
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

het is lente, de eerste baanwedstrijden zitten er alweer op. Tijdens mijn bezoeken aan deze wedstrijden ben ik een flink aantal Vrienden tegen het lijf gelopen. Zij waren er dan als toeschouwer, maar nog veel meer als betrokkene bij de wedstrijd, zoals lid van de jury. Eens atletiek, altijd atletiek en het is goed dat vaak bevestigd te zien.



Ook op andere terreinen zijn Vrienden actief. Harry Dost presenteerde pas geleden zijn nieuwe boek over de geschiedenis van de Twentse atletiek. Verderop in dit blad meer hierover.

De openingswedstrijd van het baanseizoen in Lisse, de Ter Specke Bokaal, werd tevens een aangename samenkomst van atleten van ons Jeugdfonds met een mooi aantal aanwezige Vrienden. Dank aan De Spartaan, dat zelfs wil meewerken om hier een mooie traditie van te maken. Gaat het fonds dan nog zo lang door? Jazeker, er zijn plannen om dit geslaagde Vriendenproject in welke vorm dan ook te continueren.

Juist voor het sluiten van deze Vriendenband werden we verrast met schitterende resultaten van “onze” jeugdfondsatleten Jip Vastenburger, Nadine Visser en Anouk Vetter. Zij haalden de limieten voor het WJK. Of dat nog niet mooi genoeg was haalde Nadine Broersen de limiet voor de Olympische Spelen van Londen. Terecht ontvingen ze namens het Fonds de gelukwensen van Elly de Regt en Wim van de Krogt.

Tijdens de voorjaarsvergadering van de Atletiekunie maakte voorzitter Theo Hoex de aanwijzing bekend van Vriend Rien van Haperen als de kwartiermaker en tevens beoogd toernooidirecteur voor het EK Atletiek 2016 in Amsterdam. Wij wensen Rien veel succes toe in zijn opdracht. De Vereniging Vrienden van de K.N.A.U. hoopt dat de Atletiekunie er in slaagt een nieuwe directeur te vinden met wie zij, net als met Rien, een vruchtbare samenwerking zal aangaan.

Een delegatie van Vrienden bezocht de FBK-games in Hengelo. Ook hier een bewijs dat we als Vrienden welkom zijn op de mooiste atletiekwedstrijd van Nederland, met excuus aan de organisaties van al die andere mooie wedstrijden en met extra woorden van dank aan Vriend Fedde Zwanenburg.

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



Overleden

- Cees Kluft is op 31 maart 2012 op 86-jarige leeftijd in Roosendaal overleden.
- Xenia van Bijleveld-Stad-de Jong is op 3 april 2012 op 90-jarige leeftijd in Zoetermeer overleden.
- Donatrice Jopie Vermeulen overleed op 27 april 2012 op 72-jarige leeftijd in Leeuwarden.
- Wim Hoddes is op 24 april 2012 op 93-jarige leeftijd overleden. Wim is op 28 april in besloten kring begraven.
- Martha Vervoort-den Haan is op 22 mei 2012 op 88-jarige leeftijd overleden. Donatrice Martha was de weduwe van de onlangs overleden Harry Vervoort.

Nieuwe leden

- Joop Keizer, Weidemolen 1, 1622 KA Hoorn, tel. 06-50830096, e-mail joopkeizer@msn.com, geboren op 11 juni 1941. Joop liep op afstanden vanaf 1500 m t/m 100 km. Vooral zijn ultralange wedstrijden zijn bijzonder, met overwinningen o.a. in Amerika. Zijn persoonlijk record op de 100 km is 6.53.29. Joop heeft aan 4 interlands meegedaan en is Nationaal Militair Kampioen geweest op de 1500 m.
- Jolanda Burkels-Silver, Pijnssen 3, 1823 HC Alkmaar, tel. 06-41791009, e-mail jolandasilver@live.nl, geboren op 2 februari 1957. Jolanda was een meerkampster en behaalde als junior diverse Nederlandse kampioenschappen. Ze stond ook als senior diverse malen op het podium tijdens NK's.
- Yvonne van Stek-Smit, Hamontstraat 107, 1066 LE Amsterdam, tel. 06-47782913, e-mail y.v.stek@nki.nl, geboren op 21 juni 1961. Yvonne was vooral als junior erg succesvol op 400 m, 400 mH (nationaal record), hoogspringen en 5-kamp en allerlei estafettes. Als senior is ze op een NK 1^e geworden op de 4x400 m.

Wijzigingen:

- Rob de Jong heeft een nieuw e-mailadres doorgegeven. Het is geworden robdejong@ziggo.nl
- Ellen van Langen heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden nycgirl100@hotmail.com

-
- Het nieuwe e-mailadres van Aart Veldhoen stond verkeerd in de vorige Vriendenband. Aart is met een “t” dus in zijn e-mailadres moet dat ook met een “t”. Graag correctie naar aartveldhoen@gmail.com

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.

Cees Kluft overleden

Op de website van AV Zaanland wordt Cees Kluft herdacht. Zie onderstaande tekst. Hij overleed op zaterdag 31 maart op 86-jarige leeftijd in zijn woonplaats Roosendaal.

Na een vrij succesvolle periode als middenafstandloper werd Cees in 1955 voorzitter van onze vereniging. Met een onderbreking in 1960 en 1961 bleef hij voorzitter tot en met het jaar 1967. Met een periode van elf jaar is Cees duidelijk de langstzittende voorzitter geweest. In de jaren 1971 tot 1974 was hij samen met Jaap Klomp beschikbaar voor voorzitter ad interim. Het bestuur draaide in die jaren zonder vaste voorzitter. Naast zijn voorzitterschap was hij ook jarenlang een succesvolle trainer. Onder zijn leiding werden onder meer Chris Konings, Jan List en Jan Stolk Nederlands kampioen op de 800 m. Bovendien was hij vaak wedstrijdleader bij de vele hoofdklasse competitiewedstrijden en andere nationale wedstrijden die A.V. Zaanland in de jaren zestig en zeventig organiseerde.

Ook in zijn werk was Cees Kluft sterk betrokken bij de sport. Als eerste ambtenaar van sportzaken van de Gemeente Zaandam speelde hij een belangrijke rol in de ontwikkeling van de sportaccommodaties in Zaandam. De nieuwbouw van het Zaanlands Lyceum in 1964 maakte het eindelijk mogelijk een atletiekbaan te realiseren op de huidige plek.

Na de vorming van Zaanstad verhuisde hij in 1976 met zijn gezin naar Roosendaal, waar hij niet alleen zijn loopbaan als sportambtenaar vervolgde, maar ook bij de atletiekvereniging THOR in Roosendaal weer in verschillende functies actief werd.

In Memoriam Xenia van Bijlevelt–de Jong

Na een kort ziekbed overleed op 3 april 2012 Xenia van Bijlevelt-de Jong op 90-jarige leeftijd in haar woonplaats Zoetermeer. De laatste jaren van haar leven leed zij aan alzheimer en zat zij in een rolstoel, nadat zij in 2008 haar heup had gebroken.

De op 4 maart 1922 in het Nederlands Oost-Indische Semarang geboren Xenia van Bijlevelt-de Jong maakte als Xenia Stad-de Jong deel uit van de estafetteploeg, die in 1948 op de Olympische Spelen in Londen goud won op de 4 x 100 m. Het team, dat verder bestond uit Fanny Blankers-Koen, Gerda van der Kade-Koudijs en Nettie Witziers-

Timmer, verwierf met deze overwinning wereldfaam, omdat het Fanny Blankers-Koen aan haar vierde gouden medaille hielp, waardoor deze uitgroeide tot de meest succesvolle atlete van de Spelen. Op de individuele 100 m, waaraan Xenia Stad-de Jong in Londen deelnam, strandde zij in de halve finale.

Zelf werd Xenia van Bijlevelt-de Jong nooit Nederlands kampioene, daarvoor was in haar bloeiperiode de overmacht van Fanny Blankers-Koen te groot. Maar vanwege haar explosiviteit werd zij in haar tijd beschouwd als de ideale startloopster in estafetteteams. Hierdoor groeide zij uit tot een vaste kracht in het nationale team. Zo maakte zij ook in 1950 op de Europese Kampioenschappen in Brussel deel uit



Xenia van Bijlevelt-de Jong in 2004.
(foto Wim Stad)

van het Nederlandse estafetteviertal en opnieuw leidde dit tot eremetaal. Samen met Puck Brouwer, Gré de Jongh en Fanny Blankers-Koen snelde de ploeg in 47,4 naar de zilveren medaille. De tijd was een evenaring van het nationale record, dat twee jaar eerder was gevestigd door dezelfde ploeg die olympisch kampioene was geworden.

De rappe sprintster, die vanwege haar kleine gestalte ook wel 'Klein Duimpje' werd genoemd, stak haar mening nooit onder stoelen of banken. Tijdens de oorlog speelde zij een actieve rol in het verzet. De herinneringen aan de verschrikkelijke ervaringen, in die periode opgedaan, brachten haar later soms in conflict met de KNAU, zoals bij de ceremoniële activiteiten rondom een interlandwedstrijd in het Duitse Oberhausen in 1952. Slechts indien zij zich op eigen gelegenheid naar deze wedstrijd zou begeven, mocht zij zich aan de officiële plichtplegingen onttrekken. Prompt kwam ze met een bevriende

privé-chauffeur naar Oberhausen, om vervolgens samen met Hilde Veth, Puck Brouwer en Wil Lust voor Nederland de estafette te lopen.

In 1952 maakte zij opnieuw deel uit van de olympische selectie, maar tot haar teleurstelling werd ze niet gekozen voor de Spelen in Helsinki. Ze bleef hierna nog enkele jaren actief, totdat onder andere door een ernstige blessure het plezier eraf raakte. Ze ging andere sporten doen, maar liet de atletiek niet vallen. Tot ver in de jaren zestig was zij trainster bij enkele verenigingen; bovendien hield zij in de loop der jaren op diverse scholen in haar omgeving praatjes over sport en training. In 1955 werd haar door de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie het Unie Erekrus in goud uitgereikt.

Buiten de atletiek werkte Xenia van Bijleveld-de Jong als beleidsmedewerker bij het ministerie van Cultuur, Recreatie en Maatschappelijk werk. Daarnaast was zij gedurende lange tijd vrijwilligster van het Rode Kruis. Zo voer zij onder andere mee met de jaarlijkse boottochten voor gehandicapten op de Henri Dunant, waarvoor zij van het Rode Kruis zelfs een onderscheiding ontving.

Op 10 april 2012 waren namens de Vrienden Chris van der Meulen, Ed Turk en Piet Wijker aanwezig bij de crematieplechtigheid. Daarnaast had de vereniging gezorgd voor bloemen, evenals de Atletiekunie.

Piet Wijker

In Memoriam Jopie Vermeulen

Op 27 april is op 72-jarige leeftijd onze donatrice Jopie Vermeulen, de moeder van ons lid Elly van Hulst, in Leeuwarden overleden.

Twee chemokuren mochten niet meer baten. Nadat eerst een stuk duim en lymfklieren werden verwijderd, bleek het probleem ook in longen en borstbeen te zitten. Jopie, die een wat ongelukkig leven achter zich heeft, werd de laatste maanden dagelijks in het ziekenhuis en later in het verzorgingshuis, door ons lid Siets Rijpstra bijgestaan. Siets werd door Jopie dan ook haar "Florence Nightingale" genoemd.

Jopie bezocht zoveel mogelijk onze reünies en was een graag geziene gaste.

Op 3 mei vond, onder grote belangstelling van ondermeer leden van haar atletiekvereniging Lionitas-Leeuwarden, in Goutum de crematieplechtigheid plaats. Omdat de familie Kant een 28-jarige vriendschapsband met Jopie had, sprak oud-bestuurder Joop Kant een apart herinneringswoord en betrok ook de Vrienden van de K.N.A.U. daarbij.

27 juli – 12 augustus, Olympische Spelen. Ons perspectief?



Interland Rusland – Amerika. Ergens eind jaren ‘60, begin ‘70 van de vorige eeuw. Toen de Russen deze wedstrijd een keertje niet wonnen, stond er de volgende dag in de krant:

“Onze kameraden behaalden met fantastische prestaties een schitterende tweede plaats, terwijl de tegenstander slechts op een armzalige voorlaatste plaats eindigde”.

Vanuit de Russische kijk op sport een begrijpelijke reactie, want ter bevordering van de communistische heilstaat had men er nu eenmaal alles, maar dan ook alles voor over om in liefst elke tak van sport ‘s werelds beste te zijn.

Daarom begon elke schooldag voor alle kinderen vanaf een jaar of vier in het zwembad. Op hun zesde werd het bad verruild voor de turnzaal voor een aantal jaren. Intussen, kijken, testjes, Zo werden kinderen opgespoord die over een goede motoriek beschikten, die zich beter dan gemiddeld lichamelijk ontwikkelden, die in sportief opzicht mogelijkheden leken te hebben. Ook werd heel goed gekeken in welke tak van sport die eventuele mogelijkheden het best tot hun recht zouden kunnen komen. Vervolgens werd een kind dat zo geselecteerd was, uitgenodigd voor een gesprek, samen met vader en moeder. Hoewel, gesprek ... Het was meer een eenzijdig aanbod. Verspreid door het land, dus soms vrij dichtbij maar vaak ook duizenden kilometers ver weg, waren kolchozen (zeg maar: forse dorpen) ingericht waar voor die tak van sport fantastische opleidingsmogelijkheden waren gecreëerd. Goede accommodaties, de beste materialen, hoog opgeleide trainers en begeleiders voor al wat er bij die sport nog meer komt kijken. Vader en moeder kregen er een huis, een naar hun mogelijkheden aantrekkelijke baan, voor het kind waren passende scholen (evenals voor eventuele broers en/of zussen) en zo lang het vooruitgang boekte in het gewenste tempo, mocht het hele gezin daarvan ruim profiteren.

Begrijpelijk, dat vrijwel iedereen “Ja” zei tegen zo’n aanbod.

Tja, de ideologie die er achter stak heb ik nooit gelust, maar wat ben ik nog altijd jaloers op zo’n fantastische lichamelijke ontwikkeling voor alle kinderen! Mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam. Zo worden op de best mogelijke manier de voorwaarden daarvoor ingevuld! Ook de kinderen die niet over speciale, sportieve talenten bleken te beschikken, profiteerden zo door deelname aan het dagelijkse zwem- en turnonderwijs.

(Wat er gebeurde met de kinderen en hun gezinnen die, na geselecteerd te zijn, het ergens in dit traject toch niet bleken te hebben; daarover waren de Russen heel wat minder scheutig met hun informatie.)

Als je dan vandaag de dag kijkt hoe het er in ons land aan toe gaat ...

Lichamelijke opvoeding, gymnastiek twee keer per week een klein uurtje in het basisonderwijs, meestal door de eigen juf (of meester), waarvan het een tref is als deze iets met “sport” heeft en die pas sinds enkele jaren weer verplicht worden om de “bevoegdheid leerkracht bewegingsonderwijs” te halen. In de periode die ik hierboven beschreef, haalde je op de kweekschool (opleiding voor onderwijzers) een aantekening J (en de echt fanatiekelingen voegden er een zwaardere en betere opleiding voor lichamelijke vorming aan toe die leidde tot de akte J).

Schoolzwemmen (hooguit 30 minuten per week), maar vrijwel overal intussen afgeschaft (want te duur en dat diploma halen ze zelf maar in hun vrije tijd voor eigen kosten) ...

Schoolzwemmen hoort helemaal niets met diploma's scoren te hebben. Schoolgym wordt toch ook niet gegeven om jeugddiploma's van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie te behalen?

Ontwikkelen van lichamelijke eigenschappen en -vaardigheden, dát moet het doel zijn!

In toenemende mate verdwijnt gymnastiek uit de (hogere) groepen van het voortgezet onderwijs.

In onze tijd speelden we na schooltijd buiten, op trapveldjes, braakliggende landjes, tekenden we hinkelbanen op de stoep, speelden we putvoetbal, enz. enz.

Tegenwoordig spelen kinderen binnen met een tablet of (ouderwets) achter de laptop. Een enkeling beweegt daarbij zowaar iets meer dan de vingers, want die heeft nog een Wii staan.....

Tja, als je dat zo overziet, is het eigenlijk verbazend dat nog zoveel kinderen bij sportverenigingen terecht komen en -meestal onbewust- bewegingsarmoede willen tegengaan!

Maar ach, de jongsten worden daar maar al te vaak opgevangen door enthousiaste, bijzonder goedwillende ouders of net-puber-af-leden, die wedstrijdssport toch bij nader inzien niet zo erg zien zitten. Kennis van zaken? Van trainingsleer, methodiek, didactiek, van de psyche van het kind, om maar een paar van de belangrijkste dwarsstraten te noemen?

“Ja, hallo, ik doe het voor mijn plezier of om het cluppie te helpen (of voor mijn eigen kind)”

Ook sportbeoefenaren die op oudere leeftijd instromen, komen maar al te vaak niet bij de beter opgeleide trainers terecht.

En alles wat in zo'n basale periode niet op de beste manier wordt aangeleerd is later niet meer, of

met heel veel moeite en inspanning nog te corrigeren, als deze sportbeoefenaren wél bij goed opgeleide en capabele trainers terechtkomen.

Een somber artikeltje deze keer?

Klopt. Gelukkig ben ik niet de eerste en zeker niet de enige roepende in deze woestijn, maar we bereiken nog zo weinig.....

Wat doet het dan goed om te zien dat er wel degelijk atletiekverenigingen zijn, die beleid hebben gemaakt van het aanvankelijk wegwerken van de opgedane bewegingsarmoede, die daarna structureel vanuit een eerst gelegde basis gaan bouwen en die dat alles met veel ondersteuning van en aan elkaar (voor wat betreft de mensen die eraan meewerken), weten te realiseren! En dat ook nog eens op een aantrekkelijke, leuke en kind-/mensvriendelijke manier! Zo komt er toch van tijd tot tijd gelukkig nog een talent als Dafne boven het maaiveld uit! Echter, in totaal een structurele positie in de top 10 op de Olympische Spelen, wat het NOC*NSF wil....., ik help het ons hopen! Want de weg naar de top is vanuit de huidige positie van onze talenten nog net zo groot als de weg, die zij al gegaan zijn! (En om daarbij te helpen bestaat er gelukkig het Vrienden Jeugdfonds!)

Desondanks gaan we “Londen” straks heel aandachtig volgen en wensen we al onze afgevaardigde deelnemers héél erg veel succes!

Hugo Tijsmans

Jeugdfonds-atlete Nadine Broersen naar Londen!

Alsof zij Hugo Tijsmans, schrijver van voorgaand artikel, een persoonlijke boodschap wilde overbrengen, zorgde Jeugdfonds-atlete Nadine Broersen eind vorige maand in het Oostenrijkse Götzis voor een daverende verassing door zich tijdens een zinderend zevenkamptoernooi met een score van 6298, een verbetering van haar beste prestatie met maar liefst 366 punten, niet alleen te kwalificeren voor de EK in Helsinki, haar allereerste doel, maar ook voor de OS in Londen. Het weekend, dat toch al niet stuk kon vanwege de succesvolle optredens van Dafne Schippers, Eelco Sintnicolaas en Ingmar Vos, kreeg zo nog een onverwacht Vrienden van de K.N.A.U.-tintje ook. Het is immers voor het eerst in de historie dat een atleet zich, in de periode dat hij/zij door onze vereniging wordt ondersteund, plaatst voor het hoogst denkbare toernooi, de Olympische Spelen.

Wij gunnen alle Nederlandse deelnemers in Londen vanzelfsprekend het allerbeste, maar op Nadine Broersen zijn wij als Vrienden van de K.N.A.U. natuurlijk apetrots.



Een overgelukkige Nadine Broersen in Götzis. (foto: Erik van Leeuwen)

Piet Wijker



In iedereen schuilt een atleet

www.atletiekunie.nl



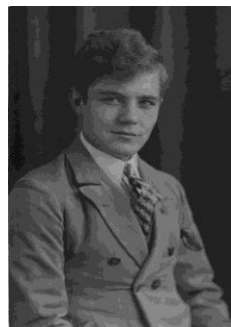
Atletiekunie

Een kwestie van volhouden

Haar hele leven al wist Ivonne Kennedy-Cornelissen het zeker: haar vader, Ko Cornelissen, had in 1924 aan de Olympische Spelen in Parijs meegedaan. Als bokser. Had zij, geboren in 1945 en volle nicht van de atleten Jo en Jan Zwaan, immers niet altijd heel dicht bij hem gestaan door, zo klein als ze was en zo ver haar geheugen reikte, hem thuis dagelijks te verzorgen toen hij in de jaren '40 en '50 maar liefst negen jaar lang heel ziek was? Al die tijd was haar moeder gedwongen geweest om voor het gezin de (schamele) centjes bijeen te sprokkelen, eerst door te werken in een broodjeszaak, later door ladders in kousen op te halen. Want bijstand was toen nog een onbekend fenomeen. En in die tijd had de moeder van Jo en Jan Zwaan, Francien, zuster van haar vader, hen min of meer in leven gehouden door wekelijks langs te komen met een tas vol boodschappen.

Haar held

Ko Cornelissen, haar vader, die eerst kort na de oorlog typhus had opgelopen, later gevolgd door longemfyseem, de ziekte waaraan hij uiteindelijk bezweek. Ko Cornelissen, die haar vertelde over zijn bokswedstrijden, haar zijn medailles liet zien, waarvan zij er soms één om haar hals mocht hangen en wiens grote boek zij mocht inkijken, met daarin al zijn krantenknipsels. Met die vader, haar grote held, had zij een bijzondere band. Zij was erbij, als enige, toen hij, inmiddels overgebracht naar het ziekenhuis, op 10 november 1954 overleed. Alsof ze voorvoelde wat er te gebeuren stond, liet zij zich in een opwelling naar het ziekenhuis brengen, die dag. Zegge en schrijve negen jaar oud was zij toen. Het zijn ervaringen die je nooit meer loslaten, al word je honderd.



Ko Cornelissen.
(foto van Ivon Kennedy)

Flowerpower

Eenmaal volwassen geworden trouwde Ivon, maar dat huwelijk hield geen stand. Met haar tweede partner vestigde zij zich later, in 1980, gedurende de zomermaanden op Formentera, een eilandje ten zuiden van Ibiza. Twee jaar later, in 1982, trouwden zij. Op het idyllische Spaanse eiland leefde het tweetal als artiesten; Ivon zong op feesten en partijen, haar man begeleidde haar op gitaar. 's Winters keerde het stel terug naar Nederland, naar hun appartement in Haarlem, waar Ivon met keramiek werkte en zich ontwikkelde tot beeldend kunstenaar. Ze stond ermee op kunstmarkten. Een flowerpowerachtig bestaan, zoals zij het zelf typeert.

MS

In de loop van de jaren tachtig ging haar conditie echter stelselmatig achteruit en toen ook de warmte op het Spaanse eiland haar teveel werd, keerden de Kennedy's in 1990

definitief terug naar Nederland. Daar duurde het tot 1996, voordat de diagnose MS werd gesteld.

Die ziekte beheerst sindsdien het leven van Ivon Kennedy, die overigens in de zestien jaar nadat die formeel werd vastgesteld, goed met haar handicap heeft leren omgaan. Ze heeft MS van een a-typische soort, wat inhoudt dat haar conditie niet verder meer verslechtert. Sterker nog, door intensieve fysiotherapie is deze zelfs verbeterd. Vol lof is zij over haar fysiotherapeut Arie de Jong, de echtgenoot van Vriendenlid Mieke de Jong-van der Kolk. Mede door diens behandelingen is zij in elk geval in staat om zich in een scootmobiel voort te bewegen en kan zij zelfs nog een beetje lopen, al gaat dit laatste vanwege evenwichtsproblemen niet gemakkelijk. Ze is er trots op, dat ze nog steeds zelf kan koken. Verder werkt zij in haar groentetuin en schrijft en illustreert kinderboekjes. Kijk bijvoorbeeld maar eens op

http://www.ms-kids.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=40&Itemid=1.

Met of zonder n, een wereld van verschil

Zo'n jaar of vier geleden ging Ivon Kennedy op internet op zoek naar informatie over haar vader. Tot dan had ze nog niet zoveel met een PC van doen gehad. Nadat zij zich echter een laptop had aangeschaft, intensiveerde zij haar zoektocht via Google, maar hoe ze ook zocht, tot haar verbijstering moest ze vaststellen dat Ko Cornelissen op internet niet bestond. Haar vader, haar held, die zij had verzorgd en met wiens medailles zij trots om haar nek had gelopen, was simpelweg niet terug te vinden. Wel stuitte ze opvallend vaak op de bokser Jan Cornelisse, volgens internet eveneens deelnemer aan de Spelen van 1924 en ook afkomstig uit Amsterdam, maar met andere geboorte- en overlijdensdata. Ook Wikipedia vermeldde hem als OS-deelnemer in 1924. Een onwaarschijnlijk toeval vond ze dat, twee Cornelisse(n)s op dezelfde Spelen, de één met en de ander zonder n.

De slag met deskundigen

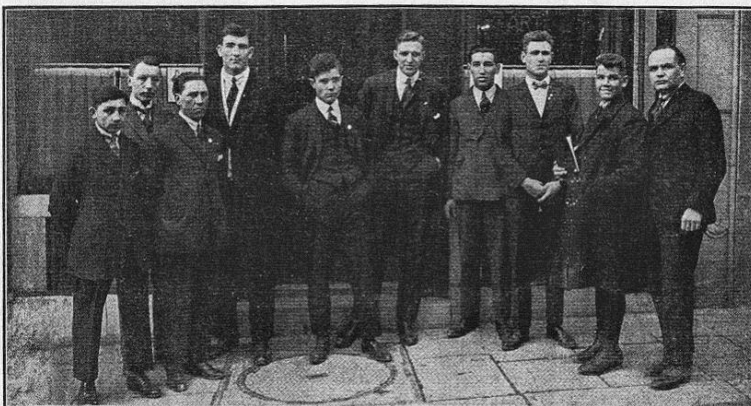
Ivon Kennedy benaderde iemand van het Ben Bril Gala, maar ook die wist niet beter dan dat het Jan Cornelisse was geweest, die in '24 deel had uitgemaakt van de Nederlands Olympische ploeg. Vervolgens werd vorig jaar Ton Bijkerk, de auteur van 'Olympisch Oranje' aangeschreven, maar ook die hield voet bij stuk. Had hij immers niet zelf de inschrijvingsdocumenten voor die Spelen onder ogen gehad en de gegevens van Jan Cornelisse nagetrokken bij de burgerlijke stand? De bokser Jan Cornelisse had echt bestaan, zoals ook Ben Bril indertijd had bevestigd. Case closed, punt uit.

Ivon Kennedy liet zich echter niet uit het veld slaan. Ze wist het toch immers zeker! Via bokshistoricus Rinske van der Meer kreeg ze diverse boksuitslagen in handen, onder andere van Nederlandse kampioenschappen. Met haar vader als winnaar. Ko Cornelissen werd verscheidene keren letterlijk in die verslagen genoemd, al kwam J. Cornelissen soms ook voor. En dan was er nog dat polygoonfilmpje van de Olympische ploeg in 1924, waarop zij hem duidelijk had herkend, haar vader, met die opvallende kuif.

Bijval uit onverwachte hoek

Bijkerk was inmiddels in zwaar weer verzeild. Want ook Nelleke Smit, dochter van bokser Arij Smit, een andere deelnemer aan de Spelen van '24, had eerder al haar vader op diverse foto's en filmpjes van die Spelen herkend. En dat was dus duidelijk iemand anders dan de J. Smit die officieel als deelnemer te boek stond. Ton Bijkerk besloot vervolgens om samen met Rinske van der Meer de inschrijvingen voor de Olympische Spelen van '24 nog eens zorgvuldig te bestuderen. Dat leverde een verrassend resultaat op: van de negen Nederlandse boksters bleken er maar liefst vijf te hebben deelgenomen onder een verkeerde of onduidelijke naam!

Het ultieme bewijs werd tenslotte geleverd door historicus Nico van Horn, die de burgerlijke stand uitkamde en ook met onderstaande foto kwam aanzetten, waarop zowel Nelleke Smit als Ivon Kennedy zonder aarzelen hun beider vader aanwezen.



De Nederlandsche boksters, die Vrijdag jl. te Parijs tegen Fransche pugilisten uitkwamen, doch met 2 gewonnen tegen 6 verloren partijen het onderspit moesten delven. Op onze foto komen v.l.n.r. voor: Turksma, Slavenburg, Levie, die van Dupont op punten won (vedergewicht), De Best, de zwaar-gewicht-man, welke Fouquet op punten klopte, Cornelissen, Rook, Miljon, Mathijssen, Smit en Limburg.

Onzorgvuldig

Terug nu naar Jo Zwaan. Want schreef ik niet in de vorige Vriendenband, dat de oom van Jo en Jan Zwaan Jan Cornelisse had geheten? Dus zonder n? Sterker nog, de moeder van de twee atleten, Francien, heette ook Cornelisse! En toch was zij wel degelijk de tante van Ivon Kennedy-Cornelissen, dezelfde die vroeger in Amsterdam met de wekelijkse tas vol boodschappen was langsgekomen.

De verklaring blijkt even onthutsend als eenvoudig. Geboorteakten werden vroeger met de hand geschreven. Dat gebeurde niet altijd even zorgvuldig. En zo kon het gebeuren, dat Francina met de achternaam Cornelisse werd ingeschreven, terwijl haar broer Jacobus Gerard, Ko dus, de achternaam Cornelissen meekreeg.

Hoe ik deze opzienbarende geschiedenis op het spoor kwam? In februari bracht iemand in het artikel over Jan Cornelisse op Wikipedia plotseling enkele opvallende wijzigingen aan. Zo werd onder andere diens naam veranderd in Ko Cornelissen. Ik draaide die veranderingen direct weer terug. ‘Olympisch Oranje’ was immers duidelijk! Totdat begin april een nieuw artikel op Wikipedia verscheen, over Ko Cornelissen, inclusief diens geboorte- en overlijdensdata, als bokser deelnemer aan de Olympische Spelen in 1924. Vanaf dat moment hadden we er op Wikipedia dus twee. Dat bracht de bal aan het rollen. Het zal u na bovenstaand verhaal niet verbazen, dat Ivon Kennedy achter deze wijzigingen zat.

Happy end

Intussen is tussen Ivon Kennedy en Hilda Zwaan, Jo’s weduwe, het destijds verbroken contact als gevolg van de verhuizing van Jo en Hilda Zwaan naar Diemen, hersteld. Vriend Piet Yska, vanwege zijn betrokkenheid bij de familie Zwaan zelf ook zeer geïnteresseerd in dit hele verhaal, achterhaalde voor Ivon het nieuwe telefoonnummer van Hilda. Waarmee dit verhaal in velerlei opzicht een happy end heeft gekregen.

Piet Wijker

Diamanten huwelijk Ria en Wout Ineke

Op zondag 18 maart 2012 vierden ons Vriendenlid Ria Ineke (83) en haar man Wout (85) temidden van familie en vrienden in hotel-restaurant De Buizerd in Noord-Scharwoude hun zestigjarig huwelijk. Zij deden dit door middel van een herbevestiging van het huwelijk dat zij op 19 maart 1952 met elkaar waren aangegaan. Mr. Pim de Vos, neef van Ria, trad voor de gelegenheid op als ‘zelfbenoemd’ ambtenaar van de burgerlijke stand.



Overigens was het pas de eerste keer dat het stel de plechtigheid samen beleefde, want in 1952 trouwden zij met de handschoen. Wout was in die tijd namelijk zeeman en zijn eerste, vierjarige contract stond niet toe dat hij naar Nederland terugkeerde. Voor een verloofd stel is vier jaar echter een eeuwige tijd, vandaar dat Wouts kapitein adviseerde om een huwelijk met de handschoen aan te gaan. Op het consulaat in het Zuid-Afrikaanse Durban werd een volmacht opgesteld en dus stond op 19 maart 1952, in plaats van Wout, Ria’s vader aan haar zij toen het huwelijk werd voltrokken.

Het gezellige feest dat ter gelegenheid van het diamanten echtpaar in De Buizerd plaatsvond, werd onder meer opgeluisterd door de aanwezigheid van burgemeester Hans Cornelisse (what’s in a name?), die namens de gemeente Langedijk een prachtig bloemstuk meebracht.

Piet Wijker

Elfstedentocht 1997, een jaar om niet meer te vergeten

Ik las in de laatste Vriendenband het relaas van Huug Fischbuch over de Hel van '63. Ik ken Huug overigens goed, omdat hij jarenlang mijn trainer was bij het toenmalige AVR. Maar dat terzijde.

Ik hou er niet van om heldenverhalen over mijzelf te schrijven, maar vind het toch leuk om nog even in te gaan op de ervaringen van een Elfstedentocht. En misschien zijn er nog meer vrienden die deze 'tocht der tochten' ooit gereden hebben?

Ik heb de laatste Elfstedentocht op 4 januari 1997 gereden. Van de 16.000 deelnemers was ik, geloof ik nummer 12 duizend zoveel. Om mee te doen, moet je lid zijn van de Elfsteden vereniging hetgeen in de tachtiger jaren heel moeilijk was. Pas begin jaren negentig werd ik 'ingeloot' als actief lid. Hierdoor had ik de tochten in 1985 en 1986 helaas moeten missen.

De start van de Elfstedentocht in 1997 geschiedde met tussenpozen in groepen. Die waren ingedeeld naar je deelnemersnummer. Het gevolg hiervan was, dat ik met mijn hoge deelnemersnummer pas om 09:30 u in de ochtend mocht vertrekken; en ruim 2 uur heb moeten wachten, voordat ik 'aan de beurt' was. De wedstrijdgroep was toen natuurlijk al uren onderweg. Ik ging eigenlijk van start met het idee minimaal 100 km te schaatsen. En dan eventueel met het openbaar vervoer weer terug naar Leeuwarden.

De temperatuur die dag was goed, een paar graden onder nul. Maar er stond helaas wel een krachtige noordoosten wind. In de ochtend hadden we tot Zuid-Friesland de wind in de rug, dus dat ging lekker. Door Zuid-Friesland heen kwamen we na ca. 80 km de wind tegen, al was het toen nog schuin opzij. Ik was toen al aardig stijf in de spieren en behoorlijk moe. Ik overwoog toen inderdaad te stoppen, toen iemand mij erop attent maakte dat, als je Harlingen (130 km) voor 17:00 u bereikt had, je nog altijd 7 uur de tijd had om Leeuwarden voor middennacht te bereiken, en dat je dan wel de hele tocht van 200 km had verreden! Voor die stimulerende woorden van die voor mij onbekende man ben ik nog altijd dankbaar, omdat ik mij toen realiseerde dat het toch echt mogelijk was om de 'tocht der tochten' te volbrengen.

Ik bereikte Harlingen inderdaad ruim voor 17:00 u, maar toen begon het donker te worden (het was 4 januari). Vanaf Harlingen was het alleen maar rijden om scheuren en een val te vermijden. Ik heb kilometers met mensen meegereden die mijn tempo hadden en een mijnwerkerslamp op hadden, zodat je nog wat kon zien van het ijs. Het ging verder op 'verstand op nul' en op de 'automatische piloot'. Niet teveel rusten, want dan kwam ik bijna niet meer overeind.

Het mooiste moment van de tocht vond ik de aankomst in Dokkum. Nog maar zo'n 25 km te gaan, in de wetenschap dat ik het zou halen, werden de rijders aldaar als helden onthaald in de haven met gejuich en muziek. Ik heb van dat feestgeruis genoten en mijzelf een halfuur pauze gegund.

Daarna was het nog 25 km, waarvan toch weer een stuk van ca. 10 km wind tegen. Om 22:30 u in de avond bereikte ik de finish op de Bonkevaart in Leeuwarden. Zo stijf als een plank, maar wel voldaan. Het was een fantastische ervaring, een evenement wat je je hele leven niet meer vergeet!

Het was sowieso een jaar om niet te vergeten. Want de dag erop, 5 januari 1997, gingen wij terug naar het westen en bezochten eerst mijn vader, die dezelfde dag zijn laatste verjaardag had. Hij werd toen 87. In het zelfde jaar werd ik 50 en de dag na mijn vijftigste verjaardag overleed Frans Jutte.

1997, een jaar om niet meer te vergeten!

Frank Jutte

Een bijzondere herdenking

Chris Konings doet wel eens wat voor Omrop Fryslân. Vandaar dat hij dit jaar op uitnodiging van de Friese omroep aanwezig was bij de dodenherdenking op 4 mei in Franeker, die in het teken stond van de Fryske Sportlieden.

In Franeker, de 'hoofdstad' van het kaatsen, stond tijdens deze bijzondere herdenking de kaatssport centraal. Met name de legendarische kaatswedstrijd uit 1942 werd herdacht, toen de kaatsers Jan Rodenhuis, Feite de Jager en Frans Helfrich zich in clandestiene oranje shirts op 'it Sjúkelân' waagden, onder het oog van de Duitse Ortskommandant, die de plaats had ingenomen van de kort ervoor gevangenen genomen PC-voorzitter Klaas Bijlsma. De stille verzetsdaad van dit drietal, dat de wedstrijd won, kreeg indertijd massale bijval van het publiek.



Gewijde kaatsgrond in Franeker:
it Sjúkelân. (foto: Wikipedia)

Tijdens de herdenking in theater De Koornbeurs, met tegen 20.00 u een stille tocht naar het bezinningsmonument op het Martiniplantsoen, gevolgd door de twee minuten stilte en het Wilhelmus, waarna terug in De Koornbeurs de documentaire "Kaatsers yn 'e oarloch" in première ging, werd Chris Konings vooral gegrepen door de massale opkomst en de strakke organisatie. Wat hem betreft is zo'n herdenking voor herhaling vatbaar, maar dan met bijvoorbeeld de Friese voetballers en atleten als centraal thema.

Piet Wijker

Herinneringen aan Jan Lammers

(Drachten, 30 september 1926 – Ureterp, 31 augustus 2011)

Olympisch atleet Londen 1948, voetballer VV Drachten 1951-1953

Er zullen weinig Drachtsters zijn waar zoveel krantenverhalen over zijn geschreven als over Jan Lammers. Natuurlijk zagen de krantenpagina's er heel anders uit als tegenwoordig. Kranten waren na de radio het medium bij uitstek om verslag te doen van sportprestaties.

Over atleten werd in de jaren '40 en '50 van de vorige eeuw uitvoerig geschreven, ook hoe ze er uitzagen, want er was immers geen TV. Jan Lammers werd beschreven als “de blonde reus uit Friesland, 1 meter 90 lang en 88 kilo schoon aan de haak, de krachtsprinter uit het dorpje Drachten”.

Vaak stonden er actiefoto's in de bladen. Prachtige plaatjes gemaakt door fotografen met kennis van de sport, zeker in Duitsland en Engeland. Ook start- en finishfoto's, waarvan in dit artikel een mooi voorbeeld.

“Wat goed is, komt snel”

Joris van den Bergh, befaamd sportjournalist, beschreef in de jaren '30 van de vorige eeuw in zijn boek ‘Te midden der kampioenen’ uitvoerig waarom atleten, die snel t ot grote prestaties komen, juist de besten waren. Jan Lammers was een uitstekend voorbeeld van zijn stelling.

Na de lagere school, waar hij het snelste paard van het schoolplein was, (*Jan: “touw om je nek, onder de oksels door en ik sleurde de voerman het hele plein over en we wonnen altijd”*), ging hij vlak voor de tweede wereldoorlog naar de Rijks HBS in de Torenstraat. Hij kreeg een 9 op zijn rapport, niet voor wiskunde of taal. Nee, die 9 kreeg hij van de heer Peper, docent lichamelijke opvoeding. Aan het einde van de oorlog werd er een nieuwe atletiekvereniging opgericht in Drachten, de AV 45. Er bestonden al drie kleinere clubs, heel bijzonder voor een dorp als Drachten met 9.500 inwoners. In heel Nederland had de sport in de donkere jaren een enorme groei doorgemaakt. Jan meldde zich aan als lid van AV 45 en nam al in dat jaar deel aan regionale wedstrijden op grasbanen. Dat waren altijd sprints over 100 meter, zelden stond er een 200 meter op het programma.

Eerste wedstrijden in 1945

Na het baanseizoen in 1945 werd de wintertraining afgewerkt onder leiding van Minne Gemser, leraar lichamelijke opvoeding en...de vader van de later ze bekende schaatscoach Henk Gemser. Hij leerde Jan starten, want hij had wel gezien dat het talent Jan Lammers heel hard kon lopen, maar dat zijn start niet best was. Dat Minne Gemser dat goed gezien had bewezen de eerste uitslagen in 1946. Het trof dat er grote nationale openingswedstrijden gepland stonden in Sneek op 4 mei 1946. Er waren veel deelnemers uit “Holland”, zoals sprinters Schouten en Schuitenmaker van AAC Amsterdam. Jan won in de B-klasse en maakte indruk op Jo Moerman, de man van de Nationale Technische Commissie

(NTC), die in Sneek aanwezig was. Twee dagen later viel er een brief van de KNAU op de mat bij AV 45. Met het verzoek op Jan Lammers in "Holland" op de sintelbanen een paar wedstrijden zou willen lopen.

Amsterdam, 6.5.1946.

Geacht Bestuur,

Het uitstekend lopen van Uw lid LAMMERS is my als lid van de N.T.C. gisteren by de openingswedstrijden te Sneek niet ontgaan.

Gaarne vernemen ik enkele nadere bijzonderheden omtrent hem, nl. leeftijd, school of werkkring.

Voorts zou ik gaarne vernemen of het mogelijk is dat Lammers óf Zondag 19 Mei te Beverwyk óf Hemelvaartsdag 30 Mei te Amsterdam kan starten voor de verdere wapenshow der N.T.C.

Vr.gr.

Moerman

Joris van den Bergh kreeg gelijk: "Wat goed is, komt snel"

(foto's: Stichting Atletiekerfgoed)

Op Hemelvaartdag 1946 begon Jan Lammers aan een serie wedstrijden die zo succesvol verliepen, dat hij op het Nederlands Kampioenschap op 3 en 4 augustus tot één van de favorieten werd gerekend. Er waren bij dit kampioenschap in het Olympisch stadion een 6-tal atleten zeer aan elkaar gewaagd. De KNAU had dit voorzien en had de oud-atleet Hannes de Boer, filmer bij het Polygoon bioscoopjournaal, gevraagd om de 100 meter finale te filmen, haaks op de baan. Jan werd derde, echter, na het ontwikkelen van de film een paar dagen later, veranderde de bronzen medaille van Jan in een zilveren. Hij was tweede geworden op zijn allereerste NK met voor het eerst een 10,9 en ... Joris van den Bergh was er bij!

Zilver met grote gevolgen

Jan zou het druk krijgen. Gelukkig liet zijn werk in het garagebedrijf van zijn vader Tjerk Lammers, de Forddealer op de Noorderbuurt 45, het toe dat hij er af en toe tussenuit kon knippen. Al op de zondag na het NK was er de interlandwedstrijd Nederland - België in Rotterdam. Weer met de trein naar het westen. Jan werd tweede in 10,8 seconde. Enkele dagen erna kwam er een bericht van Jo Moerman. Jan stond in de Nederlandse ploeg opgesteld voor deelname aan de Europese Atletiekkampioenschappen in Oslo. Hij moest de 100 meter en de 4x100 meter lopen.

Het toernooi werd in het Bislet stadion gehouden, van 22 tot 26 augustus 1946. Op de 100 meter liepen Jo Zwaan en Jan. In de 4x100 meter estafetteploeg kregen zij gezelschap van Gabe Scholten en Chris van Osta. Slechts twee jaar training en dan starten op een EK voor een vol Bislet (20.000 toeschouwers). Dat was heel uitzonderlijk, maar *“Wat goed is, komt snel”*. In Oslo werd Jan na een trage start op de 100 meter 3^e in zijn serie met 10,9 seconde achter de Italiaan Monti. Hij was uitgeschakeld. Veel beter verging het de 4x100 meter estafetteploeg. De mannen, die maar weinig uren samen getraind hadden, pakten in het Europees sprintgeweld een keurige 4^{de} plaats in de finale.

Militaire dienstplicht

Zoals bij elke Nederlandse jongen viel ook bij Jan Lammers de enveloppe van het Ministerie van Oorlog op de deurmat. In dienst gaan betekende in die tijd bijna altijd vertrekken naar Nederlands-Indië, naar de koloniale oorlog. Echter, Jan had geluk. Het was de militaire autoriteiten van de CISM (Conseil International du Sport Militaire) niet ontgaan dat Jan tot de beste Nederlandse sprinters behoorde.

In militaire kringen vond men het belangrijk om op de Inter-geallieerde Spelen goed voor de dag te komen. Deze en andere militaire wedstrijden werden gehouden, omdat er in Duitsland een enorm aantal bezettingstroepen uit de USA, Engeland en Frankrijk waren gelegerd. Nederland wilde meetellen, bracht atleten van niveau in trainingskampen. Deze mannen moesten op het sportveld goed presteren. Jan was dus één van hen. Hij werd in 1947 Nederlands Militair Kampioen op 100 en 200 meter. In Berlijn won Jan de 100 en 200 meter op de CISM Games.

Londen 1948, de 14^e Olympische Spelen

Natuurlijk was de KNAU druk bezig om atleten klaar te stomen voor het grootste atletiekevenement eens in de 4 jaar: de Olympische Spelen.

Atleten werden geselecteerd voor de centrale trainingen in Hilversum. Jan, nog in militaire dienst, was er natuurlijk bij. Om het ongemak van het reizen wat te compenseren kregen de atleten distributiebonnen voor voeding, kleding of schoenen, want er was nog veel op de bon”. Uiteindelijk gingen er 11 vrouwen, met Fanny Blankers-Koen als grote kanshebster en 11 mannen naar Londen om van 29 juli tot 14 augustus aan de Olympische Spelen deel te nemen, samen met 4071 sportlieden uit 59 landen. Jan Lammers, die zich steeds meer als 200 meter loper had ontwikkeld, stond op de 200 meter en op de 4x100 meter opgesteld.

Voor 70.000 toeschouwers en in de stromende regen werd Jan achter onder andere John la Beach, de latere medaillewinnaar, derde in zijn serie. In de daarop volgende kwartfinale vloog hij eruit. De baan stond bijna onder water en Jan, de krachtsprinter, kon juist heel hard gaan op droge en harde gravelbanen. Pech, pech.

De 4x100 meter estafetteploeg deed het beter, deze won de serie en werd 5^{de} in de finale. Zo verdiende de ploeg een Olympisch diploma. Dit succes en andere goede prestaties werden volledig ondergesneeuwd door de topprestaties van Fanny, immers viermaal goud. De Spelen maakten op de dan pas 22-jarige Jan Lammers grote indruk. De bekende

radioreporter Peter Kneijens noemde Jan ‘de sprinter met de witte benen’ (tussen al die donkere sprinters).

Het tussenjaar 1949

Voor Jan was er in dit jaar geen Nederlandse titel weggelegd. Er werd slechts één interland gehouden tegen België in Antwerpen. Maar als Olympisch atleet waren er veel individuele uitnodigingen om op de grote banen in West-Europa te komen lopen. Dat deed hij graag. Vaak met de trein, maar ook wel met het vliegtuig en dat was heel bijzonder in die jaren. Na de Bank Holiday wedstrijd in Engeland werd het slotbanket gehouden in het Dorchester hotel. Daar liep je niet zomaar binnen. Jan en zijn maten wel.



Ze won Jan Lammers voor de
Engelsen Lewis en Wilkinson de
200 Meter

Brussel 1950. Het Europese Atletiekkampioenschap

In de jaren '40 en '50 trainden sprinters in de wintermaanden niet erg intensief. Tijd genoeg om zich met het bedrijf van vader Tjerk te bemoeien. Jan zijn plaats was op het kantoor. Naast auto's en motoren werden er heel veel bromfietsen verkocht. Aanvankelijk alleen Solex en RAP, later ook Honda's. Jan had de familie op de hoogte gebracht van zijn ambitie om aan de Europese Kampioenschappen van 1950 deel te nemen. Dat betekende hard trainen in het voorjaar en een paar goede wedstrijden lopen (je neus aan het venster drukken). Bij een wedstrijd in Londen tegen een USA team ging Jan best hard en op het Nederlands Kampioenschap werd hij 1^e op de sprint en ook op de dubbele sprint. Deze dubbele zege betekende voor Jan dat hij naar het EK kon op zijn beste afstand: de 200 meter. Vanzelfsprekend moest hij ook op de 4x100 meter estafette aantreden. Het EK werd van 23 t/m 27 augustus gehouden in het Heizelstadion (nu Koning Boudewijn stadion). Met de rode gravelbaan was niets mis, als het maar droog was. Bij regen plakte de baan en dan was de krachtsprinter Jan Lammers in het nadeel.

Aan een bevriende journalist vertelde hij, twee weken vóór de wedstrijden, dat hij zich niet zo goed voelde. Hij dacht dat de topvorm er niet meer was. Daarom was hij in de serie bijzonder zenuwachtig. Toch kwam hij via een tweede plaats in 21,8 seconde met hangen en wurgen in de halve finale. Daarin ging Jan Lammers traag van start, maar hij kwam in de laatste 20 meter sterk terug. Hij werd derde in 22,0 seconde en daarmee ging hij door naar de finale. Op 27 augustus, op de derde achtereenvolgende wedstrijddag zou het moeten gebeuren. In een vol Heizelstadion stond Jan tussen de beste sprinters van Europa. Hij startte in baan drie. Aan de binnenzijde stonden Moretti in baan 1 en Camus in baan 2. Bjarnason, Bally en Shenton in 4, 5 en 6. Met een goede start, na een nek aan nek race en met een goede sprongfinish, pakte Jan Lammers een bronzen plak. Tot heden heeft geen Nederlandse sprinter hem dat nagedaan.



*De bronzen plak
is binnen!*

Slot

De Drachtster jongeman, inmiddels 24 jaar oud, was tot de top van de Europese sprint doorgedrongen in amper 6 jaar tijd. Van de Friesche grasbaantjes tot een medaille op een EK.

Joris had dus weer gelijk: *“Wat goed is, komt snel”*. Jammer dat er een vroegtijdig einde aan zijn atletiekloopbaan kwam, een zware hamstringscheuring bracht zoveel narigheid met zich mee dat een tweede Olympische Spelen er niet meer in zaten. Sportartsen waren er in die jaren niet of nauwelijks. Onder de topatletiek kwam een dikke streep te staan. De sport bleef wel trekken. Als vleugelspeler bij VV Drachten heeft hij in de periode 1951-1953 verdienstelijk gepresteerd. Hij ging volleyballen en werd een heel goede skiër. Wat vrijwel niemand weet is dat Jan heel aardig kon portretschilderen. Ja, de kinderen zeiden het al: *“Us heit kin alles”*.



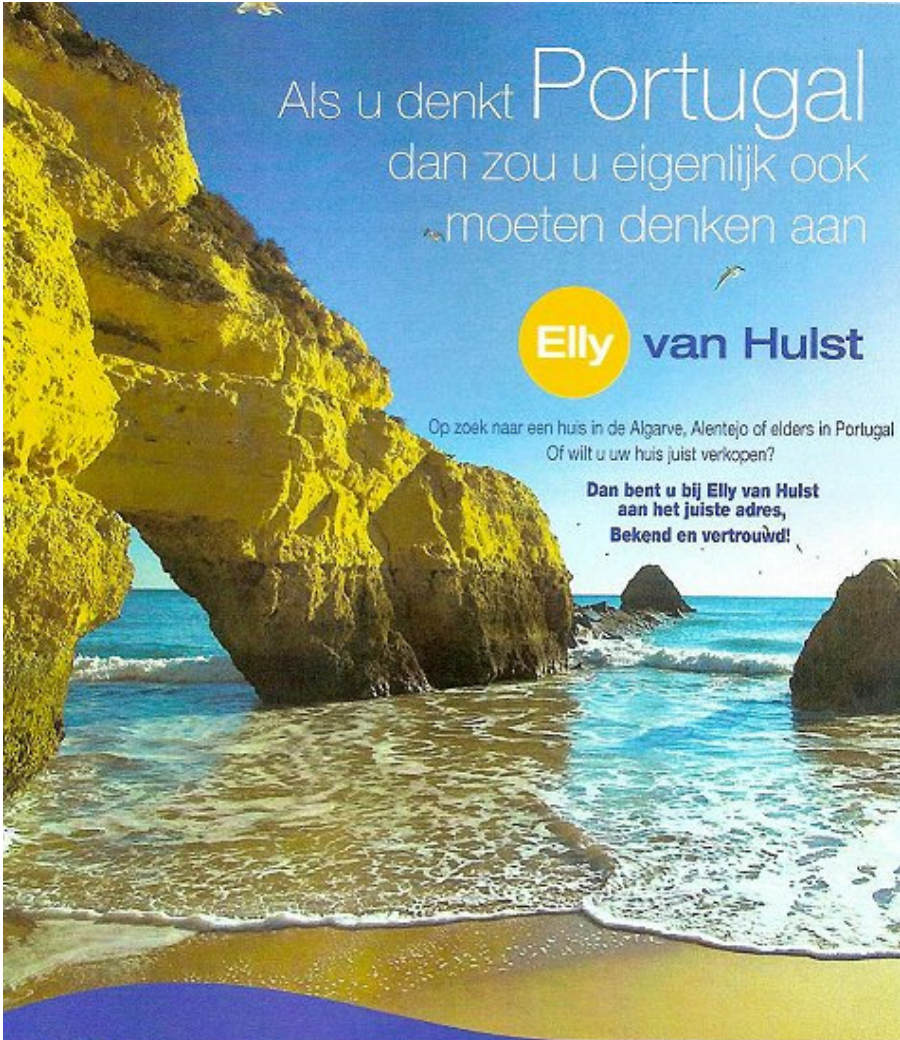
Jan Lammers uit het kleine Drachten is buitengewoon groot in de Sport geweest. Om trots op te zijn.

Chris Konings



Jan Lammers in 2008





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]

Een vak apart

Het zal de aandachtige lezer van dit blad niet zijn ontgaan, dat wij er sinds dit jaar een opmerkelijke adverteerder bij hebben, Martha Klaasen Bos. Niet zozeer opmerkelijk als persoon, want Martha is een bekende oud-atlete en allang lid van de Vrienden. Het bijzondere zit hem in de professie die zij uitoefent. Martha is namelijk hypnotherapeut van beroep. Nu is onze vereniging heel wat leden rijk die zich tijdens of na hun atletiekleven op de één of andere manier hebben verdiept in het menselijk lichaam. Trainers, fysiotherapeuten en zelfs artsen zat binnen de Vrienden. Alleen hebben die zich gespecialiseerd in wat onze beoogde nieuwe voorzitter elders het ‘prachtig functionerende menselijke lijf’ noemt. Een hypnotherapeut is echter nieuw voor uw redacteur, die in de loop der jaren toch wel wat gewend is op dit vlak. Hoog tijd dus voor enige uitleg.



Martha: “Een hypnotherapeut werkt eigenlijk met diverse technieken uit de psychotherapie. Het is heel breed hoor, heel divers, maar het gaat om gespreksessies, die worden afgewisseld met oefeningen uit de hypnotherapie. Een enkel keertje blijft het bij een praat sessie, dat komt ook voor. Het is maar net wat zich aandient. Maar heel vaak heb ik mensen met heel veel stress, jonge mensen vooral, studenten bijvoorbeeld die door tentamens heel veel stress hebben, mensen met PDS (Prikkelbaar Darm Syndroom), of mensen die moeten afvallen. Normale gesprekken werken dan niet. Bij zo’n proces, waar mensen soms al jaren mee bezig zijn, helpen gewone gesprekken geen bal. Dan kun je wel iets bereiken met deze therapie.”

Ter verduidelijking een voorbeeld: “Stel jij zit tegenover mij en ik zeg: nou Piet, ontspan je voeten maar, of je armen, je handen. Dat lukt meestal wel een beetje, hè? Maar zou ik zeggen: ontspan nu je darmen maar ‘ns eventjes, je snapt wel dat dat niet zomaar gaat. In tegenstelling tot onze skeletspieren kunnen wij onze darmen dus niet op een directe manier controleren of beïnvloeden.”

Martha legt vervolgens uit dat je op onbewust niveau, via hypnose -wat moet worden gezien als een vorm van diepe ontspanning- met gedachtebeelden het maag-/darmkanaal wel direct kunt beïnvloeden. Daarbij haast zij zich te zeggen, dat deze vorm van hypnose niets te maken heeft met de rare beelden in sommige films, of de op TV vertoonde hypnoshows van iemand als Rasti Rostelli. Martha: “Ik heb daarom ook een beetje een hekel aan dat woord.”

Hoe werkt dat dan? Martha: “Via die diepe ontspanning kom je in het onbewuste en kun je bij de cliënt dingen suggereren met een bepaalde techniek van praten, met een bepaald woordgebruik. Die boodschappen zet ik dan op een CD en naar die tekst moeten ze gedurende een bepaalde periode dagelijks luisteren. Dan hebben we een volgend gesprek

en een volgende oefening, dat zet ik opnieuw op CD en weer moeten ze die tekst minimaal drie weken lang luisteren, zo vaak als het kan. Totaal hebben we een keer of acht zo'n sessie, dus met de tijd die ertussen zit, waarin mensen zelf aan de slag gaan, praat je gemiddeld over een behandeling van 23 à 24 weken."

De therapie valt of staat met de herhaling. "Vergelijk het maar met dingen uit je jeugd. Als kind ga je dingen geloven, als die maar vaak genoeg tegen je gezegd worden. Dat kun je ook positief keren: door positieve dingen tegen jezelf te zeggen. Door de herhalingen gaan die doordringen op onbewust niveau en wordt het een blijvend iets, is het goed geïntegreerd, zeg maar", aldus Martha, zelf een laatbloeier in dit metier.

Als sportend kind interesseerde haar al de vraag: waarom lukt iets de ene keer nu wel en de andere keer niet? Later, toen zij bij de politie in Maassluis werkte, merkte ze dat ze mensen met problemen die zich op het bureau meldden, vaak met een goed gevoel weg kon laten gaan door met ze te praten. Dat ontwikkelde zich tot een soort 'innerlijke drive' om hierin verder te gaan. Eerst via korte cursussen en workshops, later via een gedegen opleiding van een aantal jaren, bekwaamde zij zich verder in die richting. In 2005 gestart met één parttime praktijk, heeft zij er inmiddels twee, in Maassluis en Den Haag en is ze fulltime actief. Huisartsen en specialisten weten haar goed te vinden, want PDS-therapeuten staan tegenwoordig landelijk geregistreerd.

Eind dit jaar wordt ze 65. Martha: "Dan ga ik weer parttime werken. Want ik wil dit heel graag blijven doen", bekent ze lachend. "Als het kan tot mijn 80-ste."

Piet Wijker



Informatie/afpraak maken

Martha Klaassen Bos
Praktijk voor Therapie en Life Coaching

Schubertlaan 302 3144 BJ Maassluis
Veenendaalkade 43 2547 AB Den Haag

Tel: 06 11 24 71 63

praktijklifecoaching@hotmail.com
www.marthaklaassenbos.nl

Registraties: SRBAG, NIBV14 en de
Samenwerkende PDS Therapeuten

Martha Klaassen Bos

*Praktijk voor
Therapie en Life Coaching*



*Een pad ontstaat
door lopen*

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

SAMEN

START TO RUN

powered by atletiekunie

Ik zie je zaterdag!

Wil jij beginnen met hardlopen?

De wind door je haar, de frisse lucht, de grond onder je voeten en het gevoel van vrijheid: maak het mee tijdens de 6-weekse cursus Start to Run. Je leert hardlopen door in 6 weken op te bouwen van 1 minuut tot zo'n 20 minuten.

Eerstvolgende cursus start 8 september

www.starttorun.nl

De dokter mag het zeggen



Els Stolk met een foto van de Nederlandse jeugdploeg voor de WJK van 2000 in Santiago, Chili, die zij als bondsarts begeleidde. (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Elizabeth Stolk
<i>Geboren:</i>	7 februari 1957 te Amsterdam
<i>Discipline:</i>	meerkamp, discuswerpen
<i>Titels:</i>	Ned. kampioene B-meisjes: hoog ind. 1972, 1973; A-meisjes 50 m horden ind. 1975, verspringen in- + outd. 1975, 5-kamp 1975; Ned. kampioene sen. 5-kamp ind. 1977, 7-kamp 1983, 1985
<i>Deelnemer EK:</i>	1978
<i>Deelnemer EJK:</i>	1975
<i>PR's:</i>	100 m horden: 13,98 s; 400 m horden: 61,54 s; hoog.: 1,80 m; ver: 6,10 m; kogel: 14,04 m; discus: 47,70 m; 5-kamp (tot 77): 4035 p; 5-kamp (77-81): 4352 p; 7-kamp: 5595 p.

Willen wij, aardse stervelingen, verzekerd zijn van een prettig leven, dan dienen wij te werken voor onze centen. Of een partner te vinden die dit voor ons doet. De enkeling die in weelde wordt geboren en zijn hele leven in principe geen slag hoeft uit te voeren, laat ik hier gevoeglijk buiten beschouwing. Tegenwoordig hebben wij dat centen verdienen overigens vrij goed geregeld. Het onheilspellende toekomstperspectief, ons ooit voorgespiegeld in het bijbelse boek Genesis: “In het zweet uws aanschijns zult gij uw brood verdienen” ligt inmiddels ver achter ons. In deze tijd lijkt het grootste werkprobleem, hoe we ons arbeidsleven slijten zonder last te krijgen van lage rugklachten. Van het zitten, wel te verstaan.

Iets anders is, of wij ons werk nu wel zo leuk vinden. Vaak hoor ik dit beweren, maar ik heb zo mijn twijfels. In mijn leven als personeelswerker heb ik mensen die hoog opgaven over hun dagelijkse activiteiten, wel eens de vraag voorgelegd: ‘Droomde je hier al van, toen je nog op school zat?’ Als reactie werd er maar al te vaak wat lacherig, doch ontwijkend geantwoord. Wie het tegenwoordig dus voor elkaar weet te krijgen om van zijn hobby zijn werk te maken, is wat mij betreft kampioen. Het ziet ernaar uit, dat wij zo iemand gaan kiezen als onze toekomstige voorzitter.

Wegwezen

Els Stolk raakte al vroeg met het atletiekvirus besmet. “Mijn moeder had zelf aan atletiek gedaan en heeft bijzonder gestimuleerd, dat ook wij (Els heeft twee zusters, een oudere en een jongere – PW) gingen sporten. Tot mijn zesde ben ik naar gymnastiek gestuurd. Ze zei: wat je later aan sport gaat doen, maakt niet uit, turnen is daar een mooie ondergrond voor. Toen ging mijn oudste zuster naar atletiek en ik vond het geweldig. Maar ik mocht niet eerder dan toen ik 9½ was daar naartoe, want je kon pas officieel lid worden als je tien werd.” ‘Daar’ verwijst naar NFC (de Nieuwer-Amstel football club), de vereniging die naast het voetbalveld een strookje had liggen met onder andere een verspringbak, waar atleten wat konden trainen. “Een combivereniging natuurlijk, hè. Later is daar Startbaan uit voortgekomen. Op mijn dertiende ben ik lid geworden van Sagitta. Toen bleek dat er voorlopig geen geld zou komen om een hoogspringmat aan te schaffen, ging ik weg. Atletiek was letterlijk en figuurlijk een randgebeuren. Als ze gingen voetballen, moest je wegwezen, bij wijze van spreken.”

Een bos medailles

Eenmaal opgenomen in de Sagitta-gelederen ging het, onder het regime van Diny Bom, snel. Haar eerste nationale titel, indoor op hoog bij de B-meisjes, behaalde ze toen ze vijftien was. Er zouden nog vijf juniortitels volgen, op diverse onderdelen, estafettes niet meegerekend. Gaandeweg profileerde de Amstelveense zich echter steeds nadrukkelijker als meerkampster, getuige ook haar drie meerkamptitels bij de vrouwen, de laatste in 1985, dertien jaar na haar eerste hoogspringtitel. Wellicht nog opvallender is het feit, dat Stolk tussen 1972 en 1986 in totaal 39 keer bij Nederlandse kampioenschappen op het erepodium stond, wat het totaal aantal medailles dat zij om haar nek kreeg gehangen, ronduit indrukwekkend maakt.

In 1987 maakte Els de overstap naar ADA. Zowel Sagitta als ADA trainden in Amsterdam in die tijd op het Olympiaplein. “Op een gegeven moment raakte Sagitta erg in de versukkeling. En omdat we een bondstrainer hadden die ook training gaf bij ADA (Piet van Gerven – PW), was het wel handig om over te stappen. Als het erom gaat wie mij naar mijn toptijd toe en in mijn toptijd getraind hebben, dan zijn dat die twee, Diny Bom en Piet van Gerven.”

Meerkamp

Vanaf 1975, toen zij deelnam aan haar eerste grote toernooi, de EJK in Athene, waar zij elfde werd, heeft Els Stolk in de Nederlandse ploeg altijd de meerkamp voor haar rekening genomen. Van 1976 tot 1986 was zij op dit gebied een vaste waarde. Zij staat zelfs bovenaan als het gaat om het aantal Europacupmeerkampen. Els: “Yvonne van Langen gaat natuurlijk haar uiterste best doen om dat te verbeteren. Nou, ik vind dat toch wel leuk voor het nageslacht, al heb ik dat niet zelf, hahaha.” En even later: “Volgens mijn eigen telling deed ik in ’86 mijn 25^e senioreninterland. Dat was het dan ook wel, want daarna heb ik niets meer gedaan voor de Nederlandse ploeg.”

De totaal andere rol die voor haar voor de Nederlandse atletiek zou zijn weggelegd, was toen nog toekomstmuziek. Indertijd had zij lang gedubd over haar studiekeuze. “Ik vond het functionerende menselijke lijf zó prachtig. Dus ik heb lang nagedacht van: wat ga ik nou doen? Ga ik de Academie voor Lichamelijke Opvoeding doen, Fysiotherapie, of Bewegingswetenschappen? Daar kwam ik niet goed uit. Toen zei mijn moeder: kind, ga gewoon geneeskunde doen! Kun je daarna alle kanten nog op. Dat klopte ook, natuurlijk. Dus ben ik gaan studeren om arts te worden. Vervolgens kwam ik in een setting terecht, waar de lijven niet meer zo goed functioneerden, omdat de mensen dus allemaal ziek waren. Maar tijdens mijn opleiding kwam de specialisatie voor sportarts van de grond. En dat was natuurlijk geweldig, dat was duidelijk. Dus ik ging sportgeneeskunde doen. Daar had nog niemand van gehoord, dat bestond toen eigenlijk nog amper. Ik ben geloof ik de tiende, die geregistreerd is als sportarts.”

NeVoBo

Intussen was Stolk deel gaan uitmaken van de Medische Commissie van de KNAU, maar het begeleiden van atleten zat er toen nog niet in. Els: “Je kunt geen mensen begeleiden waar je medeatleet van bent. Dus vanaf 1985 ben ik daarnaast drie jaar begeleidend arts geweest van de NeVoBo, bij het damesteam. Dat was ook erg leuk. Met natuurlijk andere problemen of situaties dan in de atletiek hè, met zo’n teamsport. Maar ik denk er nog steeds met veel plezier aan terug.” Totdat het in 1989 via een subsidieregeling mogelijk werd om betaalde sportartsen bij sportbonden te plaatsen. En zo werd Els Stolk de eerste betaalde bondsarts van de Atletiekunie.

Een bondsarts kun je het beste vergelijken met een bedrijfsarts, stelt Els. “Ik ben opgeleid met het idee: je doet curatie en preventie, heel duidelijk naast elkaar. Ik zat in het managementteam, maar was ook betrokken bij het opleiden van trainers. Dan ging het

over zaken als: hoe plan je je trainingsstages, waar houd je rekening mee? Als je bijvoorbeeld naar Kenia gaat, heb je bepaalde vaccinaties nodig en dat soort werk. Je loopt tegen bepaalde problemen aan. Voor de topatleten en de jongere aankomenden – de werknemers, om in de vergelijking met die bedrijfsarts te blijven – heb ik heel veel in clubblaadjes geschreven over: hoe ga je met aankomende klachten om, hoe sport je nou gezond, hoe kun je blessures voorkomen? In één van de laatste Vriendenbanden had Huug Fischbuch het daar zelfs nog over: hij had het artikel van Els Stolk nog over ‘Creatine’. Wie het wilde hebben, kon het bij hem bestellen, hahaha. Ik heb dus als een soort bedrijfsarts gewerkt, heb ook de medische begeleidingsgroep aangestuurd en gefaciliteerd.” Trots wappert zij met een hele stapel flyers met in de loop der jaren door haar geschreven artikelen over atletiekblessures. Het is zo maar een greep uit de verscheidenheid aan activiteiten van een bondsarts bij de Atletiekunie.

Opleidingscoördinator

Tot 1 januari 2007 vervulde Els Stolk deze functie. Met het grootst mogelijke plezier. “Kijk, atletiek is de hobby van mijn leven, hè. Sport vind ik geweldig. Dat ik daar twintig jaar vanuit een andere invalshoek, als sportarts, aan heb kunnen bijdragen, aan de sportbeoefening van de nieuwe generatie, dat heb ik prachtig gevonden. Maar er is een tijd van komen en een tijd van gaan, zo zullen we het maar noemen. Ik heb altijd gedacht: pakweg op mijn vijftigste wil ik echt in een beleidsmatige functie, En die heb ik nu.” Stolk is tegenwoordig opleidingscoördinator voor de sportartsen in opleiding. Zij verzorgt het landelijke deel, is betrokken bij de modernisering van het onderwijs en heeft bijvoorbeeld ook het opleidingsplan geschreven. Tevens is zij een drijvende kracht in het streven om de specialisatie van sportarts onder de vlag van de sociaalgeneeskunde vandaan te krijgen en de status te geven van medisch specialist. Tegenwoordig worden sportartsen goed geaccepteerd in ziekenhuizen. Het is alleen nog zaak dat de ziektekostenverzekeraars ze meer/beter gaan vergoeden. “En het allemaal niet meer eerst via de huisartsen hoeft. Want ja, dat is natuurlijk heel omslachtig.”

Volgende fase

Vijftien jaar geleden meldde Els Stolk zich aan als lid van de Vrienden. Ze vindt de vereniging een grote sociale functie hebben, al heeft ze zelf tot nu toe aan weinig activiteiten deelgenomen. Els: “Mijn leven is nog steeds erg druk. Als je afwegingen moet maken, dan komt er altijd weer net wat anders tussendoor.” Ze is wel van mening dat de vereniging ervoor moet zorgen, dat de nieuwe generatie zich erbij aansluit. “Dat is ook al het streven van het huidige bestuur. En daarin heb ik heel duidelijk een dubbelrol. Want ik ben naast bondsarts ook lid geweest van het Nederlands team. Die generatie ’76–’86 heb ik zelf meegemaakt. Vanaf ’87 zat ik in de Medische Commissie en van ’88 tot 2007 ben ik dus bondsarts geweest. Ik ken dus de meeste topatleten van de afgelopen dertig jaar! Dus het is niet zo gek, dat ze op mijn naam zijn gekomen. Ik vind het ook logisch dat ik overkoepelend bijdraag aan, nou ja, zeg maar een volgende fase, mijn volgende levensfase in de atletiek. Dat is: na mijn actieve carrière bijdragen aan de sociale aspecten van oud-atleten, in dit geval van de Vrienden.”

Opmerkelijk is, dat Els Stolk eigenlijk nooit met de wedstrijdssport is gestopt. Toen het in de jaren '90 over was met de meerkamp, besloot zij zich voortaan op discuswerpen te richten. Els: "Want ik vind dat mensen hun leven lang moeten sporten, plezier moeten hebben in het bewegen, in welke vorm dan ook. Je hoeft niet allemaal prestatieatletiek te bedrijven. Discuswerpen vind ik nog steeds erg leuk. Ik train daar nog regelmatig op. Maar ik hoef niet meer zo nodig aan wedstrijden deel te nemen. Die tijd heb ik wel gehad."

Is een voorzittersshamer in de vorm van een discus wellicht een idee?

Piet Wijker

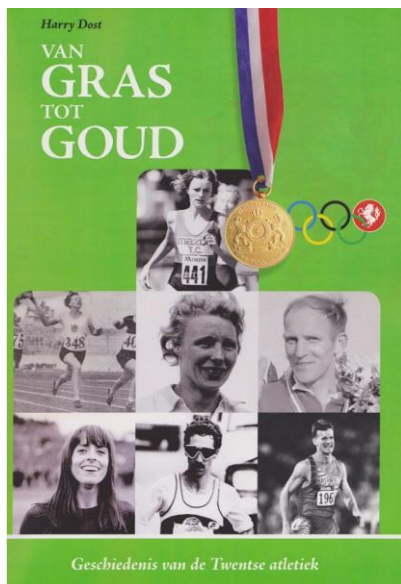
Geschiedenis van de Twentse atletiek

Nieuw boek van Harry Dost

Het heeft Harry Dost drie jaar gekost om een boek te schrijven over de geschiedenis van de Twentse atletiek. De ontwikkeling van de Twentse atletiek wordt uitgebreid beschreven. Dost dook in de stadsarchieven en bibliotheken van de gemeente Enschede en Hengelo. Ook bezocht hij meerdere keren het historisch archief van de Stichting Atletiekerfgoed op Papendal. Piet Wijker en Paul van Gool gaven interessante adviezen en historisch materiaal. Ook de bijeenkomst met de Vrienden van de K.N.A.U., onlangs in Amsterdam, gaf de nodige informatie. Het boek beschrijft zeven Olympiërs en atleten die samen meer dan 254 nationale titels hebben behaald. Ook behaalden Twentse atleten 90 nationale records. Talrijke interviews en individuele anekdotes worden beschreven. Ook deelname aan de grote toernooien worden genoemd. Het boek werd op de dag vóór de FBK-games gepresenteerd, waarbij een 70-tal prominente atleten aanwezig waren. Het boek is in A4 formaat en telt 226 bladzijden met vele "oude" foto's. Het is een boek geworden met een historische waarde.

Via de site www.dostconditietraining.nl is het boek te bestellen. Aanbevolen!

Chris van der Meulen





**Vraag onze
nieuwe catalogus aan!**

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

Jeugdfonds-atleten actief op vele fronten

► Kennismaking tijdens de Ter Specke Bokaal te Lisse.

Op zaterdag 5 mei jl. vond de officiële opening van het baanseizoen en baancircuit plaats met de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal bij AV De Spartaan in Lisse. Dit jaar hadden wij het plan opgevat om deze wedstrijd te benutten om kennis te maken met de atleten die worden gesteund door het Vrienden Jeugdfonds. Van de 12 door ons gesteunde atleten deden 10 aan deze wedstrijd mee. Het werd een ongedwongen samenzijn in de VIP-gelegenheid van De Spartaan. Voorzitter Chris overhandigde Wim en Elly in het bijzijn van enkele atleten een mooie bos bloemen als dank voor hun inspanningen. Penningmeester Ed was als fotograaf bij deze wedstrijd aanwezig. Een mooi plaatje treft u hieronder aan. *(Elly de Regt)*



Jeugdfonds-atleten temidden van Vrienden. Vlnr. achterste rij: Elly de Regt, Corinne Nugter, Nadine Visser, Vera vd Haak, Douwe Amels, Wim Slootbeek en Aad Grimbergen; voorste rij: Willem vd Krogt, Nadine Broersen, Anouk Vetter, Bianca Baak, Kees vd Dussen, Chris vd Meulen en Servee Wijsen.

(foto: Ed Turk)

► Koen Smet

Als lid van het Jeugdfonds van de Vrienden van de K.N.A.U. heb ik een stuk geschreven over de afgelopen maanden, te beginnen met het indoorseizoen gevolgd door mijn trainingsstage in Portugal.

Indoor

Mijn eerste indoorseizoen als senior begon al meteen met een pr van 8,12 (was 8,16 uit de NK finale van 2011) en ik verbeterde deze tijd in de finale nog eens tot 8,11. In de weken

die volgden scherpte ik mijn pr driemaal aan via 7,99, 7,97 tot 7,90. Ik liep in Düsseldorf nog een grote internationale wedstrijd in de serie tegen onder andere WR-houder 110 m horden Dayron Robles. Deze race werd helaas een flop, doordat ik struikelde bij mijn tweede pas.

Op de NK indoor voor Senioren was ik erop gebrand om een snelle tijd te lopen en een mooie medaille (het liefst goud) te veroveren. In de series was het meteen een vuurdoop tegen twee grote concurrenten, ik had Marcel van der Westen en Tjendo Samuel geloot in de banen naast mij. Het ging hard en het was een mooie strijd tussen ons Phan os-trio. Ik trok aan het langste eind met zowel de winst in de serie als een nieuw pr van 7,89. Vol vertrouwen en spanning ging ik de finaledag tegemoet, ik had de tweede serietijd achter Pelle Rietveld en ik voelde dat een goede klassering er inzat.

De finale ging hard en helaas niet vlekkeloos door een echt hordelopersprobleem: een verschillend opzwaaibeen met de persoon in de baan naast je (in dit geval Pelle Rietveld). Doordat ik naar rechts zwenkte en Rietveld links liep bij de landing, kwamen we met elkaar in de problemen zowel tussen als boven de hordes, waardoor we elkaar enorm hinderden. Dit was erg vervelend, omdat ik mijn balans kwijtraakte en uiteindelijk als derde eindigde achter Rietveld en Samuel, met alsnog een snelle 7,90.

Toch was dit met 14 races, allemaal tussen de 7,89 en 8,12, waarvan 11 races onder de 8 seconden, mijn succesvolste indoorseizoen ooit.



Koen Smet (rechts) en Pelle Rietveld (midden) zaten in de finale in elkaars vaarwater.
(foto: Erik van Leeuwen)

Trainingsstage Portugal

Met onze trainingsgroep TTR (Team Terol/Rozenstruik) zijn wij tussen 20 april en 5 mei op trainingsstage geweest naar Monte Gordo in Portugal. Deze stage had een andere opbouw dan andere jaren, omdat het een Olympisch seizoen is en alle grote wedstrijden in vrijwel 7 à 8 weken vallen. De opbouw was dit jaar dus ook meer op kwaliteit en minder op kwantiteit gericht, omdat onze piek vroeger in het seizoen ligt.

Wij hebben veel relatief korte sprint- en hordenprogramma's afgerond, deze moesten dan ook wel snoeihard gaan. Verder hebben wij ons veel gericht op de start en op de explosieve kracht. Wij hebben dan ook kracht- en sprinttests gedaan, dit ging allemaal goed. Ik testte bijvoorbeeld 6,76 op de 60 m met staande start en elektronische poortjes.

Doordat de kwaliteit zo hoog was, kreeg ik wat last van mijn schaambeent, omdat mijn adductoren vast zaten door het vele sprinten en hordelopen. Dit probleem is inmiddels goed verholpen en ik kan weer voluit trainen en wedstrijden lopen.

Doelen 2012

Allereerst heb ik voor 2012 als doel om een snelle tijd neer te zetten. De B-limiet (voor atleten geboren na 31-12-1989) voor de EK Senioren in Helsinki is vastgesteld op 13,78. Deze tijd is erg scherp, maar een mooi streven voor 2012. Daarnaast heb ik natuurlijk als doel om op het hoogste treetje te staan bij de NK Senioren, als revanche op de NK indoor. Hopelijk loop ik ook zo goed, dat ik kan meedoen aan de grote wedstrijden.

► **Maureen Koster**

Mijn vorige baanseizoen heb ik mooi kunnen afsluiten met pr's op zowel de 1500 als de 3000 m. Met goede moed begon ik aan de trainingen voor het crosseizoen. Die verliepen goed en ook de wegwedstrijden gingen steeds beter. Voor mijn gevoel begon ik steeds meer in vorm te raken.

Op een gegeven moment begon ik last te krijgen van mijn bovenbeen. Na lang zitten was hij stijf en het rare was dat ik niet goed kon omschrijven waar ik iets voelde en wat ik precies voelde. In eerste instantie dacht ik dat het een geïrriteerde spier was. Ik trainde gewoon door, omdat het EK cross eraan kwam en ik me graag wilde kwalificeren. Het gevoel in mijn been werd steeds erger en ik begon me steeds meer zorgen te maken. Mijn fysio zei dat het verstandig zou zijn om een foto te laten maken, maar op de foto was niks te zien. Op zich goed nieuws, maar er was nog wel veel onduidelijkheid. Ook besloot ik

een echo te laten maken en ook daarop was niks te zien. De laatste optie was een MRI. Toen bleek dat ik een stressfractuur in mijn bovenbeen had. De teleurstelling was enorm, omdat ik voor de derde keer op rij niet naar het EK cross kon gaan. Daarnaast was ik wel opgelucht, eindelijk was er duidelijkheid over wat ik precies mankeerde.

Na een lang herstel mocht ik eindelijk weer mijn eerste minuutjes hardlopen. Ik had mijn conditie aardig op peil kunnen houden door dagelijks te fietsen en te zwemmen. Langzamerhand mocht ik wegwedstrijdjes gaan doen en deze gingen steeds beter. In april liep ik zelfs een pr op de 5 km, 16.17. Hierdoor kreeg ik weer wat meer zelfvertrouwen en kreeg ik erg veel zin in het baanseizoen.



Maureen Koster in het kielzog van Yvonne Hak, Ter Specke Bokaal in Lisse. (foto: Axandra Post)

Het eerste weekend in mei was het dan zo ver. Mijn eerste grote baanwedstrijd, de 1000 m in Lisse. Er was een haas ingezet en ik hoopte op een tijd rond de 2.43. Jammer genoeg werd dit uiteindelijk 2.46. In eerste instantie was ik erg teleurgesteld, maar achteraf mag ik toch tevreden zijn. Ik heb veel trainingsarbeid gemist door mijn blessure en ondanks dat heb ik toch een (klein) pr gelopen.

Na een 800 m in Hoorn zullen daarna de wedstrijden vooral gericht zijn op de 1500 m. In juni hoop ik een aanval te kunnen doen op mijn pr op deze afstand.

► Vera van den Haak

Het outdoorseizoen 2012 is voor mij van start gegaan op zondag 15 april met de B-competitie op een erg koude en winderige eigen baan. We hebben als team (AV Sparta – red.) goed gepresteerd en staan landelijk op een achtste plaats. Naast de B-competitie doe ik ook mee met de seniorencompetitie. Deze eerste wedstrijd vond een week later plaats op zondag 22 april. Ik liep hier een pr op de 100 m (helaas met teveel meewind) en daarnaast nam ik ook deel aan de 200 m en een 300 m in de Zweedse estafette. Ik kijk met een redelijk goed gevoel terug op deze wedstrijd, ondanks het feit dat ik niet fit was.

Voorafgaand aan dit seizoen heb ik mijzelf twee doelen gesteld. Ik wil dit seizoen de limieten lopen op de 400 m horden en de 400 m vlak voor de Wereldjuniorenkampioenschappen later deze zomer in Barcelona. Deze limieten bedragen 59,14 op de 400 m horden en 54,00 op de 400 m vlak. De limiet voor de 400 m horden is makkelijker haalbaar dan de scherpe limiet op de 400 m vlak, maar niets is onmogelijk. Daarnaast zit ik bij de 4 x 400 m WJK-selectie.

Op zaterdag 5 mei stond ik aan de start in Lisse op de 400 m horden bij de eerste wedstrijd van het Nationaal Baancircuit. Het eerste stuk van de race verliep goed. Vanaf de 200 m begon ik te versnellen en kwam dicht bij mijn concurrenten. Aangekomen bij de achtste horde ging het helaas mis. Ik knalde met mijn bijtrekbeen tegen de horde en lag op de grond. Ik heb er een blauwe knie en een pijnlijke voet aan overgehouden, maar gelukkig valt de schade mee.

Dit jaar is een druk jaar voor mij. Ik zit in 5 havo en op 14 mei begint mijn Centraal Eindexamen. Ik heb het afgelopen jaar school en sport goed kunnen combineren en ga met een goede cijferlijst mijn eindexamen in. De keuze voor een vervolgstudie is er g lastig. Ik denk aan de HALO (Haagse Academie voor Lichamelijk Opvoeding), maar wellicht dat de combinatie school en sport te zwaar is.

Tot slot wil ik “De Vrienden van de KNAU” bedanken voor het feit dat jullie mij steunen. Mede dankzij jullie kan ik gebruik maken van verschillende faciliteiten en het voelt als een waardering voor hetgeen je doet. Ik breng bijvoorbeeld wekelijks een bezoek aan de masseur.

Ik heb erg veel zin in dit seizoen en ik ga ervoor om hele mooie prestaties neer te zetten.

► Corinne Nugter

Trainingsstage Valencia 2012

Op zondag 15 april vertrok ik met drie andere werpers en trainer Piet Meijdam naar Valencia om daar twee weken te trainen, in voorbereiding op het wedstrijdseizoen. We hielden een vast patroon aan qua indeling van de trainingen. Op dag 1 wierpen we een keer en deden we een krachttraining. Op dag 2 deden we twee werptrainingen en een krachttraining en op dag 3 een algemene training. Dit herhaalde zich eenmaal, daarna hadden we een volledige dag rust. De maandag daarna begon weer een nieuwe 'cyclus'.



Vlnr.: Roland van Zuilen, Mathijs Damsteegt, Pamela Kiel en Corinne Nugter.

Na een week hadden we een dag rust en dus tijd om naar de stad en het strand te gaan. Ook daar hebben we niet helemaal stil gezeten, omdat we een volleybal en een frisbee mee hadden. Zodoende konden we lekker uitwaaien langs het water.

We hebben twee weken lang in mooi weer kunnen trainen. Elke dag ongeveer 24 graden en wind. Voor ons als discuswerpers was dat wel lekker, want het is lastig om de discus 'op de wind' te leggen. Daarnaast deden we de krachttrainingen in een oud slachthuis, wat is omgebouwd tot een krachtruimte inclusief verspringbak en een paar sprintlanen.



Over het algemeen ben ik tevreden over het verloop van de trainingsstage en sta ik op scherp om het outdoorseizoen te starten.

Corinne in actie in 'het slachthuis'.

Middels dit verslag wil ik jullie bedanken voor de ondersteuning!



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