkaarten
banners
brochures
flyers
folders
huisstijlen
jaarverslagen
logo's
magazines
nieuwsbrieven
posters
spellen



Margriet Prins
grafische vormgeving

www.margrietprins.nl

Nederlandse kampioenschappen Atletiek 2012 te Amsterdam



Plaats: Olympisch Stadion

Datum: 16 en 17 juni 2012

Het bestuur van de Atletiekunie heeft, mede namens de organiserende atletiekvereniging Phanos uit Amsterdam, het genoegen u en uw partner uit te nodigen om zondag 17 juni 2012 de wedstrijd bij te wonen.

Net als vorig jaar zal er op zaterdag géén Vipprogramma zijn. U heeft op deze dag wel vrij entree (polsbandje) tot het stadion en kunt u op iedere willekeurige plek (behalve de perstribune) plaatsnemen.

U bent op zondag van harte welkom in Event Center Regards. Het tijdstip van ontvangst en aanvang van de wedstrijd is op dit moment nog niet bekend. Dit tijdstip zullen wij vermelden op uw toegangskaart, die in de week voorafgaand aan de wedstrijd door Chris van der Meulen aan u zal worden toegezonden. Met deze toegangskaart, die strikt persoonlijk is en NIET overdraagbaar, ontvangt u bij de ontvangstbalie een badge. ZONDER deze badge heeft u geen toegang tot de Vipruimte. Het duidelijk zichtbaar dragen van deze badge is verplicht i.v.m. het verstrekken van consumpties.

Mocht u de NK Atletiek willen bezoeken, meldt u dit dan **vóór 4 juni** aan:
Chris van der Meulen

- via e-mail: info@vriendenvandeknau.nl
- of telefonisch 040 253 89 52
- of schriftelijk: Chris van der Meulen, Oranje Nassaulaan 86, 5503 JG Veldhoven

Vermeldt duidelijk uw naam en de naam van uw eventuele partner en om welke dag(en) het gaat. U ontvangt vervolgens via de Vrienden van de KNAU uw toegangsbewijs voor beide dagen.

NB: Indien u zowel op zaterdag als op zondag komt, heeft u dus twee toegangsbewijzen nodig.

Voor eventuele vragen kunt u contact opnemen met Chris van der Meulen.

Wedstrijdinformatie is te vinden via de website **www.nkatletiek.nl**

In Memoriam Jo Zwaan

Op 5 februari 2012 overleed ons lid Jo Zwaan in de leeftijd van 89 jaar. Jo, die altijd in Amsterdam had gewoond, was juist vier maanden ervoor naar een bejaardenhuis in Diemen verhuisd.

Johan Gerard Zwaan behoorde in en direct na de Tweede Wereldoorlog tot onze beste sprinters. Samen met zijn drie jaar jongere broer Jan, meervoudig hordenkampioen, was hij in 1940 lid geworden van AAC, in navolging van hun vader, die er snelwandelde. Jo verbeterde nog in datzelfde jaar het clubrecord verspringen, dat hij op 6,23 m stelde. Als sprinter veroverde hij in 1944 zijn eerste nationale titels, in het team van AAC op de 4 x 100 m en 10 x 100 m estafette, beide keren tezamen met onder meer Chris Berger.

Op de estafettes zou Jo Zwaan trouwens de meeste lauweren oogsten: in 1946 werd hij samen met Gabe Scholten, Jan Lammers en Chris van Osta vierde op de EK in Oslo en twee jaar later, op de Olympische Spelen in Londen, werd bijna hetzelfde team - alleen Chris van Osta was ingeruild tegen Jan Meijer - zesde. Jo deed daarnaast in Londen mee aan de individuele 100 m, maar op dit onderdeel kwam hij niet voorbij de series. Bijzonder was, dat ook broer Jan aan deze Olympische Spelen deelnam, op de 110 m horden. Het was binnen de familie niet de eerste Olympische kennismaking; oom Jan Cornelisse – een broer van hun moeder – was de gebroeders Zwaan als bokser al voorgedaan op de Olympische Spelen van 1924 in Parijs.



Jo Zwaan in 1946.
*(foto beschikbaar gesteld door
Atletiekerfgoed)*

In AAC-verband maakte Jo Zwaan deel uit van de teams die ook in 1947 en 1948 op de 4 x 100 m de nationale titels binnenhaalden, evenals in 1948 op de 10 x 100 m. In alle gevallen was tevens broer Jan van de partij. 1948 was trouwens het meest succesvolle jaar van Jo Zwaan, want hij veroverde dat jaar ook zijn enige individuele titel op de 100 m. Op nationaal niveau maakte hij daarnaast tweemaal deel uit van een team dat op de 2 x 200 m het nationale record verbeterde: in 1947 en 1949.

Na 1950 eisten zijn gezin en maatschappelijke loopbaan alle tijd en aandacht op en verflauwden Jo Zwaans atletiekactiviteiten, al bleef sport – atletiek én voetbal – zijn lust en zijn leven.

Jo Zwaan werd op 13 februari 2012 op de begraafplaats Zorgvlied in Amsterdam begraven. Samen met de Atletiekunie werd gezorgd voor een bloemstuk en de Vrienden waren vertegenwoordigd door ons lid, oud-AAC-er Henk de Hont.

Piet Wijker (met dank aan Piet Yska)

Ontmoetingen met een ultraloper

Eerder deze maand werd alweer voor de tiende keer de ‘Jan Knippenberg Memorial’ gehouden, de tweedaagse strandloop van Hoek van Holland naar Den Helder, ter ere en nagedachtenis van de bijna 17 jaar geleden aan longkanker gestorven ultraloper.

Verknipt

Jan Knippenberg betrad in de jaren zeventig en tachtig tot dan toe onbetreden paden en werd dus, zoals te doen gebruikelijk in ons land, prompt voor gek verklaard. De atletiek buiten de veilige beschutting van de 400 meter rondbaan was toch al niet populair in die tijd en wat Knippenberg deed, was in Nederlandse ogen dus helemaal van de zotte. In 1974 was hij al eens



Op zijn lange tocht van Hoek van Holland naar Stockholm stopte Jan Knippenberg zelfs niet voor een interview. De Zweedse verslaggeefster op de foto werd gedwongen om het gesprek met de ultraloper hardlopend af te leggen.

(foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)

in negentien dagen hardlopend van Hoek van Holland, zijn toenmalige woonplaats, naar Stockholm getogen en in 1979 legde hij een rondje IJsselmeer af in 43,5 uur. In Engeland oogste Knippenberg bij de Britse Road Runners Club alom bewondering en wilde men zijn trainingsschema's weten, in eigen land vond men hem – zijn naam indachtig – volledig verknipt.

Vernauwing

Opvallend detail was, dat er in die tijd nog maar mondjesmaat aan medische keuring werd gedaan. In een interview voor de AW dat ik eind 1982 met hem had, vertelde de excentrieke ultraloper dat, hoewel hij vanaf 1969 enkele jaren deel had uitgemaakt van de

selectiegroep onder leiding van Aad Steylen, er in die periode nooit medisch werd gecontroleerd. Jan: “Een dokter zag je niet op de centrale training.” Het zal dan ook geen verbazing wekken dat Knippenberg, toen ik hem thuis in Castricum opzocht – hij was in die periode al geruime tijd geschiedenisleraar aan het Bonhoeffer College aldaar –, al enkele jaren met lichamelijke problemen sukkelde. Na jarenlang gezocht had men eindelijk de oorzaak ontdekt: een vernauwing onder in de rug, waardoor een zenuwstreng werd afgeknepen, maar de erop losgelaten therapieën hadden op dat moment nog nauwelijks soulaas gegeven. Tot droefenis van Knippenberg, want “ik wil blijven lopen, ik kan niet zonder”, zoals hij toen verzuchtte.

Podo-orthesioloog

Twee jaar geleden heb ik u verteld van mijn ervaringen rond het blessureverhaal van DEM-atlete Simone Herlaar, waarover ik in 1981 in de AW een artikel had geschreven. De Beverwijkse, die jarenlang langs allerlei specialisten was gestuurd in de veronderstelling dat zij jeugdreuma had, was tenslotte met simpele inlegzooltjes van haar klachten afgeholpen. Niks geen jeugdreuma, maar een lichte voetafwijking: te dicht op elkaar staande middenvoetsbeentjes, die door de voortdurende hardlooplesting pijnsignalen afgaven die veel weg hadden van reumaklachten. De podo-orthesioloog die haar uiteindelijk van haar klachten had afgeholpen, Aad Boogaard in Alkmaar, oefende een in die tijd niet erkend specialisme uit, wat het verhaal des te schrijnender maakte.

Uitdaging

Het zal u niet verbazen dat sindsdien mijn belangstelling voor deze Boogaard was gewekt. Ik wilde die man wel eens ontmoeten, eventueel een artikel aan hem wijden. Dus toog ik in het najaar van 1982 richting Alkmaar, waar ik door de voetreflexzone-therapeut zelf in diens praktijk werd ontvangen. Daar werd ik getraakteerd op een gepassioneerde verhandeling over de reflexzones van alle organen die zich in de voet bevinden, het belang van een normale afwikkeling van de voet, over de ellendige lichamelijke gevolgen van scheefstand en de proprioceptieve inlegzooltjes, waarmee die eenmaal opgelopen scheefstand kon worden gecorrigeerd. Hij had met die zooltjes heel wat mensen van hun klachten afgeholpen, zo verklaarde Boogaard vol trots, waaronder diverse bekende Nederlanders. Zelfs Prinses Irene rekende hij tot zijn clientèle!

Het heldere betoog van de bevrogen therapeut ging er bij mij in als koek, maar ik moet toch iets van ongelof hebben uitgestraald. Op zeker moment zei Boogaard namelijk: “Ja, je zult nu wel denken: die ouwe kletst lekker, maar zolang het bij woorden blijft, kun je er zoveel van geloven als je zelf wilt. Ik stel daarom voor dat jij een atleet uitzoekt die

klachten heeft waar ik wat aan kan doen. Als jij met die atleet hier komt, dan zal ik hem een keer in mijn lunchpauze en geheel gratis behandelen. Mits jij erbij blijft en bereid bent om over die ervaring te schrijven.” Die uitdaging stond mij wel aan. Ik vertelde hem daarop iets van de problemen van Jan Knippenberg. Boogaard reageerde direct enthousiast. “Ik help hem van zijn klachten af, gegarandeerd!”

Inlegzootjes

Intussen had Knippenberg zich eerder dat jaar laten doorverwijzen naar de Gooise specialist Hermans, die via röntgenfoto's de vernauwing in Jans rug had gelokaliseerd: een scheef afgesleten tussenwervelschijf. Toen vervolgens alle hierop losgelaten therapieën niets hadden opgeleverd, bleef er in diens ogen maar één oplossing over: opereren. Ten tijde van mijn bezoek aan Boogaard was Knippenberg hierover juist aan het piekeren. Het idee dat er in zijn lijf gesneden moest worden, stond hem geenszins aan en dat wist ik. Over mijn voorstel om zich met zijn klachten bij Boogaard te melden op de voorwaarden die de therapeut had gesteld, hoefde de ultraloper dan ook niet lang na te denken. “Wat kan mij gebeuren?”, zo redeneerde hij. “Hij geeft me geen pillen, geen injecties, maar inlegzootjes. Daar kan mijn lichaam geen schade door oplopen. Mochten die zootjes niet helpen, dan kan opereren later altijd nog.”

Knutselen met kurk

En zo staan Jan en ik op 30 november 1982 bij Boogaard op de stoep. Knippenberg ziet het toch als een soort noodsprong, maar “ik zal hem niks kwalijk nemen als het niet lukt.” Eenmaal binnen zet Boogaard de Castricumse ultraloper op zijn blote voeten op een glasplaat met onderliggende spiegels. “En jij komt erachter staan”, bast hij tegen mij. Welnu, vanuit mijn positie is de scheefstand van Knippenberg via de spiegels duidelijk zichtbaar, daar hoef je geen anatomie voor gestudeerd te hebben. “Kijk en dat heeft die en die gevolgen” wijst de therapeut mij aan. Feilloos duidt hij op de bekkenscheefstand en de rugafwijking, tegelijkertijd de plek aanwijzend waar de hernia moet zitten. Daarna frummelt hij wat met enkele schijfjes kurk onder Jans voeten en binnen een paar minuten staat deze recht. Boogaard onderzoekt beide voeten nog wat, maakt voetafdrukken, gaat weg en komt na vijf minuten terug met twee inlegzootjes. “Zo”, zegt hij, “die doe je in je schoenen en daar blijf je drie maanden lang op lopen, dag en nacht. Dan kom je terug en zul je zien, dat die voetafwijking is verdwenen. En jij”, voegt hij eraan toe, op mij wijzend, “komt weer mee.” Binnen een half uur staan we buiten en kijken elkaar wat verbouwereerd aan. Het lijkt te mooi om waar te zijn.

In de maanden die volgen heeft Knippenberg aanvankelijk de neiging om die zooltjes er weer uit te gooien. Jan: “Ik dacht: zie je wel, het helpt niks. Ik heb toen voor mijn gevoel een enorme terugslag gehad. En ineens, na twee maanden ongeveer, waren er toch merkbare veranderingen.”

Kaarsrecht

Op 10 maart 1983 staat Knippenberg opnieuw bij Boogaard op de glasplaat. Van wat ik zie sta ik perplex: de doorgezakte plek in Jans rechter voet is weg en de atleet staat, zoals Boogaard mij omstandig aantoont, kaarsrecht! “Maar”, werp ik tegen, “daarmee is die hernia toch niet verdwenen?” “Klopt”, antwoordt Boogaard. “Maar doordat het lichaam nu weer in balans staat, is de druk die op de wervelkolom wordt uitgeoefend, aan beide zijden weer gelijk. Daardoor wordt die scheve tussenwervelschijf op natuurlijk wijze rechtgeslepen. Het dikste gedeelte gaat nu namelijk extra slijten. De schijf wordt in zijn totaliteit weliswaar iets dunner, maar ook weer mooi vlak.” De logica is onontkoombaar.

Jan Knippenberg kreeg vervolgens een paar nieuwe inlegzooltjes die de inmiddels bereikte lichaamshouding moesten bestendigen. Hij zou daarna nog enkele malen bij Boogaard terugkeren en al met al was hij een jaar en diverse paren inlegzooltjes verder, voordat hij durfde beweren dat hij van zijn klachten af was. Die herniaoperatie heeft Knippenberg echter nooit hoeven ondergaan en hij zou gedurende een reeks van jaren hardlopend nog vele, vele kilometers afleggen, met name op zijn geliefde Texel waar hij, niet lang nadat wij elkaar hadden gesproken, naartoe verhuisde.

De zestig van Texel

In 1991 ontmoetten wij elkaar opnieuw, ik als AW-verslaggever die de ‘Zestig van Texel’ kwam verslaan - een vooral door Knippenbergs activiteiten tot stand gekomen ultralange afstandswedstrijd rond het eiland -, Jan zelf als deelnemer. Het ging wat stroef, die dag, maar Jan liep dus nog steeds. Totdat in de loop van 1995 zich de ziekte aandienende waartegen geen hardloper, ook geen ultraloper, is opgewassen. Hij bleef lopen zo lang hij kon, tot vlak voor zijn dood, in november 1995. Steeds trouw aan zichzelf, immers: “ik wil blijven lopen, ik kan niet zonder.”

Ik koester mij in de gedachte dat ik op mijn manier aan zijn levensgeluk, het lopen van extreem lange afstanden, een heel klein beetje heb mogen bijdragen.

Piet Wijker

De hel van '63

Het is dat Wiebe Wieling, de voorzitter van 'Koninklijke Vereniging De Friesche Elf Steden' het op 8 februari 2012 zo duidelijk en zonder omhaal van woorden naar buiten bracht, namelijk dat de zestiende Elfstedentocht, waarop iedereen zo vurig had gehoopt, tegen alle verwachtingen in toch niet kon doorgaan. Anders had het afgelasten van deze Friese variant op de helletocht wel eens kunnen uitgroeien tot een regelrecht nationaal trauma. Zo lang al staat ons land 'droog' op dit gebied, dat er grote psychische nood had kunnen ontstaan, nadat het onaangename nieuws eenmaal tot eenieder was doorgedrongen. Slechts de onontkoombare logica van de Friese schaatsvoorman voorkwam, dat men in ons land massaal in een nationale dip geraakte. Pijn verlichtend was gelukkig wel, dat het ijs op 8 februari weliswaar niet dik genoeg was om in enen 16.000 schaatsfanaten te dragen, maar voldoende dik om de vele liefhebbers van minder pretentieuze schaatstochten gedurende enkele dagen nadien nog volop aan hun trekken te laten komen.

Intussen zullen we het weer gedurende minstens een jaar moeten doen met de herinneringen aan voorgaande Elfstedentochten, waarbij die van 1963 natuurlijk boven alles uitsteekt. En mochten de herinneringen vervagen, dan is er altijd nog de film 'De hel van '63', die over de twaalfde editie is gemaakt.

Wie het echter nooit van zijn leven zal vergeten, is vriend Huug Fischbuch, getuige een verslag dat hij, naar aanleiding van het uitkomen van genoemde film, in december 2009 optekende en waaruit wij onderstaand gedeelte voor u oppikten.(PW)

Barre elfstedentocht

De afgelopen dagen werden er op tv beelden vertoond van de barre elfstedentocht van 1963 naar aanleiding waarvan een dezer dagen een speelfilm in de bioscopen zal worden vertoond, getiteld "De hel van '63". Aan die tocht van 1963 heb ik ook meegedaan.

In de jaren daarvoor waren de heer Tournier, zijn zoon Nico en ik al eens per trein onderweg naar Leeuwarden, toen we onderweg in de trein de mededeling kregen, dat de geplande elfstedentocht niet doorging. Vanaf Amersfoort keerden we toen maar terug naar Rotterdam, waar we zowaar van de N.S. ons reisgeld terug kregen! Dit relaas staat ook vermeld in het boekje "Mijn Opa, mijn opa", uitgebracht door Remco Tournier. Dit



Scène uit de film 'De hel van '63'.

(bron: Wikipedia)

boekje met de memoires van Joop Tournier Sr. is volgens mij nog gratis bij Remco te verkrijgen.

Op naar Leeuwarden

In 1963 woonden mijn vrouw en ik in Nieuwerkerk a.d. IJssel, waar ik lid was geworden van de plaatselijke ijsclub. In die winter hadden we, voordat de elfstedentocht gehouden zou worden, al enkele weken dagelijks kunnen trainen, 's avonds op de baan van de Nieuwerkerkse ijsclub en in de weekends o.a. op de Rottemeren. Ik trainde urenlang met beresterke rijders van die ijsclub, veel tuinders en tuindersknechten met hun sterke ruggen en benen. Toen de elfstedentocht voor 18 januari werd aangekondigd, gingen we met een ploeg van zo'n 15 man van de Nieuwerkerkse ijsclub op 17 januari per trein naar Leeuwarden. We waren allemaal lid van de "Vereniging Elfsteden", wat een vereiste was om mee te mogen doen, ook als zogenaamde toerrijder. We waren vrij laat in Leeuwarden waar we ons moesten inschrijven. Door de late aankomst kwamen we in een startgroep (van 500 man met stempelkaart met bruine streep), die pas om 8 uur mocht starten, terwijl de wedstrijdrijders al om 5 uur en de eerste groep toerrijders al om half zes mochten starten. We mochten overnachten bij gastvrije Friezen, waar we ook nog een ontbijt kregen waarvoor men geen geld wilde hebben.

Materiaalpech

Het was de dag van de tocht bitter koud ('s morgens bij de start min 18). Het ijs bleek bijzonder slecht met veel scheuren. Door de sterke wind werd de op het land liggende sneeuw op de getrokken banen geblazen, waardoor de scheuren in het ijs niet te zien waren. Vanuit de starthal moest er eerst een paar honderd meter (hard)gelopen worden naar het ijs. Ik had mijn tenen, oren, neus, lippen en oogleden ingevet met vaseline. Onder m'n trainingspak had ik een maillot, 3 lagen shirts, een trui, een extra ondershort voor de "edele delen" aangedaan, verder een sjaal, bivakmuts en handschoenen. In m'n rugzak had ik een stel houten noren als reserveschaatsen, repen chocola, pakjes druivensuiker en krentenbollen. Met m'n stalen noren in m'n handen holde ik op m'n trainingsschoenen vanuit de starthal richting ijs. Daar zo snel mogelijk m'n schaatsen aangedaan, trainingsschoenen in m'n rugzak gestopt en schaatsend de duisternis in, richting Sneek (22 km. vanaf Leeuwarden). Al na een paar kilometer liep een van mijn schaatsen vast in een scheur waardoor het "mes" uit de achterste "pot" brak. Met kleumende vingers m'n stalen noren uitgedaan, trainingsschoenen aan en de houten noren ondergebonden om zo goed en zo kwaad als het ging de tocht te vervolgen.

In Sneek kon ik geen smid vinden om m'n kapotte schaats te laten repareren. In de volgende plaats (IJlst) werd mij wel een smid gewezen, waar ik lopend naar toe moest. Daar waren al meerdere rijders met materiaalpech vóór mij, zodat het vrij lang duurde voordat mijn schaats gesoldeerd was. De smid wilde niet eens geld hebben. Hij waarschuwde me dat het soldeersel weer los zou kunnen laten wanneer ik weer in een scheur zou vastlopen.

Gelukkig bleef verder materiaalpech mij bespaard, maar ik had alles bij elkaar zo'n anderhalf uur verspeeld, terwijl het door de steeds slechter wordende omstandigheden steeds moeilijker schaatsen werd. Na IJlst stempelde ik nog in Sloten (14 km), Stavoren (26 km), daar de dijk over "klunen" het IJsselmeer op tot Hindelopen (11 km), daar weer klunend de dijk over naar het vasteland, Workum (9 km) en Bolsward ((13 km). Onderweg waren er veel plekken waar gekluund moest worden (met je schaatsen lopend over met tapijt beklede bruggen en vlonders) en er waren stukken van de route die zo door de stuifsnieuw bedekt waren, dat zich "sneeuwduintjes" vormden waardoor je ook daar meer moest lopen dan dat je kon schaatsen.

Gedwongen opgave

In Bolsward mocht ik met andere daar op dat tijdstip aankomende rijders niet meer verder, gelet op het al gevorderde tijdstip en omdat de rest van de route: Harlingen, Franeker, Bartlehiem, Dokkum, weer terug naar Bartlehiem en finish in Leeuwarden, door de ondergesneeuwde, niet meer zichtbare baan en de harde wind die grotendeels tegen was, niet meer te doen was. Per bus gingen we terug naar Leeuwarden en vandaar weer terug met de trein naar Nieuwerkerk.

Er waren veel rijders met bevroeringsverschijnselen. Zo vertelde Henk Gemser (later bondscoach bij de K.N.S.B.) tijdens het tv-verslag, dat ergens in een verzorgingspost iemand, wiens "edele delen" bevroren waren, naakt door EHBO-mensen werd gemasseerd tot het "zaakje" ontdooid was.

De winnaar Reinier Paping, die ook lid was van de kernploeg, deed er 10 uur en 59 minuten over. Hij had 21 minuten voorsprong op nr. 2. Van de 9862 gestarte rijders hebben slechts 126 rijders de finish in Leeuwarden gehaald, merendeels wedstrijddrijders. Bij die 126 finishers was één jonge Nieuwerkerk, die als geregistreerd wedstrijddrijder met de "kanonnen" was gestart. Hij had wel bevroeringsverschijnselen aan z'n oren, maar hij was natuurlijk wel de "bink" van Nieuwerkerk a.d. IJssel.

Huug Fischbuch



SR START
TO RUN

presented by *athletisme*

ik zie je zaterdag!

asics

RUNNERS
COM

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY



Bekendheden

1. Het is bekend dat er **bekende bekendheden** zijn: er zijn nu eenmaal dingen waarvan bekend is dat ze bekend zijn.
2. Het is ook bekend dat er **bekende onbekendheden** zijn, dat wil zeggen dat er dingen zijn die niet bekend zijn.
3. Maar er zijn ook **onbekende onbekendheden** – de zaken waarvan niet bekend is dat ze onbekend zijn.

Bovenstaande tekst werd in 2002 uitgesproken door de Amerikaanse minister van Defensie Donald Rumsfeld, na de inval door de Verenigde Staten in Afghanistan. Zo begon hij een persconferentie over die inval. Wat bedoelde hij? Duidelijk maken dat een oorlog beginnen een ongewis avontuur is? Een poging om de journalisten te intimideren en zo lastige vragen te voorkomen? Was het een fantastische uiting van filosofisch denken?

Nóg veel onduidelijker is de paradox van Epimenides, die in de 6^e eeuw voor onze jaartelling op het eiland Kreta woonde. Hij werd vooral beroemd om deze zin: "Alle Kretenzers zijn leugenaars."

Als een inwoner van Kreta beweert dat alle Kretenzers leugenaars zijn, dan gaat dat ook voor hemzelf op. De geldigheid van die uitspraak betekent meteen ook dat hij de waarheid heeft gesproken, wat in tegenspraak is met de bewering dat alle Kretenzers leugenaars zijn!

Er ontstaat een onoplosbare tegenspraak. Natuurlijk is deze paradox alleen dan paradoxaal, als men aanneemt dat iemand die ooit liegt een leugenaar is, en een leugenaar *altijd* liegt. Dat dus elke uitspraak van een leugenaar onjuist is. En dat is zelfs voor een aartsleugenaar in de praktijk nauwelijks vol te houden.

Daarnaast is de zin "Alle Kretenzers zijn leugenaars"

onwaar wanneer de zin "Niet alle Kretenzers zijn leugenaars" waar is et vice versa. "Niet alle Kretenzers zijn leugenaars" is echter equivalent met "Er bestaan Kretenzers die geen leugenaar zijn", en niet met "Geen enkele Kretenzer is een leugenaar". Epimenides kan dus gelogen hebben, zonder een semantische tegenspraak te genereren: hij was een leugenaar, maar niet alle Kretenzers met hem.

(Semantiek: de wetenschap die zich bezig houdt met de betekenis van woorden.)



Epimenides (bron: Wikipedia)

Een bekende bekendheid is de zin: “Hardlopers zijn doodlopers.”

Hoewel we weten dat er helaas, helaas elk jaar wel een of enkele mensen overlijden tijdens, of direct erna als gevolg van het hardlopen, bewijzen alle hardlopers die dit lot niet beschoren is de onjuistheid van de stelling.

Hoewel de zin: “Hardlopers zijn doodlopers” semantisch gezien op hetzelfde niveau lijkt te staan als de zin: "Alle Kretenzers zijn leugenaars" vinden wij de eerste zin veel minder paradoxaal dan de tweede.

Een bekende onbekendheid is, of een looper van wat langere afstanden per pas het bekken zo veel mogelijk op één niveau moet houden of dat hij zijn lichaamsgewicht per pas omhoog en omlaag moet brengen.

In het eerste geval (-té- zwart-wit gezegd: een vlak schuifelpasje) ga je ervan uit dat een voorwaartse beweging het doel is. De finish ligt immers voor je en niet op hoogte.

“Bewijs”: een 400 m loopt iedere atleet te allen tijde sneller dan een 400 m horden.

Aanhangers van de tweede methode (de Bosch-Klomp methode) gaan ervan uit dat bij het “verend, dansend” lopen de elasticiteit van voor het lopen essentiële delen van het menselijk lichaam ervoor zorgen, dat het lichaam “als een tennisbal” opkaatst na op de grond geworpen te zijn en dat op deze manier zóveel energie wordt bespaard dat het “in boogjes lopen in plaats van vlak, recht vooruit” méér dan gecompenseerd wordt, de prestatie langer op niveau door kan gaan en dus winstgevend is.

[Gelukkig kent atletiek geen regel dat je met de spike (of schoen of voet) de finishlijn moet raken, zoals een schaatser de schaats op het ijs moet houden tijdens het finishen.

Het ontbreken van deze schaatsregel is trouwens voor beide looptechnische visies een zegen!]

Zowel voor de eerste (traditionelere) visie als voor de tweede zijn fanatieke voor- en tegenstanders die met veel verstand van zaken hun gelijk bewijzen.

We weten dat we nog niet met 100 % zekerheid weten welke methode effectiever is, het is een bekende onbekendheid.

Tot slot de **onbekende onbekendheden**: als ik hiervan een voorbeeld kon geven, zou dat een Kretenzische paradox opleveren.....

Hugo Tijsmans

N.b.: Om het leesbaar te houden, is geprobeerd de voor niet-ingewijden zware theorie over looptechniek zo populair mogelijk te vertalen in “JipenJanneketaal”.

Mocht er per ongeluk iemand geïnteresseerd zijn in meer informatie over dit onderwerp, dan zijn er titels leverbaar om je daarin te verdiepen.

Inspiratie

Het was een mooie opsteker, dat bij de NK indoor in februari Dennis Spillekom de 400 meter rondde in 46,97 s. Het was pas de tweede keer, dat we een Nederlander indoor binnen de 47 seconden zagen finishen. Voor de allereerste keer, de 46,73 van Arjen Visserman, moeten we een kwart eeuw terug in de tijd.

Het lijkt erop, dat we op het gebied van de lange sprint eindelijk weer eens in de lift zitten, al is overdreven optimisme ongepast. Want spiegelen wij onszelf aan onze zuiderburen, dan komen we er nog maar bekaaid vanaf. Immers, naast de tweeling Borlée waren er vorig jaar nog eens zeven andere Belgen goed voor een tijd onder de 47 sec., tegenover bij ons, los van de ‘exoten’ op onze ranglijst, slechts twee.



Charles De Backere in actie tijdens het Interclubkampioenschap te Luik in 1959.
(foto: Jos Lefever)

Dat andersom ook wel voorkwam – Belgen die zich door ons lieten inspireren – blijkt uit onderstaande bijdrage van de Belgische oud-atleet Charles De Backere, tweevoudig Belgisch kampioen speerwerpen en in de jaren ‘60 langdurig Belgisch recordhouder. Zijn beste prestatie ooit: 74,02 m in 1969.(PW)

Klein verhaaltje

We spreken 1954, dacht ik. Vader en ik trokken naar het Olympisch Stadion in Antwerpen, er was een België – Holland te doen en al de goei zouden er zijn, ook een zekere Lutkeveld ^o). Vader zei, die moet je goed in ’t oog houden, want die zou wel eens 70 m kunnen gooien. Helaas, Lutkeveld kreeg door zijn snelle aanloop geen grip op het malse voetbalgazon, kon dus niet terdege blokkeren en presteerde daardoor ondermaats.

Desondanks was de vonk bij mij toch overgeslagen, tmeer omdat ik in het boek “Start, worp en sprong” van J. Blankers en P. Korver ook al had gelezen, dat je snel moest aanlopen en geen speciale aandacht moest besteden aan zgn. kruispassen.

Voortaan zou het dynamische en explosieve mijn techniek kenmerken. Met dank aan Nico Lutkeveld en de schrijvers van het boek.

Charles De Backere

^o) Nico Lutkeveld, oud-lid van de Vrienden van de K.N.A.U., overleden in 1997, werd tussen 1938 en 1954 in totaal dertien keer Nederlands kampioen speerwerpen en was Nederlands recordhouder speerwerpen in 1935 en van 1939 tot 1956.

Fietsdag 1 september 2012



► Programma

Zaterdag 1 september 2012

09.30 – 10.30 uur	Ontvangst met koffie (Gebak) Bastion Hotel – Bovendonk 23 – Roosendaal
10.30 – 12.30 uur	Start fietstocht (1 ^e etappe ± 30 km)
12.30 – 14.00 uur	Lunch
14.00 – 16.00 uur	Vervolg fietstocht (2 ^e etappe ± 20 km)
16.00 – 18.00 uur	Verfrissing en verplaatsing
18.00 – 18.30 uur	Borreltijd
18.30 – 21.00 uur	Diner

Overnachtingsmogelijkheden:

Uiteraard is eenieder vrij om te kiezen voor zijn eigen overnachting.

De organisatie beveelt aan:

Bastionhotel: Bovendonk 23 te Roosendaal

(Via: Hotels.nl)

Standaardkamer (2 persoons)	€ 82,50 (per kamer) (exclusief ontbijt) € 12,50 (p/p) ontbijt
Deluxe kamer (2 persoons)	€ 87,50 (per kamer) (exclusief ontbijt) € 12,50 (p/p) ontbijt

Reservering kan:

Van vrijdag 31 augustus t/m zondag 2 september 2012

Van zaterdag 1 september t/m zondag 2 september 2012

Voor de liefhebbers organiseren we op vrijdagavond tussen 20.00 en 22.00 uur een Meet and Greet happening in het Bastion Hotel.

Op zondag 2 september 2012 is er een ochtendprogramma voor de liefhebbers.

De invulling daarvan is afhankelijk van het aantal deelnemers en het weer.

Z.O.Z

Fietsdag 1 september 2012



► Inschrijfprocedure

Ondergetekenden geven zich hierbij op voor de jaarlijkse fietsdag van de Vrienden van de K.N.A.U. op zaterdag 1 september 2012.

Deelname fietsdag zaterdag 1 sept. 2012	0	ja
Deelname diner zaterdag 1 sept. 2012 (18.30 – 21.00 uur)	0	ja
Deelname Meet and Greet vrijdag 31 aug. 2012 (20.00 – 22.00 uur)	0	ja
	0	nee
Deelname ochtendprogramma zondag 2 sept. 2012	0	ja
	0	nee

Naam :
Tussenvoegsel :
Voorletters :
Adres :
Postcode :
Woonplaats :
Telefoon (vast) :
Telefoon (mobiel) :
Emailadres :

Aanmeldingen, **vóór 8 augustus**, zenden naar: Elly en Rob van Mechelen (06.13325800)
Email: rpmvanmechelen@kpnmail.nl of Trochietdijk 16, 4706 TP Roosendaal.



Schelde Sports
Superior by Design



**Vraag onze
nieuwe catalogus aan!**

Tel. 0113 - 315100 • info@scheldesports.nl • www.scheldesports.nl



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► *Troch Tresoar yn hûs noege*

Ja, beste Vrienden, zo zeggen ze dat hier in “geef” Frysk. Renze van der Lei, één van mijn Friese vrienden, liet ik de eervolle uitnodiging van Tresoar lezen en hij maakte er bovenstaande opmerking over. Even uitleggen wat Tresoar is. De provincie Friesland heeft een soort heemkundestichting, waaronder niet alleen het taalinstuut Afuk valt, maar ook de provinciale bibliotheek. Bij elkaar heet dat Tresoar. Een groep hiervan heeft de opdracht gekregen om de meer dan 50 jaar oude Encyclopedie van Friesland te herschrijven. De nieuwe Encyclopedie van Fryslan (NEF) zal ook lemma’s bevatten over sport in Friesland. Met de vraag van Jacques Kuiper, verantwoordelijk voor de sport in de nieuwe uitgave, of wij van Erfgoed een voorstel wilden doen voor 14 lemma’s over atletiek in Friesland, kwam er naast “een eervolle uitnodiging” (de vertaling van de kop boven dit stukje) ook weer veel werk op ons pad.

Hieronder de definitieve lijst van lemma’s, welke vóór 1 juni geschreven moeten zijn:

Ameland Adventure Run	Atletiek in Fryslan	Berenloop Terschelling
Dillema, Foekje	Evers, Henk	Friesland SV
Hofstee, Herman	Klasema, ir. Marten	Kooistra, Jan
Lammers, Jan	Schuurman, Tollina	Slachtemarathon
Visserman, Arjen	Zee, Age van der	

Totaal 1x 200, 1x 100 en 12 x 50 woorden. Dat wordt even in de handen spugen.

► *Dat Erfgoed steeds meer bekendheid krijgt, mag blijken uit de e-mails die we ontvangen.*

- Zelfs het bekende persbureau “Bloomberg Newsroom” uit Londen wist ons te vinden. Eén van hun (Nederlandse) journalisten, Danielle Rossingh, vroeg ons naar nog in leven zijnde Olympische atleten van Londen 48. U weet dat na het overlijden van Jo Zwaan en Frits de Ruijter, de afgelopen maanden, er nu slechts 4 van de 21 over zijn.

Xenia de Jong, Gerda van der Kade-Koudijs, Nel Karelse en Jef Lataster. We hebben Danielle op het goede spoor gezet.

- De Belgische Annelin De Rijdt, studente aan het Universiteit Psychiatrisch Centrum KULeuven, wil onze bibliotheek bezoeken op zoek naar gegevens en foto’s van Belgische atleten.

► **Oproep: pak je plakboek**

Nog een Belgisch verzoek. Een “soort” Koos Koumans van de Vlaamse atletiek is op zoek naar alle uitslagen van Nederlandse wedstrijden waaraan Belgen hebben deelgenomen. Guy van den Kieboom dacht bij ons op het bondsbureau even alle naoorlogse uitslagen per jaargang door te kunnen bladeren. Hij verkeerde in de veronderstelling dat hij dan zou kunnen vinden, of de Belg De Ridder in 1964 op de Gouden Spike de 800 meter gelopen heeft. De teleurstelling was groot toen we hem moesten “verwittigen” van het feit, dat er niets bewaard is gebleven dat ouder is dan 5 jaar, behalve natuurlijk de AW’s van Erfgoed. Eind maart zal hij een bezoek brengen aan onze Bibliotheek.

Toch op deze plaats een verzoek: blader eens door jullie oude plakboek en kijk eens welke uitslagen er in staan waarin ook Belgen zijn genoemd. Maak dan svp een kopietje en stuur het naar Stichting Atletiekerfgoed op het adres van de Atletiekunie.

► **Teruggevonden met dank aan:**

Esther Goedhart-Schot, onze vorige penningmeester, heeft ons via via geholpen met een zoektocht naar Nel Karelse uit Kortgene, onze Olympische verspringster van Londen 1948. Volgens Esther zou ze in Breda wonen.

Ja, dan bel je één van onze vrienden in Breda, Cees Evers, met de vraag of hij ons verder wil helpen. Aan Cees vraag je nooit iets vergeefs, want een dag later belde hij al, dat hij Nel Karelse (van 25 januari 1926) had gevonden en gesproken. De verrassing was groot toen Nel aan Cees vertelde, dat ze meer dan 10 jaar lid was geweest van een trimgroep van Sprint Breda, de vereniging van Cees.

Cees zal haar binnenkort eens opzoeken. U leest er dan meer over. Nel is geen lid van de Vrienden, maar wie weet, toch nog een Olympiër erbij? Cees, doe je best.

Chris Konings

► **Jo Zwaan in De Volkskrant**

Op zaterdag 3 maart 2012 publiceerde journalist Peter de Waard een artikel in De Volkskrant, getiteld ‘Het eeuwige leven - Jo Zwaan 1922 – 2012’. De Waard schrijft elke zaterdag een soort necrologie, met de nadruk op ‘soort’, want het artikel ontstaat op basis van hoe nabestaanden zich hun dierbare herinneren. Een eigen waarheid, zou je kunnen zeggen, die niet geheel hoeft overeen te komen met de werkelijkheid. De Waard schrijft ook regelmatig stukjes over economie en toont zich dan een kundig en kritisch journalist, die vaak originele, heldere analyses maakt.

In het artikel over Jo Zwaan stonden verschillende zaken die niet klopten, vandaar dat Paul van Gool namens Atletiekerfgoed De Waard hierop aansprak. Die vroeg zich in een reactie vervolgens af, wat er onjuist was. Klopten de genoemde tijden niet, was het succes overdreven? De Waard voegde hier nog aan toe, dat hij met de Atletiekunie contact had

gehad, evenals met een collega die met Zwaan had gelopen en een historicus van AAC. Paul van Gool schreef hierop onderstaande reactie. (PW)

Beste Peter,

eerst even dit. Ik vind je stukje over Jo Zwaan goed als weergave hoe hij zelf en zijn directe omgeving over zijn atletiekloopbaan denken. Ik heb in die zin geen kritiek op jou of dit artikel. Mijn interpretatie heb ik aangegeven. Als (afgestudeerd) bedrijfseconoom waardeer ik je stukjes over economie.

Ik vind het jammer dat je me dwingt je artikel te moeten analyseren als weergave van de werkelijkheid. We staan voor een schilderij en mijn bewering is dat het een impressie geeft van de beleving van Jo Zwaan over zijn sportloopbaan. Het toont mij de waarheid van Zwaan, niet de werkelijkheid. Dat doet niets af aan de kwaliteit van het schilderij.

De bewering dat alle geschiedschrijving interpretatie is, geldt voor alle menswetenschappen. Als interpretatie in dit geval gezien wordt als "niet kunnen berekenen". Maar die interpretatie moet dan wel stelen op een goede (wetenschappelijke) onderbouwing.

Laten we eens kijken naar enkele feiten, enkele conclusies en het totaal beeld.

Feiten:

- De vereniging ADA wordt voorgesteld als afdeling van AAC. ADA was een zelfstandige vrouwenvereniging, los van AAC.
- De wereldster Fanny BK zou lid zijn van ADA. Fanny was in 1935 en 1936 lid van ADA, maar was toen geen wereldster. Dat werd zij als lid van Sagitta (beide punten zijn overigens niet relevant voor de strekking van het verhaal).
- Jo Zwaan is nooit deelgenoot geweest van een estafetteploeg die een Nederlands record 4x100 m. heeft gelopen.
- "Atletiek was toentertijd een grote sport...". Atletiek is nooit een grote sport geweest in Nederland. Voor de oorlog hebben we een aantal toppers bij de sprinters en spelen we in Europa een rol in de middenmoot. Meteen na de oorlog hebben we Fanny Blankers-Koen en Wim Slijkhuis. Noch het ledenbestand van de bond, noch de publieke belangstelling maken atletiek tot een grote sport.
- ". bij atletiekwedstrijden was het hele Olympisch Stadion vaak uitverkocht." Dat is waar en niet waar. Het Stadion is enkele keren bij de Olympische Dag uitverkocht geweest. Dat kwam niet door de atletiek, maar door toeschouwers die naar het voetballen kwamen kijken. Die kwamen niet voor de atletiek. Bij atletiekwedstrijden, met uitzondering van de wedstrijd meteen na de Spelen van 1948, bleef het stadion leeg.

Conclusies, meningen

- "De beste Nederlander op de 100 m. in 1948", is een conclusie die niet afgeleid kan worden uit zijn prestaties van dat jaar. Tot de Nederlandse kampioenschappen komt hij niet voor op de ranglijsten en na de kampioenschappen kan hij dat jaar geen belangrijke wedstrijd winnen. In de interland tegen Zwitserland wordt hij door Jan Lammers verslagen. Het bondsblad van de KNAU schrijft over deze interland: "Op de 100 meter bevestigde Jan Lammers de goede vorm, waarmee hij in Londen onze beste sprinter bleek te zijn en gaf de Nederlandse kampioen Jo Zwaan en zijn Zwitserse tegenstanders geen kans." In de interland tegen België komt hij niet uit. In andere wedstrijden dat jaar is hij de mindere van Scholten of Lammers. Op de ranglijst van 1948 staat hij derde met zijn 10.6 sec.



Min. v. Houtenlaan 123-a, VELSEN-ZUID, tel: 0255-510710, www.careworx.nl

• De oorzaak van zijn uitschakeling in Londen. De oorzaak van je falen bij anderen leggen is wel erg gemakkelijk. Er waren meer dan 20 atleten en er waren drie begeleiders, waarvan Jan Blankers de enige trainer was. Een atleet die al 8 jaar zijn sport beoefent moet niet zeuren dat op een wedstrijd een trainer geen aandacht voor hem heeft.

De (weers)omstandigheden in Londen golden alle atleten, niet alleen Zwaan. Wat Zwaan doet is de animositeit tussen de verenigingen AV'23 (de vereniging van Blankers) en zijn eigen vereniging AAC, gebruiken om zijn niet realistische verwachtingspatroon te rechtvaardigen. Dat hij 10.6 sec. had kunnen lopen en in de finale had kunnen komen is een utopie.

Het beeld

Jo Zwaan wordt geportretteerd als een atleet die door andermans schuld de finale van de OS mist, voor wie het Olympisch Stadion vol stroomt, die rijen fans van een handtekening moet voorzien, die de beste Nederlandse sprinter in 1948 is en uitgroeit tot een Nederlandse topper. Dat beeld klopt niet.

Een beter beeld is dat van een sprinter die éénmaal Nederlands kampioen wordt op de 100 m., geen kampioen is geweest op de 200 m., meegedaan heeft aan 6 interlands van de 10 die gehouden worden in de periode 1946-1949, waarvan vier maal alleen op de estafette en twee keer op de 100 m., zonder overwinning.

Dan ben je een goede sprinter, dan behoor je tot de toppers in Nederland, maar dan pas je niet in het beeld dat de Volkskrant van 3 maart 2012 schetst.

Met hartelijke groet,
Paul van Gool

VOOR HET VOETLICHT

Het perfectionisme in de sport



Marko Koers: Pas achteraf weet je, hoe het anders had gemoeten. (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Marko Ewout Koers
<i>Geboren:</i>	3 november 1972 te Molenhoek
<i>Discipline:</i>	middellange afstand
<i>Titels:</i>	NCAA-kampioen 800 m (ind.) 1993, 1500 m 1993, 1996; Universiade kampioen 800 m 1993; Ned. kampioen B jun. 800 m ind. 1989, 1500 m 1989; A-jun. 400 m 1991, 1500 m ind. 1991, 3000 m 1991; Ned. kampioen sen. 800 m 1994, 1995, 1997, 1999, 1500 m 2003, korte cross 1999
<i>Deelnemer OS:</i>	1992, 1996, 2000
<i>Deelnemer WK:</i>	1993, 1995, 1997, 1999 (+ WK indoor 1997, 2001, 2004; WK korte cross 1999)
<i>Deelnemer WJK:</i>	1990 (+ WJK veldlopen 1991)
<i>Deelnemer EK:</i>	1994, 2002 (+ EK indoor 1998, 2000)
<i>Deelnemer EJK:</i>	1991
<i>Records:</i>	Ned. recordhouder A-jun.: 800 m ind. 1991-1997, 1000 m 1991-1999; sen.: 1000 m, 1500 m 1996-2001, 1 Eng. mijl indoor
<i>PR's:</i>	800 m: 1.44,01 (ind. 1.46,43); 1000 m: 2.15,05 (ind. 2.17,77); 1500 m: 3.33,05 (ind. 3.38,91); 1 Eng. mijl: 3.53,47 (ind. 3.57,37); 2000 m: 5.04,75; 3000 m: 7.46,52

Als Dafne Schippers aanstonds aantreedt op de Olympische Spelen in Londen, wordt zij nog steeds beschouwd als een jong, aanstormend talent. Terecht, want als je op je twintigste al zover bent dat je op dat niveau mag acteren, heb je die kwalificatie verdiend.

Vergeleken met alle atleten die in de 26 voorgaande edities van de Olympische Spelen Nederland hebben vertegenwoordigd, is Schippers echter zeker niet de jongste. Integendeel, er werden in de afgelopen 104 jaar maar liefst 28 Nederlandse jongens en meisjes uitgezonden die, toen zij voor het eerst de Olympische arena betraden, jonger waren dan de Utrechtse in juli zal zijn. Onbetwiste koplooperster is discuswerperster Ans Niesink. Die telde 17 jaar en 9 maanden, toen zij in 1936 in Berlijn haar discus naar de 7^e plaats pleierde. En Adriaan Paulen, in 1920 in Antwerpen op de 800 m eveneens als 7^e geëindigd, was op dat moment slechts een maand ouder.

Nieuwe wereld

Marko Koers behoort eveneens tot die groep jeugdige Olympiërs. Koers was 19 jaar en 9 maanden, toen hij in 1992 in Barcelona zijn eerste Olympische ervaring onderging. Het maakte op hem een onuitwisbare indruk. “Wat ik mij natuurlijk herinner is, dat ik jong was en dus eigenlijk in een hele nieuwe wereld terecht kwam. In Nederland mocht ik af en toe in seniorenwedstrijden meedoen en hier en daar een internationale wedstrijd. Gelijk al op zo’n hoog niveau er staan, nou ik was wel onder de indruk van iedereen en alles. Maar ik realiseerde me toen ook al wel van: ik ben hier nu en er is geen reden dat ik hier niet thuis hoor. Want dat heb ik natuurlijk gewoon wél laten zien. Dus nu gá ik hier ook wat laten zien. Het gaf me ook heel veel zelfvertrouwen om van daaruit door te stoten.”

Koers hoopte in Barcelona op de 800 m een topprestatie neer te zetten, maar de finale halen bleek nog een stap te ver. Nadat hij zijn serie schijnbaar moeiteloos had overleefd, strandde hij in de halve finale vooral door gebrek aan ervaring. “Je bent nog te kwetsbaar, weet je wel? Je loopt net wat te veel naar buiten, je wordt een keer geduwd, je raakt uit je ritme en je ligt gelijk achter. Die halve finale, het was leuk dat ik die haalde, maar de rest was een maatje groter.”

Snelle opmars

Het was echter al bijzonder genoeg, dat de jonge Gelderse atleet zo snel tot Olympisch niveau was opgeklommen. Ook al deed hij al sinds zijn achtste aan atletiek. Marko: “Mijn neef zat op atletiek. Daar keek ik wel tegen op. En hij was heel goed. Het enige wat ik toen deed was judo, gymnastiek en wat trefbal in de zaal. Atletiek, dat kende ik eigenlijk niet. Toen ging ik dat ook maar eens proberen.” Dat beviel. Als pupil en jongste junior deed hij alles, zoals te doen gebruikelijk. Rond zijn veertiende begon hij zich te specialiseren. Twee jaar later veroverde hij als B-junior zijn eerste nationale titels, op zijn zeventiende nam hij deel aan zijn eerste WJK, op zijn achttiende volgde een EJK en het jaar erna stond hij dus in Barcelona aan de start.

Niet iedereen had die snelle opmars zien aankomen. Het jaar ervoor, na zijn eindexamen middelbare school, was Marko Koers naar de Verenigde Staten gegaan om er mechanical engineering te studeren aan de universiteit van Illinois. Oud-kampioen polsstokhoogspringen Chris Leeuwenburgh (alweer hij!) speelde bij deze keuze een belangrijke rol, want de universiteiten die de getalenteerde Nederlander op voorspraak van Leeuwenburgh in hun gelederen wilden opnemen, rolden over elkaar heen. “Met Illinois hadden we toen een goeie klik. Qua karaktertype ben ik nogal uitpluizerig, moet ik het allemaal redelijk goed doorgronden. Chris hielp me daarbij. En ik vond het eigenlijk wel een mooi avontuur. Gelukkig hoefde ik niet in dienst. Dat was ook wel een reden dat ik dacht van: nou, laat ik maar een jaartje daarheen gaan.”

Wow!

Koers beseftte intussen, dat het met de sport echt serieus begon te worden. Hier was het echter lastig om studie en sport optimaal te combineren. Dus was de keuze voor Amerika eigenlijk niet zo vreemd. Marko: “Ik ging daar naar school van 9 tot 2. Om 3 uur begon de training. Dan was je om 6 uur klaar, ging je studeren en daarna naar bed. Het was voor mij een heel makkelijk ritme.” Daarbij kwam, dat hij zich direct thuis voelde in de universitaire gemeenschap. “Het track team wist dat ik zou komen en dat ik punten binnen ging halen voor ze. Ik kwam gelijk in een warm bad.” En even later: “Het was allemaal soepel geregeld, alles gebeurde onder het dak van één universiteit. Dat was heel positief. En een heel leuke bijkomstigheid was eh..., in Nederland is de cultuur natuurlijk anders. In Amerika was het: ‘Wow, you’re in the track team!’ Weet je, het is leuk om dat zo te ervaren.”

Marko Koers draaide direct voluit mee in het universitaire wedstrijdprogramma. “In september begonnen de eerste crosswedstrijden, tot en met november. Nou, dan was het van januari tot en met maart indoor. En dan begon in april outdoor tot en met mei. Dus je hebt eigenlijk alleen maar wedstrijden.” Wel wat teveel van het goede, zou je denken, maar Koers voer er wel bij. “Die crossen, dan stonden de schijnwerpers niet zo op mij, dat waren gewoon harde trainingen. De indoorwedstrijden, die won ik met twee vingers in de neus, want het draait om de NCAA en in het voorseizoen, als er in de Midwest geen concurrentie is, win je die indoorwedstrijden in 1.55. Dus dat waren voor mij specifieke trainingen. Dan deed ik de acht, dan de vier maal acht, dat was fantastisch. Elk kampioenschap liep ik drie wedstrijden, want ja, ik won ze toch. Dus waarom niet? Ik kan wel zeggen dat hard en specifiek trainen mij in mijn carrière geen windeieren heeft gelegd. Ik moest het hebben van mijn verzuringstrainingen.”

Bloemen en kaartjes

Terug in Nederland was het in 1992 direct ‘bingo’. Bij de APM Games in Hengelo werd hij op de 800 m 2^e achter Nixon Kiprotich (2^e in Barcelona), maar vóór Robin van Helden, Léon Haan en Ton Baltus. Marko: “In één keer van 1.48 bij de junioren naar 1.45 bij de senioren. Daarmee haalde ik de kwalificatie en had ik in mijn eerste seniorenjaar dus direct aansluiting. Ik liep daar als net juniortje-af nog in mijn Marstenuue! Er zijn

momenten in je carrière, dat je de mensen om je heen echt verrast en dat je bloemen krijgt en kaartjes. Dat was dus bij die kwalificatie.”

Hoezeer de Amerikaanse methode aansloeg, bewees Koers in de jaren die volgden. Hij veroverde 3 NCAA-titels, won in '93 de 800 m op de Universiade en was present op vrijwel elk groot kampioenschap. Op de Olympische Spelen in 1996 was hij, ditmaal op de 1500 m, dan ook veel meer voorbereid op wat er komen ging dan vier jaar ervoor. Marko: “Nu stond ik in de finale en gebeurde er van alles. El Guerrouj viel en we sprongen d'r allemaal omheen, maar dan word ik nog wel steeds zevende. Dan ben je wel ietsje volwassener in zo'n race.” Slechts zijn eindsprint kon beter.

Boegbeeld

Ook daarmee kwam het nog goed. De meesten van ons zullen zich die furieuze eindrush op de EK indoor in 1998 nog wel herinneren, ditmaal weer op de 800 m. Marko: “Ik liep achter de Olympische kampioen Vebjørn Rodal aan. Die haalde ik in en ik zou eerste gaan worden, maar toen haalde Nils Schumann, die twee jaar daarna Olympisch kampioen werd, mij aan de binnenkant weer in.” Tweede worden tussen twee Olympische kampioenen in, ach, achteraf bezien is daar overheen te komen. “Het was de enige medaille die ik gehaald heb op een wereldtoernooi, naast de Universiade in Buffalo, dus daar kun je niet ontevreden over zijn”, vindt hij nu.

Koers was inmiddels uitgegroeid tot het boegbeeld van de Nederlandse atletiek. “De gloriejaren van Ellen van Langen waren voorbij en de tijd van al die medailles daarvóór, Frans Maas, Elly van Hulst en zo, die waren over. Toen was er niks. En ja, toen raakte ik in '98 geblesseerd en kwam Robin Korving op. Dus toen ging het weer over voor mij.”

Het bleek het kantelpunt in zijn carrière. Hij behaalde nadien nog enkele titels, liep nog PR's, nam ook nog deel aan grote kampioenschappen, maar de stijgende lijn die hij steeds had ervaren, vlakke af. Dit frustreerde vooral, omdat de Nijmegenaar in '96, na afronding van zijn V.S.-studie, fullprof was geworden. Niet gewonnen wedstrijden moesten nog worden gewonnen, vond hij, niet veroverde medailles nog worden binnengehaald. Marko: “Als je er zó dicht bovenop zit en er zóveel van afhangt, kun je het veel moeilijker relativiseren. Zeker als je eigenlijk nog maar weinig hebt meegemaakt.” Hij ging op zoek naar andere trainingsmethodes, brak met trainer Theo Joosten, ging op trainingskamp, kortom was voortdurend op zoek om weer vooruitgang te boeken. “Je wilt dat gevoel weer terughebben dat je wedstrijden wint, zoals je dat hebt gedaan. Je gaat op vleugels als je onbevangen bent en nog geen vergelijkingsmateriaal hebt. Dan kom je tot mooie prestaties. En tegelijk – dat is het paradoxale – zal dat vergelijkingsmateriaal je ervan weerhouden, dat je onbevangen kunt zijn. Als sporter ben je continue aan het schipperen tussen hoop en vrees.”

Illusie

Nu hij er, sinds hij in 2004 zijn carrière beëindigde, inmiddels voldoende vanaf staat, weet Marko Koers wel hoe het anders had gemoeten. “De grootste fout die ik in mijn carrière

heb gemaakt is, dat ik probeerde dingen af te dwingen. Dan verlies je de realiteitszin, zit je in een illusie, waardoor je geen slimme besluiten meer neemt. Bijvoorbeeld: in een race een positie kiezen die je niet op het lijf geschreven is, omdat je van jezelf vindt dat je daar moet lopen. Of: we hebben nu twee finales gehaald, het wordt tijd voor medailles. En dat je daarom zó hard gaat trainen, dat je afbreekt. Niet alles is af te dwingen, dingen moeten ook organisch gebeuren. Dat heb ik er wel van geleerd.”

Vraag je Koers dus waar hij het liefste aan terugdenkt, dan hoeft het niet te verbazen dat dit niet zozeer een speciale wedstrijd is, maar eerder een specifiek jaar. Dat is 1996, toen hij voor zijn gevoel waanzinnige tijden liep op de 800 m, bijvoorbeeld tijdens de Penn Relays in Pennsylvania, of in Columbus, Ohio, toen hij op de 1500 m solo naar 3.39 snelde. Of zijn 1500 m op de NCAA. Dit alles buiten het aandachtsveld van ons, Europeanen. Eenmaal terug in eigen land rolde er al in zijn tweede 1500 m zelfs 3.33,05 uit, zijn beste tijd ooit en een Nederlands record. Marko: “Dat je het al zó lang aan ziet komen, in de anonimiteit, wat nog niemand weet, dat gevoel is echt waanzinnig. En dat je met zo’n vorm bijvoorbeeld 1.44 loopt in een estafette, ik had er zelf nooit van durven dromen dat ik dat ooit zou kunnen. Maar dat rolde er gewoon zo uit. Dat automatische..., dat voelde ik later bijna nooit meer. Dat gevoel van toen, ik kan het zo weer oproepen. Dat is misschien nog wel meer waard dan een zesde plek op een WK.”

Ervaring

Tegenwoordig leeft Koers zich uit in zijn bedrijf ‘Marko Koers | Sport’, dat sportactiviteiten organiseert voor het bedrijfsleven, zoals internationale hardlooppuitdagingen, fietsen tegen de Alpe d’Huez op, maar ook sportdagen, bokscinics voor managers, lezingen en dergelijke. Marko: “We kunnen ook heel goed meedenken in het opzetten van programma’s voor bedrijven.” Daarbij helpen de ervaringen die hij als sporter opdeed en die hij met zich meedraagt, enorm. Niet alleen door de topprestaties die hij ooit leverde, maar ook doordat hij de hele wereld heeft gezien. Marko: “Die stap naar Amerika heeft daar zeker aan bijgedragen.”

De atletiek volgt hij tegenwoordig nauwelijks. Al vindt hij topsport nog wel steeds fantastisch mooi. “Als ik Allyson Felix zie lopen op de 200 meter, dan denk ik: wauw, wat heeft die waanzinnige benen, hoe beweegt dat mens zich voort! Dat perfectionisme, het atletische in de sport, daarvan geniet ik en dat probeer ik voor mezelf ook na te streven. Dat is gewoon wat mij trekt in de sport.”

Genieten doet hij tenslotte, samen met levenspartner Lotte Visschers, vooral ook van dochter Neve, inmiddels ruim een jaar oud. Zo’n kind moet toch barsten van het talent, denk je onwillekeurig, met twee van zulke ouders. Marko: “Misschien keren we ooit nog wel eens terug in de atletiek, maar dan als supporter.”

Piet Wijker



Als u denkt **Portugal**
dan zou u eigenlijk ook
moeten denken aan

Elly van Hulst

Op zoek naar een huis in de Algarve, Alentejo of elders in Portugal
Of wilt u uw huis juist verkopen?

**Dan bent u bij Elly van Hulst
aan het juiste adres,
Bekend en vertrouwd!**

Elly van Hulst

www.property-runner.com • ellyvanhulst@mail.telepac.pt

Corotelo, Cerro do Botelho
8150-909 S. Bras de Alportel
Algarve / Portugal
Tel: [00351] 289 842 992
Fax: [00351] 289 842 986

- Erkende makelaar [Licença AMI 6392]
[APEMI 3076]
- Begeleiding in het Nederlands
- Bekend [Inderdaad de vroegere atlete]
- Vertrouwd [Ridder in de orde van Oranje-Nassau]

Vanuit het Vrienden Jeugdfonds.

Iedere Vriendenband proberen wij u deelgenoot te maken van de ervaringen van atleten die door het Vrienden Jeugdfonds worden gesteund. Deze keer laten wij twee jonge Mila-loopsters aan het woord over het afgelopen crossseizoen. Jip Vastenburg werd in november al Nederlands kampioene bij de Meisjes-A en maakte deel uit van de EK-cross ploeg die in december optrad. Dit geldt ook voor Marlin van Hal, die derde werd bij het NK-cross. Hier volgt hun verslag.

Jip Vastenburg

Een aantal weken geleden werd mij gevraagd om voor de vrienden van de atletiekunie een stukje te schrijven over het afgelopen crossseizoen. Het klinkt gek, maar dan pas ga je echt goed nadenken over de wedstrijden die je hebt gelopen. Natuurlijk evalueer je de wedstrijden als je gelopen hebt, maar daarna sta je er niet zo erg meer bij stil. Het was voor het eerste jaar dat het crossseizoen anders was ingedeeld. Normaal gesproken hadden we in maart als afsluitende crosswedstrijd het NK cross, maar dit jaar was het NK cross al in november tijdens de internationale Warandeloop in Tilburg. Daar tegenover stond wel een goed georganiseerd nationaal crosscircuit, met daarin vier wedstrijden die letterlijk verspreid lagen door heel Nederland. Daarnaast was er ook internationale deelname aan de EK cross in Velenje, waar we tijdens de NK cross ons voor konden plaatsen.

In september begonnen voor mij al de wintertrainingen en zeiden we de baantrainingen voor ongeveer een half jaar vaarwel. In deze periode lopen we nog geen specifieke crossen, maar worden er op de weg enkele wedstrijden meegepikt. Zo liep ik onder andere de Posbankloop in een mooi nieuw parcoursrecord en de 4 mijl van Groningen in een nieuw persoonlijk record. Dit waren goede voorbereidingswedstrijden en hiermee heb ik een goede basis gelegd voor het baanseizoen.

De wedstrijdopbouw was door de veranderde wedstrijdsituatie dit jaar iets anders dan voorgaande jaren. Als voorbereidingscross liep ik zowel de AVD cross in Dwingeloo als de Lotto cross cup in Mol. Twee totaal verschillende wedstrijden met wisselend resultaat, wat maakte dat ze zeer belangrijk waren in de weg naar de NK cross in Tilburg. De ene week kwam ik in Dwingeloo teleurgesteld over de finish, waarna ik de week erop deze teleurstelling wegpoetste door in Mol de overwinning onverwachts binnen te halen. Een van de belangrijkste dingen in het lopen van een goede wedstrijd is zelfvertrouwen. In Dwingeloo had ik er nog geen vertrouwen in, moest wennen aan de cross en zat er met mijn hoofd nog niet helemaal bij. Door een goed resultaat neer te zetten in België, kreeg ik dit zelfvertrouwen terug en kon ik met een goed gevoel deelnemen aan de Warandeloop. Dit was terug te zien in de wedstrijd; ik was niet bang om te falen en heb de wedstrijd hard gemaakt, wat resulteerde in de nationale titel en een tweede plaats overall. Misschien was van die wedstrijd nog het belangrijkste, dat het teamresultaat genoeg was om met een team af te reizen naar Velenje.



De belangrijkste wedstrijd van de winter was natuurlijk het EK cross op 11 december. Zoals ik al eerder noemde, waren we met een team van vijf meiden junioren, die eveneens allemaal hun debuut op de EK cross gingen maken. We hadden van te voren niet al te hoge verwachtingen en wilden met het team een goed resultaat neerzetten. Voor mij was het ook een belangrijk meetpunt, waar ik in Europa op dit moment

Jip Vastenburg in actie op de EK cross in Velenje.

(foto's Erik van Leeuwen)

sta. De bronzen medaille op het Europees Jeugd Olympisch Festival was echt super gaaf om te winnen, maar dat is weer een ander niveau dan de EK cross. Ik liep uiteindelijk naar een mooie 26^e plaats, net achter een sterk lopende Marlin en net voor Irene (Irene van Lieshout – PW). Dit was goed genoeg om met het team naar een 5^e plaats te lopen, voor ons gaf dit zelfvertrouwen om volgend jaar wellicht voor een medaille te gaan.

Na de EK werd het met de wedstrijden rustiger; na de Sylvestercross ben ik lekker een week naar Portugal geweest om even een goede trainingsweek te draaien. Daarna liep ik alleen nog maar de abdiycross in Kerkrade, waar ik mijn crosseizoen afsloot. Deze wedstrijd ging ondanks wat prikkels van school ontzettend goed, ook hier verbaasde ik mezelf net zoals eerder in de wedstrijd in Mol. Het is leuk om met je beste wedstrijd van het gehele seizoen je crosseizoen af te sluiten. Met de laatste cross was het wedstrijd seizoen nog niet helemaal klaar. Ik heb er namelijk bewust voor gekozen om de laatste wedstrijd van het crosscircuit niet te lopen. Want een week na de Mastbos cross in Breda stond de 10 kilometer van Schoorl op het programma. Een ontzettend gave wedstrijd, waar de gehele nationale top bij de vrouwen aan de start stond. Het was opnieuw een super leuke ervaring om er bij te mogen zijn en ik liep daarbij een persoonlijk record van 34.57, waarmee ik weer een tijdje vooruit mee kan. Kortom dit jaar bevatte veel leermomenten die ik kan benutten om elk jaar door te groeien in mijn prestaties. De ervaring die ik heb opgedaan op de EK cross in Velenje neemt niemand mij meer af en kan ik gebruiken voor de aankomende jaren om wellicht over twee jaar op het podium te staan!

Marlin van Hal

Crossen speelt een erg grote rol in mijn leven als atleet. Het is niet alleen belangrijk om crossen te winnen en goed te presteren op internationale wedstrijden zoals een EK cross,

maar het is tevens ook een perfecte voorbereiding op het baanseizoen. Helaas gaat ook bij het crossen niet altijd alles zoals je zou willen dat het gaat, zo ook dit seizoen.

Afgelopen crossseizoen heb ik veel tegenvallers te verwerken gehad, maar ook een paar mooie dingen laten zien.

Graag geef ik jullie een kijkje in mijn bewogen seizoen!

Mijn crossseizoen begon met de Zilvermeercross in Mol. Ik was die week ziek geweest, maar besloot toch te starten. Het werd geen geweldige wedstrijd, maar ook geen afgang. Toch had ik achteraf beter niet kunnen starten.

De Warandeloop en tevens NK, twee weken later, werd wel een afgang. Ik werd zeer teleurstellend derde en was absoluut niet tevreden.

Gelukkig werd ik toch geselecteerd om deel te nemen aan de EK cross in Velenje en dit was een enorme opluchting na de tegenvaller in Tilburg.

De EK werd een geweldige ervaring en een groot succes! In 2011 werden de Europese kampioenschappen gehouden in Velenje, Slovenië. Het parcours was niet al te zwaar en redelijk vlak, dus dat was voor mij als anticrosser een groot voordeel. De dagen voor de dag van de wedstrijd heb ik als zeer prettig ervaren. De sfeer was super en ook op het hotel en het eten was niets aan te merken.

Op de dag van de wedstrijd was ik uiteraard gespannen, maar had ook ontzettend veel zin in de race! We vertrokken met het team op tijd naar het parcours en werden begeleid door Tonnie en Grete (Tonnie Dirks en Grete Koens – PW). Deze ex-topatleten met veel crosservaring waren natuurlijk de beste begeleiders die je kan wensen op een toernooi.

Na een gezamenlijke warming-up was het tijd om de callroom in te gaan. Hier troffen we de laatste voorbereidingen, pepten we elkaar op en vertrokken daarna naar de startstrook om nog wat versnellingen te doen. We stelden ons vervolgens op in ons startvak en na nog even naar de camera gezwaaid te hebben, werden we weggeschoten.

Een kleine 100 meisjes stormden het parcours op en even waren we wat overdonderd. Ik was het snelste weg van de Nederlandse meisjes, maar we liepen gezamenlijk toch erg ver achterin het veld met praktisch alleen het Sloveense team achter ons. Jip, Julia, Irene en ik



Marlin van Hal vocht zich in Velenje na de start een weg naar voren, om te finishen als beste Nederlandse.

hebben vervolgens de volledige wedstrijd meisjes ingehaald en dit was zeer motiverend. Uiteindelijk finishte ik als 20^{ste} en 1^{ste} Nederlandse! Als klapper op de vuurpijl werden we 5^{de} met het team! Hiermee waren we natuurlijk ontzettend tevreden en aangezien de Belgen 6^{de} waren, kon onze dag helemaal niet meer stuk.

's Avonds hebben we nog lekker met alle deelnemers en begeleiders gegeten en daarna nog een feestje gebouwd! Dit was een geweldige afsluiting van een geweldige week!

Helaas zette de trend niet door, want mijn prestaties bleven na de EK ondermaats. De Sylvestercross was een tegenvaller waar ik wederom als 3^{de} finishte. Vervolgens vlogen Julia, Irene en ik naar Schotland, Edinburgh voor een grote internationale cross. Deze wedstrijd liep ik matig, maar toch was het een zeer leerzame en leuke ervaring om weer aan zo'n grote internationale wedstrijd deel te nemen. Helaas liep ik de Abdijcross ook niet goed en de Sprintcross in Breda dramatisch, bij beide wedstrijden finishte ik als 3^{de}. Toch ben ik het gehele seizoen zeer gemotiveerd door blijven trainen, de trainingen bleven ook goed voelen, dus ik wist dat het er nog wel in zat en dat de prestaties vroeg of laat wel weer zouden komen.

Ik wist mezelf steeds weer opnieuw op te laden voor de volgende wedstrijd met als resultaat een gouden plak op het NK indoor! De 1500 meter won ik en dit was een mooie opsteker na een seizoen met veel tegenvallers. De 3000 meter de volgende dag was ik duidelijk niet hersteld en hier werd ik teleurstellend 2^{de}.

Na dit bewogen seizoen met ups maar ook veel downs kan ik concluderen dat ik veel heb geleerd maar nog heel veel moet leren om in het zomerseizoen stabielere en betere prestaties neer te zetten met hopelijk als afsluiter het WJK in Barcelona!



Resultaten van de jeugdathleten tijdens de NK's indoor

Het indoorseizoen is alweer afgelopen. Onze jeugdathleten hebben hier goede resultaten laten zien. Wij noemen hieronder de medaillewinnaars.

► NK senioren

Nadine Broersen werd kampioene bij het hoogspringen met een sprong van 1,85 m.

Douwe Amels, werd eveneens kampioen bij het hoogspringen met een sprong van 2,21 m. Eerder deze winter had hij zijn PR al opgehoogd naar 2,22 m.!

Koen Smet werd derde op de 60 m horden in 7,90 s. Koen schakelt vanuit de junioren nu over naar de hoge horden en heeft zijn visitekaartje goed afgegeven.

► **NK meerkamp**

Nadine Visser werd kampioene meerkamp bij de meisjes B met 3902 punten. Zij liep hierbij de beste prestatie aller tijden op de 60 m horden, namelijk in 8,27 s.

► **NK junioren**

Nadine Visser won bij de meisjes B maar liefst drie gouden medailles, met drie persoonlijke records:

60 m sprint: 7,67 s.

verspringen : 5,86 m.

60 m horden: 8,34 s.

Vera van den Haak, won de gouden medaille op de 400 m bij de meisjes B met een tijd van 56,50 s.

Marlin van Hal won goud en zilver op respectievelijk de 1500 m (4.39,76 min.) en de 3000 m bij de meisjes A (9.56,48 min).

Elly de Regt



Vera van den Haak wint de 400 m.
(foto Ed Turk)