
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

We hebben een mooie winter gehad. Weliswaar is er geen Elfstedentocht gehouden, maar onze tienkamper Eelco Sintnicolaas heeft met een geweldig puntentotaal de gouden medaille gewonnen tijdens het EK Indoor. Ik heb hem natuurlijk direct namens de Vrienden daarmee van harte gefeliciteerd.



Het Vriendentrefpunt bij de NK Indoor was een groot succes. Zaterdag waren 26 Vrienden aanwezig, zondag maar liefst 46 (partners en donateurs niet meegerekend)! Atletiekunie bedankt voor de geboden gastvrijheid!

Als bestuursleden van de Vrienden genieten wij bij een Vriendentrefpunt niet alleen van de mooie atletiek, maar grijpen wij de gelegenheid aan om 'te netwerken' en informeel nog wat met elkaar af te stemmen.

Zo hebben wij ter plekke weer wat stappen gezet richting de vernieuwing van de website van de Vrienden. De komende tijd zal niet alleen de vormgeving daarvan worden aangepast, maar ook de inhoud en de teksten. Wat betreft de vormgeving zal worden aangesloten bij de fraaie nieuwe vormgeving van de verjaardags- en beterschapskaarten! Met dank aan onze sponsor Margriet Prins. En natuurlijk aan Chris van der Meulen en Piet Wijker die de website zullen vullen respectievelijk de teksten zullen herschrijven en actualiseren. Ja, u leest het goed. Chris van der Meulen heeft zich bereid verklaard nog het e.e.a. voor de website van de Vrienden te doen. Zo is het onder andere het plan om alle Vriendenbanden van de afgelopen periode op de site te plaatsen en een besloten deel te maken, waarachter de adressen en verjaardagen van de leden te vinden zijn. Mocht een van u nog wensen of suggesties hebben, dan weet u Chris ongetwijfeld te bereiken.

Daarnaast hebben Chris van der Meulen en ondergetekende op 8 maart j.l. een bezoek gebracht aan Rien van Haperen in zijn nieuwe kantoor in het Tripolis gebouw, vlak bij het Olympisch stadion. We hebben daar doorgesproken welke afspraken de afgelopen jaren met de Vrienden zijn gemaakt en hoe deze het beste overgedragen kunnen worden aan de nieuwe directeur Jan Willem Landré, die met ingang van 1 april a.s. in dienst zal treden als algemeen directeur van de Atletiekunie. Natuurlijk hebben we daar ook over de voorbereidingen voor het EK Atletiek Amsterdam 2016 gesproken. Deze organisatie moet helemaal vanaf '0' opgebouwd worden. Een enorme klus die Rien wel is toevertrouwd. We zien het resultaat met vertrouwen tegemoet.

Tot bij een van de volgende trefpunten of tot de volgende Vriendenband.

Els Stolk, voorzitter

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

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

Tel.: 013 5112583 of 06 10150009,

E-mail: secretaris@vriendenvandeknau.nl



Opzegging lidmaatschap

- Henk Kort heeft zijn lidmaatschap opgezegd.

Overleden

- Ben Ziepzeerder is op 24 februari 2013 op 90-jarige leeftijd overleden.

Nieuwe leden

- Bert Huizinga, Hofstede 5, 5258 JP Berlicum, telefoon 073-5031016 of 06-38743745, e-mail bert.huizinga@planet.nl Geboren op 6 december 1949. Bert was een actief atleet, kreeg echter zijn grootste bekendheid als starter in de nationale top van het startersgilde.
- Harry Peters, Boshovenweg 6, 6002 AN Weert, telefoon 0495-537274, e-mail hbm.peters@hetnet.nl Geboren op 12 september 1946. Harry is erelid van de Atletiekunie wegens zijn werk als unieraadslid en voor negen jaar penningmeesterschap van de Atletiekunie. Hij heeft ook actief aan atletiek gedaan op de langere afstanden.
- Hans van Kuijen, De Bergen 66, 5706 RZ Helmond, telefoon 0492-526187 of 06-83223400, e-mail j.kuijen4@upcmail.nl Geboortedatum 10 januari 1950. Hans is lid van verdienste van de Atletiekunie sinds 1995 en drager van de Gouden Speld van de Europese Atletiek Associatie. Zijn atletiekonderdeel was 400 m horden. Hans was ook starter en secretaris van de sectie Wedstijdsport en is nog actief als ITO (technisch gedelegeerde) en als meerkampdeskundige op internationaal niveau.
- Enno Tjepkema, Praam 109, 1186 TC Amstelveen, telefoon 020-6470285, e-mail enno@tfcamps.nl Geboortedatum 5 juni 1965. Enno was Nederlands kampioen 10-kamp in 1985 en 1990.
- Peter Vergouwen, Pels Rijkenstraat 30, 6814 DL Arnhem, telefoon 026-4431462, e-mail vergouwenp@xs4all.nl Geboortedatum 10 september 1947. Peter is vanaf 1980 lid van de Medische Commissie van de Atletiekunie en in die hoedanigheid medisch begeleider van alle nationale atletiekselecties. Hij werkt al vele jaren samen met internationale atletiekmanagers en kent daardoor ook veel internationale topatleten.
- John IJzerman, Welbersedijk 55, 4651 TD Welberg (gemeente Steenbergen), telefoon 0167-565722 of 06-53518823, e-mail xioma@concepts.nl Geboortedatum 25 juni 1949. John werkt sinds 1976 als sportarts voor de Atletiekunie en heeft als zodanig op veel EK's, WK's, OS en Universiades atleten begeleid.

Wijzigingen:

- Het e-mailadres van Tineke Godschalk-Kluft is gewijzigd naar tinekegodschalk@hotmail.com
- Marcel Dost heeft een nieuw adres. Het is geworden Dahliastraat 30, 7531 DL Enschede
- Engel Gaarhuis is verhuisd naar verpleeghuis Het Weijtendaal, afdeling Weidesalie, kamer 16. Adres: Slotpark 1, 8131 DW in Wijhe
- Helaas is in de nieuwe ledenlijst de geboortedatum en het e-mailadres van Ben Korver niet vermeld. Ben is geboren op 14 april 1951 en zijn e-mailadres is benkorver@casema.nl
- Ben Callemijn heeft een nieuw adres. Het is geworden Hoogbeeltplein 173, 6211 AN Maastricht
- Roel Visser heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden roel.v@kpnmail.nl
- Donatrice Wies Lemmens-Thomas is verhuisd. Haar nieuwe adres is geworden Dokter Bakstraat 11 D, 6216 CC Maastricht

Tip: wijzigingen noteren in uw ledenlijst.

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.

Nel Büch (81) overleden

Via een omweg hebben wij kennis genomen van het droevige feit, dat op 5 februari 2013 in haar woonplaats Amsterdam oud-Olympisch atlete Nel Büch is overleden. Büch, die lid was van de Amsterdamse atletiekvereniging Sagitta, legde zich rond begin van de jaren vijftig toe op de sprint en maakte enkele malen deel uit van de Nederlandse vrouwenploeg op de 4 x 100 meter estafette. Haar voornaamste wapenfeit boekte zij in 1952 op de Olympische Spelen in Helsinki. Samen met Puck Brouwer, Wil Lust en Gré de Jongh scherpste zij in de series het Nederlandse record op de 4 x 100 m aan tot 47,1 s. Het bijzondere hiervan was dat dit sinds 1936 het eerste estafetterecord was zonder Fanny Blankers-Koen. In de finale werd het Nederlandse viertal zesde in 47,8 sec. Op de individuele 100 m kwam Nel Büch niet verder dan haar serie, waarin zij derde werd in 12,6 sec.

Over de datum en de plaats waar Nel Büch is begraven of gecremeerd zijn ons helaas geen nadere gegevens bekend.

Piet Wijker

In Memoriam Ben Ziepzeerder

Op 24 februari overleed op 90-jarige leeftijd ons lid Ben Ziepzeerder. Zijn crematie heeft in besloten kring plaatsgevonden. Hieronder het 'In Memoriam' door Helen Kruller-Muller, dat te zijner nagedachtenis op de AAC-website werd gepubliceerd.

Op 1 augustus 1937 is Ben lid geworden van AAC, hij was 15 jaar. Dit jaar zou hij 76 jaar lid zijn geweest van AAC: over een echte AAC'er gesproken! Het motto van Ben was dan ook "ik ben AAC" en dat klopte ook wel. Ben was ook lid van AAC Rugby en heeft daar ook veel voor betekend.

Hij was een verdienstelijk atleet, zeker op de 800m en heeft na zijn actieve atletiek loopbaan veel gedaan voor AAC: ploegleider, jury, bestuurder, TC-lid en vele jaren lang de ledenadministratie. Ben wist van alle AAC-leden echt alles. Ook mevrouw Ziepzeerder was vaak betrokken bij het wel en wee van AAC, mede door Ben natuurlijk. Men kon bij een vergadering stevig van mening verschillen met Ben met veel geschreeuw, maar na afloop was het weer over en dronk men koffie of iets anders met elkaar en werd er niet over meer over gesproken: het was klaar!

Toen ik als enige vrouw in de TC van AAC (toen nog een mannen bolwerk) toetrad, hebben wat mannen moeten slikken, ook Ben. Maar na de gewenning was er heel goed samen te werken, ook met vele verhitte discussies, maar Ben had veel waardering voor het feit dat ik bleef en meedeed met de discussies. Dat had hij, maar ook de andere heren, nooit verwacht. "Ik stond mijn mannetje", dat was goed om te horen van deze mannen. Vaak denk ik wel aan deze mannen en natuurlijk ook aan Ben, wat zouden zij nu vinden van AAC met zoveel vrouwen in vele functies?

De laatste jaren ging het niet zo goed met hem, maar hij bleef altijd belangstelling houden voor AAC. De nieuwsbrief werd dan ook altijd aan hem voorgelezen. AAC Atletiek heeft net zoals AAC Rugby veel aan Ben Ziepzeerder te danken, wij zijn daarom ook erg trots Ben Ziepzeerder heel lang te hebben mogen meemaken en veel van hem te hebben kunnen leren. AAC wenst de kinderen, kleinkinderen en achterkleinkind veel sterkte met de verwerking van dit verlies.

Ben, een laatste groet en bedankt.

*Helen Kruller – Muller,
namens bestuur van AAC*



Ben Ziepzeerder in 2006.
*(foto beschikbaar gesteld door
Fred Ziepzeerder)*



In iedereen schuilt een atleet

www.atletiekunie.nl



Atletiekunie

Olympisch jurygeknoei – het laatste woord

Wát? Alweer een artikel over dat Londense jurygeknoei? Is daar nu zo langzamerhand niet meer dan genoeg over geschreven? Ik hoor het u denken. Nou ja, u bent niet verplicht om dit te lezen, hoor. Als u geen zin heeft, slaat u het toch lekker over! Alleen mist u dan wel het verhaal van wat er in Londen in twee van de eerder in dit blad aangekaarte gevallen nu werkelijk gebeurde. Dát is hier namelijk nog niet verteld. *Had je daar dan niet wat eerder mee kunnen komen*, zult u wellicht reageren. Maar natuurlijk, mits we eerder van dat ware verhaal hadden afgeweten. Daar kwamen we echter pas achter op de NK Indoor in Apeldoorn. Hoe? Doordat daar pas bleek, dat we nota bene op de cruciale momenten in Londen iemand uit onze eigen vereniging eerste rang hadden zitten, Sylvia Barlag namelijk, lid van de jury d'appel.



Ingeroosterd

Eerst even enige verduidelijking. Sylvia: “De jury d'appel wordt samengesteld uit de aanwezige councilleden van de IAAF die voldoende van het spelletje afweten. Er was wel één voorzitter, Abby Hoffman, de Canadese. Zij was degene die het schema had opgesteld, waarbij roterend een aantal van de councilleden jury d'appel waren.” Op de dagen nu dat de hier eerder gememoreerde kwesties rond Lilli Schwarzkopf op de zevenkamp en Betty Heidler bij het kogelslingeren plaatsvonden, was Sylvia Barlag ingeroosterd. Zodoende kon zij ons exact vertellen wat er zich nu werkelijk rond de genoemde atletes had afgespeeld.

► Zevenkamp

Goed, wat was ook alweer precies de kwestie met Lilli Schwarzkopf? De Duitse zevenkampster zou zich schuldig hebben gemaakt aan duw- en trekwerk tijdens haar serie 800 meter, waardoor zij aanvankelijk naar de 16^e/17^e positie werd teruggeplaatst en pas een uur later hoorde dat ze alsnog tweede was geworden.

Welnu, dat duw- en trekwerk kunt u vergeten. Sylvia: “Het was een protest van de Oekraïense (Lyudmyla Yosypenko – PW) tegen Schwarzkopf, omdat zij uit de baan gekomen zou zijn. Er was een lijnrechter die op de eerste 50 meter – zoals je weet wordt de eerste 100 meter in banen gelopen en zat er zowel een lijnrechter op het eerste als op het tweede deel van de bocht – de vlag omhoog had gedaan en die had gezegd van: *baan zes is buiten de baan gekomen en dat is Lilli Schwarzkopf, de Duitse*. Toen bleek echter, dat Lilli Schwarzkopf helemaal niet in die baan had gelopen, dus daarmee was dat protest eigenlijk onmiddellijk al ongedaan gemaakt. Toch zijn we met de Oekraïense partij beneden naar de videoruimte gegaan, waar de videojury de beelden heeft laten zien. Toen zeiden ze van: *zie je wel, ze is inderdaad buiten de baan gelopen*. Maar daarbij wezen ze op het tweede deel van de eerste 100 meter.”

Onder één hoedje

Sylvia: “Intussen was er een tweede protest van de Russische (Tatyana Chernova – PW) overheen gekomen, over hetzelfde punt. Volgens ons was het protest door dezelfde persoon geschreven, aan het handschrift en de woorden te zien. Alleen was het nu ondertekend door het Russische in plaats van het Oekraïense team. Dus er werd ook nog onder één hoedje gespeeld.”

Maar goed, ook de Russische afgevaardigden wezen, bij het zien van de videobeelden, naar het tweede deel van de eerste 100 meter. Daar zou Schwarzkopf op de lijn zijn gestapt. Sylvia: “Maar dat was helemaal niet de oorspronkelijke call van de lijnrechter. Die was in het eerste deel van de bocht geweest. Daarbuiten was het ook nog zo, dat zij inderdaad niet op de lijn was gestapt. We hadden natuurlijk meerdere videobeelden en daarop kon je zien dat zij haar voet netjes naast de lijn had neergezet, maar haar hak draaide hierbij iets naar binnen. Dus van boven leek het, alsof ze de lijn wél had geraakt. Maar met haar hak raakte zij de grond niet, dus ook de lijn niet.”

Begrijpelijk duurde het even, voordat de jury d’appel dit allemaal had uitgezocht. En al die tijd zat het stadion te wachten op de echte uitslag, want het ging om een medaillepositie. Sylvia: “Dat was natuurlijk ook de reden van de protesten. Want als Schwarzkopf er inderdaad tussenuit was gevallen, waren Rusland en Oekraïne twee en drie geworden.”

► Kogelslingeren

Bij kogelslingeraarster Betty Heidler zou het, volgens eerdere berichten, zijn gegaan om een worp die na ca 78 meter landde, maar aanvankelijk als een worp van 72,50 werd geregistreerd. Pas veel later werd hij met een stalen meetlint nagemeten en kreeg zij alsnog 78 meter en daarmee het brons toebedeeld.



Betty Heidler bleef gedurende het hele incident met haar zoekgeraakte worp de rust zelve. Ze had blijkbaar alle vertrouwen in een goede afloop. (foto Wikipedia)

Om een helder beeld te krijgen van wat er nu echt speelde, eerst twee dingen: Betty Heidler had zich in de finale met haar tot dan toe beste worp van 73,90 m ternauwernood bij de laatste acht gegooid. Dit hield in dat zij bij de laatste drie pogingen als eerste aan de beurt was. De Russische

Tatjana Lysenko daarentegen ging, voorafgaand aan de laatste drie pogingen, met 77,56 m aan de leiding; zij wierp vervolgens dus steeds als laatste.

Ten tweede: de jury bij het kogelslingeren werkte met twee computersystemen. Met het ene, het 'eletronic distance measurement system', werd de afstand opgemeten, waarna door de jury achter de tafel in het andere systeem, dat gekoppeld was aan het grote registratiebord in het stadion en het draaibord naast de werpplaats, de gevalideerde prestatie werd ingevoerd en dus ook voor het publiek zichtbaar gemaakt.

Eerste en laatste even ver

Wat gebeurt? Aan het eind van de vierde ronde slingert Tatjana Lysenko de kogel naar 77,12. Betty Heidler, als eerste in de vijfde ronde direct na de Russin aan de beurt, gooit vervolgens exact dezelfde afstand! Sylvia: "De tafeljury had gezien dat er opnieuw een 77,12 langs kwam en dacht: *hier is iets gek*. Ze hebben toen een tijdje met elkaar geprobeerd te communiceren om te achterhalen: *wat is hier aan de hand?* Voordat zij daarmee klaar waren heeft toen, onder druk van: *het moet door, het moet door*, de ringrechter de ring opnieuw vrijgegeven en is de volgende worp al gekomen. Deze is dus vrijgegeven terwijl de jury aan de tafel de vorige worp nog niet had gevalideerd en geaccepteerd in het registratiesysteem. En daarmee verdween-ie dus uit dit systeem."

Muntje

Het jurylid in het veld dat het meetpaaltje in de grond had gestoken op de plek waar Betty Heidlers worp was terechtgekomen, had intussen natuurlijk gezien dat de worp aan de kant van de ring was goedgekeurd, maar dat de afstand niet op het registratiebord was verschenen. Sylvia: "Die dacht: *hier gaat iets fout*. Hij heeft daar al die tijd met zijn paaltje gestaan en heeft kennelijk de tegenwoordigheid van geest gehad om een muntje op die plek in de grond te stoppen. Vervolgens bleek Betty Heidler van de scheidsrechter een extra worp gekregen te hebben. Ik weet niet meer precies wanneer dat geweest is."

"Aan het einde van de wedstrijd kwam de jury bij elkaar om alles netjes af te maken. En toen zei dus die man uit het veld: *ik heb dat muntje erin gedaan, dus we kunnen hem nog nameten*. De elektronische apparatuur was intussen al uitgeschakeld en toen hebben ze de worp nog een keertje met een lint nagemeten. Daar kwam toen 77,13 m uit. En die afstand werd op een gegeven moment in de uitslagen opgenomen."

Uitzoekklus van drie uur

Hierop volgde een protest van de Chinese Zhang Wenxiu, die haar derde plek door de vingers zag glippen. Sylvia: "De Chinese zei dus, zo stond het ook op het formulier, dat omdat Betty Heidler die extra worp had gekregen, daarmee de worp verviel die later uiteindelijk nog is nagemeten. Maar goed, daar kwam natuurlijk weer een tegenprotest overheen van de Duitsers. Toen zijn we dat als jury d'appel gaan uitzoeken en toen kwam het hele verhaal naar boven."

De scheidsrechter verklaarde tegenover de jury d'appel, dat zij aan Betty Heidler expliciet had gezegd haar een extra worp te hebben gegeven, voor het geval haar eerdere worp niet kon worden teruggevonden. Sylvia: "De scheidsrechter mag zoiets natuurlijk beslissen." Echter, de tafeljury had weliswaar de worp niet gevalideerd en dus ook niet opgenomen in het registratiesysteem, daarmee was hij niet uit de meetapparatuur verdwenen. "Het

eletronic distance measurement system had alles keurig netjes vastgehouden. De mensen van Omega die het systeem bedienden, hebben ons alle worpen laten zien, tot en met die 77,12 m van Lysenko. Je kan dan ook zien, dat zo'n afstand wordt berekend uit een aantal coördinaten. En toen zagen wij daarachter nog een worp van 77,12 m, die was berekend uit twee andere coördinaten. Daarmee werd onomstotelijk vastgesteld dat het wel degelijk twee verschillende worpen waren geweest, die dus op verschillende plekken in het veld waren geland. En daarmee verviel de latere, nagemeten afstand van 77,13 m en tegelijk ook het protest van de Chinese. Maar we zijn er dus echt drie uur mee bezig geweest om uit te vinden, wat er nou allemaal was gebeurd", aldus Sylvia.

Intussen heeft Betty Heidler zich volgens Sylvia al die tijd enorm netjes en rustig gedragen. "Dat was heel opvallend. Ze vroeg wel op een gegeven moment: *wat gebeurt er nou?* Maar ze begon niet met de handen in het haar rond te rennen, wat je wel eens ziet. Het leek alsof ze steeds het gevoel had: dit komt wel in orde."

En in orde kwam het ook. Mede dankzij het degelijke onderzoek van de jury d'appel, onder wie onze eigen Sylvia Barlag.

Waarmee nu toch echt alles over dit onderwerp is gezegd en we er met een gerust hart een dikke punt achter kunnen zetten.

Piet Wijker



Nederlandse kampioenschappen Atletiek 2013

De Nederlandse baankampioenschappen zullen dit jaar plaatsvinden op **zaterdag 19 en zondag 20 juli 2013** in het Olympisch Stadion in Amsterdam.

Noteert u deze data maar alvast in uw agenda, want in de volgende Vriendenband zal weer worden aangegeven hoe u zich kunt aanmelden om dit evenement bij te wonen.

Nadere wedstrijd informatie is zoals altijd te vinden op de website **www.nkatletiek.nl**

Nieuw magazine voor de Nederlandse Atletiek

Er komt een nieuw magazine voor de Nederlandse atletiek. De redactie van de website Atletiek Week zal dit blad in het komende wedstrijdseizoen uitbrengen bij enkele grote wedstrijden. Het is bestemd voor atleten, coaches en andere liefhebbers van de sport.

‘Hadden we Atletiekwereld nog maar’. Die verzuchting klinkt nogal eens rond de Nederlandse atletiekbanen. Het gemis is nog sterker voelbaar, nu de Atletiekunie de achterban niets meer aanbiedt op papier. Met dit nieuwe initiatief springt Atletiek Week in dat gat. Met Atletiek Week Magazine geeft de redactie ook een antwoord op de vraag van veel atleten en coaches naar artikelen over training en techniek. Zoals die bijvoorbeeld vroeger in de vorm van fotoseries in Atletiekwereld stonden.

Maar het plan voor een magazine is niet geboren uit nostalgie. ‘Wij geloven in de kracht van een combinatie: nieuws en andere actualiteiten op de site en wat langere artikelen en fraaie fotografie in een magazine: atletiek om te bladeren’, aldus Cors van den Brink, oud-redacteur van Atletiekwereld en een van de mensen achter Atletiek Week (www.atletiekweek.nl).

‘Uiteraard blijven we op onze website de Nederlandse en internationale atletiek van dag tot dag volgen. Op de verslaggeving van wedstrijden en de uitslagen willen de atletiek liefhebbers niet een of twee weken wachten, zoals dat vroeger moest. Maar voor een mooi interview of een wat langere reportage is een tijdschrift nog altijd heel geschikt.’



De journalistieke belangstelling voor onze atleten, zoals hier voor Sharon Bakker, gaat in de toekomst weer tot pakkende artikelen leiden. (foto Erik van Leeuwen)

momenteel over het voorstel om het magazine in te zetten als programmablade voor hun

**ATLETIEK
WEEK**
**interviews
reportages
en dagelijks al het nieuws**
meld je als supporter!

evenement. Eenzelfde voorstel deed Atletiek Week aan de FBK Games en de nieuwe organisatie achter de Amsterdam Flame Games.

Om dit plan te verwezenlijken zijn echter ook andere partners nodig. Dan gaat het om bedrijven en particulieren die dit nieuwe initiatief willen ondersteunen, wellicht omdat ze er ook voor zichzelf extra mogelijkheden in zien. Bijvoorbeeld door het plaatsen van advertenties, maar ook is te denken aan artikelen (advertorials) om bekendheid te geven aan producten en activiteiten die voor de Nederlandse atletiek van belang zijn.

Die atletiekmarkt is niet zo groot, maar goed te bereiken met de combinatie van de Atletiek Week-website met z'n duizenden bezoekers én het magazine dat straks bij de grote wedstrijden verschijnt, zo benadrukken de initiatiefnemers.

‘Wij zien veel mogelijkheden en zijn er van overtuigd dat we de Nederlandse atletiekliefhebber in de komende zomer iets moois kunnen aanbieden’, zegt Van den Brink. ‘We verwachten dat het magazine een bijdrage kan leveren aan het versterken van de wedstrijdathletiek. Hopelijk zijn er onder de “Vrienden van de K.N.A.U.” ook enkele mensen die ons hierbij kunnen en willen ondersteunen’.

Wie Atletiek Week hierbij – in welke vorm ook - wil ondersteunen, kan contact opnemen met de redactie: Cors van den Brink, tel: 072-5624543;

e-mail: corsvandenbrink@chello.nl

Eelco Sintnicolaas Europees indoorkampioen



(foto Erik van Leeuwen)

Niet vaak staat een Nederlander bij een Europees kampioenschap op de hoogste tree van het ereplatform. Sterker nog, bij de senioren is dat op de meerkamp zelfs nog nooit gebeurd. Alle reden dus om Eelco Sintnicolaas in ons lijfblad een plaat(s)je te gunnen na het behalen van de Europese indoortitel op de zevenkamp, vorige maand in Göteborg.

Eerder, tijdens onze jaarlijkse reünie in Bergen op Zoom in 2010, hadden wij Eelco, naar aanleiding van zijn zilveren medaille op de tienkamp tijdens de EK in Barcelona dat jaar, al eens onderscheiden met de ‘Gouden Pluim’. Dat het ditmaal goud is geworden, vinden ook wij van de “Vrienden” natuurlijk allemaal geweldig.

Op naar de WK in Moskou!

Piet Wijker

De lat van Lavillenie

(Een opgewonden oud-atleet en een koele reglementkenner geven hun kijk op een bijzondere wedstrijdgebeurtenis)

Vrienden, naar mijn beste weten was er nog nooit zo'n bizar incident bij het polsstokhoogspringen als bij het EK indoor op 3 maart 2013 in Göteborg.



De gewraakte sprong van Renaud Lavillenie in beeld.
(foto Erik van Leeuwen)

Velen van jullie zullen de sprong van Renaud Lavillenie live gezien hebben.

Even de gegevens van deze prachtatleet: Renaud Lavillenie (Barbezieux-Saint-Hilaire, 18 september 1986) is een Franse atleet, die is gespecialiseerd in het polsstokhoogspringen. Hij werd Olympisch kampioen, viermaal Europees kampioen en meervoudig Frans kampioen in deze discipline. Hij is de kleinste polsstokhoogspringer, die over de zes meter heen sprong, aldus Wikipedia.

De TV-kijkers zullen hebben waargenomen dat de lat na de sprong hoger lag dan voor de poging op 6 meter en 7 centimeter. Vervolgens komt een jurylid met rode vlag in beeld, de sprong is ongeldig. Niemand van de duizenden toeschouwers begrijpt er iets van, de lat blijft liggen en de poging is niet geldig.

Lavillenie is helemaal van de kaart, hij gaat er languit bij liggen. De TV-beelden laten zien dat de lat boven op de drager van de pen terecht gekomen is, wat betekent dat de lat circa 5 centimeter hoger ligt dan vóór de sprong. We weten allemaal dat een lat rare capriolen kan maken als de atleet de lat “vol” raakt. Echter, in dit bijzondere geval springt de lat maar heel weinig omhoog, omdat Lavillenie de lat maar heel licht raakt. Beelden van de sprong laten dit ook zien. De afstand tussen de bovenkant van de stift waarop de lat ligt en de drager waaraan



de stift is bevestigd, is circa 4 centimeter.

Dit hoogteverschil van 4 cm plus een ietsje meer heeft de lat tijdens de kaats naar boven overwonnen (zie foto) en is tegelijkertijd een aantal centimeters tegen de sprongrichting in verplaatst. De lat ligt dan voor ongeveer een kwart van de breedte van zijn oplegvlakje bovenop de constructie waar de pen inzet. Dat kan toch niet waar zijn bij een lichte aanraking?



Hoe laat je als IAAF een oplegconstructie toe waarbij dit kan gebeuren? De lat mag alleen op de 55 mm lange pen met een diameter van 13 mm rusten, echter de constructie zou zodanig moeten zijn uitgevoerd dat de lat nergens anders op kan blijven hangen. Dat het anders kan bewijst de foto hiernaast van de firma W en H Sports. Op de foto is duidelijk zichtbaar dat de penbevestiging een afschuifvlakje (onder circa 45 graden) heeft, waardoor het onmogelijk is dat de lat kan blijven liggen anders dan op de pen zelf, waarmee gezekeerd is dat een poging met een opwippende lat die op de pen terugkomt en blijft liggen moet worden aangemerkt als een geldige poging.

“Stomme regel”

De kop en het verhaal in de Volkskrant van 4 maart 2013 geven aan, dat ik als leek op het gebied van polsstokhoogspringen niet de enige ben die van een bizar incident spreekt.

Hoe kan dit nou? Nu beste Vrienden, ik denk dat de lat voor de sprong nooit op de pen gelegen heeft. De lat is per ongeluk op de drager van de pen gelegd en niemand heeft het gezien. Pas na de sprong is er een jurylid wakker geworden en is gaan vlaggen.

Kan niet waar zijn, zult u zeggen bij het lezen van deze wat provocerende bewering. Nee, maar een lat die op deze manier blijft liggen en zodoende een afgekeurd record tot gevolg heeft, kan ook niet waar zijn.

De verantwoordelijke commissie van de IAAF moet maar eens snel gaan nadenken over een beter voorschrift waaraan de constructie van de penbevestiging moet voldoen.

Natuurlijk vragen we aan onze Vriend en topjurylid Martin van Ooyen naar zijn idee over dit gebeuren, want is hij niet de man die de regels goedkeurt? Nog een opmerking betreffende het Volkskrantartikel. Zou die Boebka er niet wat mee te maken hebben?

Mijn oplossing zou zijn: pas als de lat beneden op de mat ligt, keur je de sprong af. Alles waar de lat aan of op blijft hangen telt in het voordeel van de atleet, iets anders zult u trouwens van mij niet verwachten.

Chris Konings

Commentaar Martin van Ooyen

Beste Chris,

Ik heb met belangstelling het artikel in de Volkskrant en jouw commentaar daarop gelezen. Hier volgt mijn reactie:

Door de IAAF zijn de laatste paar jaar een aantal reglementswijzigingen doorgevoerd, waaronder een aantal technische aanpassingen, al in 2003, met betrekking tot het verkorten van de oplegpennen voor de lat bij het polsstokhoogspringen.

En zo waren er nog een aantal, allemaal bedoeld om de wedstrijd sneller te laten verlopen en daarmee aantrekkelijker te maken voor het publiek, maar natuurlijk vooral voor de TV. Dat laatste had vanzelfsprekend met potentiële sponsorinkomsten te maken. Vrijwel al deze voorstellen zijn uitgewerkt door de Technical Committee van de IAAF en persoonlijk betwijfel ik zeer, of Boebka daar ook maar in de verte enige bemoeienis mee heeft gehad, zoals de Volkskrant veronderstelde.

De IAAF regel zoals die in het geval van Lavillenie werd toegepast, namelijk dat een poging ongeldig is als de lat na de sprong van de atleet niet op de pennen blijft liggen, bestaat ook al minstens sinds 2002.

In het geval van Lavillenie bleef de lat niet op de pennen liggen, maar op de steunen waaraan de pennen bevestigd zijn. Dus hoe flauw de halve wereld dat ook vindt, het was een correcte beslissing van de jury om de poging ongeldig te verklaren.

Overigens staat deze bepaling, ook al sinds 2002, foutief vertaald in het Nederlandse Wedstrijdreglement. In de volgende versie wordt die vertaling gecorrigeerd.

Tot slot jouw opmerking dat ik het ben die de regels goedkeurt, is werkelijk iets teveel eer. Statutair is bepaald dat de Atletiekunie alle regels van de IAAF één op één overneemt. De taak om al die voortdurende regelwijzigingen van de IAAF te vertalen en in te voegen in het Nederlandse wedstrijdreglement ligt bij de Commissie Wedstrijdreglement en daarvan ben ik één van de leden. Aldus de rolverdeling.

Met vriendelijke groeten,

Martin van Ooyen

- Loopnummers
- Werpen
- Springnummers
- Wedstrijdmaterialen
- Trainingsmaterialen
- Kinderatletiek
- Kracht en Fitness



De specialist in atletiekmaterialen

Optimale service, de beste selectie en de beste merken, o.a.

UCS *Spirit*

polanik
voor Realisatie van sport

**NEMETH
JAVELINS**

Telefoon: +31(0)10 - 226 43 90 | mobiel: +31 (0)6 - 21 28 12 99

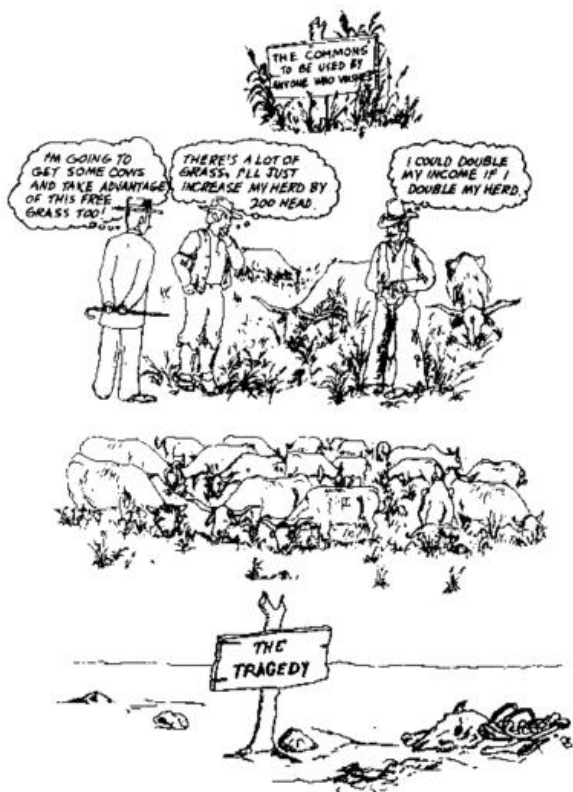
E-mail: Christian@tammingasports.nl

Website: www.tammingasports.nl

Topatletiek. “Wij” of “ik”?

‘Hardin’s ‘Tragedy of the commons’ is een model voor de omgang van mensen met gemeenschappelijke middelen, en brengt aan het licht wat er gebeurt als eigenbelang in strijd is met gemeenschappelijk belang. ‘The commons’ staat tegenwoordig voor alles wat maar gemeenschappelijk is; in Garrett Hardin’s (Dallas 1915 – 2003) verhaal is het een gemeenschappelijk stukje dorpsland, waarop iedere keuterboer in het dorp zijn koeien mag weiden.

Stel nu dat de situatie als volgt is:



Op het gezamenlijke weiland grazen tien koeien: van iedere boer één. De koeien geven elk tien liter melk per dag. Elke boer heeft echter nog een tweede koe achter de hand, die hij er op het landje bij kan zetten. Daar zit wel een nadeel aan: er is maar gras voor tien koeien. Voor elke koe die er bijkomt, vermindert daarom de melkproductie per koe met één liter. Wanneer een van de boeren een extra koe op het land plaatst, zal elke koe dus nog slechts negen liter melk per dag leveren. In dat geval gaan er negen boeren op achteruit – van tien naar negen liter – terwijl de ene egoïst er met acht liter op vooruit gaat. Bovendien loopt de totale opbrengst iets terug

van 100 naar 99 liter per dag.

En dat is nog maar het begin van de tragedie. Want ook in deze nieuwe situatie kan elke boer zijn opbrengst verbeteren door zijn tweede koe in te zetten: hij zal dan zestien liter per dag binnenhalen, in plaats van negen. De andere boeren gaan erop achteruit, en de totale opbrengst ook.

Dit model (uit 1968) verklaart waarom boeren met een gemeenschappelijk stukje geneigd zijn deze grond uit te putten. De uitkomsten uit het model zijn rechtstreeks door te trekken naar de watervoorraad, overbevising, milieuvervuiling, etc...etc..

Topatletiek bedrijven is geen teamsport. Atletiek is een sport voor individuen die, ook als ze goed kunnen opschieten met hun trainingsmaten en / of concurrenten in de wedstrijden, toch gaan voor hun eigenbelang.

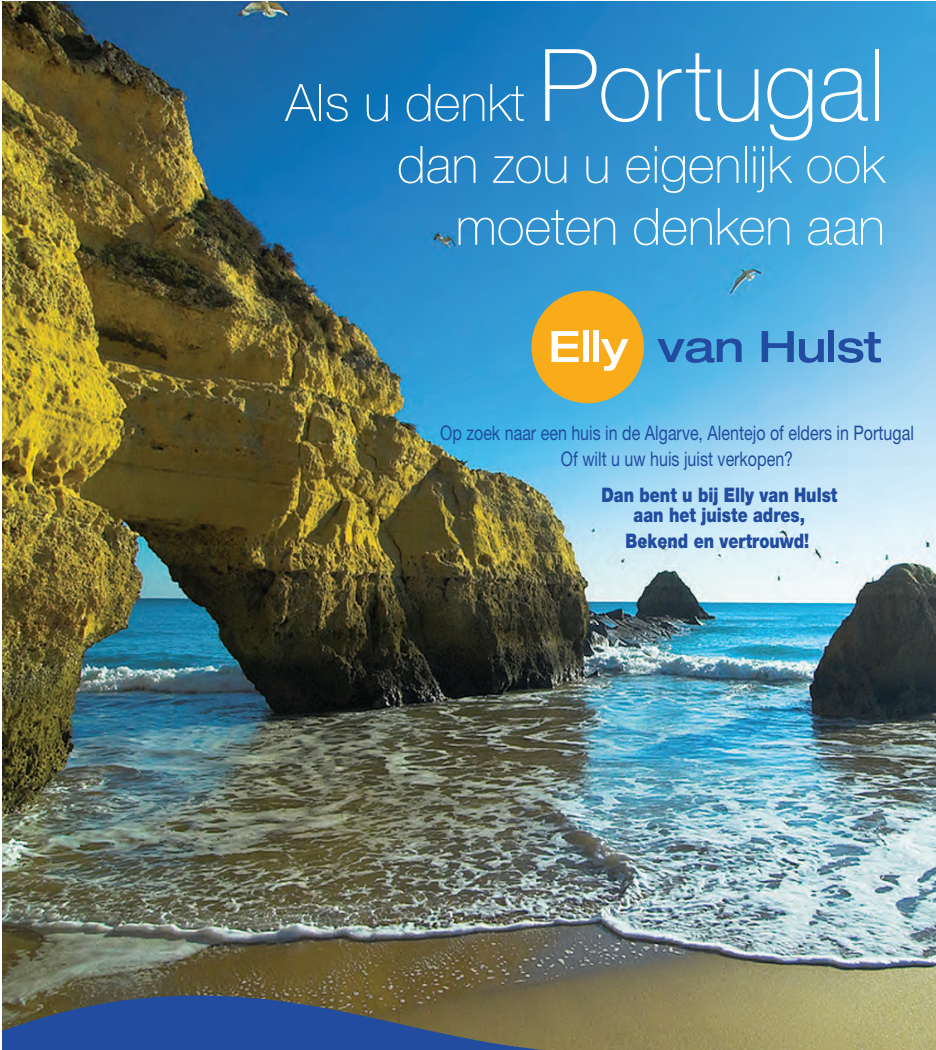
De wortels liggen in het gemeenschappelijke (vereniging, Atletiekunie, trainer(s), begeleiders, NOC*NSF. ed.), maar zowel de atleet als genoemde gemeenschappelijkheden hebben allen hun eigenbelang. De vereniging wil dat de atleet scoort in de competitie. De Atletiekunie wil de positie in de Nederlandse sportwereld versterken met behulp van goed presterende atleten. De trainer en de begeleidingsstaf wil scoren, tot en met de eigen –economische- marktwaarde verhogen met de resultaten van hun inspanningen. NOC*NSF ziet met vreugde weer een pion om haar doelstelling (Nederland bij de beste tien topsportlanden van de wereld) te realiseren.

En de atleet? Die is natuurlijk de fase: “Trek je op aan een ander maar vergelijk je met jezelf” allang ontgroeid.

Uitputting van genoemde bronnen is welhaast geen middel meer, maar doel! “Als IK maar de beste word....”

“Tragedy of the commons” is een sympathie wekkend model, maar ook in relatie tot topatletiek?

Hugo Tijsmans



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]

De Nenijto-affaire

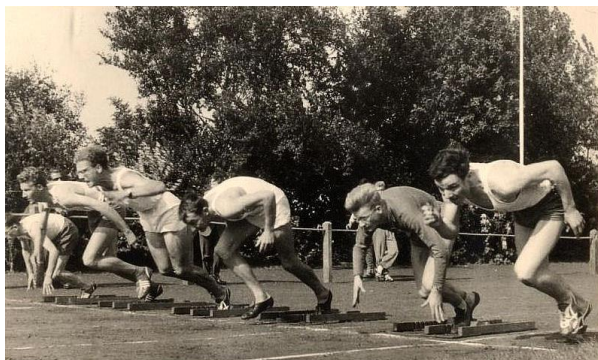
Het aardige van de verhalen in ons blad over ons roemruchte atletiekverleden is, dat je er vaak reacties op krijgt en dat levert dan weer nieuwe ‘oude verhalen’ op. Zo houdt het zichzelf deels in stand, wat uw redacteur in elk geval een hoop kopzorgen scheelt.

Neem nu het artikel van Huug Fischbuch in de vorige Vriendenband over het gerenoveerde krachthonk van Rotterdam Atletiek. Hierin werd terloops aangestipt, hoe door de nabij gelegen spoorbaan het Rotterdamse Nenijtocomplex omlaag en aan de andere kant omhoog werd gedrukt. In de jaren vijftig kwam de baan op den duur zo scheef te liggen, dat hij moest worden afgekeurd. Dat had vervelende consequenties. Niet alleen konden er geen officiële wedstrijden meer op worden georganiseerd, ook ging een hele serie records die op die baan tot stand waren gekomen, de prullenmand in.

Mal

Bij die afgekeurde records zat ook dat van onze Vriend Jaap Noordenbos, die er als junior in oktober 1958 een 100 meter in 10,7 sec. had gelopen. Dat had niemand anders op die leeftijd ooit gepresteerd en dus kwam het als Nederlands jeugdrecord in de boeken. Niet voor lang dus. In april 1959 liet de toenmalige recordcommissie van de KNAU in de AW weten, dat men had moeten besluiten om alle op de Nenijtobaan gerealiseerde Nederlandse records vanaf 1951 (!) te annuleren. Op de 100 meter voor junioren viel men daardoor terug op de 10,9 sec. die Vriend Bé Holst als eerste in 1949 had gelopen, gevolgd door Hans Griek in 1950 en Jaap Veenendaal in 1955. Drie nationale jeugdrecordhouders op een rij.

Dit nu zette kwaad bloed in het noorden van ons land. Daar had namelijk onze Vriend Kris Vasse als junior inmiddels op 31 augustus 1958 in Groningen 10,8 sec. op de klokken gezet, een tijd die ook officieel als districtsrecord was erkend. Er ontstond nu de malle situatie, dat we ineens een districtsrecord hadden dat scherper stond dan het geldende nationale record. Volgens de AW van eind 1959 liepen de pogingen om de tijd van Kris alsnog als Nederlands record erkend te krijgen, nadat de Nenijto-records waren teruggedraaid, op niets uit. De nationale recordcommissie wilde er onder geen beding nog aan. De recordaanvraag



Kris Vasse (geheel rechts) aan de start van de wedstrijd in 1958 waarin hij tot 10,8 sec. kwam.

(foto beschikbaar gesteld door Kris Vasse)

was immers te laat ingediend. Punt!

Het blijft in dit verhaal overigens onduidelijk, waarom er voor die 10,8, naast een districtsrecord-aanvraag, niet tegelijkertijd een aanvraag als nationaal record is ingediend. Doch dit terzijde.

Boerenkinkel

Kris Vasse: “Wat op de achtergrond meespeelde, is het gevoel dat wij als noorderling hadden, dat we niet helemaal ‘serieus’ werden genomen. Het kon niet zo zijn dat een boerenkinkel zo hard liep, terwijl ik in twee interlands steeds de snelste Nederlander was. Jo Moerman legde eens heel bezorgd z’n arm om mijn schouder, toen ik vroeg waarom ik zo weinig in interlandteams zat: *Dan moet je maar hier komen lopen*, was het antwoord. Maar dat was toen een hele reis, eenmaal per maand was al veel. Hans Smit is daarom overgestapt naar V&L, die had het beter bekeken.”

Het gevoel dat je als noorderling werd achtergesteld, illustreert Kris ook op andere wijze. Zo was hij ooit opgesteld in de Nederlandse ploeg voor een interlandwedstrijd tegen België, ergens in het Brabantse. “Ik moest mij melden bij een hotel, niemand van de BB’s kende mij. Ik werd eerste Nederlander en na afloop was er een afsluitend etentje. Als ik daar aan deelnam, kwam ik niet meer thuis met de trein. Dus vroeg ik of ik een lunchpakket mee kon krijgen, voor de terugreis. *Nee, dat kon niet!*” En ook: “Ik kwam uit het dorp waar ik woonde, opeens in aanraking met heel andere dingen. Zelf reizen per trein, je kreeg een tientje mee en red je maar. Van het station naar het Olympiaplein met de tram, zoek het maar uit.”

Door de neus geboord

Terug nu naar die Nenijto-affaire. Want die 10,7 sec. was beslist niet het enige record dat Jaap Noordenbos door de neus werd geboord. Een jaar eerder, eveneens in oktober, had hij immers op de Nenijto baan ook al 10,7 sec. laten registreren. Aangezien deze tijd echter met twee in plaats van de vereiste drie klokken was opgenomen, kon zijn tijd niet als record worden erkend. Ter compensatie mocht hij zijn race overlopen en opnieuw toverde hij 10,7 sec. uit de benen. Ook deze tijd werd evenwel onreglementair verklaard, nu omdat hij eerder twee valse starts had veroorzaakt...! *Jammer*, schreef de AW destijds, *maar volgend jaar is Noordenbos nog A-junior en komen er voor hem dus nieuwe kansen*.

Nou, hoe dat is afgelopen, weten we. Schrale troost dat, achteraf gezien, die eerdere 10,7 anderhalf jaar later toch ook onder het regime van de Recordcommissie zou zijn gesneuveld, indien hij indertijd wél was goedgekeurd. Voeg hierbij dat Jaap ook nog eens zijn jeugdrecord op de 200 m van 21,8 sec., op 8 juni 1958 in Rotterdam gelopen, op dezelfde wijze kwijt raakte en je kunt je met recht afvragen, wie bij dit alles nu de meest benadeelde partij is geweest. Met alle respect voor de gevoelens van Kris Vasse stel ik vast, dat de weegschaal dan toch duidelijk naar de kant van Jaap Noordenbos doorslaat.

Piet Wijker

Wat je sport ook is...

NEW



AA Drink Iso•Lemon

De razendsnelle isotone dorst-
lessen met verfrissende lemon
smaak. Speciaal ontwikkeld
voor sporters!



AA Drink High Energy

De echte energie-boost.
Geeft je onmiddellijk een ener-
giestoot, zodat je snel weer
verder kunt.



AA Drink Pro•Energy

Voorziet het lichaam bij
langdurige inspanningen
langzaam, gelijkmatig
en langdurig van energie.



AA Drink Isotone

Door de isotone samenstelling
worden vocht en mineralen
onmiddellijk in je lichaam
opgenomen.



AA Drink Multi•Nine

De lekkere hypertone sport-
drank met echt vruchtensap en
toegevoegde vitamines.



AA Drink Sportwater

Zuiver water met alléén die
mineralen die je verloren hebt
bij het sporten. Bevat géén
calorieën.

AA drink heeft altijd dé sportdrank voor jou !

Voor meer info kijk op www.aa-drink.com



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► Een erfenis van Jo Jeurissen

Beste Vrienden, we hebben uit de nalatenschap van Jo Jeurissen een bijna voltooid manuscript gehaald. Het betreft een overzicht van alle deelnemers aan interlandwedstrijden vanaf 1908. Ergens in 1970 houdt het op. Jo heeft het helaas niet meer kunnen afmaken.

Het was zijn bedoeling om het als een boekje, zoals de jaarranglijsten, uit te geven.

We vragen ons binnen Erfgoed af, of er misschien leden zijn die dit werk willen afmaken. We beseffen dat het compleet maken een monnikenwerk zal zijn. Echter, het voor driekwart voltooide werk willen we zo ook niet in de kast laten liggen. Wie van de Vrienden wil deze klus aanpakken?

► De tienkamper Clemens Magis uit Helmond

Wie is dat nu toch weer, hoor ik u al vragen. Ach, eigenlijk heel eenvoudig, een Brabantse jongen, die in Amsterdam in de jaren vijftig op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding zat. Hij wilde gewoon gymleraar worden.

De bij de ouderen wel bekende docent Piet Korver adviseerde Clemens en enkele vrienden om mee te doen aan de Nederlandse tienkamp Kampioenschappen 1960. Deze werden gehouden in de maand juli op het complex Vijfsluizen in Vlaardingen.

De heer Magis belde en e-mailde over deze wedstrijd want hij had zijn kleindochter net verteld, dat hij heel vroeger aan atletiek had gedaan.

Of wij van Erfgoed de uitslagen van die wedstrijd nog hadden. Ik vertelde hem dat als hij bij de eerste zes was geëindigd, er een kans bestond dat in de AW wel iets over hem was geschreven. Maar nee, dat was niet zo, hij was



Terwijl Eef Kamerbeek (links) en Herman Timme in 1960 zij aan zij streden en de NK tienkamp mede gebruikten als laatste conditietest voor de aanstaande Spelen in Rome, deed in de achterhoede Clemens Magis zijn eerste tienkamp-ervaring op. (foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)

17^{de} geworden. Dus zei ik hem dat ik aannam, dat er niets in de AW stond vermeld.

Clemens liet zich echter niet zomaar het bos in sturen en hield vol, dat onder aan een bladzijde van een AW een rijtje namen stond waar hij ook bij zou staan.

Dus op zoek naar de AW van 13 augustus 1960 en warempel. Die Clemens Magis had gelijk. Alle 24 deelnemers stonden met het behaalde aantal punten in de AW. Kom daar nu nog maar eens om.

Op zijn verzoek hebben we uit het depot een losse AW opgestuurd. Opa maakt zijn kleindochter blij en wij een oud-atleet.

► *Erfgoed in de pronkkamer*

In de pronkkamer op de 1^e verdieping van het KNAU-gebouw is de boekencollectie van de stichting Atletiekerfgoed gehuisvest. De naam pronkkamer (eigenlijk een beetje frysk) heeft deze kamer gekregen, omdat hij vol staat met schalen en wisselbekers. Maar er hangen ook een paar oude houten polsstokken.

Er is de laatste jaren heel nauwkeurig bekeken welke boeken we wel en niet moeten bewaren. Zo hebben we op enkel reüniebijeenkomsten al een paar kratten met boeken verkocht. Dat heeft enerzijds te maken met de beschikbare ruimte en anderzijds met de titels. We willen geen buitenlandse boeken behouden, een enkele uitzondering daargelaten. Maar ook geen algemene sportboeken, als er niet een substantieel atletiekdeel in staat. Dus verkopen we af en toe wat. Zo ook nu.

Het onderstaande lijstje bijzondere boeken bieden we eerst aan de vereniging „Vrienden” aan. Pas daarna gaan ze naar marktplaats.

Zit er op de hieronder vermelde boekenlijst iets voor u bij ? Bel even.

Onderstaande boeken staan beschreven met hun waarde in het economisch verkeer.

■ **Nationaal Sport Gedenkboek.** Samengesteld door H.A. Meerum Terwogt, G.J. Nijland en Leo Lauer. Uitgever: Koloniale Boek Centrale. 1927. Harde kaft, 270 bladzijden, in redelijke staat. Euro 75,00

■ **De Olympische Spelen.** De Amsterdamse Olympische Spelen door C.L. Groothoff. Uitgever: Meulenhoff. 1928. Kaft los, 328 bladzijden. Euro 15,00

■ **IX Olympiade, officieel gedenkboek van de spelen der IX Olympiade Amsterdam 1928.** G. van Rossem. Uitgever J.H. de Bussy. 1930. Harde Kaft, goede conditie, 1042 bladzijden. Euro 400,00

Van dit boek is ook een exemplaar in de Franse taal beschikbaar. Goede conditie, 1021 bladzijden. Euro 600,00

-
- **Die Olympischen Spiele in Los Angeles 1932.** W.Meisl. Uitgever Reemtsma.1932. Harde kaft, goede conditie, 142 bladzijden, taal: Duits. Prijs Euro 75,00
Van dit boek zijn 4 exemplaren beschikbaar, waarvan 1 beschadigd. Euro 25,00
 - **Olympische Spiele 1936.** 1935-1936. Gebundelde Duitse tijdschriften. Harde kaft, goede conditie. Euro 75,00
 - **Die Olympischen Spiele 1936 in Berlin und Garmisch Partenkirchen Band 1.** W.Richter. Uitgever Bilderdienst Altona. 1936. Harde kaft, goede conditie, 127 bladzijden. Taal: Duits. Euro 75,00
 - **Die Olympischen Spiele 1936 in Berlin und Garmisch Partenkirchen Band 2.** W.Richter. Uitgever Bilderdienst Altona. 1936. Harde kaft, goede conditie, 165 bladzijden. Taal: Duits. Euro 75,00.
Van dit boek zijn 2 exemplaren beschikbaar.
 - **Nederlandsch Olympisch Comité Gedenkboek bij het 25-jarig bestaan.** C.A.W. Hirschman. Uitgever NOC. 1937. Harde kaft, goede conditie, 305 bladzijden. Euro 50,00
 - **100 Jaar Sport. M.J.Engels.** Uitgever Strengtholt. 1960. Harde kaft, goede conditie, 355 bladzijden. Euro 25,00

Chris Konings

Marianne Thomas op 'Beeldenrijk'

Vorig jaar berichtten wij u dat Marianne Thomas, na te zijn gestopt met het geven van atletiektraining, zich vervolgens op een nieuwe hobby had gestort: kunstschilderen. Inmiddels is zij hier nu alweer ruim tien jaar mee bezig en heeft ze al flink wat kunstwerken op haar naam staan.

Mocht u hierin geïnteresseerd zijn, dan kunt u sinds kort een impressie van haar kunst krijgen op www.beeldenrijk.nl. Even op haar naam klikken en er ontrolt zich een pagina waarop u Marian in actie ziet, plus een compilatie van haar kunstwerken. Best een bezoekje waard, vinden wij.

Piet Wijker



Marianne Thomas thuis in Heiloo, bij twee van haar schilderijen.
(foto Piet Wijker)



Global Sports Communication

- Expert management of world class athletes
- Advising and organising athletic events
- Specialists in sports marketing and sponsoring



Global Sports
Communication

www.globalsportscommunication.nl

<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

VOOR HET VOETLICHT

Mazzelaar met een missie

Kees Koppelaar, ondanks zijn 73 jaar nog steeds 'very much alive and kicking'.
(foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Cornelis Maarten (Kees) Koppelaar
<i>Geboren:</i>	28 augustus 1939 te Sliedrecht
<i>Discipline:</i>	middellange afstand
<i>Opleiding:</i>	Academie voor Lichamelijke Opvoeding
<i>Onderwijs:</i>	Gymnastiekleraar bij div. scholen in A'dam, Zaandam en Haarlem (1964-1982); Gastdocent bij De Baak VNO-NCW Opleidingen (1995-heden)
<i>Atletiek:</i>	Trainer bij AAC (1964), Sagitta (1965), AV '23 (1966-1976); KNAU: bondscoach (1969-1976 + 1978-1980), districtstrainer (1992-1996), bondscoördinator (1996-2000)
<i>Voetbal:</i>	Conditietrainer Blauw-Wit (1965), Ajax (1966-1982), FC Utrecht (1971-1978), RKC (8 jr.)
<i>Hockey:</i>	Conditietrainer Ned. hockeyteam mannen (1976-2010), vrouwen (2010-2012); HC Bloemendaal (1976-1980 + 1984-heden); Coach HC Bloemendaal (1980-1984) + div. andere hockeyteams; Iers hockeyteam mannen (1987-1997)
<i>PR's (op sintels):</i>	400 m: 49,5 s; 800 m: 1.52,5

Topatleet word je niet in je eentje. Niet alleen je omgeving, zoals familie, partner, vrienden of vriendinnen, zijn nauw betrokken bij het creëren van de omstandigheden waarbinnen je optimaal kunt sporten, ook een goede trainer is onontbeerlijk. Klikt het eenmaal tussen atleet en trainer, dan kan die relatie lang duren. Een sportleven lang.

Tot nu toe heb ik in deze rubriek vrijwel uitsluitend atleten aan het woord gelaten. Hoog tijd dus om daar eens van af te wijken en de schijnwerper te richten op een trainer. En dan is Kees Koppelaar natuurlijk een voor de hand liggende keuze.

Niet goed in koppeltje duikelen

In de vorige Vriendenband kwam het onderwerp al even ter sprake: trainer word je als je, nadat je als atleet je carrière hebt afgerond, de opgedane kennis en ervaring graag overdraagt aan een volgende generatie. Zo gaat het vaak, maar niet altijd. Het geschetste beeld gaat in elk geval niet op voor Koppelaar. Diens atletiekloopbaan was niet alleen kort, van meet af aan was hij ook sterk geïnteresseerd in andere sporten, zoals voetbal en zwemmen. Al week de start ervan niet af van die bij zovele anderen. Kees: "Ik ben eigenlijk begonnen op een gymnastieclub. Daar ging ik als jongetje altijd hardlopend heen. Dat kan ik mij nog goed herinneren. Maar dat koppeltje duikelen, daar was ik niet zo goed in. Toen heeft in die jaren ene Piet Dijkstra, een bekende naam in onze regio – hij was worstelkampioen van Dordrecht, enzovoort – in samenwerking met de voetbalclub een atletiekclub opgericht. Die heette Slidrecht Sport. Daar heb ik toen een aantal jaren voor gelopen."

In 1959 moest Koppelaar in dienst, waar hij in de militaire ploeg terechtkwam. Het jaar ervoor had hij op de Nederlandse jeugdkampioenschappen zijn eerste nationale medaille veroverd op de 800 meter. Achter winnaar Chris Konings was hij derde geworden. "Samen met Mijndert Blankenstein ben ik toen uitgenodigd om naar de wereldkampioenschappen voor militairen te gaan. Op het Nederlands kampioenschap voor militairen werd ik gescout door AAC. Er kwam een meneer – ik kan niet op z'n naam komen, het was een echte heer – naar mij toe en die zegt: *zou jij geen lid van AAC willen worden?* Zo ben ik bij AAC terechtgekomen. En toen – ik had 1.58 gelopen – liep ik binnen twee jaar 1.52."

Topdocent

Inmiddels was Kees Koppelaar in 1960, aansluitend aan zijn militaire dienst, naar de Academie voor Lichamelijke Opvoeding gegaan in Den Haag. Waar hij te maken kreeg met Bram Leeuwenhoek. Kees: "Een fantastische docent. Die heeft een gigantische invloed op mijn carrière gehad. Ik vond het een topdocent. Ik heb het op die school echt naar mijn zin gehad. Alleen ja, ik wilde naast die academie ook trainen, maar dat was bijna onmogelijk." En dan hebben we het nog niet eens over het feit, dat Koppelaar voor zijn trainingen ook nog telkens van Den Haag naar Amsterdam moest reizen. "Daardoor ging het allemaal een beetje snel en is mijn atletiecarrière – als je het tenminste een

‘carrière’ wilt noemen – weggekabbeld. En toen ik in 1964 eindexamen deed, was ik inmiddels al getrouwd.”

Ruzie met Blankers

Koppelaar verhuisde naar Amsterdam, waar hij ging inwonen bij zijn schoonouders. Nog datzelfde jaar toog hij aan de slag als gymnastiekleraar bij enkele scholen in Amsterdam; daarnaast werd hij trainer bij AAC. Dit laatste viel al gauw op bij Sagitta, waar men een trainer zocht die op termijn Jan Blankers moest kunnen opvolgen. Koppelaar werd overgehaald en in 1965 begon hij er. Kees: “Opvolger van Jan Blankers, dat kon ik natuurlijk nog helemaal niet waarmaken. Maar ik had wel de ‘drive’ om de besten van Sagitta te gaan trainen. Nou had Jan de tijd om overdag training te geven en die ging dus met de toppers aan de gang, terwijl ik ’s avonds de wat minderen kreeg. Dat pikte ik destijds niet, ik was veel te ambitieus. Toen kregen we na een jaar – ik heb het daar een jaar volgehouden – gigantische ruzie. Niemand durfde Jan Blankers aan, maar ik wel. Ik zeg: *weet je wat jij kan? De kolere krijgen! Ik ga weg.* Jan schreeuwen tegen me, ik zal het nooit vergeten. Nou, toen ben ik daar gestopt. In ’66 ben ik toen trainer geworden bij AV’23. Daar heeft Jo Moerman mij binnengehaald. Met hem heb ik hetzelfde probleem gehad. Die had ook altijd de besten. Dus ook tegen Jo heb ik gezegd: *jij nog één keer overdag trainen met de anderen en ik ben weg.* Ik was een opgewonden standje, toch wel.” Moerman haalde echter bakzeil en Koppelaar zou er tien jaar blijven.

Inmiddels was de agenda van Kees Koppelaar overvol geraakt. In Zaandam was hij gymnastiekleraar geworden op zes lagere scholen en twee mavo’s. “Toen gaf ik 57 uur les in de week. En dan dacht ik daarnaast nog te kunnen trainen. Nou, op zaterdag lag ik voorlijk op de bank, ik was niet vooruit te branden. Ik kan me herinneren dat ik op woensdag 12 uur les gaf. En dan zat ik in de auto en kon ik het stuur niet vasthouden, zo moe was ik.”

De ziekte van Koppelaar

Wat niet wegneemt dat hij in die tussentijd was benaderd door Rinus Michels, die een looptrainer zocht voor zijn Ajax-selectie. Kees: “En wie denk je dat mij aanbevolen had? Jan Blankers! Die had door dat ik dat aankon. Ik heb in mijn werk natuurlijk heel veel weerstanden moeten overwinnen. Want bij een voetbalclub is het natuurlijk niet zo... Ik kan mij herinneren, dat ik daar training stond te geven met een hartslag van 140! Want Cruyff, Keizer, Krol, Zuurbier, dat waren natuurlijk opkomende vedetten. Iconen! Voor mij is dat een hele leerzame periode geweest. Kijk, als ze de Europa Cup hadden gewonnen, hadden ze het niet nodig en als ze hadden verloren, hadden ze er geen zin in. Op een gegeven moment ontstond de term: ‘de ziekte van Koppelaar’. Dat had Salo Muller bedacht. Ze hadden toen dokter Rolink als arts en als ik dan looptraining aan het geven was, wilden ze allemaal tussen mijn training door naar Rolink. Dan hadden ze allemaal wat. Dat soort dingen heb ik meegemaakt.”

Rinus Michels had het nut van die looptrainingen echter blijkbaar feilloos door. Want toen Koppelaar aan Michels, die hem in eerste instantie had binnengehaald voor tien trainingen, na afloop vroeg: “Wat doen we?”, was diens reactie: *Ik zou maar blijven*. “Toen ben ik daar 16 jaar gebleven. Ik heb er twee keer ontslag genomen en ben steeds weer teruggehaald”, herinnert Kees zich.

Samenwerking

In 1969 werd Koppelaar bovendien bondscoach bij de KNAU. Ook dat is weer een apart verhaal. “Hes Grewer, die in mijn AAC-tijd mijn trainer was geweest, zat toen in de Technische Commissie van de KNAU. Die riep op een gegeven moment de beste middenafstanders van Nederland bij elkaar, om wat meer samenwerking te krijgen. Dat liet-ie de eerste paar keer doen door een trainer ergens uit het zuiden. Toen heb ik tegen Hes gezegd: *ben jij besodemieterd om dat een ander te laten doen! Dat moet ik doen!*” Lang verhaal kort: Koppelaar werd bondscoach, eerst tot na de Spelen van 1972 in München, daarna verlengd tot na die van Montreal in 1976. Kees: “De centrale trainingen die ik organiseerde, waren fantastische dagen. In die tijd zijn bijna alle Nederlandse records verbeterd. Ik ben altijd bezig geweest om die gasten bij elkaar te brengen. De atletiek is zo individueel, dat ik denk dat je juist met samenwerking verder komt.”

Het zou het handelsmerk worden van Kees Koppelaar, niet alleen alle atleten samenbrengen, maar ook hun trainers erbij betrekken. Zoals in de jaren negentig, toen hij door Bob Boverman als districtstrainer naar de KNAU was teruggehaald, om vervolgens in 1996 voor drie dagen in de week tot bondscoördinator te promoveren. Kees: “De vier bondscoaches die onder mij stonden, plus de districtstrainers, allemaal gingen ze mee naar de centrale trainingen. En elke centrale training had ik twee clubtrainers die een gedeelte van de training invulden. Die stonden nu dan eens niet voor hun eigen atleten, maar in één keer voor de totale selectie. Altijd was ik bezig met dat bij elkaar brengen. Tegenwoordig is het zo, dat atleten die er een beetje bovenuit steken, naar Papendal worden gehaald, of bij commerciële groepen terecht komen. Ze worden bij de clubs weggetrokken en een gigantisch aantal clubtrainers blijft gefrustreerd achter. Als het mij zou overkomen als clubtrainer, potverdomme, ik zou de beuk erin gooien. Je atleten zijn je bezit niet, maar wel iets waar je al je vrije tijd in hebt gestoken, vaak voor heel weinig, of niks.

Mij zit eigenlijk het meeste dwars, dat de laag onder de top zo smal is geworden. Ik denk dat dit te maken heeft met echte betrokkenheid. Dat houdt mij heel erg bezig.”

Geluk bij een ongeluk

In 1982 gebeurde er iets dat het leven van Koppelaar flink zou veranderen. Kees: “Toen ik hier buiten stond te schilderen, ben ik van zes meter hoog van het dak afgevallen. Met ladder en al naar beneden.” De verwondingen die hij hierdoor met name aan zijn rechterhand en knie opliep, waren dusdanig dat hij werd afgekeurd. “Mijn hand die was helemaal... ik kon niet meer vangen. Een jaar lang heb ik toen naar die klauw zitten kijken. Een pin hier, grote plaat daar, zúlke gaten en 75 hechtingen.” Door dit ongeval en de hierop volgende afkeuring kwam er echter overdag tijd vrij die er voorheen niet was

geweest. “Ik heb van mijn ongeluk een geluk kunnen maken. Dat is mijn redding geweest. Ik zat toen bij Ajax. In plaats van één keer in de week trainen ging ik twee keer in de week. Dat was mijn dagvulling. Maar ja, ik was natuurlijk veel te fit om niets te doen. Alleen ’s avonds werken, daar ga je op een gegeven moment tegenop zien.”

Koppelaar was toen echter ook al flink wat jaren actief in de hockeywereld. In 1976 was hij er door bondscoach Wim van Heumen binnengehaald als conditietrainer van het nationaal hockeyelftal en ook HC Bloemendaal had hem dat jaar in diezelfde hoedanigheid aangesteld. Tot op de dag van vandaag is hij er actief, reden waarom Bloemendaal hem onlangs bombardeerde tot lid van verdienste.

Bondscoach in Ierland

Blijkbaar vielen de prestaties van Koppelaar op in de hockeywereld, want in 1987 werd hij benaderd door de Ierse hockeybond. “Ik werd voor zes weken gevraagd om het Europees kampioenschap in Moskou te coachen. Dat was fantastisch om te doen. Na afloop zeiden ze: nou, we kunnen het zeker niet verlengen? Want d’r was natuurlijk geen geld. Maar dat bondscoachschap paste wel een beetje bij mij. Ik was daar gewoon de nummer één.” Koppelaar zou er uiteindelijk bijna tien jaar blijven. “Ik heb één keer de wereldkampioenschappen gecoacht, drie Europese kampioenschappen en één keer de voorbereiding voor de Olympische Spelen mogen meemaken in Nieuw Zeeland. En ik heb 135 interlands gecoacht.”

Dit had allemaal niet gekund als Koppelaar, naast zijn gezin met drie kinderen, nog een gewone dagtaak had gehad. Ook al beperkten de trainingen in Ierland zich tot de weekends. “Ik vloog altijd op donderdag of vrijdag naar Ierland toe en kwam zondags of maandags weer thuis. Want het waren natuurlijk amateurs, dus ik kon alleen maar op vrijdag, zaterdag en zondag trainen. Maar ik heb er een geweldige tijd gehad. Dat heeft mij heel erg verrijkt. Al word ik er al moe van als ik het nu allemaal vertel.”

Door zijn activiteiten in de voetbal- en hockeysport leerde Koppelaar, hoe het er in een teamsport aan toeging en die ervaring bracht hij weer mee terug in de atletiek. “Dat heeft een heel positieve invloed op mij gehad. Met mensen omgaan is een leuke kunst. Mijn leerproces heeft zich nog verder verdiept in Ierland, waar ik met katholieken en protestanten in één elftal zat. Daar heb ik de problemen van zeer nabij meegemaakt. D’r werd bij mij geteld hoeveel protestanten en katholieken ik koos. Ik probeerde daar heel subtiel mee om te gaan.” Met succes blijkbaar, want hij heeft in Ierland nog vele contacten. Vorig jaar was hij zelfs aanwezig bij een reünie met alle spelers die aan de wereldkampioenschappen van 1990 hadden deelgenomen.

Mazzel

Intussen begon Kees Koppelaar onlangs alweer aan iets nieuws: een centrale training in de regio Noord-Holland, op initiatief van Vrienden-bestuurslid Melchert Kok. Kees: “Ach, ik doe zoveel andere dingen. Ik heb mazzel, heb gewoon mijn fysiek mee.”

Over zijn activiteiten als bedrijfsopleider bij VNO-NCW hebben we het hier dan nog niet eens gehad. Dat bewaren we maar voor een volgende Vriendenband.

Piet Wijker



**Vraag onze
nieuwe catalogus aan!**

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Zoals u van ons gewend bent, praten wij u weer bij over de atleten die dit jaar door ons ondersteund worden. Er is weer genoeg gebeurd de afgelopen twee maanden. Wij berichten u over de avonturen van Menno Vloon en Koen Smet, en kijken hoe onze atleten het hebben gedaan bij de diverse NK's indoor.

► Menno Vloon

Menno wordt dit jaar voor het eerst door ons ondersteund; hij is nog A-junior en wij hebben hem op grond van prestaties als polsstokhoogspringer geselecteerd. Maar Menno is ook een uitstekende meerkamper. In januari werd hij geselecteerd voor de meerkampinterland in Valencia. Hier moest hij uiteraard met seniorenmateriaal en -hoogte werken. Wij vroegen Menno een verslag te schrijven over zijn debuut als deelnemer aan een senioren interland.

Valencia

“Na enige vertraging kwamen wij in Valencia aan. Het was prachtig weer, super mooi hotel, lekker eten, genieten dus. ‘s Middags even een terrasje gepakt en wat gedronken (in onze T-shirts). Rond de avond gingen we even een kijkje nemen in het stadion.

Zaterdagochtend redelijk vroeg uit de veren en helemaal klaar voor de wedstrijd. De 60 m ging niet zo als ik gehoopt had; ik liep 7,26. Dit was niet goed, ik liep verkramp. Ik heb geen idee hoe dat kwam, misschien doordat het de eerste senioren wedstrijd was en best een groot toernooi. Verspringen: 6,11; de afstand was niet goed, maar ik sprong wel goed. De eerste sprong was een halve meter voor de balk. Ik moest doorlopen van Bart (Bennema - red.), dus deed ik dat en sprong twee was net over de balk. Dus iets naar achter gegaan en daarna weer hetzelfde, ongeldig dus. Balen als een stekker, want daar word je niet echt vrolijk van.

Kogel ging met 13,80 heel goed. Alle agressie van de vorige onderdelen kwam eruit. De trainers waren er verbaasd over dat ik de kogel zo ver kon stoten in mijn eerste wedstrijd met een 7,26 kilo. Bij het hoogspringen kwam ik tot 1,80. Ik kreeg een paar tips van Bart door voor mijn aanloop en het ging meteen beter. Tot en met 1,80 waren de sprongen allemaal ruim. 1,83 lukte helaas net niet, wat ik wel had gehoopt.

Dag twee lekker op tijd op. De horden liep ik voor het eerst op mannenhoogte. Bart zei nog: zet Menno maar in de eerste serie, want dan kan-ie even wennen. Uiteindelijk liep ik de tweede tijd van allemaal: 8,23. Het polsstokspringen begon met een paar keer inspringen, daarna mijn schoenen weer aangedaan en lekker even gelegen op de fysiotafel. Pas na ruim twee uur wachten mocht ik mijn sprong maken. Ik sprong 4,81 en na ruim 3 uur waren we klaar met het onderdeel.

Als slot nog de 1000 m. Niemand had er zin in, maar helaas moet het. Maar het viel mee, ik liep voor het eerst onder de drie minuten: 2.58,09. Uiteindelijk ben ik geëindigd met 5205 punten, een 14^e plek individueel en als team werden wij derde. Ik vond dit een heel leuk toernooi; dit wil ik zeker vaker meemaken”.

Twee maal een nieuw juniorenrecord!

Wat niemand kon vermoeden was, dat Menno na deze enerverende ervaring pas aan het begin van een sensationeel indoorseizoen stond. Wat gebeurde namelijk? Tijdens de NK meerkamp verbeterde Menno het Nederlands juniorenrecord zevenkamp.

En twee weken erna, bij de NK senioren, verbeterde hij het Nederlands juniorenrecord polsstokhoogspringen en bracht dit naar 5,32 m! Hij werd hier overigens vijfde mee.



Menno Vloon op weg naar een nationaal juniorenrecord van 5,32 m.
(foto's Erik van Leeuwen)

Menno verraste ons geheel spontaan met een verslag van zijn NK en record-zevenkamp bij de junioren A:

“Ik begon aan de meerkamp lekker rustig. Ik zat in het startblok voor de 60 m en hoorde het schot. Op dat moment voelde alles super en ik ging ook heel snel. Ik kwam over de

finish en keek op de klok: hoppa, een PR: 7,10! Dit begon dus al goed. Daarna verspringen. Het inspringen ging heel goed. Eerste poging, een evenaring van mijn PR: 6,80, daarna een supersprong, met helaas een stuk voor de balk: 6,98! Weer een PR. De laatste sprong wilde ik te graag, maar het was niet heel slecht: 6,74.

Ik had toen veel zin in kogelstoten, maar wilde te graag. Ik begon met 13,56, daar word je niet vrolijk van. Toen een ongeldige poging en daarna moest ik even apart zitten om rustig te worden en me weer concentreren. Ik ging een rustige en veilige stoot maken: 14,74 was niet verkeerd. Hoogspringen begon ik veilig op 1,71. Daarna sprong ik in één keer over 1,80 (mijn oude PR), daarna 1,83, 1,86, 1,89! Ik kon het niet geloven, zo goed ging het.

De volgende dag had ik een beetje vermoeide benen en een klein beetje spierpijn, maar dat maakte niet uit. Ik knalde over de hordes heen: hoppa, weer een PR: 8,02.

Bij het polsstokhoogspringen mocht ik lekker lang wachten, ongeveer twee uur. De laatste hoogte die door de andere jongens werd gehaald, was 3,90. Ik begon weer veilig op 4,60, sloeg 4,70 over en ging door naar 4,80. Uiteindelijk sprong ik 5,20! Weer een record en weer heerlijk gesprongen.

Toen gingen we berekenen hoe hard ik moest lopen voor het Nederlands record. Dat bleek 3.07 te zijn; dat was mooi. De 1000 begon iets meer dan een half uur na polsstok. De vermoeidheid zat nog in mijn benen en het was erg zwaar. Uiteindelijk liep ik 3.00,43. Ik

was superblij natuurlijk met het Nederlands record. Wow, wat is dat een mooi gevoel. Ik kan het nog steeds niet echt geloven.”

En twee weken erna dus nog een topervaring, namelijk het Nederlands juniorenrecord polsstokhoog met 5,32! Voor Menno kan het indoorseizoen niet meer stuk en hij kijkt alvast met vertrouwen uit naar het buitenseizoen.

► Koen Smet

Koen Smet heeft meegedaan aan de EK indoor in Göteborg. Hier leest u zijn verslag.

Beste vrienden van de KNAU,

Allereerst dank ik jullie dat ik ook in 2013 weer ondersteund wordt; door jullie bijdrage kunnen weer stappen voorwaarts gezet worden in mijn (sportieve) ontwikkeling. Zo kan ik door jullie bijdrage regelmatig naar de sportmasseur om mijn lichaam te onderhouden en kan ik essentiële voedingssuppletie aanschaffen, die ik uit normaal voedsel nooit zou kunnen halen. Als kleine tegenprestatie voor deze ondersteuning deel ik met jullie mijn belevingen van het afgelopen indoorseizoen, met als uiteindelijke hoogtepunt natuurlijk de EK indoor in Göteborg.

Limiet

Na het succesvolle outdoorseizoen 2012, met een dik persoonlijk record op de 110 m horden, mijn eerste Nederlandse titel op deze afstand en het op slechts 0,03s missen van de B-limiet voor de EK outdoor, ben ik met mijn coach Oscar Terol gaan evalueren en vooruit gaan kijken naar het indoorseizoen. Omdat mijn overstap van de junioren naar de senioren erg vloeiend verliep, stelden wij voor het indoorseizoen 2012/2013 de doelen 7,75s op de 60 m horden en de Nederlandse titel. Mijn record van vorig jaar stond op 7,89s, dus dat zou een flinke verbetering betekenen. Mocht het lukken de limiet van 7,70s voor de EK indoor te slechten, dan zou dat geweldig zijn, maar we waren er niet op voorbereid dat ik al in mijn derde wedstrijd 7,69s zou lopen.

Na deze wedstrijd heb ik nog een paar goede wedstrijden gelopen, maar ben ik er niet in geslaagd mijn record te verbeteren. De focus lag dus nu vooral op de NK en de EK; op de NK wilde ik goud halen en op de EK wilde ik voor een finaleplaats gaan, ik stond namelijk uiteindelijk als tiende geplaatst.

Ziek

Wat je als topsporter nooit hoopt of wilt, gebeurde toch, ik begon te kwakkelen. Na een wedstrijd in Luxemburg kreeg ik een keelontsteking en was zwaar verkouden, waardoor ik een goede wedstrijd in Düsseldorf moest afzeggen. Na hier volledig van hersteld te zijn, viel ik drie dagen voor de NK op een training erg hard op mijn knie, gevolgd door een buikgriep de dag voor de NK. Het resultaat hiervan was toch een tweede plaats op deze NK, maar de keerzijde van die medaille was wel dat ik twee kilo was verloren.

EK

Na veel hersteltrainingen en weinig voorbereidingstrainingen stond ik toch in een voor mijn gevoel goede vorm op de EK in Göteborg. Ik had zeer goede spanning en voelde met instarten dat het wel eens erg hard kon gaan. Helaas was dit niet het geval, in mijn startblok dacht ik nog: “Geen fouten

maken, dan sta je in de halve finale”. Ik startte te voorzichtig en zo ging de race uiteindelijk ook, veel te voorzichtig. Met een tijd van 7,86 was dit ver onder mijn kunnen en ik baalde dan ook vreselijk. Wellicht hebben de buikgriep en de daarop volgende mentale staat nog veel invloed gehad op mijn race, waardoor ik niet liep zoals ik moest lopen. Ik was er klaar voor, maar voor mijn gevoel faalde ik.

De vrijdag op de EK was een zure appel, letterlijk, ik was namelijk vergeten eten mee te nemen voor na mijn race en had alleen twee Granny Smiths in mijn tas, hoe ironisch. Ik ben in het stadion gebleven om naar mijn concurrenten te kijken; van deze ervaring heb ik veel geleerd. Ik besepte op de tribune wat een voorrecht het was om daaraan te mogen deelnemen, ik besepte ook dat ik niet tussen de andere deelnemers liep en niet mijn ogen moest uitkijken, maar dat ik daar ‘gewoon’ deel van uitmaakte. Mede door deze gedachte heb ik alles snel verwerkt en wilde ik meteen toewerken naar het buitenseizoen om op de 110 m horden te knallen om opnieuw aan een toernooi als deze mee te doen. Ik ben inmiddels weer keihard aan het trainen om outdoor te laten zien wat ik in mijn mars heb. Ik houd jullie op de hoogte!



Koen Smert (tweede van rechts) tijdens zijn serie op de 60 m horden op de EK indoor in Göteborg.

► Resultaten van de diverse NK's indoor.

Hier zijn de resultaten van onze atleten bij de NK's op een rij.

NK meerkamp

Zoals hierboven al ruimschoots beschreven won Menno Vloon hier een gouden plak bij de junioren A.

NK senioren

Helaas geen gouden plakken dit jaar. Wel zilveren:

Douwe Amels: zilver bij het hoogspringen met 2,14 m.

Corinne Nugter: zilver bij het kogelstoten met 15,61 m (PR).

Koen Smet: zilver op de 60 m horden met 7,81 sec.

Vermeldenswaard zijn hier nog de PR's van Menno Vloon en Rutger Koppelaar bij het polstokhoogspringen, respectievelijk 5,32 en 5,27 m. Dit leverde alleen niet meer op dan een vijfde en zesde plaats.

NK junioren

Ook hier alleen zilver en brons:

Menno Vloon won zilver op de 60 sprint (7,07, PR) en 60 horden (7,97, PR). Erg teleurgesteld was hij natuurlijk, omdat hij een zekere gouden plak niet kon ophalen: hij miste de aanvangshoogte bij het polsstokhoogspringen.

Nadine Visser won zilver op de 60 m horden (8,84 sec).

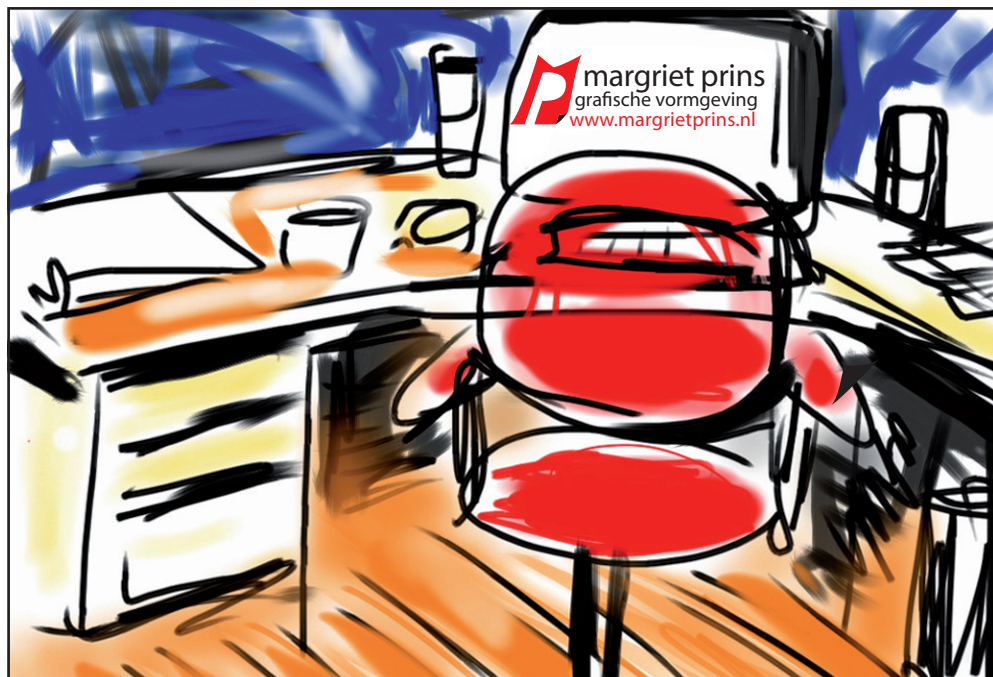
Lisanne Hagens won brons bij het hoogspringen met 1,72 m.

► **Uit de blessureboek: Vera van den Haak**

Vera van den Haak heeft het indoorseizoen aan zich voorbij moeten laten gaan. Zij laat weten, dat zij al vanaf eind van vorig zomerseizoen last heeft van een stresshaard in haar voet. Zij heeft veel rust moeten nemen en wordt goed begeleid, maar dit is een kwestie van veel geduld. Zij probeert komend buitenseizoen weer van de partij te zijn.

Wij wensen Vera veel sterkte toe!

Elly de Regt



advertenties banners brochures flyers folders huisstijlen illustraties logo's magazines nieuwsbrieven sites spellen

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Mei 2013

- | | |
|--|---|
| 4 Sylvia Barlag (59)
035 6231779 | Kastanjelaan 5
1214 LE Hilversum |
| 4 Marius Bos (75)
070 3923044 | Narcislaan 245
2555 LM Den Haag |
| 8 Lidy Makkinje - Vonk (67)
020 6170028 | L. Bouwmeesterstr 24
1065 KW Amsterdam |
| 9 Jan van der Voort (82)
0174 625987 | van Koppenweg 25
2672 EG Naaldwijk |
| 11 Leo Witvliet (86)
030 2933581 | Kanaalweg 130
3533 HK Utrecht |
| 11 Simon Vroemen (44) | Begijnstraatje 5
5211 EP 's Hertogenbosch |
| 12 Alfred Verhoef (67)
071 5123839 | Apothekersdijk 13
2312 DC Leiden |
| 12 Theo Hoekstra (97)
050 5252583 | Wenckebachlaan 24
9728 JH Groningen |
| 12 Marijke Beentjes - van Zon (45)
0251 252312 | Burgemeester Bruinsmalaan 22
1944 PC Beverwijk |
| 13 Ben Japink (70)
053 4762928 | A. van Ostadestr. 30-26
7545 DS Enschede |
| 13 Marjo van Agt (55)
040 2539750 | Zoeteind 3
5502 PM Veldhoven |
| 13 Theo Saat (85)
071 3612354 | Maritima 16
2202 BW Noordwijk aan Zee |
| 15 Jan Parlevliet (81)
0317 410253 | Everlaan 24
6705 DJ Wageningen |
| 20 Trudy Ruth (63)
035 5255886 | Salland 41
1274 KK Huizen |
| 20 Marian van Amsterdam (52)
075 6283177 | Triangelhof 160
1544 WZ Zaandijk |
| 22 Imke Parlevliet - Vaal (79)
0317 410253 | Everlaan 24
6705 DJ Wageningen |
| 22 Dicky van Lunteren - van Dijk (82)
0318 521110 | van Alphenstraat 9
3906 WS Veenendaal |

26 Grete Koens (46)	Boekweithof 20
0412 404223	5351 MG Berghem
27 Hans Douwes (77)	Neherpark 141
070 3274455	2264 ZD Leidschendam
27 Koos van de Bunt (84)	Raadhuisweg 79
0182 393053	2811 HV Reeuwijk

Juni 2013

1 Marcel Klarenbeek (53)	Seminariehof 2
035 6030372	3768 EE Soest
5 Enno Tjepkema (48)	Praam 109
020 6470285	1186 TC Amstelveen
6 Chris Mooij (66)	Korvet 57
020 6413658	1186 WD Amstelveen
6 Nelli Rosier - Cooman (49)	Postbus 39
0653 167755	4306 ZG Nieuwerkerk
7 Joop Weenink (91)	Lodewijk v. Deijsselln 138
0255 514352	1985 CP Driehuis
8 Bas Zwijnenburg (72)	Oude Haven 12
0182 382550	2871 DJ Schoonhoven
9 Elly van Hulst (54)	Apartado 222
+351289842992	P-8150 São Brás de Alportel, Portugal
11 Henk Appels (72)	Wicher Nijkampstraat 2
053 4306688	7545 XT Enschede
11 Joop Keizer (72)	Weidemolen 1
06 50830096	1622 KA Hoorn
12 Jet van Wageningen (71)	Onderweg 77
0183 624157	4241 XE Arkel
14 Corrie Vos - van Wijk (72)	Voerakker 59
0318 620956	6713 SC Ede
14 Margreet Verbeek (52)	Kraaienlaan 91
070 3545211	2566 RE Den Haag
15 Truus Hennipman - Cruiming (70)	Essenpark 14
071 5425232	2351 CJ Leiderdorp
16 Corrie Bakker (68)	Kuilkant 63
0180 625350	2993 DV Barendrecht
17 Eltjo Schutter (60)	van 't Hofflaan 26
053 4348930	7535 CM Enschede

17 Ton van Dorst (75)	Antwerpenlaan 19
040 2410535	5628 XC Eindhoven
18 Wim Damen (73)	Eiteren 88
030 6881920	3401 PV IJsselstein
19 Tilly Jacobs (57)	Ploegstede 8
0578 560800	8171 HA Vaassen
20 Peter van Leeuwen (55)	Boerhaavelaan 24
040 2114070	5644 BD Eindhoven
21 Yvonne van Stek - Smit (52)	Hamontstraat 107
06 47782913	1066 LE Amsterdam
22 Truus van Amstel (57)	Postbus 54
0228 581352	1670 AB Medemblik
23 Jan Struijk (63)	Wolfhezerweg 15
026 3212353	6861 AA Oosterbeek
24 Egbert Nijstad (71)	Rupelmondestraat 5
026 3643691	6825 AT Arnhem
25 Wim van Hemert (74)	Sal. de Braystraat 31
010 4201494	3067 ZG Rotterdam
25 John IJzerman (64)	Welbergsedijk 55
0167 565722	4651 TD Steenbergen
25 Hans Westerkamp (75)	8450D SW 90th ST
001 352 509 4914	FL 34481 Ocala, Florida USA
27 Jacob Dikken (80)	Velmolenweg 143R
0413 263194	5404 LB Uden
27 Iris Waanders (37)	Marktveld 53
073 6573786	5261 EA Vught
27 Elly Holst - Witkamp (78)	Oosterweg 2
0595 551542	9995 VJ Kantens
28 Klaas Kanis (68)	Bergpoortstraat 45
0570 541882	7411 CL Deventer

Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Mei

- | | | |
|----|---|---|
| 10 | Wout Ineke (85)
0226 314659 | Tureluur 18
1722 HG Zuidscharwoude |
| 17 | Jannie Roffel-v.d. Togt (84)
0521 513386 | H. v. Swinderenstraat 11
8331 KV Steenwijk |
| 18 | Harry Joacim (75)
023 5284649 | Burg. van Lennepweg 12
2101 RG Heemstede |
| 19 | Annemarie (Wellerdieck) de Boer (67)
030 6881920 | Eiteren 88
3401 PV IJsselstein |
| 29 | Elly Konings-Bakker (68)
0512 516550 | Uitgang 6
9202 NT Drachten |
| 31 | Jopie Vermeulen (74)
058 213 73 47 | Gerben Colmjonwei 68
8915 GN Leeuwarden |

Juni

- | | | |
|----|---|---|
| 7 | Ietje Jonkers-Driessen (82)
076 5653134 | Delbergen 22
4834 AE Breda |
| 27 | Lenie Blankenstein-Klop (82)
070 393 11 63 | S.W.Churchilllaan 631
2287 AL Rijswijk |
| 30 | Celine Kleyn-Rooms (85)
0162 46 32 20 | Residence Warande
Buurstede 17 – 176
4904 PX Oosterhout |
| 30 | Gerrie Heinemans (70)
0492 553864 | Pastoor Verbeekstraat 3
5706 AR Helmond |