
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, regent het buiten pijpenstelen.

De zomer is duidelijk over en de herfst is begonnen.

We hebben een prachtige zomer achter de rug. Niet alleen met heel veel zonne-uren, maar natuurlijk ook met prachtige atletiekprestaties. Zoals de vorige Vriendenband al gememoreerd hebben de atleten van het Vrienden Jeugdfonds het deze zomer (heel) goed gedaan. En dat geldt ook voor de senioren atleten tijdens het WK in Moskou. Dit WK was het beste WK ooit voor Nederland. In totaal zes top-acht posities en twee medailles, zilver voor Ignisious Gaisah (verspringen: 8,29m) en brons voor Dafne Schippers (met 6477pt en een nieuw NR). Jammer alleen dat Nadine Broersen zich niet meer in dit gevecht om de medailles bij de meerkamp kon mengen na haar val op de 100mH! En jammer is het ook dat de Atletiekunie na 12 jaar afscheid heeft genomen van zijn technisch directeur Peter Verlooy. Na een ernstige ziekte is Peter gelukkig volledig hersteld, maar bij beiden was het besef gegroeid dat het na 12 jaar tijd was om een andere weg in te slaan. We wensen Peter veel geluk met zijn verdere carrière en leven.

Het atletiekseizoen ligt dus achter ons en hebben we ook kunnen genieten van:

- de Vriendengolfdag
- de Vriendenfietsdag (zie pag. 18 e.v. in deze Vriendenband).

Op zaterdag 2 november zal de ALV en de jaarlijkse reünie weer worden georganiseerd, dit keer nabij/op het nationaal trainingscentrum Papendal. Het is de bedoeling een korte ALV-vergadering te houden (waarin we, na in totaal 19 jaar, afscheid moeten nemen van onze vice-voorzitter Chris Konings!). In deze ALV zullen we bij u de animo polsen om als Vriendenclub af te reizen naar de Super League nabij Hannover. En direct na afloop van deze ALV zal o.a. Rien van Haperen het woord krijgen om toe te lichten hoe het staat met de organisatie van het EK 2016.

De Reüniecommissie heeft een leuk en gevarieerd middagprogramma in elkaar gedraaid. Niet alleen zullen de gebruikelijke Pluimen uitgereikt en de voordrachten voor de 75-jarigen gehouden worden, maar kunt u ook genieten van de kunstexpositie door Vrienden en zult u in de middag eindelijk een keer de kans krijgen om o.a.:

- een kijkje te nemen in het Bonds bureau van de Atletiekunie met de befaamde Fanny Blankers Koen zaal 'waar alles besproken wordt'
- de plek te bewonderen waar onze gewaardeerde leden van Atletiek Erfgoed hun werk doen en hun archief hebben
- de (trainingstechnische-)innovaties op het nationaal sportcentrum te bewonderen.

Zie voor het programma en de wijze van inschrijven verderop in deze Vriendenband.

Ik hoop u allen te zien bij de ALV en de reünie op 2 november!

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



Overleden

Hoewel geen lid van onze vereniging, maar wel zeer bekend in atletiekkringen, delen we u mee dat Hans Smit op 15 augustus 2013 is overleden. Hans was Nederlands kampioen op de 100 meter in 1959, 1960 en 1962 en op de 200 meter in 1958, 1959 en 1963. Hij was o.a. lid van G.V.A.V.

Nieuwe leden

Ysbrand Visser, De Wiende 20, 8332 LB Steenwijk, telefoonnummer 0521-522520 of 06-54291645, e-mail yj.visser@planet.nl geboortedatum 28 mei 1961. Ysbrand liep de 110 mH. waarop hij 2x Nederlands kampioen werd en de 400 mH. Hij werd daarnaast tweede op de 400 mH en diverse keren derde. In 1988 verbeterde Ysbrand het nationaal record op de 110 mH in 13,96 s en hij deed diverse keren mee aan interlandwedstrijden. Ook werkt Ysbrand als journalist op atletiekgebied en is hij microfonist geweest.

Wijzigingen:

- Walter Suvaal heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden waltersuvaal36@gmail.com
- Van Raymond Heerenveen is intussen zijn e-mailadres bekend, het is rayheer3348@gmail.com
- Van Ellie van Beuzekom-Lute is ook het e-mailadres bekend, het is gc.beuzekom@chello.nl
- Van Toos en Albert Hofstede zijn bij het secretariaat hun e-mail adressen binnen gekomen. Het zijn respectievelijk: a.e.m.hofstede-mutter@planet.nl en a.j.hofstede@planet.nl
- Het e-mailadres van Aart van den Berge is gewijzigd. Het is nu avdberge@upcmail.nl

Opzegging lidmaatschap

- Martha Klaasen-Bos

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.



Aanmeldingsformulier

**Reünie zaterdag 2 november 2013 in
Hotel Van der Valk Arnhem
Amsterdamseweg 505
6816 VK Arnhem
(bij ingang Papendal)**

Ondergetekende:

geeft zich hierbij op met / zonder * introducé voor de reünie en de jaarlijkse algemene vergadering (* doorhalen wat niet van toepassing is)

Naam van de introducé:

- * De kosten van de reünie bedragen **  25,00** per persoon
- * De kosten van het gezamenlijke diner na afloop **  25,00** per persoon

Specificatie van de kosten:

- * Kosten reünie personen x   25,00 =  
- * Kosten diner: personen x   25,00 =  

Totaal  

Middagprogramma

Zie de uitnodiging op pag. 5

Betaling

- ☐ Ik betaal het verschuldigde bedrag door overmaking op bankrekening 35.78.73.939 t.n.v. Vrienden van de K.N.A.U. te Zoetermeer.
 - ☐ Ik verleen de Vereniging eenmalig toestemming het verschuldigde bedrag te innen via de door mij verstrekte machtiging
- Betalingswijze aankruisen s.v.p.

Datum

Handtekening:

Dit formulier (of fotokopie ervan) vóór 25 oktober 2013 toezenden aan:

Penningmeester van de Vrienden van de K.N.A.U.

Disneystrook 36, 2726 ST Zoetermeer of:

per e-mail aan: ed@edturk.com



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>

Uitnodiging

voor de Jaarlijkse Algemene Vergadering van de vereniging "Vrienden van de K.N.A.U." op zaterdag 2 november 2013

Locatie: Hotel van der Valk in Arnhem, bij de ingang van Papendal

Aanvang van de vergadering: 11.00 uur (ontvangst vanaf 10:00 uur).

Agenda:

- 1) Opening
- 2) Ingekomen stukken en mededelingen
- 3) Verslag van de ALV, gehouden op 3 november 2012 in Eindhoven (opgenomen in De Vriendenband nr. 6 van 2012, blz. 7 t/m 10)
- 4) Jaarverslag van het bestuur (opgenomen in deze Vriendenband)
- 5) Jaarverslag van de penningmeester (opgenomen in deze Vriendenband)
- 6) Verslag van de kascommissie
- 7) Begroting verenigingsjaar 2013/2014 (zie laatste kolom financieel verslag)
- 8) Verkiezing kascommissie
- 9) Bestuursverkiezing (zie toelichting hieronder)
- 10) Rondvraag
- 11) Sluiting van de vergadering

Aansluitend toespraken door Atletiekunie-vertegenwoordigers (o.a. over EK 2016) en het NOC*NSF (over Papendal) en wordt de Vrienden-trofee uitgereikt.

Ad punt 9) bestuursverkiezing: Volgens rooster zijn aftredend Ed Turk en Melchert Kok. Beiden zijn herkiesbaar. De huidige vicevoorzitter Chris Konings treedt volgens afspraak tussentijds af. Melchert Kok is bereid het vicevoorzitterschap over te nemen. Het bestuur stelt voor de ontstane vacature niet in te vullen en denkt met 6 bestuursleden de taken te kunnen uitvoeren. De statuten (art. 8) staan dit toe.

In het gevarieerde **middagprogramma** is er vanaf ongeveer 13.45 uur ruimte voor de voordracht van het Vrienden Jeugdfonds, worden Gouden Pluimen uitgereikt en eren we de 75-jarigen. Aansluitend kan het bondbureau van de Atletiekunie en de (atletiek/sport)accommodatie op Papendal worden bezichtigd. Vanzelfsprekend is er ook tijd ingeruimd om elkaar te ontmoeten onder het genot van een drankje en zijn de kunstenaars onder de Vrienden uitgenodigd om met hun kunst te poseren (zie ook pag. 10).

Om 17:30 gaan we aan tafel voor het diner buffet. Naar verwacht is de reünie beëindigd om 19:00 uur.

Overnachting van vrijdag op zaterdag in het hotel waar we de ALV/reünie houden is mogelijk. Hiervoor is een kortingsarrangement geregeld, 69 euro voor 1 persoon en 80 euro voor 2 personen, beide inclusief ontbijt. Reservering o.v.v. code ARN-GF17561 (Vrienden van de KNAU), telefoon 026-4821100.

Jaarverslag van het bestuur over het verenigingsjaar 2012/2013

In het 62^{ste} verenigingsjaar, dat liep van 1 oktober 2012 t/m 30 september 2013, heeft het bestuur 4 keer vergaderd. De bestuursvergaderingen hebben steeds plaatsgevonden op het bondsbureau van de Atletiekunie op Papendal.

Naast de normale algemene verenigingszaken houden we ons o.a. bezig met organiseren van reünies/trefpunten en fietsweekend, De Vriendenband, het Vrienden Jeugdfonds, onze website www.vriendenvandeknau.nl en ledenwerving.

BESTUUR

Tijdens de ALV in Eindhoven heeft een voorzitterswisseling plaatsgevonden. Chris van der Meulen trad terug, Els Stolk nam het stokje over. Chris Konings en Riet van der Enden waren aftredend maar zijn herkozen, met dien verstande dat Chris Konings heeft aangegeven slechts één jaar te zullen aanblijven.

LEDEN

Op 15 september 2013 was het ledenaantal 298. Dit betekent een toename van 4 leden t.o.v. een jaar geleden. Daarnaast ondersteunen 46 donateurs onze vereniging. Naar keuze ontvangen zij ook ons verenigingsblad “De Vriendenband”. Ook onze donateurs ontvangen een verjaardagskaart, de algemene e-mails en worden uitgenodigd bij bijeenkomsten van de Vrienden zoals reünies, het fietsweekend en trefpunten.

Gedurende het afgelopen verenigingsjaar moesten we wegens overlijden helaas afscheid nemen van de volgende Vrienden en donateurs: Ton Pallesen (17 december 2012), Herman Sluijter (30 december 2012), Ben Ziepzeerder (24 februari 2013 en Ed Meeuws (23 april 2013).

Er waren de volgende opzeggingen: Joop en Wil Kant, Harry Dirks, Nico en Sophia Salet, Antonius Smits, Piet en Thea Beelen, Henk Kort en Martha Klaasen-Bos.

Vanaf 1 oktober 2012 werden als nieuw lid welkom geheten: Jet van Wageningen – van de Giessen, Kees van Wageningen (donateur), Krista Aukema, Bert Huizinga, Harry Peters, Hans van Kuijen, Enno Tjepkema, Peter Vergouwen, John IJzerman, Monique Jansen, Christian Tamminga, Arie Kauffman, Wilma Rusman-Zukrowski, Norbert Groenewegen, Menno Liefers, Jan Vermeulen en Ysbrand Visser.

SECRETARIAAT

Buiten de mededelingen in De Vriendenband stuurt de secretaris enige keren per jaar bij actueel nieuws een mededeling per e-mail naar de leden. Van 80% (vorig jaar 73%) van de leden is bij het secretariaat het e-mailadres bekend. De secretaris houdt zich aanbevolen om op de hoogte gesteld te worden van nieuwe of gewijzigde e-mailadressen.

Tussen de bestuursleden is er onderling veel e-mailverkeer. Het gaat snel en iedereen is tegelijkertijd van de feiten op de hoogte.

VRIENDENBAND

Piet Wijker vervult sinds drie jaar op voortreffelijke wijze de functie van hoofdredacteur. Bovendien levert Piet zelf zeer veel van de kopij. Hugo Tijsmans, Chris Konings, Chris van der Meulen en Elly de Regt-Henzen zijn ook trouwe leveranciers van kopij.

De meeste vaste rubrieken bleven gehandhaafd, zoals “Van de voorzitter”, “Van het secretariaat”, de verslagen vanuit het Vrienden Jeugdfonds, “Voor het voetlicht” van Piet Wijker, “Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed” en de lijst van jarigen. Hartelijk dank aan alle medewerkers voor hun bijdragen!

Vooraf door toedoen van Piet Wijker zijn weer nieuwe adverteerders gevonden. Dit zijn: Global Sports Communications (van Jos Hermens), United Soft Drinks (AA Drink en sponsor van de Atletiekunie) en Tamminga Sports (van Christian Tamminga). Dank aan alle adverteerders. Helaas stopte Careworx (sportfysiotherapiepraktijk), Praktijk voor Therapie en Life Coaching (van Martha Klaasen-Bos) en Start To Run (Atletiekunie). Graag roepen wij de leden op om uit te kijken naar nieuwe adverteerders.

Ook dank aan Lydia Pietersen-Timmer voor haar lay-out werkzaamheden, haar contact met de drukker, haar contact met de Atletiekunie en het verzorgen van de verzending van De Vriendenband.

VERJAARDAGS- EN BETERSCHAPKAARTEN

Riet van der Enden zorgde er ook dit jaar weer voor dat Vrienden en donateurs hun verjaardagskaart of beterschapkaart op tijd in de bus kregen.

We gebruiken hiervoor sinds april nieuwe wenskaarten naar het ontwerp van onze adverteerder Margriet Prins.

STICHTING ATLETIEKERFgoed

De stichting beoogt vooral het verzamelen, behouden en openbaar maken van kennis over de geschiedenis van de Nederlandse, en sinds kort Nederlands-Indische, atletiek.

Een omvangrijk werk van de stichting is het digitaliseren van atletiekfilms die ook op DVD worden gezet en te koop worden aangeboden. Ook werkt Atletiekerfgoed aan het digitaliseren van het boek “130 Jaar atletiek in Nederland”.

Bij de stichting komen regelmatig, vanuit diverse kanten, verzoekjes binnen om foto's of prestaties van atleten uit het verleden na te zoeken. Regelmatig leest u hierover in De Vriendenband.

Op de 1^e verdieping van het bondsbureau heeft Erfgoed een “pronkkamer”. Hier zijn ondergebracht: een boekencollectie, schalen, wisselbekers en o.a. polsstokken en speren. Verder heeft de stichting elders op Papendal onlangs een grotere, ruimere kamer gekregen voor haar depot.

Atletiekerfgoed onderhoudt een eigen website, o.a. te bereiken via de website van de Vrienden van de K.N.A.U..

De Stichting bestaat uit drie bestuurders, waaronder één lid van onze vereniging.

BIJEENKOMSTEN

- De Algemene Leden Vergadering, gecombineerd met een reünie met aan het eind een diner, was eind 2012 in het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum in Eindhoven. De bijeenkomst werd bezocht door ± 100 Vrienden, donateurs en genodigden.
- Tijdens de NK indoor was een minitreffpunt georganiseerd.
- Het treffpunt met de uitverkoren atleten van het Vrienden Jeugdfonds was tijdens de Ter Specke Bokaal in Lisse. Dit was een succes.
- Het treffpunt van de Atletiekunie en de Vrienden in het Olympisch stadion tijdens de NK baan op 20/21 juli werd weer erg goed bezocht. Een 80-tal Vrienden bevolkten de tribunes, vooral op zondag, en genoten van de sport en het samenzijn.
- Tijdens de FBK-games in Hengelo, op zaterdag 8 juni 2013, was een kleine vertegenwoordiging van de Vrienden aanwezig.
- Ook bezochten bestuursleden belangrijke wedstrijden waarvoor uitnodigingen werden ontvangen.
- Dit jaar bestond onze Duitse zustervereniging 50 jaar, wat werd gevierd tijdens de Duitse baankampioenschappen. Onze ex-voorzitter Chris van der Meulen, met bestuurslid Chris Konings, zijn hier bij geweest. Chris van der Meulen heeft, als uiting van onze goede contacten met de Vrienden van de K.N.A.U., daar een toespraak gehouden en aan voorzitter Hans Schulz een bokaal overhandigd.
- De 15^e Vrienden-golfdag was dit jaar op donderdag 15 augustus 2013 op golfbaan Welderen te Elst (Gld). De organisatie was in handen van Hans en Nel Smeman samen met Jan Struijk. Er deden 22 spelers aan mee. Winnaar werd bij de dames Nel Smeman en bij de mannen Rijn van den Heuvel.
- Het jaarlijkse Vrienden-fietsweekend was dit jaar op 7/8 september rond de Lutte. Marianne en Rinus de Schipper hadden de organisatie in handen. Op zaterdag werd, met zijn zestien, een prachtige route gefietst. Het weer werkte deze keer niet geweldig mee. De dag werd afgesloten met een diner. Voor de overnachters, de helft van de groep, was er op zondag nog een bezoek aan museum Natura Docet, waar kennis werd gemaakt met Wonderryck Twente. Marianne en Rinus, hartelijk dank voor de organisatie.



Chris van der Meulen bij zijn laatste optreden als voorzitter van de Vrienden: als leider van de ALV... (foto Marja Vervoort)

VRIENDEN-WEBSITE

De Vrienden-website was aan vernieuwing toe. Onze adverteerder Margriet Prins heeft een nieuw ontwerp gemaakt dat, naar verwachting, eind september of begin oktober de lucht in zal gaan.

ONDERSCHIEDINGEN

Tijdens de ALV/reünie van zaterdag 3 november 2012 kregen Nadine Broersen (13^{de} op de Ol. Spelen op de 7-kamp) en Giovanni Codrington, als vertegenwoordiger van de gouden EK 4x100m estafetteploeg, de Gouden Pluim uitgereikt. De Vrienden-trofee werd dit jaar niet uitgereikt.

Eveneens tijdens de reünie in Eindhoven werd Chris van der Meulen benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau.



... als uitreiker van de Gouden Pluim, zoals hier aan Giovanni Codrington...

VRIENDEN JEUGDFONDS

In dit verenigingsjaar waren er weer 12 jeugdige atleten die voor hun training financiële steun kregen van het Vrienden Jeugdfonds. In De Vriendenband kunt u verslagen lezen van de uitverkorenen. Enkele van deze atleten zijn ook al doorgebroken op nationaal en internationaal niveau. Denk hierbij o.a. aan de gouden medaillewinnaars Jip Vastenburg (5000 m op EK junioren) en Douwe Amels (hoogspringen op EK < 23).



Elly de Regt-Henzen en Wim van der Krogt bekijken de aanvragen van de atleten en maken de selectie. Hartelijk dank aan Elly en Wim voor hun werk in deze.

Namens het bestuur is Els Stolk de contactpersoon van het Jeugdfonds. Zoals het er nu voor staat, kunnen we nog maar één jaar, zonder extra sponsorgeld, op dezelfde voet doorgaan met het ondersteunen van veelbelovende atleten. Het bestuur blijft zoeken naar financiële middelen om het Jeugdfonds in stand te houden.

... en bij het in ontvangst nemen van zijn Koninklijke onderscheiding, hem opgespeld door burgemeester Mikkers van Veldhoven. (foto's Ed Turk)

CONTACTEN MET DE ATLETIEKUNIE

In juni 2013 vond het jaarlijkse gesprek plaats tussen de Atletiekunie en de Vrienden van de K.N.A.U.. De nieuwe directeur van de AU Jan Willem Landré, Frank Koomen (adjunct directeur van de AU) en Marius Veenker (lid Uniebestuur) waren er bij namens de Atletiekunie, de vereniging Vrienden van de K.N.A.U. werd vertegenwoordigd door Els Stolk, Kees de Kort en Ed Turk. Wat ter tafel kwam was o.a. evaluatie van de samenwerking, EK 2016, organisatie trefpunten, atletiepublicaties en necrologieën, het Vrienden Jeugdfonds, financiële bijdragen en atletiekerfgoed/archiefzaken. Het overleg vond plaats in een goede sfeer.

TENSLOTTE

Wij willen door diverse contacten zoals brieven, kaarten of een attentie, aandacht blijven schenken aan bijzondere gebeurtenissen bij onze leden.

Heeft u zelf nog voorstellen voor Vrienden-activiteiten, neem dan contact op met een van de bestuursleden.

Wij wensen alle leden, donateurs / donatrices een gezond en gezellig verenigingsjaar 2013/2014 toe.

Namens het bestuur,
Kees de Kort, secretaris.
18 september 2013.

Kunstexpositie op Reünie van 2 nov. 2013



Schilderij van Esther Goedhart-Schot

Vrienden die, geïnspireerd door de oproep in de vorige Vriendenband, van plan zijn om naar de komende ALV/Reüniebijeenkomst op 2 nov. a.s. eigen kunstwerken ter expositie mee te nemen, worden verzocht hierover van tevoren per e-mail contact op te nemen met Ellen van de Bunt-Heemskerk, ellenenkoosvdbunt@planet.nl of met Stans Brehm, initiatiefneemster van de expositie, coenenbrehm@hotmail.com

Piet Wijker



**Vraag onze
nieuwe catalogus aan!**

Jaarverslag penningmeester

Vrienden van de K.N.A.U.								
		Realisatie		Begroting		Realisatie		Begroting
		2012/2013		2012/2013		2011/2012		2013/2014
	BATEN							
	Contributies en donaties	9.722,00		9.500,00		9.034,50		9.500,00
	Advertenties VB	1.775,00		1.500,00		1.675,00		1.500,00
	Bijdrage KNAU	750,00		750,00		1.500,00		1.000,00
	Reunie bijdragen	3.595,00		5.000,00		5.960,00		4.500,00
	Financiële baten	460,52		0,00		3.113,42		0,00
	Totaal baten	16.302,52		16.750,00		21.282,92		16.500,00
	LASTEN							
	Reunie	5.004,48		6.000,00		9.198,56		5.500,00
	Vriendenband	7.288,37		7.500,00		7.590,83		7.500,00
	Bestuurskosten	958,33		1.000,00		1.350,73		1.000,00
	Representatie/felicitaties	1.316,96		1.000,00		1.046,83		1.000,00
	Algemene kosten	478,23		500,00		328,79		650,00
	Bijdragen aan activiteiten	822,00		750,00		750,00		850,00
	Totaal lasten	15.868,37		16.750,00		20.265,74		16.500,00
	Batig saldo	434,15		0,00		1.017,18		0,00
	BALANS		31/08/2013			31/08/2012		
	Activa							
	Vorderingen		1.255,00			1.675,00		
	Depot TGP		34,03			34,03		
	Robeco		0,00			11.388,43		
	Rabobank		20.762,73			21.214,63		
	Kas		182,30					
			22.234,06			34.312,09		
	Passiva							
	Vermogen begin jr		11.637,64			11.620,46		
	bij: batig saldo		434,15			17,18		
	Vermogen eind jr		12.071,79			11.637,64		
	Jeugdfonds		9.684,05			20.003,45		
	fonds website					1.000,00		
	Overlopende passiva		478,22			1.671,00		
			22.234,06			34.312,09		
Zoetermeer, 15 september 2013 / EJT								

Jaarverslag penningmeester

Toelichting

Het afgelopen jaar kon worden afgesloten met een batig saldo van € 434,15. Daardoor is het vermogen van de vereniging gestegen naar € 12.071,79.

Het bezoek aan de reünie in Eindhoven was minder dan begroot. Daardoor zijn zowel de opbrengsten als de kosten lager uitgevallen.

De exploitatie van de vriendenband kan door de mooie advertentie opbrengsten en het in de hand houden van de kosten door onze redacteur gezond worden voortgezet.

Het Jeugdfonds kan in zijn huidige constellatie nog 1 jaar (2013/2014) de ondersteuning aan een geselecteerd groepje jeugdatleten bieden, waarvoor het jeugdfonds indertijd is opgericht.

De atletiekunie heeft voor het verenigingsjaar 2013/2014 haar bijdrage verhoogd van € 750 naar € 1.000, waar we uiteraard zeer gelukkig mee zijn.

Voor het boekjaar 2013/2014 kon weer een sluitende begroting worden opgesteld zonder contributie verhoging.

Foutje, bedankt!

Als atleten op een wedstrijd een fout maken gaat de rode vlag omhoog en worden ze gediskwalificeerd. Je zult maar van Maastricht voor een wedstrijd over 100 meter naar Lisse reizen, wiebelen in je blokken en naar huis gestuurd worden. Dat kan je overkomen. Dat is dan sneu want het kost je, naast een rotgevoel, ook nog een hoop geld.

In dit voorbeeld kun je zeggen dat het de eigen fout van de atleet is, je mag nu eenmaal niet wiebelen, en dat de juryleden juist oordeelden. Maar het kan ook anders gaan.

We verplaatsen ons naar de Nederlandse Kampioenschappen 2013 in Amsterdam.

We zaten met een grote groep Vrienden op de tribune recht voor de verspringbak. Er werd ingesprongen, de atleten werden voorgesteld, de bak nog eens aangeharkt, de afzetbalk geveegd. Alles klaar om te beginnen dus.

Ignisious Gaisah, de in Ghana geboren Nederlandse verspringer, gaat aan zijn eerste sprong beginnen. Hij moet nog een keer een goed resultaat neerzetten om zeker te zijn van deelname aan het WK in Moskou. De aanloop is goed, ook de afzet is prima en er is een witte vlag. Direct na de landing, ver voorbij het bord dat de afstand van acht meter aangeeft, steekt Ignisious zijn beide armen in de lucht en springt en danst terug naar de aanloop. Hij kan zijn koffer gaan pakken voor Moskou.



Ignisious Gaisah (foto Erik van Leeuwen)

Maar dan Op het scorebord verschijnt het resultaat: 7,80 meter. Gaisah grijpt met de handen naar zijn hoofd en loopt weer terug naar de verspringbak. Hij wijst naar het 8 meter bord en naar zijn landingsplaats.

Een jurylid veert op, pakt een meetlint, meet en schuift na aflezen het bord ongeveer een halve meter naar achteren en neemt zijn plaats weer in.

Er gaat een ooooh-geroep op onder de Vrienden. Maar ja, een jurylid kun je geen rode vlag geven. Je kunt alleen maar zeggen: Foutje, Bedankt!

Misschien wil de verantwoordelijke wedstrijdleider in dit blad uitleggen hoe dit nu kon gebeuren, terwijl er toch heel veel op het spel stond voor onze latere zilveren verspringer.

Chris Konings

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-booster.
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

Mijmeringen rond een boemelrace

In de vorige Vriendenband beschreef Chris Konings hoe hij en zijn kompanen onlangs hebben stilgestaan bij het feit, dat zij 50 jaar geleden de langzaamste 800 m, gelopen op een NK, op hun naam schreven. Goed beschouwd ging het indertijd echter niet om die 2.03,5, maar om de reactie van Adriaan Paulen, die na afloop van de betreffende race

briesend de tribune was afgestormd en de huldiging van de eerste drie op het ereschavot had geblokkeerd.



Chris Konings zegeviert in de 'langzaamste' 800 m, gelopen op een NK, Rotterdam 1963.

(foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)

overtrokken reactie in 1963 op die tribune in Rotterdam hebben meegespeeld? Zo van: *Dat liep ik zelf 43 jaar geleden al, potverdrie!* Trouwens, Gijs Lijflander was acht jaar na Paulen met zijn winnende 2.03,9 zelfs nog ietsje langzamer. Maar alla, na WO II werd je niet geacht op een NK nog langer dergelijke tijden op de klokken te zetten, dus laten we het daar maar op houden.

Drie rijen dik

En toch, en toch.... Begrijp me goed, Paulen zat natuurlijk fout met zijn bizarre beslissing om de heren in Rotterdam het ereschavot te onthouden, want kampioen is kampioen, nietwaar? Maar tussen ons gezegd en gezwegen: mij bekruipt onwillekeurig toch ook een soort 'Paulen'-gevoel als ik op een 800 m, zoals nu weer tijdens de meest recente NK-

editie, een veld 800 meterloopsters drie rijen dik door de tweede bocht zie komen aanschuiven. Dat hebt u toch ook, hoop ik? Eerlijk opbiechten!

Waar komt overigens dat recht vandaan dat middellange en lange afstandslopers denken te hebben om er op NK's 'tactische' races van te maken? Natuurlijk, op zo'n NK gaat het om de titel, niet om de tijd. Mee eens! Echter, hoe zou u het hebben gevonden, als op de laatste NK Jurgen Wielart, voorafgaand aan de finale van de 400 m, tegen zijn medefinalisten zou hebben gezegd: *Jongens, het is hier vandaag zó bloedverziekend heet in deze betonnen kuip, laten we om onze gezondheid denken. We spreken af dat we de eerste 300 meter in een rustig tempo afleggen, waarna we op de laatste 100 meter gaan sprinten voor de winst.* Vervolgens was hij natuurlijk evenzogoed kampioen geworden, maar in zoiets als bijvoorbeeld 52,2. Dat is namelijk precies de tijd waarmee Paulen in 1921 die nationale titel naar zich toe haalde; bovendien nog een oud-clubgenoot van de Haarlemmer ook, dus wat wil je nog meer? Nou, eerlijk gezegd zou ik stevig hebben gebaald, want die 45,83 die Wielart in werkelijkheid op de klokken toverde, bevalt me stukken beter.

Blij

In de aanloop naar de WK in Moskou stelde technisch directeur Joop Alberda dat hij van de Nederlandse selectie geen medailles verwachtte, maar wel 'dat zij hun p.r.'s aanvallen'. Hoezo? Ging het hier, net als op een NK, niet allereerst om een medaille, liefst de gouden natuurlijk, en veel minder om de prestatie? Zou het Dafne Schippers veel hebben kunnen schelen, indien zij derde was geworden zonder een puntenrecord? Dacht het niet.

Nu is deelname aan een WK slechts voorbehouden aan de allerbesten. Naar een EK gaan er een paar meer, evenals naar een EK U23, WJK of EJK. Voor het gros van de Nederlandse atleten zijn de jaarlijkse nationale kampioenschappen evenwel het hoogst haalbare. Mag je dan van dat gros verwachten, dat zij in elk geval daar dus hun stinkende best zullen doen en, om met Alberda te spreken, hun p.r.'s zullen aanvallen? Dacht het wel.

Voortaan weg dus met die tenenkrommende boemelraces en presteren voor wat je waard bent. Dat moeten de sprinters, springers en werpers immers ook. Atleten horen, om met Churandy Martina te spreken, 'blij te zijn' omdat ze op hun moment suprême het onderste uit de kan hebben weten te halen. Niets meer en niets minder.

Piet Wijker

Groot in het kleine: over Luttele Gebeurtenissen



(foto's Hugo Tijmsmans)

Gedachte

Atleten die fietsen? Gemiddeld zijn atleten hoger opgeleid en gemiddeld stellen zij zich socialer op naar de medemens dan wielrenners. Waarom dan een Vriendenfietstocht rondom De Lutte?

Gevoel

Een lekker eindje rijden in een deel van het land waar velen van ons vaker doorkomen dan verblijven. In goed gezelschap van

bekenden waarbij je je thuis voelt en waar je graag zo'n dag / weekend mee doorbrengt.

Gedrag

Het bovenstaande maakt, dat je kletsend, kijkend, bewonderend geniet van de natuur om je heen. Natuur waarmee we in bijzonder ruime mate kennis gemaakt hebben. De meanderende Dinkel die we regelmatig in beeld hadden of overstaken. De Austieberg, Hakenberg, Tankenberg, Paasberg ... venijnige klimmetjes!

Een bijzonder origineel en verrassend parcours, bestaande uit vooral bos- en kerkenpaden en ruw geschat hooguit 40 % verharde weg, waarop het dus stevig werken was!



Gebeurtenissen

De hevige, korte maar felle regenbuien en de bijna windhoos van de vorige avond hadden gezorgd voor veel afgevallen takken en zelfs omgevallen bomen. Deze zaterdag boften we met het – vrijwel droge – weer, maar het werd onder andere wel klauteren en tillen! Elektrisch ondersteunde fietsen zijn dan ineens bijzonder zwaar, is het niet, Wim? Takken in je wiel of derailleur, het kostte het voorspatbord van de sportfiets van Chris die al van 1961 is en dus vrijgesteld van wegenbelasting. (De derailleur overleefde de aanslag wel.)

Piet Waaning bleek een aflopende band te hebben, maar met wat extra bijpompen hield die het gelukkig. Tja, je neemt genadiglijk debutanten mee..... hij mag dan het golftoernooi wel eens gewonnen hebben, maar dat is geen garantie om hier ook meteen in de top mee te kunnen. Marius stopte voor een dalende spoorboom en vertrouwde niet meer op zijn hordetechniek. Riet beleefde eindelijk eens een dag waarop ze niet een kaart naar de post moest brengen. De Yska's waren weer ouderwets goed gemutst... en, gehelmd. Paul bleek met zijn mountainbike het best voorbereid. Ellen belde onderweg naar de thuisgebleven Koos die door het mobieltje heen zag dat er naar hem gezwaaid werd.

Onderweg zei een in de buurt van zijn huis wandelende, vriendelijk lachende Herman Finkers ons gedag.

Rinus de Schipper reed voorop en Marianne fungeerde als bezemwagen. De laatste paar kilometers hadden ze dat, gezien de parcourskennis, beter om kunnen draaien, maar dat nemen we Rinus beslist niet kwalijk, want hij wist ons onderweg zoveel informatie mee te geven over al het moois en wetenswaardigs dat we tijdens de rit tegen kwamen, dat dit laatste er méér dan tegenop weegt!

De zaterdagavond werd afgesloten met een diner dat daar in alle opzichten naadloos bij aansloot. Ook Wil Hulshof en haar man schoven aan.



De blijvers, dat wil zeggen de helft van de groep, besloten zondag na een nacht en een groot deel van de ochtend regen – per auto – naar museum Natura Docet te gaan, waar kennis gemaakt werd met Wonderryck Twente.



Zowel ouderwets opgezette dieren in eikenhouten vitrines als computergestuurde programma's, waardoor je zelf in de huid van het dier kroop. Zeer de moeite waard, deze afsluiting van een heel geslaagd weekend.

Geweldig!

was dit weekend en vooral de organisatoren Marianne en Rinus als ook het hele team:
dank je wel daarvoor!



Hugo Tijsmans

AV Lycurgus viert feest

AV Lycurgus, de atletiekvereniging van aankomend vice-voorzitter Melchert Kok, herdenkt dit jaar het feit dat de vereniging uit Krommenie 75 jaar geleden werd opgericht.

In een zeer fraai, reeds eerder dit jaar verschenen jubileumboek, werd hier al uitgebreid bij stilgestaan.



Start van de Onderlinge Veldloop Heren van Lycurgus in 1973, één van de vele foto's uit het jubileumboek.

(foto beschikbaar gesteld door AV Lycurgus)

Op zaterdag 16 november zal het jubileumjaar worden afgesloten met een grote reünie voor (oud-) leden, (oud-) vrijwilligers en (oud-) trainers. De reünie vindt tussen 15.30 uur en 17.30 uur plaats bij Evenementenlocatie Broeks Events, Zuiderweg 72°, 1456 NH Wijdewormer (Sportpark Kalverhoek). 's Avonds is er op dezelfde locatie een feestavond (aanvang 20.00 uur). Aanmelden kan via <http://www.avlycurgus.nl/homepage/reunie-75-jaar-av-lycurgus>. Hier is ook meer informatie te vinden. Wie geen internet heeft, kan bellen met Dea Leertouwer, tel. 075 6176115. (PW)

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



De specialist in atletiekmaterialen

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



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

E-mail: Christian@tammingasports.nl

Website: www.tammingasports.nl

Records van Elly van Hulst ‘aangepakt’

Twee nummers terug liet Elly van Hulst ons in de ‘Voor het voetlicht’-rubriek weten trots te zijn op de nog steeds op haar naam staande nationale records. Tegelijkertijd vond ze het belachelijk dat die records, zo’n kwart eeuw nadat ze werden gevestigd, nog steeds overeind stonden. “Records zijn er om te worden verbroken”, zo stelde zij onomwonden.

Ik betwijfel of Susan Kuijken deze ontboezeming van ons Vriendenlid heeft gelezen. Feit is in elk geval, dat de tegenwoordig in Melbourne wonende en trainende Kuijken al vroeg



Susan Kuijken (nr. 12) in Amsterdam op weg naar een verbetering van het nationale record van Elly van Hulst op de 2000 m.

(foto Piet Wijker)

dit jaar van plan bleek om aan die toenemende ‘frustratie’ van Van Hulst iets te doen. Zo kwam zij zowel op de 1500 m met haar 4.05,38 als op de 3000 m met 8.41,86 al aardig in de buurt.

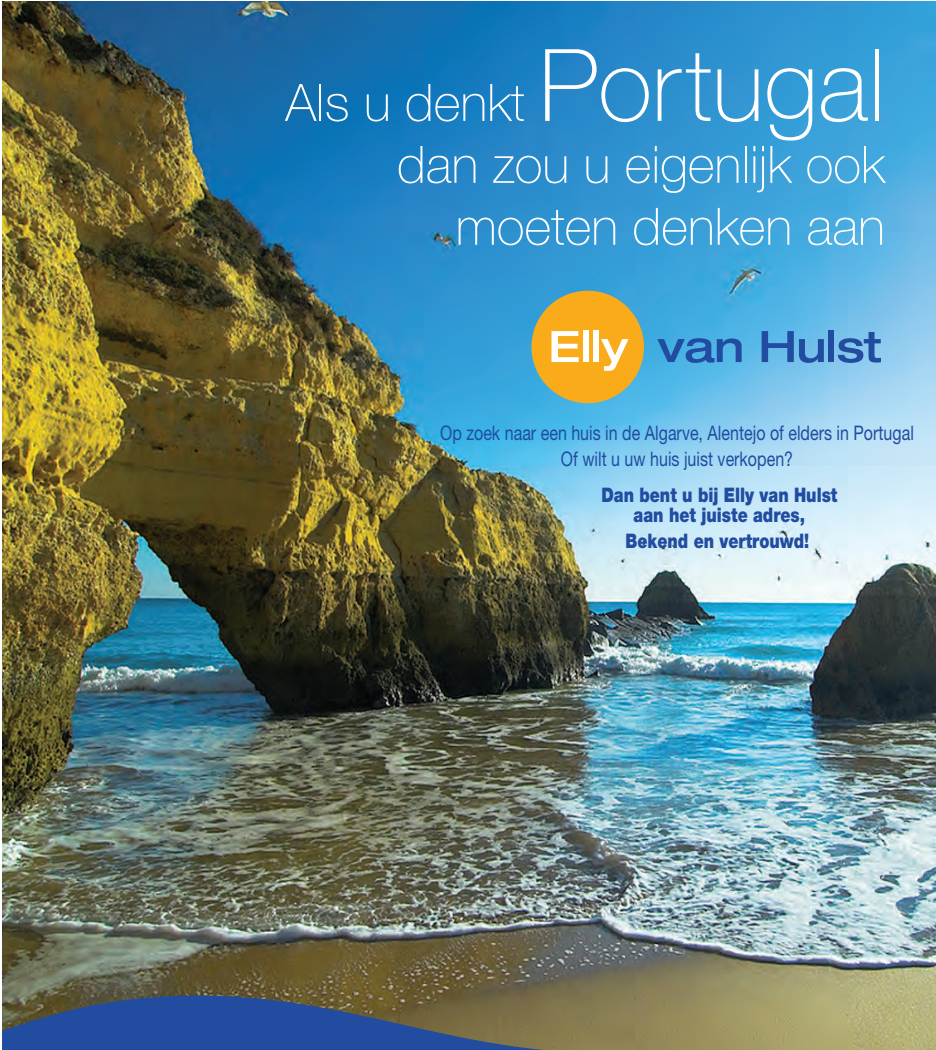
Klap op de vuurpijl (!) gaf de Australische Nederlandse echter op 31 augustus tijdens de ‘Flame Games’ in Amsterdam. Susan Kuijken kwam daar op de weinig gelopen 2000 m tot een tijd van 5.38,37 en dat was 1,15 sec. sneller dan Van Hulst in 1986 had gedaan.

Het zal mij niets verbazen als de gehele nog op naam van Elly van Hulst staande recordserie het volgend seizoen op de schop gaat. Want naast de opgeleefde Susan Kuijken, die vorige maand in Rieti op de 3000 m alweer sneller dan ooit bleek en nu 8.39,65 liet noteren, zijn er zo nog een paar atletes te noemen die op enkele van Elly’s nummers een verbetering in de benen hebben. Wat te denken bijvoorbeeld van de nu nog Ethiopische, maar hopelijk binnenkort Nederlandse Siffan Hassan (1500 m in

4.03,73) en van onze eigen Jeugdfonds-atlete Maureen Koster (1500 m in 4.06,50)?

Over een jaar weten we meer.

Piet Wijker



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

Elly van Hulst

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

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

Elly van Hulst

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

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

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



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

De onderstaande e-mail bereikte ons met een aantal vragen.

Beste Atletiekerfgoed redactie.

Een vraagje. Kunt u voor mij de naam achterhalen van een C-junior die in 1965 lid was van Agathos. De vereniging bestaat niet meer. De reden is een beetje gênant. Ik probeer een foto te achterhalen die is genomen van de prijsuitreiking van een veldloophwedstrijd op 7 maart, 1965 te Lisse, georganiseerd door AV De Spartaan. De winnaar was

toen Eric van Lieshout (HAC), maar van hem is door mij niets te achterhalen. De naam van de 2^{de} prijswinnaar, lid van Agathos, ben ik helemaal kwijt. Ik hoop dat het u lukt.

Er zijn twee motieven. De eerste is om mijn kleinkinderen een visueel bewijs te leveren dat Opa al vroeg, met enig resultaat, aan het hardlopen was. De tweede is dat ik graag zoek en verzamel en kijk of met wat spuurwerk iets te achterhalen is. Zo zoek ik bijvoorbeeld ook nog steeds naar de boekverfilming van "Golden Girl", een echte atletiekfilm. Deze is voor veel geld wel te kopen, maar dat is te makkelijk. Zelf ben ik lid geweest van AV Sparta 1961-1979 en ben daar verliefd geworden op Gerda Moen (sprintster), nog steeds mijn vrouw. Daarna door verhuizing lid van Ilion tot en met 2007. Bij beide verenigingen als wedstrijdleet, trainer, jurylid, speaker, baanploeg, redactie clubblad, diverse commissies.

Met vriendelijk groet, Hans Buyze

Beste Vrienden, we hebben binnen onze club veel mensen met een groot atletiekhart met bijbehorende kennis. Deze mensen zijn voor Erfgoed belangrijk en kunnen altijd als vraagbaak ingeschakeld worden. Hugo Tijsmans is er zo een. Op onze vraag of hij de atletiekvereniging Agathos kende kwam er direct antwoord, inclusief de betekenis van de naam. Agathos betekent capabel, goed, virtueel (eerlijk, moreel hoogstaand, onomkoopbaar).

Dat Agathos een club was uit Geertruidenberg en in het midden van de jaren '60 van de vorige eeuw een aardig stel atleten had, was ons bij Erfgoed wel bekend. En dat de plaatselijke basketbalclub ook de naam Agathos voert, zal wel niet toevallig zijn.

Wanneer de atletiekvereniging opgeheven werd is op dit moment niet bekend. Wie het weet is hartelijk uitgenodigd dat aan ons te melden.

Het zoeken naar de uitslagen van het NK Veldloop in 1965. Deze werden direct gevonden, dankzij de AW van die tijd. Daarom kon ik Buyze al snel bellen met de resultaten. Bij de jongens C 1000 meter won Eric van Lieshout van HAC en werd De Jongh van Agathos 2^{de} en Hans Buyze van Agathos van Sparta 3^{de}.

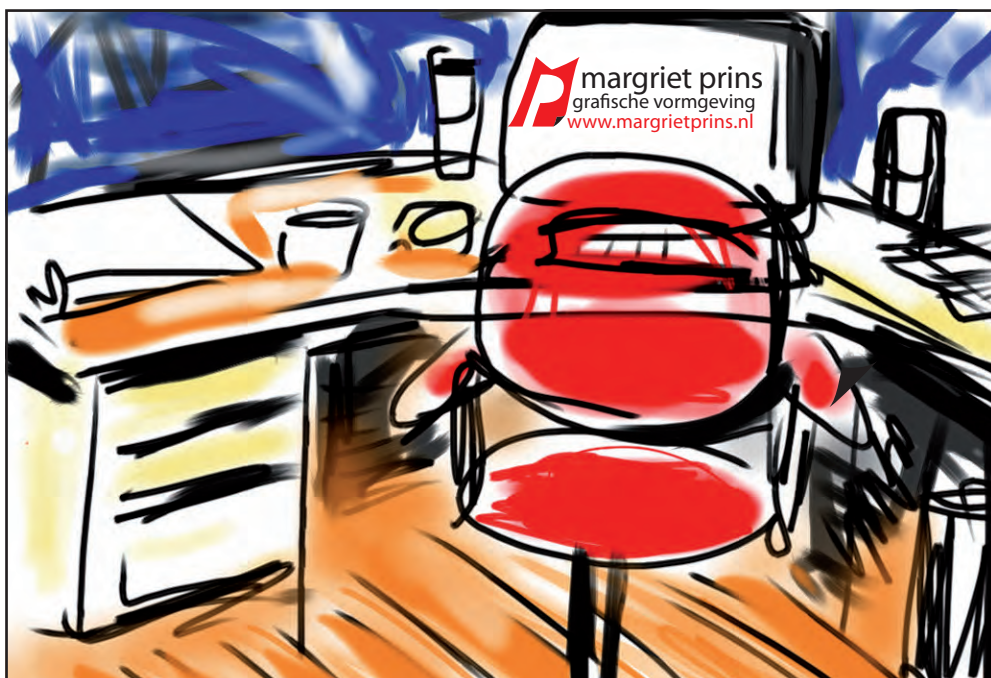
Bij een grote cross die datzelfde voorjaar in Geertruidenberg werd gehouden won De Jongh en werd Hans Buyze weer derde.

De uitslagen werden gescand en verzonden. Weer iemand blij gemaakt.

En er kwam een tegenprestatie en wat voor een. Hans Buyze vertelde dat hij ooit van plan was geweest een boek te schrijven over de Nederlandse baanatletiek. Daarvoor heeft hij jarenlang boeken verzameld met gegevens die hij dacht nodig te hebben. Het project werd een molensteen en hij wilde er vanaf. Wij van Erfgoed konden de hele collectie gratis krijgen.

Een mooi gebaar, maar hoe komen ze in Papendal? Onze penningmeester Ed Turk woont in Zoetermeer, evenals Hans Buyze en dus werd de logische vraag gesteld: wilt U ze bij Ed Turk bezorgen. Op vrijdag 6 september had Ed bij de bestuursvergadering van de Vrienden een cadeautje in de auto liggen. Of we hem maar even wilden helpen met sjouwen. De boeken van Hans Buyze liggen nu in depot om uitgezocht te kunnen worden. De vragen met betrekking tot Eric van Lieshout van HAC en De Jongh van Agathos zijn nog niet beantwoord. Mogelijk kunnen we met uw hulp Hans Buyze blij maken.

Chris Konings



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

VOOR HET VOETLICHT

Acrobate onder de speerwerpers

Wil Hulshof-van Montfoort: “Ik was een echte spring-in-’t-veld; ik had behoefte aan heel veel beweging.” (foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Wilhelmina Theodora Ursula (Wil) Hulshof-van Montfoort
<i>Geboren:</i>	3 juli 1935 te Maartensdijk (Utr.)
<i>Discipline:</i>	speerwerpen
<i>Titels:</i>	Ned. kampioene speerwerpen: Senioren: 1959 t/m 1965
<i>Interlands:</i>	29 (+1x Benelux-team en 1x Europa Cup)
<i>Records:</i>	Ned. recordhoudster speerwerpen: 1958-1965
<i>PR:</i>	speerwerpen: 49,03 m

Specialist op een atletiekonderdeel ben je in Nederland niet zomaar. Zeker niet als je op jonge leeftijd met atletiek begint. De eerste jaren van je sportieve leven wordt je binnen de beschermde omgeving van de atletiekvereniging opgevoed in het op speelse wijze aanleren van de verschillende atletiekdisciplines en pas zo rond het veertiende, vijftiende levensjaar mag langzamerhand aan specialisatie worden gedacht. Er zijn op deze regel natuurlijk uitzonderingen, maar de hierboven geschetste ontwikkeling is toch wel maatgevend voor de Nederlandse aanpak. Niet zo gek dus dat ons land juist op de meerkamp bovengemiddeld presteert en Nederlandse atleten inmiddels, met inbegrip van die zwaar bevochten bronzen plak van Dafne Schippers, op alle grote toernooien bij de senioren en de junioren in die discipline wel eens één of meerdere malen eremetaal hebben veroverd, met uitzondering van de Olympische Spelen.

Het kan echter ook anders. Van viervoudig Olympisch kampioen discuswerpen Al Oerter gaat het verhaal, dat hij als vijftienjarige een keer een discus vlak voor zijn voeten geworpen kreeg. Toen hij die vervolgens terugzwiepte in de richting van het groepje werpers waar het projectiel vandaan kwam, plofte het ding ver voorbij de verbaasde groep pas weer op de grond. Aldus kwam Oerters talent voor dit metier aan het licht.

Hoe vaak zal het echter zijn voorgekomen dat iemand, na in een nationale ploeg te zijn gekozen, zich pas bewust werd van zijn specialiteit? Vrijwel nooit, durf ik te stellen. Maar, zoals meestal, bevestigt ook hier de uitzondering weer eens de regel.

Geslaagd als 800 meterloopster, opgesteld als speerwerpster!

Laten we wel wezen, het is natuurlijk niet zo dat Wil van Montfoort, voordat zij in de Nederlandse ploeg terecht kwam, nog nooit een speer in haar handen had gehad. Want toen zij op 1 juli 1956 in het Brabantse Huizingen voor Nederland B aantrad tegen België, was zij al zo'n jaar of vier lid van O.S.S. VOLO in Den Bosch, een vereniging waar men naast turnen ook aan atletiek deed. Aanvankelijk turnde zij er vooral, met af en toe wat atletiek. Wil: "Op mijn zeventiende ben ik in aanraking gekomen met atletiek. Ik was een echte spring-in-'t-veld en vond dat wel leuk om erbij te doen, een beetje springen en kogelstoten en alles. Ik heb in het begin heel veel onderdelen van de atletiek gedaan. Op een grasveldje." Zelfs de 800 m schrok haar niet af. Zo nam zij op 6 mei 1956 in Rotterdam nog deel aan een proefloop op de 800 m voor dames. De KNAU organiseerde in die tijd dergelijke 'toelatingsexamens' met enige regelmaat, teneinde vast te kunnen stellen wie bij officiële wedstrijden op dit nummer mochten uitkomen. Men wilde een gènant tafereel als op de Olympische Spelen van 1928 - u weet wel, toen de verliezende 800 meterloopsters na afloop eerst tien minuten lang voor pampus hadden gelegen, alvorens als een 'grienend zwikje' af te druipen - koste wat kost voorkomen. Hoe dan ook, Wil van Montfoort haalde die dag in Rotterdam haar 800 meterdiploma, want zij was binnen de gestelde minimumeis van 2 min. 40 gebleven, zo blijkt uit de officiële berichten in AW nr. 10 van 26 mei 1956. Vreemd genoeg kondigde diezelfde AW twee nummers later aan, dat Van Montfoort als lid van de Nederlandse B-ploeg tegen België was opgesteld om... speer te werpen!

Hoe zat dat nou? “Ik had van de vereniging gehoord, dat er een selectiewedstrijd was voor de Nederlandse ploeg. Dat was in de buurt van Utrecht. Ik zat toevallig met mijn ouders in een zomerhuisje in Breukelen. Toen ben ik daar naartoe gegaan en gooide ik mij in de Nederlandse ploeg. Daarna ben ik met dat speerwerpen wat serieuzer aan de gang gegaan. Als je dan gekozen wordt voor de Nederlandse ploeg, ga je natuurlijk iets meer je best doen om er wat van te maken. Zo is het eigenlijk gelopen.”

De twee Willy's

De eerlijkheid gebiedt hier te vermelden, dat het nu ook weer niet zo heel erg vreemd was dat Wil van Montfoort direct goed met de speer uit de voeten kon. Want naast het turnen en de atletiek was zij ook nog op andere fronten actief. Wil: “Ik had behoefte aan veel beweging. Naast dat turnen – ik ben zelfs nog op keurturnsters-examen geweest; ik was tweedegraads keurturnster – heb ik aan handbal, volleybal en basketbal gedaan. En er tussendoor heb ik ook allerlei avondopleidingen in de sport gevolgd. Daardoor ben ik al vrij snel in het lesgeven terechtgekomen, eerst bij die gymnastiekvereniging. Daar kreeg je dus wat geld voor. En al gauw ging ik ook volleybaltraining geven. Ik werd ook steeds gevraagd om dat soort dingen te doen. Ik vond het heel leuk om mensen aan het sporten te zetten. Dat heb ik altijd al gehad.” Let wel, Wil van Montfoort had overdag, sinds zij haar Mulo had afgerond, inmiddels een volledige baan op de inkoopafdeling van C&A.

Nog was het niet genoeg. “Ik heb, samen met een vriendin, ook een tijdje aan acrobatiek gedaan. We zaten in een cabaretprogramma, het cocktailcabaret in Den Bosch heette dat. Dat was met zang, dans, muziek en acrobatiek. Die acrobaten waren wij dan, ‘de twee Willy's’. Wij deden zo’n acrobatiekkuur met allerlei standjes, de een als bovenman en de ander als onderman. Dat was natuurlijk vanuit dat turnen voortgekomen.”

Vindt u het gek, dat Wil van Montfoort zich in 1956 met die speer in één klap de nationale ploeg binnenzwiepte?

Zeven titels op rij

In haar eerste interland kwam Wil van Montfoort tot 34,44 m, om zich vervolgens in rap tempo te verbeteren. Een jaar later, in 1957, stond ze met 40,59 m al derde op de nationale ranglijst en in 1958 schroefde zij het Nederlandse record van Ans Koning, gevestigd op de EK van 1946 in Oslo, op van 44,28 m tot 44,52 m. In 1959 werd zij daarna voor de eerste maal Nederlands kampioene, een titel die zij tot en met 1965 zes maal zou prolongeren. Zeven speerwerptitels op rij bij de dames,

[Wil van Montfoort in Aken in 1959, waar zij tijdens de landenwedstrijd Duitsland-Nederland het speerwerprecord op 48.45 m stelde. \(foto Wikipedia\)](#)

het was in de hele vaderlandse atletiekgeschiedenis nog



nooit voorgekomen en zou bijna een halve eeuw later alleen door Bregje Crolla worden geëvenaard. Tussen 1958 en 1964 krikte Wil van Montfoort haar eigen nationale record verder op tot 49,03 m. In zes jaar tijd had zij in haar eentje de Nederlandse lat bijna vijf meter verder gelegd.

Selfmade

En dat zonder ooit met een eigen, vaste trainer te hebben gewerkt. Wil: “Ik heb eigenlijk altijd voor mezelf gegoooid. In Den Bosch hadden we wel eens trainers die in opleiding waren op de sportacademie, maar geen specifieke speerwerptrainers. Ik kan me niet herinneren dat het een probleem was. Ik ben eigenlijk toch een beetje een selfmade iemand hoor, moet ik zeggen. Alleen heb ik voor de Olympische Spelen wat training gehad van Herr Rüssmann (Eduard Rüssmann, een Duitse trainer die in 1959 en 1960 speciaal was ingehuurd door de KNAU – PW). Eef Kamerbeek en Herman Timme zaten daarbij. En ook Corrie van den Bosch en ik mochten er verschillende zaterdagen naar toe. Die kwam dan naar Eindhoven. Van hem heb ik een hele gerichte speerwerptraining gehad. Die heeft mij dus eigenlijk heel veel geleerd. We hebben ook nog een zekere Pädelt gehad bij de bond. Daar ben ik ook wel eens een keer geweest. Maar dat was geen specifieke speerwerptrainer. Ik ben eigenlijk gewoon zelf met die speer gaan gooien. Ik weet niet hoe ik het anders moet zeggen.”

Combinatie

Hoe dan ook, stand verplicht, dat beseft Wil van Montfoort ook wel. Dus toog zij een paar keer per week naar Stadion De Vliert in Den Bosch. “Daar pakte ik dan een speer uit een kastje bij het stadion en ging ik op een grasveldje zelf gewoon gooien.” Altijd bleef zij echter andere dingen er naast doen. Wil: “Ik werd een keer vijfde op de Nederlandse op de 800 m en op speerwerpen. Toen had Jan Blankers in de krant nog geschreven van: dat kon helemaal niet, dat was geen combinatie.” Het laat zich raden wat Blankers, zou hij nu leven, had gevonden van de 11,09 van Dafne Schippers op de 100 m tegenover die 2.08,62 op de 800 m...!

Een geheel andersoortige combinatie bloeide op, nadat eind jaren '50 de Bossche kampioenschappen, een driekamp, bij de dames werden gewonnen door Wil van Montfoort en bij de mannen door Christ Hulshof. Wil: “Dat stond de volgende dag heel groot in de krant. Toen is zo'n beetje onze relatie begonnen.” Een relatie die, zoals bekend, tot op de dag van vandaag voortduurt. In 1961 trouwde het stel, waarna Wil moest stoppen met werken. Zo ging dat toen. Wel kwam er daardoor veel tijd vrij om andere dingen erbij te gaan doen. Andere sporten, maar ook veel werk aan een oude boerderij aan de Maas, buiten Den Bosch, die het jonge echtpaar inmiddels had gekocht en waar heel wat aan gesloopt en gedaan moest worden om die naar hun wensen om te toveren. “Toen hebben wij ontzettend hard gewerkt. En ja, daar aan de Maas kon je niet gooien of zo. Toen is het eigenlijk allemaal een beetje versloft”, herinnert Wil zich. Het verzamelen van nationale titels en meedraaien in landenploegen ging echter gewoon door.

Lid van De Bataven

Het idyllische leven op de boerderij was slechts van korte duur. Christ Hulshof kreeg werk in Den Haag en dus verhuisde het stel omstreeks 1963 naar de regeringsstad. Op aanraden van Gerda Kraan werd Wil Hulshof lid van het Leidse De Bataven. “En toen ben ik ook bij Hellas op handbal gegaan, een grote handbalvereniging in Den Haag.” Voor het speerwerpen was Wil aangewezen op een voetbalveldje in Den Haag. “Gerda had dat geregeld, die trainde daar ook. Het was van een bekende Haagse voetbalclub en zij mocht daar trainen. Ik ben er toen gaan speerwerpen.” Haar Leidse clubgenoten zag ze verder niet zoveel, behalve bij de zaaltrainingen in de winter. ’s Zomers deed zij natuurlijk voor De Bataven mee aan wedstrijden; haar drie laatste nationale titels en laatste nationale record werden op het conto van deze club bijgeschreven.

In 1965 verhuisden ze opnieuw, nu naar Prinsenbeek bij Breda, waar Wil lid werd van AV Sprint. Ook daar werd, naast het speerwerpen, aan handbal gedaan. Niet voor lang, want in de volgende jaren werden haar twee kinderen geboren en was het met de actieve sport gedaan. “Ik heb er nog wel de trimgroepen gestart; daar ben ik mee begonnen. Later ben ik verhuisd en heeft Corrie Roovers het van mij overgenomen.” Die daar, naar wij weten, tot op de dag van vandaag mee doende is.

Opnieuw in oranje

Sinds die laatste verhuizing – naar het Twentse Ootmarsum, in 1971 – is Wil Hulshof-van Montfoort overigens niet stil blijven zitten. “Ik heb een recreatiesportopleiding gedaan en daarna een tennisopleiding. Ik heb hier in Ootmarsum het trimmen opgezet en volleybal voor veteranen en al dat soort dingen. Ik ben ook heel intensief met tennis bezig geweest, ben een paar keer Nederlands veteranenkampioene geweest. Naar aanleiding daarvan werd ik zelfs uitgezonden naar de wereldkampioenschappen voor veteranen. Toen had ik dus weer het oranje trainingspak aan.”

Terugkijkend op haar speerwerpcarrière in relatie tot die latere tennisactiviteiten, stelt zij nu: “Ik denk dat ik een goeie coördinatie had. Dat is bij tennis ook belangrijk, net als bij handbal en volleybal. En ook bij het golfen.” Golfen? Jawel golfen, want nog is het blijkbaar niet genoeg: “Met mijn 75^{ste} ben ik begonnen. Een nieuwe uitdaging. Het is een soort bevlieging geweest, maar ik vind het toch heel leuk. En ik moet je eerlijk zeggen dat ik toch al vrij snel aardig meedraai in de club. Het is weer ‘ns wat anders, hè. En Christ golft ook. We gaan dus ook nog wel eens samen.”

Het neemt allemaal niet weg dat Wil Hulshof met heel veel voldoening terugkijkt op haar atletiekjaren. “Ik heb ontzettend genoten, zeker van de landenwedstrijden. Dat waren fantastische wedstrijden. Met leuke groepen op reis geweest en veel mensen ontmoet. Tegen die mensen in Oost-Europa hadden we natuurlijk geen kans, dat waren gewoon professionals, maar met landen als Frankrijk en Engeland konden we toch aardig meedraaien.”

Wil Hulshof-van Montfoort mag dan inmiddels 78 jaar oud zijn, moeder van twee kinderen en oma van vier kleinkinderen, een spring-in-‘t-veld is het altijd gebleven.

Piet Wijker



In iedereen schuilt een atleet

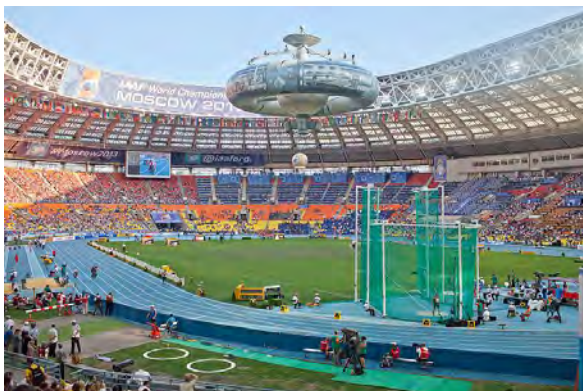
www.atletiekunie.nl



Atletiekunie

Terugblik op het WK Moskou 2013

Beste Vrienden, ook zo genoten van het WK in Moskou? Weet U dat we deze wedstrijd te danken hebben aan Adriaan Paulen? Samen met Willy Daume heeft hij deze wedstrijd in 1983 voor het eerst georganiseerd. Het toernooi vond plaats in Helsinki. Hoogtepunt voor Nederland in Moskou 2013 was, wat zou je anders van mij mogen verwachten, de 800 meter van Daphne Schippers in de meerkamp vrouwen. Als je er zo doorheen zit, zo kapot bent en dan nog in staat bent om zo'n laatste vijftig meter te lopen. Grote klasse!



Het Luzhniki Stadion in Moskou, decor van het WK 2013. (foto Wikipedia)

Ik ben geen reglementenkenner, daarvoor moet je zijn bij echte atletiekkenners als Martin van Ooyen en Hugo Tijsmans. Maar ik wil toch even twee onderdelen met een raar verloop c.q. afloop onder de loep nemen.

Het verhaal van de witte lijnen

Zelf kom ik nog uit de tijd van de sintelbanen. Hoe gek het ook klinkt, ik heb zelfs nooit een wedstrijd op kunststof gelopen. Overigens, dat geldt voor 30% van de Vrienden. Wij komen nog uit de tijd dat we een dag vóór de wedstrijd met een acht meter brede kar met ijzeren pennen de baan rondgingen om daarna met het krijtkarretje de 5 cm brede lijnen erop te zetten. Wat een gedoe allemaal.

Nee, dan nu. Witte lijnen op een strak blauwe baan. Zelf vind ik rood mooier afsteken tegen het groene gras.

Dus een witte lijn van 5 cm breed. Daar moet je tussen blijven, hebben we altijd geleerd. Hoewel, daar zijn uitzonderingen op. Denk maar eens aan de OS van Londen 2012. Asafa Powell liep in een verkeerde laan en finishte half in laan 4 en deels in laan 5. Men mag op een 200 meter nooit op de linker laanlijn lopen, maar wel op de rechter laanlijn. Die mag je zelfs overschrijden! Hoezo, is mijn vraag aan de reglementkenners. Je moet toch binnen de lijnen blijven? Op de 4x100 meter zaten de jongens uit de USA toch in de laan van Jamaica? Dat mag! Zolang je de tegenstander maar niet hindert, zo zegt het reglement. In een gesprek met onze Vriend en kenner Hugo Tijsmans werd me dat nog eens duidelijk uitgelegd.

Ik vroeg onze oud-voorzitter een officieel verslag van die estafetterace in Moskou op te sporen en hij vond het onderstaande verhaal (vertaald uit het Engelse verslag):

Salaam deed het goed voor de USA op het derde stuk met een voorsprong van ongeveer 1 meter, toen het allemaal misging voordat het stokje slotloper Justin Gatlin bereikte. Salaam, in zijn eerste optreden in de estafette tijdens een groot kampioenschap, leek als eerste de wisselzone te bereiken, maar Gatlin scheen haast te hebben, startte te vroeg en begaf zich duidelijk buiten de baan (aan de buitenkant) in de richting van de Jamaicanen. Hij reikte naar het stokje, maar de wissel voltrok zich uiteindelijk binnen de regels.

BINNEN DE REGELS? BUITEN DE LANEN!

Jawel, je mag dus inderdaad de baan verlaten naar de buitenzijde, als je maar niemand hindert. We weten als oud-atleten allemaal wel dat deelnemers in de lanen 1 en 2 op de 200 meter bijna kansloos zijn vanwege de krappe bocht (bij tijden van 19-21 seconden). Dat is bij een laan met een radius van 36,50 meter al het geval, laat staan als bij een bocht in het Moskouse stadion.

Ik stel geheel theoretisch het volgende: je hebt die rottige laan 2 aangewezen gekregen. Je legt je blok zo efficiënt mogelijk voor een zo lang mogelijke rechte lijn in de eerste startmeters. Direct na de start (na ongeveer 4 meter) ga je naar de buitenkant van je laan achter je tegenstander aan. Je loopt wel iets meer, maar dat compenseer je door een ruimere bocht te lopen. Zolang je de tegenstander niet hindert kun je zelfs een paar passen over de laanafscheiding zetten tot het uitkomen van de bocht. Als je maar in laan 2 door de finish gaat. Bedenk dat het hier gaat om een theoretisch geval.

Dit zou reglementair dus allemaal kunnen? Niet? Dan moet de USA-ploeg alsnog gediskwalificeerd worden, want Justin Gatlin liep zeker 10 meter in de laan van Jamaica.

De Nederlandse 4x100 meter ploeg werd 5^{de} en heeft niet geprotesteerd. Ze waren geen belanghebbende, aldus een zegsman. Mijn reactie: ik dacht dat Martina nog een rekening open had staan bij de Amerikanen. Bovendien gaat het ook nog om veel geld. De eerste plaats is goed voor 50 k Euro. En mogelijk zit er ook nog verschil tussen de plaatsen 4 en 5 op de estafette.

De blunder met de rode vlag

Van een heel andere orde was de juryblunder bij het kogelstoten van de mannen. David Storl, de Duitse Olympisch kampioen, stootte bij zijn 4^{de} worp de kogel naar 21,73 meter. De gouden worp, naar later zou blijken (en dat wist hij toen ook al). Hij stapte gewoon uit de ring, niets aan de hand, totdat de man op het klapstoeltje met een rode vlag begon te zwaaien. Daar zijn de Russen altijd al goed in geweest.

Terwijl ik naar de herhaling kijk, zie ik direct dat die Rus een fles wodka onder zijn stoeltje heeft staan. Storl, normaal toch geen druktemaker, staat met zijn armen omhoog en begint te roepen naar de fotografen, die de poging op een van de vele camera's kunnen laten zien. Ondertussen gaat de wedstrijd door en zien we niets meer van dit incident. Pas na 15 minuten komt de mededeling, dat de poging toch goedgekeurd is.

Een gouden medaille, duizenden euro's rijker en een Duitse vlag om zijn nek tijdens de ereronde was het eindresultaat, ondanks deze merkwaardige blunder.

Voor zover ik het kon waarnemen is het jurylid gewoon blijven zitten. Nu ja, staan kon hij toch al niet meer, want de fles onder zijn stoel was leeg. Of heb ik dat nou verkeerd gezien?

Chris Konings

**Hieronder voor de liefhebber Art. 164 van het wedstrijdreglement m.b.t. het:
Buiten de lanen lopen**

3. (a) Op alle looponderdelen waarbij in aparte lanen wordt gelopen, moet de atleet vanaf de start tot de finish binnen de toegewezen laan blijven. Dit geldt ook voor het gedeelte van een looponderdeel waarbij in aparte lanen wordt gelopen. Als de scheidsrechter, na melding van een jurylid, een baancommissaris of op andere wijze, ervan overtuigd is dat een atleet deze regel heeft overtreden, dan moet - met uitzondering van de gevallen zoals beschreven in artikel 163.4 - die atleet worden gediskwalificeerd.

4. Een atleet zal niet worden gediskwalificeerd als hij:
- (a) wordt geduwd of door een andere persoon wordt gedwongen om buiten zijn laan te lopen of op of binnen de lijn die de van toepassing zijnde begrenzing aangeeft, of
 - (b) op het rechte stuk, elk recht stuk in de omleiding van de rondbaan naar de waterbak, of in de bocht voorbij de lijn aan de buitenzijde buiten zijn laan loopt als daardoor geen wezenlijk voordeel wordt verkregen en geen andere atleten worden geduwd of gehinderd waarbij hun voortgang wordt belemmerd.

Opmerking: Met wezenlijk voordeel wordt ook bedoeld het op elke manier verbeteren van zijn positie, waarbij ook hoort het in de race vrijkomen vanuit een ingesloten positie door op de binnenrand van de baan te stappen of te lopen.

Opm. Chris Konings:

Hugo Tijsmans heeft de essentiële tekstgedeelten geel gemarkeerd.

3a MOET binnen de toegewezen laan....

MOET worden gediskwalificeerd....

Bij de uitzonderingen (lid 4):

De vraag is of in mijn theoretisch voorbeeld de atleet voordeel behaalt. Door naar de buitenkant te gaan, probeert hij sneller te gaan door minder krap door de bocht te gaan en dat lijkt mij de kern van een hardloophwedstrijd.

Eindhoven Atletiek 100 jaar

Op 31 augustus 2013 was het precies 100 jaar geleden dat de Philips Sport Vereniging werd opgericht. De vereniging was nog niet opgedeeld. De volgende sporten werden beoefend: atletiek, gymnastiek, korfbal en voetbal. Later werden ook andere sporten, zoals handbal, honkbal, hockey ingelijfd in de Federatie onder de PSV-vlag. Weer later volgen er door fusies van clubs en door het ontbinden van de Federatie in 2004 naamsveranderingen. Zo werd PSV Atletiek dus uiteindelijk Eindhoven Atletiek.

We spreken van 100 jaar atletiek in Eindhoven en betrekken daarin ook de fusiepartners ACE en Olympia. Al met al voelt de club zich volledig betrokken bij het PSV100 project, zoals dat de afgelopen anderhalf jaar gestalte kreeg en resulteerde in een fantastische dag voor de clubs en de stad Eindhoven. Atletiek presenteerde zich met een geslaagde hoogspringclinic, gegeven door niemand anders dan Douwe Amels, onze Europees Kampioen <23. In 2 sessies van 50 minuten en met hulp van 10 jeugdleden van Eindhoven Atletiek werd op een plein midden in de stad het publiek getraakteerd op een prima presentatie hoogspringen.

PSV gymnastiek stal de show met een fraaie demonstratie jeugdturnen. Onder het dak van de Piazza en met hulp van turntopper Jeffrey Wammes kwam het publiek ruim aan haar trekken.

PSV korfbal gaf een openbare training op het plein en slaagde er in de jeugd onder het publiek te verleiden tot het schieten op de korf.

PSV voetbal vierde het eeuwfeest op de markt met onder andere het aansnijden van een 19,13 meter lange taart. We zullen de feestwedstrijd 's avonds in het Philips Stadion hier onbesproken laten. De drie zusjes hadden grote zus wel iets leukers gewenst.

Voorafgaand aan dit evenement werd een gezamenlijk project gepresenteerd aan de stad in de vorm van een lichtornament met een voetballer, een turnster, een korfballer en een atleet, dat wordt opgenomen in de traditionele Lichtjesroute ter herinnering van de bevrijding van de stad op 18 september.

Eindhoven Atletiek vervolgde het eeuwfeest met een ledenreünie, een receptie, een presentatie van het jubileumboek van clubman Cor Aalberts en een feestavond in de prachtige accommodatie van het Eef Kamerbeek atletiekcentrum. Na burgemeester van Gijssel van Eindhoven maakte Unievoorzitter Theo Hoex zijn opwachting en sprak in een knap betoog waarderende woorden over club en haar historie. Theo overhandigde de banner/vlag voor een honderdjarige vereniging aan EA-voorzitter Patrick Stassen. Een passende geste aan het begin van een nieuw tijdperk.

Chris van der Meulen



Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

In de vorige Vriendenband konden wij u veel prachtige successen van onze jeugdathleten melden. Nu het einde van het seizoen nadert is dit uiteraard minder.

Wij berichten u over:

- de ervaringen van Douwe Amels en Maureen Koster tijdens de WK in Moskou,
- Rutger Koppelaar, die zijn verslag heeft geschreven en
- de drie atleten die om verschillende redenen niet zo'n lekker seizoen achter de rug hebben.

► WK Moskou

Vorig jaar was het de eerste keer dat een door het Jeugdfonds ondersteunde atlete, wij hebben het hier uiteraard over Nadine Broersen, deelnam aan de Olympische Spelen.

Blijkbaar is toen een nieuwe trend gezet: dit jaar waren twee van onze atleten van de partij tijdens de WK in Moskou: Maureen Koster en Douwe Amels.

Maureen heeft zich dit jaar sterk verbeterd op de 1500 meter en plaatste zich met een mooie tijd van 4.06,50 min. voor deze WK. Na haar valpartij tijdens de EK U23 wilde zij hier revanche nemen. Van tevoren had zij zich als doel gesteld om de series door te komen en de halve finale te bereiken.



Maureen Koster in actie tijdens haar halve finalerace in Moskou. (foto's Erik van Leeuwen)

In de series liep zij een dappere race, waarin zij de laatste bocht zelfs op plaats drie uit kwam. Daarna werd het zwaar en verzuurde zij erg. Maureen ging met een mooie tijd van 4.08,99 als vijfde van de zes tijdsnelsten door naar de halve finale. Hier streed zij voor wat ze waard was en liep lang mee met de besten. Pas op de laatste 200 meter moest zij de wegsprintende kopgroep laten gaan. Toch bleef ze alles geven, wat leidde tot weer een snelle tijd, dit

keer 4.08,15, ofwel op dat moment zeventiende van de wereld! Maureen heeft dit seizoen laten zien dat zij constant rond de 4.08 kan lopen, ook in tactische races met sterke tegenstand. Erg knap dus!

Douwe had zijn “moment of glory” al gehad in Tampere waar hij zichzelf spectaculair verbeterde tot 2,28 meter en hiermee Europees kampioen U23 werd. In Moskou bleek dat het toch echt anders is als je moet beginnen op 2,17 (dit ging goed) en daarna gelijk door

moet naar 2,22 meter (deze hoogte was tot dit seizoen zijn PR). Dit lukte helaas niet. Douwe zei er zelf het volgende over:

"Ik wist dat het een grote klus werd maar was er klaar voor. Mijn 2,17m was goed. Op 2,22m was mijn 3e poging de beste. Toen die mislukte was ik klaar. Jammer. Het is de eerste keer dat ik zo hoog moest beginnen (2,17m) natuurlijk. Ik vermoed dat 2,26m wellicht al voldoende is voor de finale. Dat had ik moeten halen. Er is dus werk aan de winkel. In 2014 wil ik er staan op de WK Indoor en de EK in Zürich en in 2015 op de WK in Beijing. Deze ervaring is mooi meegenomen. Jammer genoeg heb ik niet kunnen stunts."

Douwe neemt deze ervaring nu mooi mee in zijn rugzak. Zijn doel zal nu inderdaad moeten zijn om vaster rond de 2,26 te gaan springen.

► Verslag

Rutger Koppelaar schreef ons eerder deze zomer al het volgende.

*"Beste vrienden van de K.N.A.U.
Als eerste wil ik jullie heel erg bedanken voor de financiële steun. Ik ben erg blij met het geld want als student zonder baan kun je niet zomaar op trainingsstage gaan, want daar heb ik het geld onder andere voor gebruikt.*

Ik ben op trainingsstage geweest naar Rome samen met wat andere polsstokspringers van mijn atletiekvereniging Ilion uit Zoetermeer. Het was een leuke en leerzame trainingsstage.

Wat fijn is aan een trainingsstage is dat ik alleen met polsstokhoogspringen bezig kan zijn en niet met andere zaken zoals school. Ik sprong beter dan ooit tevoren. Ik ben pas begonnen met langere stokken te springen met een lengte van 4,90 m. Dat lukte op trainingsstage al heel snel. Ik had er zelfs sprongen bij zitten waarbij ik zeker een hoogte van 5,40 m kan halen en misschien zelfs 5,50 m. Dat gaf een klap en extra motivatie.

Met de rest van het geld heb ik nieuwe krachtsport schoenen gekocht voor de krachttraining, en nieuwe spikes voor polsstokhoogspringen. Afgelopen week heb ik mijn P.R. verbeterd naar 5,31 m. Volgende week maandag vertrek ik naar Tampere in Finland waar ik meedoe aan de Europese kampioenschappen < 23.

Sportieve groet, Rutger Koppelaar"



Rutger Koppelaar op de NK indoor 2013.

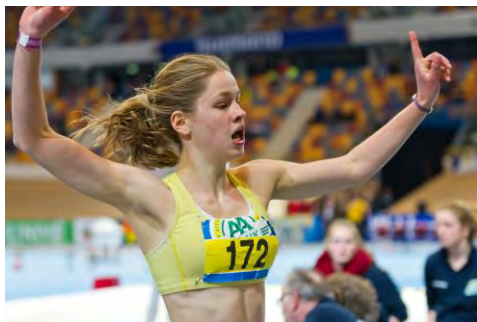
Inmiddels weten wij dat Rutger zijn PR tijdens de NK heeft opgehoogd naar 5,42 m!

► Niet zo'n lekker seizoen

Helaas ging het niet met alle door het Jeugdfonds gesteunde atleten goed het afgelopen jaar; Vera van den Haak, Lisanne Hagens en Menno Vloon haalden alle drie niet het EJK. Wij vroegen hen om hun verhaal te vertellen.

Vera van den Haak

Over haar meldden wij u al eerder dat zij te kampen had met een stresshaard in haar voet. Hierdoor kon zij in de winter niet goed trainen. Uiteindelijk is zij het hele seizoen niet in actie gekomen. Zij laat nu weten dat deze stresshaard helemaal genezen is. Wel heeft zij sinds twee maanden last van haar hiel in haar andere voet, waarschijnlijk een irritatie rondom de aanhechting. Zij heeft het hier uiteraard moeilijk mee. Na zo'n lange revalidatie- en opbouwperiode, ben je ontzettend blij als je weer op de baan staat en een training kunt afwerken. Als je dan weer een blessure oploopt is dat ontzettend frustrerend en heb je opnieuw een tegenslag te verwerken.



Vera van den Haak in betere tijden. (foto Ed Turk)

Tegelijk was Vera het afgelopen jaar aan het zoeken naar een goede trainer met wie het klikt. Haar vorige trainers (waaronder Troy Douglas) konden haar niet meer begeleiden. Uiteindelijk heeft Vera besloten dat zij eerst weer plezier wil gaan beleven aan de atletiek; zij heeft ervoor gekozen om voor de meerkamp te gaan trainen, omdat zij hier in het verleden veel plezier aan heeft beleefd. Zij heeft zich aangesloten bij de trainingsgroep van Alex van Zutphen in Alphen a/d Rijn.

Terugkijkend op het afgelopen jaar zegt Vera:

“Het was een moeilijk en ongelukkig jaar, dat totaal anders is verlopen dan ik mijzelf had voorgesteld. Ik heb een hoop geleerd dit jaar en heb mij daarnaast ook eenzaam gevoeld. Ik las een tijd geleden een artikel van een hockeyster die vlak voor de Olympische Spelen van Londen moest afhaken vanwege een knieblessure. Zij vertelde dat je eenzaam bent als je revalideert en dat heb ik dit jaar ook zo ervaren.

Nu wil ik deze periode voor mijzelf afsluiten en vooruitkijken naar de dingen die komen gaan. Ik doe er alles aan om nu fit te worden, zodat ik begin oktober kan starten met het nieuwe seizoen. Ik kijk er ontzettend naar uit en ik kan niet wachten om weer te gaan beginnen.

Het doet mij heel goed, dat ik ondanks dit jaar, toch door jullie gesteund wordt en daar ben ik jullie erg dankbaar voor.”

Lisanne Hagens

Ook Lisanne Hagens wist dit jaar niet haar niveau van vorig jaar te halen en miste de EJK. En ook bij Lisanne is, net als bij Vera, het roer om gegaan. Zij heeft afgelopen zomer eindexamen gedaan en heeft besloten in de VS te gaan studeren en trainen. Zij vertelt het volgende hierover.

“Het gaat heel goed met mij! Ik ben inderdaad al in Amerika, vandaag alweer 3 weken. Ik heb het ontzettend naar mijn zin hier. Ik studeer aan the University of Arizona in Tucson. Tucson heeft een heel lekker klimaat met ongeveer heel het jaar door zon, dus ook in de winter kun je hier buiten trainen. Ik woon in een heel leuk appartementje vlak bij de universiteit samen met twee andere atleten. Ik ben bij een goede coach terecht gekomen. Iemand die heel veel ervaring heeft en volgens mij al drie meiden boven de 1,93m heeft laten springen (onder andere Brigetta Barrett met PR 2,04m die in Londen en Moskou zilver heeft gewonnen). Hopelijk pakt het bij mij ook goed uit! De faciliteiten van de universiteit, en met name op het gebied van sport zijn echt super! Je krijgt hele goede begeleiding, ook voor school en alles is lekker dicht bij elkaar. Je kunt bijna alles vinden op de campus: school, fysioruimte, trainingshal, krachthok. Dit is echt heel fijn, want daardoor heb ik heel weinig reistijd en kan na school bijvoorbeeld meteen door naar mijn trainingen. In Amerika is atletiek meer een soort teamsport. Je vertegenwoordigt de universiteit samen met andere atleten die hier studeren. De sportmentaliteit is hier ook heel anders: sport is iets heel groots, en de universiteiten zijn nog iets fanatieker en serieuzer dan de sportverenigingen in Nederland. Volgende week gaan we officieel beginnen met trainen. Ik ben benieuwd. De eerste weken heb ik tijd gehad om te wennen aan alles dat nieuw voor mij was.

Lisanne Hagens, WJK Barcelona '12.



Over het EJK: Nadat ik twee jaar geleden de WJK limiet had gesprongen, dacht ik echt dat ik het jaar daarop de EJK limiet zou halen, en dat ik op z'n minst 1,80m zou springen. Ik heb eigenlijk heel het jaar niet lekker gesprongen. Iedere wedstrijd die ik deed verliep niet zoals ik wilde, en er is geen uitschieter gekomen. Ik heb wel goed getraind en ben sterker geworden en vooruit gegaan met mijn aanloop en techniek. Toch miste ik het gemak van het springen een beetje. Misschien was ik iets te gefocust en geforceerd bezig om beter te worden en hoger te gaan springen, misschien speelde het examenjaar en de keuze voor wat ik hierna wilde gaan doen ook een rol. Voor mij was het echt een hele grote teleurstelling dat ik de EJK limiet niet heb gehaald, vooral omdat ik het jaar ervoor zo veel heb genoten van de WJK en heb kunnen proeven hoe het is om op

zo een toernooi te staan. Maar ik denk dat ik er het afgelopen seizoen ook niet helemaal klaar voor was.

Ik ben blij dat ik voor een hele nieuwe omgeving heb gekozen. Ik ga in Amerika gewoon verder met hoogspringen, waarschijnlijk ook verspringen, en hopelijk kan ik het gemak van het springen weer terugvinden. Ik heb in ieder geval alle benodigdheden om beter te worden!”

Menno Vloon

Wist een geweldig indoorseizoen (verbetering van twee juniorenrecords, namelijk NJR



Menno Vloon, NK Teams 2013.

meerkamp en NJR polshoog) helaas niet door te trekken naar een goed buitenseizoen. Hij laat weten dat hij rond april last heeft gekregen van zijn rug. Als gevolg daarvan kon hij uiteraard niet lekker trainen en vielen zowel het NK meerkamp (limiet EJK meerkamp niet gehaald) en het NJK individueel (limiet EJK polshoog niet gehaald) tegen. Menno heeft na het NJK een maand rust genomen en is daarna de trainingen weer rustig gaan opbouwen. Het gaat nu weer super goed, zoals hij zelf zegt. In september heeft hij tijdens de NK voor A-

junioren competitieteams zijn PR's op de 110 m horden verbeterd (14,11) en ook op polshoog. Hij sprong maar liefst 5,30m en dit is goed voor een gedeelde vierde plek op de Europese juniorenranglijst!

Terugkijkend op het afgelopen seizoen zegt hij:

“Ik heb echt een heel rot seizoen gehad, maar soms denk ik dat het zo moet zijn om een of andere reden. Ach nu gaat het weer super en daar ben ik gewoon heel blij mee. Ik had het inderdaad heel anders verwacht na indoor. Ik denk hier komt een super outdoor seizoen aan, maar het was het tegenovergestelde juist.”

Het is mooi te zien, dat deze drie jonge atleten op hun eigen manier goed met de tegenslagen omgaan en vervolgens de keuzes maken waar zij in geloven. Wij wensen hen hierbij alle succes en plezier toe!

Elly de Regt