
Van de voorzitter

Beste Vrienden,

In meerdere opzichten hebben we een mooie winter achter de rug. Terwijl in Nederland het kwik zo nu en dan de 20 graden celcius benaderde, konden we genieten van de OS Winterspelen en het WK Indoor. Oud Jeugdfondsatleet Eelco Sintnicolaas deed het met een 4^e plaats goed, maar Nadine Broersen deed het natuurlijk geweldig door GOUD te veroveren op de vijfkamp. Ze deed dat onder andere met een nieuw Nederlands Record hoogspringen van 1,93 m en een totaalscore van 4830 punten, wat eveneens een Nederlands Record was. Van harte gefeliciteerd, Nadine! Het oude record was in handen van Karin Ruckstuhl, die op haar beurt het record van Tineke Hidding had verbeterd. Nou wil het toeval dat ik daags na de recordverbetering van Nadine een lunchafspraak had met Karin en 's avonds te gast was bij Tineke Hidding. U kunt zich wel voorstellen waar we het (o.a.) over gehad hebben.



Na mijn oproep in de vorige Vriendenband hebben zo'n 20 leden en partners zich aangemeld om gezamenlijk naar het EC te Braunschweig (20+21 juni) te gaan. We gaan daar genieten van atletiek op wereldniveau en er een gezellig Vriendenweekend van maken!

Tevens kan ik na de vorige Vriendenband melden dat:

- Marianne Thomas zich bereid heeft verklaard het Fietsweekend te organiseren op 6 en 7 september. Zie voor verdere informatie bladzijde 35 in deze Vriendenband.
- Roelof Veld, Egbert Nijstad en Wilma van Gool de organisatie van de Golfdag op zich hebben genomen. Zij verzorgen zelf de communicatie daarover naar de (potentiële) golfers onder de Vrienden. Zie ook bladzijde 21.
- Ellen van de Bunt en Riet van der Enden alweer druk bezig zijn de jaarlijkse reünie te organiseren. Dit jaar zal deze reünie op 1 november in Gouda plaatsvinden. Noteer alvast de datum in uw agenda! Nadere informatie over de ALV en de reünie zal in de volgende Vriendenband geplaatst worden.

Maar we hebben nog steeds behoefte aan leden die ook in uitvoerende zin iets meer voor onze Vriendenclub willen betekenen. Hierbij denken we in eerste instantie aan een of meer leden die de website willen gaan beheren of ons facebook account willen 'vullen met wetenswaardigheden'.

Ik hoop u allen weer te zien bij een van de komende Vriendentrefpunten.

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

Website: <http://www.vriendenvandeknau.nl>



Nieuwe leden

- Esther de Groot-Goossens, Notaris Feithpad 31, 7361 GV Beekbergen, tel. 06-18605645, e-mail esgoos1@gmail.com Geboortedatum 21 februari 1972. Zij behaalde vele Nederlandse kampioenschappen op de 400 m, 400 m horden, 800 m en de meerkamp. Voor meer gegevens over haar zie de Wikipedia-pagina http://nl.wikipedia.org/wiki/Ester_Goossens

Overleden

- Ons lid Theo Hoekstra is op 20 maart 2014 overleden. Hij werd 97 jaar. In de volgende VB meer over Theo.

Wijzigingen

- Jan Willem Boogman uit USA heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden janboogman@caramelcookiewaffles.com
- Stans Brehm is alleen nog maar mobiel telefonisch bereikbaar. Haar nummer is 06-30628745
- Bas Zwijnenburg heeft een nieuw e-mailadres. Het is geworden bjzwijsen@telfort.nl
- Imke en Jan Parlevliet hebben vanaf 22 april een nieuw adres. Het is geworden Elstar 8, 6708 LZ Wageningen

Hieronder opnieuw de lijst van wijzigingen die niet goed was weergegeven in de vorige Vriendenband:

- Onze donatrice Ietje Jonkers-Driessen heeft een nieuw adres en wel Overakkerstraat 101/B16, 4834 XJ Breda
- Tilly Jacobs heeft het nieuwe e-mailadres tcjacobs@kpnmail.nl
- Harry Dost heeft een nieuw adres. Het is geworden Haarboerhorst 16, 7531 LH Enschede
- Henk van der Worp heeft het nieuwe e-mailadres h.vd.worp@ziggo.nl
- Theo Saat heeft een nieuw adres. Het is Groot Hoogwaak 203, 2202 TZ Noordwijk
- Grete Koens heeft een nieuw adres. Mörfelden-Walldorfplein 23, 6706 LA Wageningen is het nu
- Anton Leewis heeft een ander bezoek- en postadres. Het is geworden Dillenburgsingel 5 kamer 1323, 3136 EA Vlaarding. Dit is van verpleeghuis Het

Zonnehuis. Zijn 1^e contactpersoon is Ron Visser, tel. 06-24206738 en e-mail r.visser122@upcmail.nl

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Tijdens de Themadag Jury op zaterdag 1 februari 2014 heeft ons lid Hugo Tijsmans het erelidmaatschap van de Atletiekunie ontvangen. Voor verdere gegevens zie de nieuwsbrief van de Atletiekunie van 01-02-2014 of op <http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=109&nieuwsitem=8730>
- Olga Commandeur, wier levensverhaal in de vorige Vriendenband stond onder de rubriek “Voor het voetlicht”, is onlangs door de gemeente Velsen benoemd tot sportcoryfee 2013. Proficiat Olga.
- Op 31 januari j.l. is ons lid Monique Jansen moeder geworden van Sijmen Willem. Van harte gefeliciteerd, Monique!

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.





ASICS Nederlandse kampioenschappen Atletiek 2014 te Amsterdam

Plaats: Olympisch Stadion

Datum: 26 en 27 juli 2014

Beste leden,

Op zaterdag 26 en zondag 27 juli 2014 vinden in Amsterdam de ASICS Nederlandse kampioenschappen Atletiek 2014 plaats in het Olympisch Stadion.

De uitnodiging wordt vóór 9 juli per mail verzonden. Heeft u geen e-mailadres of heeft u vragen, neem dan contact op met Chris van der Meulen:

- of telefonisch 040 – 253 89 52
- of schriftelijk Chris van der Meulen, Oranje Nassaulaan 86, 5503 JG Veldhoven
- of laat een familielid of bevriende relatie een e-mail sturen naar info@vriendenvandeknau.nl

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

Fries Sporttalent van het jaar



Op het Sportgala Fryslân in Leeuwarden op 5 maart jl. is onze voormalige Jeugdfondsatleet Douwe Amels verkozen tot Fries sporttalent van het jaar.

Hoewel Douwe sinds dit jaar geen deel meer uitmaakt van ons Jeugdfonds, is die verkiezing het gevolg van de prestaties die hij leverde, toen hij er nog wél bij hoorde. En dus feliciteren ook alle Vrienden hem van harte met deze onderscheiding. (PW)

AMSTERDAM 2016

5-10 JULI 2016

OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

WWW.AMSTERDAM2016.ORG



ATHLETICS
LIKE
NEVER
BEFORE

INTERNATIONAL PARTNERS



HOST INSTITUTIONS



Zoektocht naar Lies Koning: soms zit het mee, soms zit het tegen

Voor een zoektocht naar een door emigratie ogenschijnlijk in het niet verdwenen atleet of atlete moet je beschikken over engeligeduld. Dat valt lang niet altijd mee. Zeker niet als je, zoals uw redacteur, op dat gebied in de achterliggende jaren al enkele snelle resultaten hebt geboekt. Eerder in dit blad heb ik u verteld van de succesvolle zoektocht naar Tini Koopmans in Australië (VB nr. 2 – 2010), wier kinderen en hun partners sindsdien tot mijn vriendenkring behoren. Ook over het opsporen van de ooit naar Nieuw Zeeland geëmigreerde Aat van Noort, de allereerste 800 meterkampioene van Nederland uit 1927, heb ik hier uitgebreid verslag gedaan (VB nr. 1 – 2012). Daarbij had Robin Huygens, schoondochter van Tini Koopmans en amateurgenealoog van jewelste, mij uitstekend op weg geholpen.



Damesploeg voor de Olympische Spelen van 1936 in Berlijn. Vlnr.: Lies Koning, Loes Messman, Agaath Doorgeest, Kitty ter Braake, Ali de Vries, Fanny Koen, Toos van der Klaauw (schermer), Tini Koopmans en Ans Niesink. (foto beschikbaar gesteld door Robin Huygens)

Door dit succes aangemoedigd zocht ik naar een nieuwe uitdaging op dit gebied. Die vond ik in de persoon van Lies Koning, net als Tini Koopmans lid van de damesploeg op de Spelen van 1936 in Berlijn waar zij, samen met Kitty ter Braake, Fanny Koen en Ali de Vries, op een vijfde plaats was geëindigd op de 4 x 100 m, na eerder in de series het nationale record op dit onderdeel te hebben verbeterd.

Van Lies Konings levensloop was slechts bekend dat zij, na in het huwelijk te zijn getreden met Van der Stam, na de oorlog eerst naar Nederlands-Indië was gegaan, om uiteindelijk in Canada terecht te komen. Eerdere, door de atletiekgemeenschap in Haarlem ondernomen pogingen om haar te traceren waren, naar ik van de vroegere voorzitter van de Haarlemse damesvereniging Atmodes, Ria Ineke, had gehoord, op niets uitgelopen. Zou Robin Huygens, na haar succesvolle bijdrage in het vinden van Aat van Noort, ons ook hierin verder kunnen helpen, zo vroeg ik mij af?

Weinig bekend

In feite wisten wij van Lies Koning sowieso al weinig. Afkomstig uit Zandvoort, had zij zich als tiener bij het Haarlemse GITA aangesloten en was zij in 1936, op achttienjarige leeftijd, Nederlands kampioene geworden op de 100 m. Dit, gevoegd bij het feit dat zij dat jaar haar snelste tijd van 12,2 s liet noteren (ter vergelijking: het Nederlandse record uit 1932 op naam van Tollen Schuurman stond toen op 11,9 s) leverde haar een plaats op in de ploeg voor de Olympische Spelen in Berlijn. Daar kwam zij op de individuele 100 m niet voorbij de series, maar werd zij als lid van de estafetteploeg dus vijfde.

In de jaren die volgden liet Lies Koning zich slechts sporadisch op de atletiekbanen zien. Een enkele maal dook zij weer op in de uitslagen, zoals in 1939, toen zij als lid van een estafetteploeg van Sagitta tijdens de wedstrijd om de Prinses Julianabeker op de in die tijd gangbare relay (respectievelijk 200-100-80 en 60 m) een record vestigde (zie foto).



Onder militaire vlag naar Nederlands-Indië

Robin Huygens reageert direct enthousiast op mijn voorstel. Het feit dat we het ditmaal over Canada hebben, wel even iets anders dan Australië of Nieuw Zeeland, schijnt haar niet in het minst te ontmoedigen. En weer laat het eerste zoekresultaat van de Australische niet lang op zich wachten.



De Kota Gede
(foto beschikbaar gesteld door Robin Huygens)

De relayploeg van Sagitta uit 1939 met vlnr. Tini Burger, Corrie Bak, Lies Koning en Fanny Koen. (foto beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)

Reeds in de loop van januari 2012 komt zij op de proppen met een passagierslijst uit 1945 van de 'Kota Gede', een passagiersschip van de Holland-Australië lijn, die zij op onnavolgbare wijze via internet heeft opgespoord. Uit de opgediepte lijst blijken al direct drie dingen:

- Er komt ene Elisabeth G. van der Stam, geboren 7.11.17 te Zandvoort op voor, onmiskenbaar Lies Koning, want initialen, geboortedatum en -plaats kloppen;
- ze staat op de lijst vermeld als 'Sergeant',

aan het hoofd van 22 'Privates', allen vrouwen;
■ de Kota Gede is op 6 oktober 1945 uit Londen vertrokken.

Uit deze nieuwe feiten kunnen al direct een tweetal interessante conclusies worden getrokken:

- Lies Koning is dus hoogstwaarschijnlijk nog tijdens, of anders direct na de Tweede Wereldoorlog, getrouwd;
- zij is tevens in of direct na de Tweede Wereldoorlog in militaire dienst getreden.

Deze feiten riepen echter ook weer evenzoveel nieuwe vragen op. Want wat deden Nederlandse militairen direct na de oorlog op een boot naar Australië? En waarom was Lies Koning, na wellicht eerst te zijn getrouwd, in militaire dienst getreden? De conclusie lag voor de hand, het kon eigenlijk maar één ding betekenen: die militairen waren natuurlijk niet op weg naar Australië, maar naar Nederlands-Indië. Het is een bekend feit, dat vlak na de Tweede Wereldoorlog zo'n 25.000 Oorlogsvrijwilligers (de zogenaamde OWV'ers) door de regering onder militaire vlag naar de kolonie werden gestuurd om daar het geweld te bedwingen en de koloniale orde te herstellen.



OWV-wervingsaffiche

De daar toen nog woonachtige Charles van Swieten jr. (u weet nog wel, de tegenwoordig in Amersfoort wonende zoon van Aad van Noort) was toen zo'n jaar of twaalf en herinnert zich, dat er zich ook vrouwen onder die OWV'ers bevonden. Die OWV'ers waren in 1944 en 1945 geworven, de meeste in het zuiden van ons land.

Bekend is eveneens, dat de eerste OWV'ers in november 1945 aanvankelijk in Brits Malakka terecht waren gekomen, omdat de Britse autoriteiten, die na de capitulatie van Japan op 15 augustus 1945 in die regio tijdelijk de scepter zwaaiden, niet toestonden dat ze Nederlands-Indië binnengingen. Dat mochten ze pas in de loop van februari 1946.

Goed, zoveel was intussen wel duidelijk: Lies Koning zat daar dus bij. En haar echtgenoot waarschijnlijk ook, al hebben we daarvan geen bewijs.

Van der Stam, Koning en weer Van der Stam

Intussen werd het zaak om eens uit te zoeken, hoe het nu zat met die latere emigratie naar Canada. Wellicht kon dan gelijk worden vastgesteld, of Lies en haar man vanuit Nederlands-Indië rechtstreeks naar Canada waren getogen, of dat daar nog weer een Nederlandse periode tussen had gezeten. Robin Huygens had, niet te geloven, intussen

alweer een passagierslijst gevonden van het stoomschip ‘Antonia’, dat in 1931 van Liverpool naar Quebec was gevaren, met onder andere ene David Van der Stam uit Holland als passagier aan boord. Zou dat familie van de echtgenoot van Lies kunnen zijn geweest, was de vraag, iemand die zij nadien misschien waren nagereisd? Dit spoor liep echter dood.

Dat deed het eveneens naar de John Van der Stam in het Canadese Rockwood, die mijn dochter tijdens een werkbezoek aan Montreal voor mij uit de locale telefoongids had opgediept. De man klonk alleraardigst aan de telefoon, toen ik hem belde. En na mijn verhaal te hebben angehooord, zegde hij alle medewerking toe. Het klonk hoopgevend, te meer daar hij uitlegde dat zijn dochter druk bezig was om allerlei familiebanden in kaart te brengen. Ook dit leverde echter niets op. Hoeveel Van der Stammen zaten er wel niet in Canada, vroeg ik mij af.

Ik besloot vervolgens het maar eens over een andere boeg te gooien. Waarom niet begonnen bij het begin? Ten slotte kwam Lies Koning uit Zandvoort. Ik liep dus de telefoongids van die plaats langs en belde alle nummers af met de naam ‘Koning’ erachter. Dat waren er zo’n stuk of 25! Ergens zou er toch wel een link met haar te vinden moeten zijn, veronderstelde ik. Mis. Nergens ook maar enig spoor van een familieband te bekennen. Er wonen meer Koningen in Nederland dan Van der Stammen in Canada, zoveel werd mij wel duidelijk.

Robin Huygens was in haar zoektocht vanuit Australië inmiddels via een kennis op een onderzoeker gestuit van Sports-Reference.com, een internetsite waarop alle sporters terug te vinden zijn die ooit aan Olympische Spelen hebben meegedaan. Die bleek op verzoek van Ton Bijkerk van ‘Olympisch Oranje’ met dezelfde zoektocht bezig naar Lies Van der Stam-Koning. Ik bedoel, hoe klein kan de wereld zijn? Hij zat op dat moment echter duidelijk in de verkeerde stamboomgegevens naar een aanknopingspunt te zoeken, zo bleek al gauw. Dat schoot dus ook niet op.

Doorbraak

Gedurende de rest van 2012 gebeurde er weinig. Er stonden immers Olympische Spelen centraal, dus de aandacht voor het verleden moest het tijdelijk afleggen tegen die voor het heden. In elk geval waar het uw redacteur betrof.

Des te groter de verrassing toen Ton Bijkerk begin januari 2013 berichtte, dat de door hem tot onderzoek aangezette collega’s in Canada eindelijk interessante informatie over Lies Koning hadden gevonden: ene Elizabeth Goverdina Vanderstam bleek op 14 februari 1975 te zijn gecremeerd in Calgary! Dit moest de Lies zijn die wij zochten, ook al werd haar naam iets anders weergegeven dan zoals wij die voor ogen hadden gehad. De bijgeleverde informatie sloot echter naadloos aan op wat wij al wisten, dus lag de conclusie voor de hand dat we Lies Koning eindelijk hadden gevonden, al kon er tevens uit worden afgeleid, dat zij helaas al op 57-jarige leeftijd was overleden. Lies bleek volgens de bijgeleverde informatie ook in haar nieuwe vaderland als official bij de atletiek

betrokken te zijn geraakt en zou in die hoedanigheid een rol hebben gespeeld bij de Olympische Spelen van 1976 in Montreal, als zij het jaar ervoor niet zo plotseling en veel te vroeg was overleden.

Het bleef niet bij deze informatie alleen. Men wist ons namelijk tevens te vertellen, dat de in Canada bekende atlete Liz McBlain, die in de jaren zeventig en tachtig als meerkampster deel had uitgemaakt van het Canadese nationale team en die was voorgeselecteerd voor de Canadese estafetteploeg op de Olympische Spelen van 1972 in München, een volbloed dochter was van Lies Koning. Liz McBlain, een goed langlaufer en basketballer bovendien, was later in de mastersatletiek nog lang doorgegaan en had in die categorie, met name bij het hoogspringen, tot ver in de jaren negentig vele wereldtitels en overig eremetaal vergaard.



Liz McBlain

Dat was prachtig nieuws, want nu kon ook eindelijk duidelijkheid worden verschaft betreffende nog enkele openstaande vragen over het leven van Lies Koning, met name over de periode tussen Nederlands-Indië en Canada, veronderstelden wij... Echter, Liz McBlain gaf zeer onverwacht niet thuis! Ze beantwoordde de vragen die Ton Bijkerks Canadese collega's haar over haar ouders stelden, simpelweg niet. Naar haar beweegredenen om te zwijgen konden we slechts gissen.

Hernieuwde pogingen

Zo'n houding heb je maar te respecteren, al is het tegelijkertijd om uit je vel te springen. Maar om het daar nu maar bij te laten, dat ging mij toch te ver. Ik schakelde daarom Weia Reinboud in. Weia is, net als ik, actief op Wikipedia en heeft er daarnaast vele successen in de mastersatletiek op zitten, vooral ook op het onderdeel hoogspringen. Zij heeft bovendien vele nationale records in verschillende masterscategorieën op haar naam staan; kijk er de recordlijsten van de Atletiekunie maar eens op na.

Weia herinnerde zich dat zij Liz McBlain wel eens tijdens een masters-WK was tegengekomen, haar zelfs bij het hoogspringen als tegenstandster had gehad. Zij wist daardoor ook haar e-mailadres te achterhalen en zegde toe haar te zullen benaderen onder het motto van: *wij zijn ooit tegen elkaar uitgekomen, ik ben tegenwoordig actief op Wikipedia waar we het artikel over onze oud-atlete Lies Koning aan het bijwerken zijn en nu hoor ik via-via, dat jij een dochter van haar bent. Wat leuk! Kun je daar wat meer over vertellen?* Nou, ze kreeg één keer antwoord, maar verder dan de mededeling dat Liz nog erg goed Nederlands sprak, ging dat niet. Op geen van de vragen over haar moeder ging ze in.

Dus ten langen leste Robin Huygens nog maar weer eens ingeschakeld. Robin zou een poging doen om haar te benaderen vanuit de invalshoek, dat haar schoonmoeder en de moeder van Liz in dezelfde olympische ploeg hadden gezeten en dat zij het leuk zou

vinden om daarover foto's en wat informatie uit te wisselen. Zo gezegd, zo gedaan. Moet ik u nog vertellen wat de uitkomst was van deze volgende poging? Geen sjoerge!

Uitkomst

Ton Bijkerk en zijn Canadese kompanen brachten ten slotte opnieuw uitkomst. Men zou nu ook ene Mr. D. J. Vanderstam in Calgary op het spoor zijn gekomen, mogelijk een zoon van Lies Koning. Ton schreef hem in augustus een brief en die trof doel: D. J. Vanderstam (Dick) bevestigde dat hij de zoon was van Lies Koning en kwam met de volgende informatie:

- Lies en haar man blijven tot in 1948 in Nederlands-Indië, waar in januari van dat jaar dochter Liz werd geboren.
- Als gevolg van het uitroepen van de Indonesische onafhankelijkheid keert het gezin Van der Stam in de loop van 1948 terug naar Nederland.
- In 1952 wordt zoon Dick geboren.
- In juni 1956 emigreert het gezin Van der Stam naar Canada, waar het in eerste instantie in Edmonton wordt opgevangen door een daar wonende zuster van Lies en haar man.
- Na negen maanden verkast Lies met haar gezin naar Calgary, waar zij sindsdien blijven wonen.
- Lies vat in de loop van de jaren zestig een lerarenopleiding op en haalt haar diploma. Vervolgens staat zij nog gedurende een vijftal jaren voor de klas, voordat zij op 12 februari 1975 komt te overlijden.

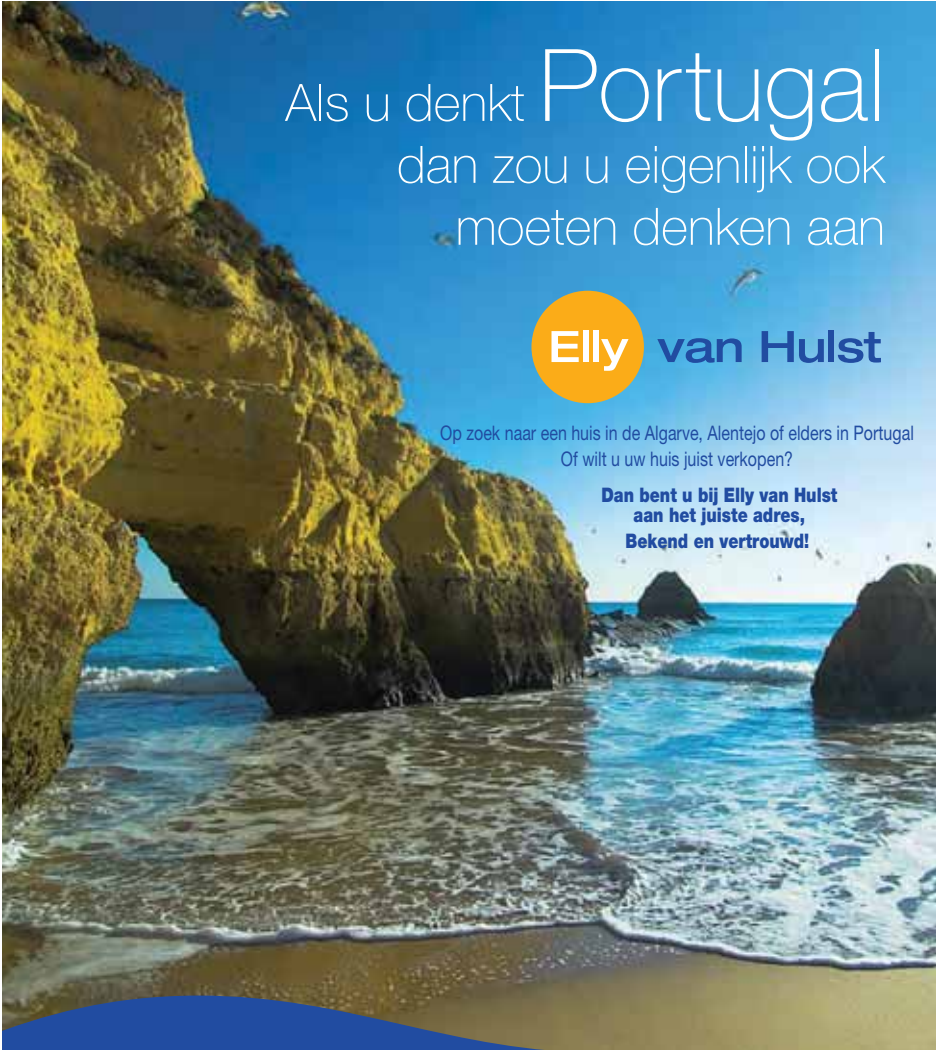
Het zal duidelijk zijn dat bovenstaande opsomming ook weer enkele nieuwe vragen oproept, zoals bijvoorbeeld waar in Nederland het gezin Van der Stam in de periode van 1948 tot 1956 heeft gewoond. En heeft Lies in die tijd ook nog pogingen gedaan om contact te zoeken met haar vroegere atletiekvriendinnen?

Crash

Bij deze zoektocht gaat echter bijna niets soepel, zoveel zal u intussen wel duidelijk zijn geworden. Ergens rond de jaarwisseling crasht de PC van Ton Bijkerk. Daarbij gaat heel wat waardevolle informatie verloren, waaronder het e-mailadres van Dick Vanderstam. Dan dus nog maar weer eens een brief geschreven, wordt besloten. Die komt echter onbestelbaar retour, want Dick blijkt intussen te zijn verhuisd en ook zijn telefoonnummer is inmiddels veranderd.

In een allerlaatste poging e-mail ik ten slotte Liz McBlain. De uitkomst van deze actie, het voorgaande gelezen hebbende, laat zich niet moeilijk raden.

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]

Fraude

Wat vind je van iemand die fouten maakt, oneerlijk is, misdrijven of anderszins ondeugden begaat? Natuurlijk zegt iedereen dan al snel: “Dat kan niet, dat mag niet, dat is niet goed.” Begrijpelijk. Terecht.

Maar denk dan ook eens aan de Nederlandse arts en filosoof Bernard Mandeville, die leefde van 1670 tot 1733.



Wie Bernard Mandeville zegt, zegt *De fabel van de bijen*. Hierin zet hij zich af tegen de gedachte dat als er maar vrome paternalisten regeren, de samenleving paradijselijk wordt als een bijenkorf. Paternalisme, het optreden van de overheid tegenover het volk, of van een gezaghebber als een vader of voogd die het goede met het volk, zijn kinderen of pupillen voorheeft, maar hen geen invloed van belang geeft op hun eigen aangelegenheden.

Een utopie, aldus Mandeville, die alleen maar leidt tot ijzingwekkende armoede en armzaligheid. Onze opvoeding zit ons behoorlijk in de weg. Kunnen of willen we daardoor niet begrijpen dat ‘de gierigheid van sommigen en de kwistigheid van anderen’ noodzakelijk

zijn in een beschaafde, welvarende samenleving?

Dat particuliere ondeugden en fouten zodoende ook publieke weldaden zijn? (Mits ze in toom worden gehouden door goede bestuurders.)

Niet alleen Mandeville, maar ook de Duitse filosoof Hegel liet zich rond 1800 in min of meer vergelijkbare woorden hierover uit, toen hij het had over de rede. Zij het, vanuit een heel andere invalshoek.

“De rede herkennen als de roos in het kruis van het heden en zich over dat heden verheugen, dat redelijke inzicht is de verzoening met de werkelijkheid.”

Daarbij zinspeelde hij ongetwijfeld op de christelijke betekenis: het kruis als teken van het smartelijke, het foute in de werkelijkheid. Ook dan bloeit er een roos, is er zicht op het goede.

In zijn redenering de gezonde rede waarover de mensheid ondanks zijn vaak foute handelen beschikt en die hoop biedt op een betere toekomst.



Weer terug bij Mandeville, die stelde dat zogenaamde ondeugden tevens de motor van een samenleving zijn.

Zonder rijke mensen die zeer hebberig en egoïstisch zijn, hebben de armere mensen die luxe artikelen maken, geen werk.

Zonder dieven hebben advocaten een lege werkagenda.

Zonder zondaars hebben priesters niets meer te doen.

Enz. enz. Zonder 'kwaad' zouden we 'goed' niet kennen.

De uiteindelijke conclusie van Mandeville: "Aldus was elk deel vol van ondeugd. De hele massa evenwel een paradijs."

Deze redenering doortrekkend moeten wij heel blij zijn met atleten die zich als fraudeur gedragen!

Want wat te denken van de dopingzondaars, die met behulp van 'middelen' een prestatienorm stellen, die anderen inspireert tot het willen bereiken van een nóg beter niveau

Rotterdam Metro record

In de beginjaren van de Rotterdam Marathon gaf het gemeentelijk vervoerbedrijf gratis dagkaarten uit voor de metro, waardoor familieleden, vrienden, enz. op verschillende plaatsen langs het parcours hun favorieten konden aanmoedigen. Zwaaien, toejuichen, een opwekkend woord en dan gauw weer de metro in om twee haltes verder een nieuw plaatsje te vinden langs het parcours.

Dat werkte prima tot enkele atleten het slimme plan bedachten om dat zelfde te doen, waardoor zij eindelijk het persoonlijk record weer eens wél konden verbeteren. Let wel, dat is dus geen Rotterdam Marathon -, maar een Rotterdam Metro record! Hoewel voor deze categorie deelnemers dat laatste niet deerde.

Of – in de oudere leeftijdsklassen, want daar viel het minder op – dachten zij, dat ze zo ook eens in de prijzen konden lopen

Discusfraude

En dan, het is al hééél lang geleden, maar wel echt gebeurd: die jonge discuswerper, die bij een Nederlands Kampioenschap ineens in de eerste en tweede ronde méters verder gooide dan zijn concurrenten van hem gewend waren

Waarop de scheidsrechter ingeschakeld werd. Er zat een sticker op de discus. Waaruit bleek dat deze vooraf was aangeboden en goedgekeurd. De scheidsrechter constateerde dat het zo'n type discus was met een schroef in het midden en als je die losdraaide, kon je met meer of minder kleine loodjes de discus precies op het voor jou ideale gewicht brengen. Daarom nam de man de discus mee naar de controleruimte en zag daar dat het kokertje totaal leeg was. Het werptuig bleek op de weegschaal gelegd, duidelijk te licht.... De betreffende atleet, die meegelopen was, had tijdens het inwerpen de loodjes op het veld verwijderd. Hij begreep nu dat zijn bedrog ontdekt was. Graaide de discus van de

weegschaal, waarop hij deze uit woede en frustratie dwars door het raam naar buiten wierp

Zo kunnen we met elkaar natuurlijk nog veel meer van dit soort waar gebeurde voorbeelden noemen. Moeten wij de ‘daders’ daarvan nu veroordelen? Ja en nee. Het herkennen van dopinggebruik is in hoog tempo aanmerkelijk verbeterd.

Mede dankzij deze ‘marathonlopers’ zijn er bij wegwedstrijden meer matten gekomen onderweg. Zijn we eindelijk af van alleen maar wegen en is de materiaalcontrole met sprongen vooruitgegaan.

Denk nog eens aan Mandeville

Aldus was elk deel van atletiek vol van ondeugd. Onze totale sport is evenwel een paradijs.

Hugo Tijsmans

Nadine Broersen wereldkampioene vijfkamp!

Ze maakt weliswaar op grond van haar leeftijd al enkele jaren geen deel meer uit van de groep Jeugdfonds-atleten, maar aangezien zij daar, gedurende de tijd dat zij er wel toe behoorde, een vurig pleitbezorgster voor is geweest, is Nadine Broersen sindsdien toch altijd een beetje onze ‘Jeugdfonds-babe’ gebleven.

En dus zijn wij van de Vrienden van de K.N.A.U. hartstikke trots op de prestatie, die Nadine vorige maand op het WK Indoor in Sopot leverde, door daar tot verbazing van velen – en niet in het minst van zichzelf – de wereldtitel op de vijfkamp voor zich op te eisen en al doende ook nog even de Nederlandse indoorrecords op hoogspringen en de vijfkamp bij te stellen. Ze voegt zich hierbij in het rijtje van haar illustere voorgangsters Elly van Hulst en Nelli Cooman die, hoe kan het ook anders, al jarenlang deel uitmaken van de Vriendenclub.



Nadine Broersen tijdens de huldiging in Sopot. (foto Erik van Leeuwen)

Chapeau Nadine, we hebben jouw verrichtingen in Sopot op de voet gevolgd en zijn zeer onder de indruk. We wensen je in het vervolg van je carrière nog heel veel van dit soort successen toe.

Piet Wijker

Hart onder de riem voor hoogspringer Douwe Amels

(Een oude vakantieherinnering van de familie Konings)

“Het was toen 28 graden áán en 22 graden Celsius in het Lago Maggiore, geweldig vakantieweer. We schrijven 1978.

Op een avond, het was de 4^{de} of 5^{de} vakantiedag, stond er bij het waslokaal een ‘grossgewachsener Mann’ met zijn linkerbeen tot aan de knie in het gips oefeningen te doen. Je eerste gedachte is dan: ‘Zo, een flinke jongen’. Maar je blijft toch even op een afstand staan kijken, want je blijft tenslotte een nieuwsgierige Hollander. Hij ging op een soort stenen aanrecht zitten, na eerst zorgvuldig een badlaken vierdubbel te hebben gevouwen, dat hij als ondergrond gebruikte. De nauwkeurigheid van voorbereiding viel mij op, omdat je dat bij Impala-atleten ook altijd ziet.

Hij ging zitten, zette een jochie van 7 á 8 jaar op zijn ene voet en strekte daarna zijn been weer horizontaal. Hij herhaalde dat ongeveer tienmaal achtereen in een vrij hoog tempo. Daarna hetzelfde nog eens, maar dan met zijn gipsbeen. Vlak bij hem stond een mevrouw van een jaar of 50 in trainingspak. Zij was bezig kinderen op gewicht te sorteren: ‘*Jetzt bist Du dran, nein, nein, warten*’ klonk het regelmatig.

Na een paar minuten dit schouwspel te hebben aangezien, gingen we de man zelf wat beter bekijken. We schatten zijn leeftijd op ± 23 jaar, lengte 1,95 m. en gewicht op ± 90 kg. Volgens ons moest hij wel een topsporter zijn.

Nauwelijks waren we op die gedachte gekomen, of het spektakel werd compleet. Mevrouw de ‘trainster’, toch ook goed voor tussen de 80 en 90 kg., sprong op zijn rug, waarna onze topsporter 2 stappen naar voren deed. Daar was een haakse verlaging van ±10 cm. in de betonvloer, zodat zijn tenen 10 cm. lager stonden dan zijn hielen en in die positie maakte hij toen 2 series van 10 diepe kniebuigingen. De man moest wel degelijk iets bijzonders in zijn mars hebben, want zelfs een profvoetballer of een bokser doet zo iets niet in zijn vakantie.

Toen we hem in een zangerig Duits tegen mevrouw hoorden zeggen, dat hij nog een ‘Bursche’ nodig had, vermoedden we dat hij een Zwitser was. De voorstelling was afgelopen, maar de nieuwsgierigheid bleef. Wat voor sport doet-ie nou? Was het een roeier? Skiffeurs zijn ook beulen van kerels. Misschien tóch atletiek? Een topzwemmer? Nee, zijn schouders zagen daar niet naar uit, hoewel ... Roland Matthes was ook niet zo’n beer.

Er zat niets anders op dan het hem te vragen. Nadat hij het ergste zweet had afgedroogd, trok hij een T-shirtje aan, waarop wij een reclame van een Zwitserse verzekeringsmaatschappij zagen staan. Het moest dus een Zwitser zijn, nou...moest?

‘Mogen we u vragen wat voor sport u doet?’ Even duurde het voordat er antwoord kwam en dan: *‘Jao, jao, Ich mache gern ein bisschen Leichtatletik’.* Wij: *‘Welk onderdeel dan wel?’* *‘Hochsprung und Zehnkampf’* was het antwoord.



Felicitaties voor Roland Dalhäuser na het veroveren van de titel met 2,28 m bij het hoogspringen op het EK Indoor in 1981.(foto overgenomen uit AW nr. 4 -1981)

Nu hadden we vlak voor de vakantie een speciale hoogspringwedstrijd op de televisie gezien, die gewonnen werd door een Zwitser met 2 meter en 32 centimeter, waarmee hij toen wel even Carlo Thränhardt, Dietmar Mögenburg e.a. klopte. Dus merkten we op: *‘Zo, zo, hoogspringen, maar dan heeft u genoeg concurrentie, want er is een Zwitser, Dalman of zo, die springt 2,31 meter’.*

Het bleef even stil. Toen zei hij: *‘Nee, dat is helemaal fout, het is 2,32 meter en hij heet Dalhäuser, Roland. Aangenaam, dat ben ik’.*

Zo hebben we in de vakantie toch nog veel over atletiek en speciaal over hoogspringen gesproken.”

Over hoogspringen gesproken:

Afgelopen winter was Douwe Amels, u weet wel, de man van de Vriendentrofee en zijn prachtige dankwoord aan het Vrienden Jeugdfonds, geblesseerd aan de knie. Heel voorzichtig moest hij terugkomen. Op het afgelopen Nederlands Kampioenschap Indoor sprong hij alweer 2 meter 18.

Roland Dalhäuser sprong 2 jaar na zijn blessure 2 meter 28 op de Spelen van Moskou en hij werd daarmee 5^{de}.

Douwe in Rio 5^{de} ? Het zou wat zijn. Daarom is bovenstaand verhaal bedoeld als hart onder de riem.

Chris Konings



In de vorige Vriendenband vertelde Olga Commandeur ons in het ‘Voor het voetlicht’ interview, hoe in 1985 haar atletiecarrière door een ernstige knieblessure abrupt eindigde. Na dat jaar zou ze nooit meer in actie komen op de atletiekbanen. Op één uitzondering na. In 1998 nam zij eenmalig deel aan een mastersinterland in Frankrijk. Bij het speerwerpen en ... op de 3000 m snelwandelen!

Dat zat zo: “Toen mijn kids op atletiek gingen, heb ik bij Startbaan nog wat gedaan, bij de veteranen. Wij hadden een hondje, Jessy, een Friese Stabij, en die vond tennisballen geweldig. Elk tennisballetje dat wij gooiden, kwam zij terugbrengen. Daarmee had ik eigenlijk die techniek van het werpen een beetje bijgehouden. Dus ik kom een keer bij Startbaan, ik ga staan en ik werp nóg 38 meter met de speer! Toen – hartstikke leuk – werd ik uitgenodigd om aan een interland in Calais mee te doen, de veteraneninterland Nederland, Frankrijk, Engeland en België. Op elk onderdeel twee deelnemers. Wij met de bus daar naartoe. Dus echt zo’n schoolreisje, met een mannen- en een vrouwenteam. Hartstikke gezellig.”



Olga Commandeur

Eenmaal daar aangekomen bleken er ‘avonds bij de teambespreking geen deelnemers te zijn voor het snelwandelen. Aangezien er punten waren te verdelen op plaats, niet op prestatie, zou dat de damesploeg ten minste drie punten gaan kosten. Olga: “Dus ik sta op en zeg: ik ga wel snelwandelen, ik hoef alleen maar speer te werpen. Toen zei Riet Jonkers-Slegers, die als begeleidster mee was: *als jij dat doet, dan ga ik het ook doen. Dan halen we in elk geval drie punten binnen.*” De snelwandeltrainer van de mannenploeg, die toevallig mee was, bood hierna aan om beide dames nog diezelfde avond wat kneepjes van het snelwandelen bij te brengen. “Dus wij, na het diner, nog even met z’n tweetjes aan het snelwandelen. Nou,

na honderd meter was ik al helemaal verzuurd”, bekent Olga. “Ik zeg: nou, weet je wat, ik ga morgen wel zo hard mogelijk weg en ik zie wel.”

Vol goede moed stelden de twee Nederlandse snelwandelaarsters in spe zich de volgende dag op aan de start van die 3000 meter, “tussen allemaal van die dunne meiden met zo’n grote klep op”, herinnert Olga zich. “Zodra het startschot klonk, waren ze, woezzz, weg. Dus wij: *ho-ho, wij moeten ook nog mee* en wij op ons allerhardst er achteraan. Nou, na honderd meter was het met die snelwandeltechniek alweer gedaan, het ging gewoon niet meer. Ik kon alleen nog maar zo snel mogelijk wandelen. Ze hadden er in het chronologisch overzicht een kwartiertje voor uitgetrokken, maar ik deed er 22 minuten



Als iedereen regelmatig zou bewegen zouden we ons **fitter**, gezonder en mentaal beter voelen. Dat geldt zeker ook voor **65-plussers**.

Yalp en Olga Commandeur zorgen samen dat senioren op een leuke manier in beweging komen. Dit doen zij op een speciale manier. Met een beweegtoestel voor ouderen. Olga Commandeur verzorgt bij iedere Yalp locatie in Nederland **advies en ondersteuning**.

www.yalp.nl/oudereninbeweging
T. 0547-289 410 E. info@yalp.nl

**Ouderen
inbeweging**
samen op een Olga Commandeur Plein

Meer sporten en nieuwe mensen ontmoeten.
Samen bewegen op een Olga Commandeur Plein.

YALP | Nieuwenkampsnater 12 | 7472 DE Goor | T. 0547 289 410 | F. 0547 289 411
info@yalp.nl | www.yalp.nl | Twitter: @YalpLetsPlay



over en Riet 23. Kwam er aan het eind ook nog zo'n official met een rode kaart naast me, als zou ik een zweefmoment hebben! Nou, ik stond met twee voeten aan de grond, alleen mijn lichaam was al vooruit, omdat ik zo hard mogelijk wilde. Dat was hilarisch. Achteraf begreep ik ook, waarom die meiden met zo'n grote klep op hadden gelopen. Want het was die dag 31 graden, dus de zon stond drie kilometer lang pal op je, met zo'n bezweet hoofd. Ik heb een week lang zo'n rooie boei gehad van de verbranding, ha-ha-ha. En ik heb het hele jaar bovenin de ranglijst van de 3000 meter snelwandelen gestaan in Nederland!"

Achteraf bleken de inspanningen van het Nederlandse snelwandeltweetal nog vergeefse moeite te zijn geweest ook. "Want Nederland werd vierde, dus die drie punten maakten ook niet meer uit. Het speerwerpen ben ik helemaal vergeten. Ik geloof dat ik vierde was of zo", beëindigt Olga Commandeur haar relaas. Al wil ze nog wel bekennen, dat haar aanvankelijke lacherigheid over het snelwandelen sindsdien is omgeslagen in diep respect.

Mochten er atletiekstatistici zijn die zich ooit hebben afgevraagd, waar nu toch die plotselinge 3000 m snelwandelprestatie van 22.59,56 van Olga Commandeur uit 1998 vandaan komt, dan weten die nu hoe het zit.

Piet Wijker

Het vergeten goud van Elly van Hulst

Op 19 januari 1985 snelde Elly van Hulst op de World Indoor Games in Parijs naar een historische medaille: zij veroverde in 4.11,41 het goud op de 1500 meter, de allereerste gouden plak van een Nederlandse atleet of atlete op wereldindoorkampioenschappen. Het toernooi in Parijs was de voorloper van wat wij tegenwoordig kennen als het WK Indoor, het heette toen alleen nog een beetje anders.

Elly werd in het Nederlandse atletiekkamp toentertijd terecht om haar prestatie bejubeld, want die was groots. Om dit te onderstrepen was zij de covergirl van de AW die verslag deed van dit toernooi (zie foto).

Nu, 29 jaar later, zijn we deze prestatie blijkbaar totaal vergeten. De commentatoren van Eurosport die verslag deden van het laatste WK Indoor, beschouwden de gouden medaille van Nadine Broersen als het vierde Nederlandse goud ooit. Tweemaal goud voor Nelli Cooman op de 60 m in '87 en '89 en eenmaal voor Elly van Hulst op de 3000 m, in '89 zouden eraan vooraf zijn gegaan. Ook de krantenverslaggevers redeneerden navenant. De vijfde gouden plak, die uit 1985, werd geheel buiten beschouwing gelaten.

Hoe zit dit nu eigenlijk? Wij vroegen het aan Marco Knippen, uitermate deskundig op atletiekgebied, auteur van enkele atletiekboeken, waaronder dat over Lornah Kiplagat, en vaste atletiekverslaggever van het Noord-Hollands Dagblad. Diens verklaring was even helder als onthutsend: “Ik heb de 'officiële' startdatum van het WK Indoor aangehouden, net als overigens mijn landelijke collega's, mede omdat in het Nederlandse teamboekje van de Atletiekunie het WK Indoor van 1987 tot eerste aflevering wordt bestempeld.”

Nu is het een feit dat het WK Indoor van Sopot, de naamgeving ervan strikt in oegenschouw genomen, de 15^{de} editie van dit evenement was en als je dan terugrekent –



Elly van Hulst op de cover van AW nr. 2 van 1985: op weg naar de gouden medaille op de 1500 m in Parijs.

het WK wordt eens in de twee jaar gehouden – komt je inderdaad op 1987 uit als het jaar waarin dit toernooi voor het eerst plaatsvond. Zo redeneert ook de Atletiekunie. De IAAF zelf doet dit echter, opvallend genoeg, niet. Die is inmiddels opgehouden om voor de versies van het WK Indoor van de laatste jaren een getal te plaatsen en als je op de website van de IAAF het historisch overzicht van het WK Indoor oproept, staan die World Indoor Games van 1985 er gewoon bij.

Wat ons betreft was de gouden medaille van Nadine Broersen dus niet het vierde, maar het vijfde goud ooit voor Nederland. Nu de Atletiekunie nog.

Piet Wijker

Vriendengolftoernooi 2014

Onze Vrienden van de lange afstand Roelof Veld en Egbert Nijstad hebben het op zich genomen om dit jaar het Vriendengolftoernooi te organiseren. Omdat de gekozen locatie ook onze thuisbaan is, zullen wij, Wilma en Paul van Gool, hen daarbij assisteren.



Onlangs hebben we de koppen bij elkaar gestoken om e.e.a. op poten te zetten.

Op donderdag 7 augustus zijn de golfvrienden van harte welkom op golfclub Heelsum.

Informatie over de baan is te vinden op de website: **www.gcheelsum.nl**

Golfbaan Heelsum heeft de beschikking over 27 holes, verdeeld over 3 lussen van 9 banen. De locatie van de baan heeft een historisch karakter. In WO II was het terrein het landingsgebied van Britse troepen.

Diegenen die al eens eerder aan het Vriendengolf hebben deelgenomen en waarvan het e-mailadres bekend is, zullen van Roelof een mailtje ontvangen met alle gegevens. Bij hem kunnen zij zich inschrijven voor toernooi en diner. Ook de groupies / de meelopers zijn van harte welkom, eveneens aanmelden bij Roelof: roelof-veld@home.nl of 06 55 34 23 72.

Voor nieuwe leden, nieuwe Vriendengolfers, die belangstelling hebben in deelname, ook zij kunnen contact opnemen met Roelof Veld. Wij hopen op een goede opkomst en op een gezellige, actieve Vriendendag.

Wilma van Gool



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

Beste atletiekvrienden,
deze keer door omstandigheden een korte versie van deze rubriek in De Vriendenband, want ... we gaan weer verhuizen. En dat neemt tijd.

Het is voor de 5^{de} keer dat het Bondsbureau van de Atletiekunie en de bibliotheek naar een ander onderkomen verhuizen, sinds ik vanaf 1994 het beheer verzorg.

Via de Richterslaan in Utrecht naar IJsselstein, dan naar

Papendal 1 en kort daarna naar Papendal 2. Nu steken we de weg over naar het “groene glas paleis” van het Sport en Innovatie Centrum (SIC), waar we een plaats krijgen op de 3^{de} verdieping.

► Chiel Voogt

In de vorige Vriendenband stond het verhaal van de sprinter Voogt. Het is/was nog niet helemaal af, want mogelijk komt er nog commentaar van de familie die de vragen poneerde.

Onlangs een uitgebreide zoekpoging in de AW's na 1949, dus na het behalen van de Zuid-Hollandse kampioenschappen op 100 en 200 meter, zijn berichten over de sprinter Chiel Voogt nog steeds niet gevonden. Er staat een uitgebreid verslag over een wedstrijd in Schiedam in mei 1950 op een losse rulle sintelbaan, maar ook daar geen spoor van Voogt. Je kunt bedenken dat hij in militaire dienst moest en toen alle atletiekcontacten heeft verloren, maar dat is slechts gissen.

► Oscar Emile Ridder van Rappard (1896-1962)

Van Ton Bijkerk kregen we een schenking: een fotoboek en een deelnemerspenning van de Olympische Spelen van 1924 van Oscar van Rappard, een goede hordeloper die zowel in 1920 Antwerpen als in 1924 Parijs op dit onderdeel deelnam aan de Spelen. Maar bijzonder is dat deze V&L atleet in 1920 ook als voetballer actief was en met het Nederlands Elftal het brons won. Later meer over deze ingenieur civiele techniek.

Oscar van Rappard. (foto Nederlandse Atletiek Historici)



Chris vd Meulen en Chris Konings druk bezig met de verhuizing. Bij tijd en wijle is het bij Erfgoed gewoon buffelen geblazen. (foto Eric Roeske)



► Spikes van V&L sprinter De Wit 1950

Van de heer Loek de Wit uit Nieuwegein kregen we een paar leren spikes uit het begin van de jaren vijftig. Het merk Hjerberg stond er niet meer op, al leken ze er wel veel op. Hjerberg adverteerde veel in de AW, het was een heel bekend merk voor en direct na WO 2.

De gekregen spikes zijn gedragen tijdens het behalen van het Nederlands Kampioenschap 4 x 100 m door V&L met een oom van Loek de Wit in de ploeg.



► Mevrouw Vugt uit Amersfoort schenkt materiaal van Wim Bührmann

Mevrouw Vugt verraste ons met de (telefonische) mededeling dat uit de nalatenschap van haar grootvader, de hordeloper Wim Bührmann van het Amersfoortse AAV, een aantal mooie atletiekmaterialen zoals spikes, broek en shirt, evenals foto's aan ons zullen worden geschonken. Na de verhuizing komt mevrouw Vugt persoonlijk de materialen brengen. Wim Bührmann was Nederlands kampioen op de 400 m horden in 1936-37-38-39.

Men begint ons steeds beter te vinden en dat is een bemoediging om dit werk voort te zetten.

► Heeft Klunder uit Groningen onder de 4 minuten gelopen op de 1500 m?

Van de heer Klunder kregen we de vraag, of hij in een competitiewedstrijd in 1967 te Heiloo onder de 4 minuten heeft gelopen. Zelf kan hij er niets van terugvinden. Soms geven oude AW's de uitslagen weer prijs, maar van deze competitiewedstrijd is dat niet het geval.

En ja, op de Nederlandse ranglijst midden jaren zestig staat de 25^{ste} op 3 minuten en 58 seconden. Dus de kans is er, maar nu niet te vinden. Maar, na de verhuizing, als we weer zijn ingericht en de documentatie weer op zijn plaats staat, zullen we toch maar eens een belletje naar Trias plegen. Mogelijk staat er iets in oude clubbladen over die bewuste competitiewedstrijd.

► Heer André Lammers uit Ruurloo en jaarboekje 1938

Heer André Lammers was de spullen van zijn vader aan het opruimen. Daarbij kwam het jaaroverzichtboekje van de KNAU uit 1938 voor de dag. Mevrouw Ineke Lammers belde naar de receptie van de Atletiekunie. De nieuwe receptioniste Mandy Nagengast zette het aanbod op onze e-mail en binnen een week hadden we het bijzondere boekje in huis. Ook het bedankbriefje is er al uit.

Beste vrienden. Weet U ergens belangrijk materiaal te liggen, laat het ons weten.

Chris Konings

VOOR HET VOETLICHT

Sprinttalent als opstapje



Theo Saat bij de affiche van het grootste toernooi waaraan hij ooit deelnam: de Olympische Spelen van 1952.
(foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Theodorus Antoon (Theo) Saat
<i>Geboren:</i>	13 mei 1928 te Arnhem
<i>Discipline:</i>	sprint
<i>Titels:</i>	Internationaal militair kampioen 200 m 1950; Ned. kampioen 100 m 1951-1957, 200 m 1951-1952
<i>Deelnemer OS:</i>	1952
<i>Deelnemer EK:</i>	1954
<i>Interlands:</i>	22
<i>Records:</i>	Ned. recordhouder 4 x 100 m (ev.) 1954-1963, 4 x 100 m voor clubteams 1955-1966
<i>PR's:</i>	100 m 10,6 s, 200 m 21,4 s

Een sprinter wordt zo geboren. Usain Bolt ziet het als een gift van god. Al moet je daar wel voorzichtig mee omgaan. Dat besef drong tot hem door, zo beschrijft hij in zijn onlangs verschenen autobiografie 'Sneller dan het licht', nadat hij in april van het jaar 2009 op Highway 2000 in Jamaica met zijn BMW M3 Coupé driemaal over de kop was gegaan en ondersteboven in een greppel was beland. Hijzelf? Geen schrammetje! Een waarschuwing, volgens de Olympische kampioen. Zo van: 'Hé Bolt, ik heb je een te gek talent gegeven, met al je wereldrecords en zo, en ik zal goed op je letten. Maar je moet het nu wel serieus nemen.'

Natuurlijk moet je dat talent ontwikkelen, anders wordt het nog niks. Je zult er dus hard voor moeten werken om aan de top te komen. Heb je echter het sprintgen - al dan niet van god - bij je geboorte niet meegekregen, dan kun je op de atletiekbaan nog zo fanatiek te keer gaan, een echte sprinter zul je nooit worden. Het is één van die wetmatigheden die je, of je dat nou leuk vindt of niet, maar hebt te accepteren.

Nederland was vroeger sterk vertegenwoordigd op sprintgebied. Vanaf 1908 namen er op de Olympische Spelen uit ons land altijd wel sprinters deel, eerst alleen bij de mannen en sinds 1928 ook bij de vrouwen. En soms met succes. Toen bovendien in de jaren dertig de Europese kampioenschappen ontstonden, voerden Nederlandse sprinters daar zelfs de boventoon.

Die trend werd na de Tweede wereldoorlog doorgetrokken. Van de 22 Nederlandse Olympiërs die in 1948 in Londen aantraden, nam de helft deel aan een of meerdere sprintonderdelen. Door de overweldigende successen op die Spelen van ene Fanny Blankers-Koen is dit gegeven weliswaar altijd onderbelicht gebleven, maar daarom niet minder een feit.

Gepusht door slapie

Toen, in 1948, geheel in lijn met genoemde ontwikkeling, was daar ineens Theo Saat. Dat hebben we trouwens te danken aan Ferdinand Fransen, later jarenlang directeur van Arke Reizen en voorzitter van voetbalclub FC Twente, in die tijd echter nog gewoon 'Freddie' geheten. Theo: *“Ik zat in militaire dienst, in de opleiding in Middelburg, en Freddie was mijn slapie. En die zei: ik heb volgende week een dagje vrij, vanwege een wedstrijd, hardlopen. Ik zeg: dan moeten we vroeg op. En hij: nou, ga dan mee. Dus toen ben ik meegegaan, heb me ook ingeschreven. Gelijk kwam daar een of andere onderofficier naar me toe en die zei: wat kom jij hier doen? Nou, ik zeg: ik kom voor de 100 meter. Hij zegt: jij was toch diegene die nooit van het kazerneterrein afkwam? Want voordat ik bij de uitgang was, was ik al uitgevallen. Ja, zeg ik, ik had geen uithoudingsvermogen, maar een 100 meter, dat moet makkelijk kunnen. En toen liep ik de eerste 100 meter in 11 seconden rond. Zegt-ie: joh, dat doe je verkeerd, want je moet nog de halve finale en de finale. De halve finale liep ik daarna in 11,6. Toen kwam er zo'n luitenant-kolonel naar mij toe en die zei: jongeman, als jij straks in die finale weer 11 seconden rond loopt, ga je mee naar de inter-geallieerde militaire kampioenschappen in Brussel. Nou ja, dat was ... het waren allemaal echte atleten hoor, die konden starten, terwijl ik voor de eerste keer daaraan*

meedeed. Maar in die finale, na 60-70 meter, haalde ik ze toch allemaal in. En ik won, weer in 11 seconden rond.”

Via Frans Jutte bij V&L

Helemaal uit de lucht vallen kwam die aanleg nu ook weer niet. Op school, bij het doen van spelletjes, was al gebleken dat hij aardig kon hardlopen. Later kwam hij in het handbalteam van het Arnhemse UDI terecht, zij het als keeper. Theo: “Dat ze altijd aan je shirt lopen te trekken, dat moest ik niet. Dus ik ben keeper geworden. De keeper van het Nederlands elftal, die woonde toen in Enschede. En ik zat ook in het oosten, dus ik werd reserve van het oostelijk elftal.”

Totdat Saat als lid van de 4 x 100 meter estafetteploeg eenmaal had meegedaan aan die militaire kampioenschappen in Brussel en hij dat najaar, aansluitend aan zijn militaire opleiding in Middelburg, als administrateur op een particulier adres in Den Haag was ingekwartierd. Toen belde hij Frans Jutte, sinds 1938 (met een onderbreking van 1943 tot 1945, toen hij ondergedoken zat) voorzitter van Vlug & Lenig met de vraag, of hij lid kon worden van zijn club. Theo: “Nou, dat was geen enkel probleem.”

Eerste successen

Daarna ging het snel. In 1949 vocht Theo Saat tijdens de Nederlandse kampioenschappen al een verbeterd en niet verloren duel om de derde plaats uit met Jan Lammers (tijden 10,8 om 10,9) in een 100 meterfinale die door de AW-verslaggever als ‘één der mooiste nummers van de middag’ werd bestempeld. Later, op de internationale militaire kampioenschappen in Bordeaux, werd hij op de 100 m vlak achter nationaal kampioen Jan Kleyn derde, alweer in 10,9.

In 1950 zat Theo Saat nog steeds in militaire dienst, al heeft hij na Middelburg nooit meer een kazerne van binnen gezien. “Ik zat bij het bureau ‘Vaste Staven Troepenverscheppingen’. Ons kantoor zat in Den Haag, dat regelde dus de vaste staf op die troepenscheppen. Dat waren de Groote Beer en de Zuiderkruis, die naar Batavia gingen, Priok en Medan. Ik ben zelf ook een paar keer naar Batavia gegaan. Wij waren ingekwartierd bij particuliere mensen.”

Hoe dan ook, dat jaar veroverde Saat zijn eerste titels. Hij werd Nederlands militair kampioen op zowel de 100 als de 200 m, won vervolgens zijn eerste medaille bij de Nederlandse baankampioenschappen door op de 100 m in 10,7 s opnieuw in het kielzog van kampioen Jan Lammers te finishen en zette ten slotte een eerste kroon op zijn sprintloopbaan met zijn overwinning in 21,8 s op de 200 m tijdens de Internationale Militaire kampioenschappen in Pau. Het was de voorbode van het tijdperk Saat dat zou volgen.

Olympische Spelen

Want in 1951 werd Theo Saat voor het eerst Nederlands kampioen, niet slechts op de 100 m, maar tegelijk ook maar op de 200 m. Die dubbelslag wist hij overigens maar één keer

te herhalen, in 1952. Dat jaar kwalificeerde hij zich ook voor de Olympische Spelen in Helsinki. Hij deed dit vrij laat, pas op datzelfde NK. Theo had er 10,5 en 21,6 laten noteren, waarmee hij op beide sprintafstanden zijn Olympisch ticket verdiende. Toch zagen vóór die Spelen maar weinigen in Saat op de 100 m een kwartfinalist. Volgens Klaas Peereboom in diens ‘Olympisch Logboek 1952’ was Theo Saat echter totaal niet aangetast door dit gesomber en in 10,9 ging hij als tweede gemakkelijk door naar de volgende ronde. Daarin werd hij opnieuw tweede, achter de latere Olympische kampioen Lindy Remigino en ditmaal in 10,6.

In het Nederlandse kamp was intussen de waardering voor zijn verrichtingen enorm gegroeid. Zeker ook bij Adriaan Paulen, die dat prompt kenbaar maakte. Theo: “Maarre... dat was ’s avonds en toen lag ik al lekker te slapen. Adje Paulen maakte me wakker en vertelde me, dat ik getipt was voor de finale. Dat is niet zo goed gevallen, want daarna heb ik toen slecht geslapen. Daar moet je me niet voor wakker maken. Maar goed, hij was erg enthousiast, té enthousiast.”

Kwam het hierdoor, of door de halfzure melk die hij de volgende dag had gedronken? Feit is dat Saat in de halve finale minder alert op het startschot reageerde en in 10,8 als zesde strandde. Achteraf had hij die race liever op dezelfde dag als de series en kwartfinales gelopen, want “dan heb je al een 100 meter in de benen zitten. Ik heb nog overwogen om er vóór de halve finale eentje te lopen, maar ze wilden niet dat ik dat ging doen. Toen luisterde je nog netjes naar de centrale trainer.” Op de 200 m werd hij in zijn kwartfinale in 21,7 derde, terwijl hij om door te stromen bij de eerste twee had moeten eindigen. Saat hoeft zichzelf echter niets te verwijten, want hij presteerde in Helsinki boven verwachting. Een imposante ervaring vond hij het, die Spelen.

Ischias

Het jaar 1953 was een pechjaar, want toen kreeg hij last van ischias. Theo: “Toen heb ik zes weken plat gelegen. Van Daan Martini, onze clubarts, zelf ook een oud-sprinter, kreeg ik toen injecties. Dan ging er zo’n lange naald in je bil, maar het hielp niks. Je moest de hele rit gewoon uitzitten.” Hij was nog net op tijd op de been om op het NK de prijzen uit te reiken aan zijn clubgenoten Hayo Rulander en Aad van Hardeveld, die Theo’s beide sprinttitels hadden



Theo Saat herovert in 1954 de nationale titel op de 100 m. Met Aad van Hardeveld als 2^{de} en Hayo Rulander als 3^{de} wordt het een ‘clean sweep’ voor V&L. (foto beschikbaar gesteld door Atletieker/goed)

overgenomen. Een jaar later stelde Saat echter orde op zaken door op de 100 m zijn Nederlandse titel te heroveren. Op dit onderdeel bleef hij kampioen, tot 1957 aan toe.

Nederlandse Lloyd

In 1954 nam Theo Saat deel aan het EK in Bern. Dit keer haalde hij op de 100 m de finale wel, maar een plotseling opspelende oude teenblessure weerhield hem van grootse daden. Gelukkig maakte hij ook deel uit van de 4 x 100 meterploeg, die erin slaagde om het uit 1936 daterende record van 41,3 s van Chris Berger cs te evenaren, zodat hij in elk geval met opgeheven hoofd uit Bern kon terugkeren.

Intussen vergde Theo's maatschappelijke loopbaan steeds meer diens aandacht. "In het begin is je sportcarrière heel erg belangrijk. Maar ja, je kunt er geen boterham van kopen. Dan, op een gegeven moment, zegt je gezonde verstand je ..., dan kies je voor je maatschappelijke carrière", blikt Theo terug, die na zijn militaire dienst in 1951 aanvankelijk als administrateur/personeelschef bij een Amsterdamse groothandel in lompen en oud papier was gaan werken. Frans Jutte, die Theo Saat al kende vanaf zijn militaire diensttijd, had in de loop der jaren, naast Saats sprintkwaliteiten, intussen ook diens overige capaciteiten blijkbaar goed weten in te schatten, want die haalde hem over om bij de Nederlandsche Lloyd, een verzekeringsmaatschappij waar Jutte zelf een directeursfunctie vervulde, te komen werken. Theo: "Op afspraak van hem ben ik daar toen aangenomen. Want je moest HBS hebben en ik had Mulo-B. Als ik uit eigen beweging had moeten solliciteren, was ik niet aangenomen. Daar heb ik dus het vak moeten leren. Maar het is niet zo, dat ik een voorkeursbehandeling kreeg. Ik heb hard gewerkt, al zeg ik het zelf. Het assurantievak is een heel mooi vak, hoor. Daarna heb ik een grote carrière in de assurantiëwereld gemaakt."

Saat Assurantiën

Die carrière hield in dat de inmiddels in Leiden woonachtige Theo Saat, na in 1956 te zijn getrouwd, in 1961 een gewaagde overstap deed: hij nam een assurantiëkantoor in Noordwijk over en werd zelfstandig assuradeur. Het kantoor had, toen hij het kocht, een omzet van 450.000 gulden. Op zijn 65^{ste} deed hij het van de hand en was het inmiddels uitgegroeid tot een miljoenenbedrijf. Hij verkocht het aan AON, waarbij zijn dochter, die bij hem in de directie zat – Theo en zijn vrouw kregen drie kinderen, twee zoons (de jongste kwam in 1999 op tragische wijze om het leven bij een verkeersongeval) en een dochter –, mee overging en zo de familieband in stand hield.

En de atletiek? Theo: "Na 1957 ben ik gestopt. Ik ben gaan tennissen. Ik heb nog wel een tijdje de training gedaan in Den Haag, maar niet zo lang. Je moest de hele tijd van Leiden naar Den Haag rijden, hè." V&L is hij echter trouw gebleven, al vindt hij het jammer dat de vereniging is opgegaan in Haag Atletiek.

Terugkijkend is Theo Saat vooral trots op zijn maatschappelijke loopbaan. Daarvoor zal hij Frans Jutte, die hem ooit zijn kans gaf, altijd dankbaar blijven.

Piet Wijker



Global Sports Communication

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

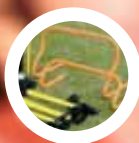


Global Sports
Communication

www.globalsportscommunication.nl

<https://twitter.com/GlobalSportsCom>

- 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

**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

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Ook nu praten wij u bij over de prestaties van “onze” Jeugdfondsatleten. Afgelopen maanden waren de NK's indoor, is een aantal prachtige Nederlandse juniorenrecords verbeterd en reeg onze Jip Vastenburg buiten, op de langere afstanden, de ene zege aan de andere.

► NK's indoor

Tijdens de NK's indoor voor junioren en senioren hebben onze atleten weer enkele kampioenschappen behaald en werden zelfs juniorenrecords verbeterd.

Denzel Comenentia heeft een zeer sterk indoorseizoen achter de rug. Iedere week verbeterde hij zijn PR kogelstoten; tijdens de NJK zette hij de kroon op het seizoen door het 14 jaar oude juniorenrecord van Rutger Smith (19,43) te verbeteren tot 19,75 meter! Hij heeft hiermee gelijk ook de limiet voor de WJK komende zomer in Eugene (VS) op zak. Dat is een mooie opsteker en belooft veel voor het komende buitenseizoen.



Denzel Comenentia in actie tijdens de NJK. (foto Erik van Leeuwen)

Overige medailles:

- Goud voor **Tony van Diepen** bij de 800 m junioren A; zijn verslag leest u verderop;
- zilver voor **Rutger Koppelaar** bij polshoog en **Denzel Comenentia** bij kogelstoten mannen en
- brons voor **Suzanne Williams** bij de 60 m horden vrouwen; ook zij beschrijft hier haar ervaringen.

Hoewel zij dit jaar niet meer door ons wordt ondersteund (zij is overgestapt naar de AA-Drink selectie), zijn wij wel trots u te kunnen melden dat **Nadine Visser** twee juniorenrecords heeft verbeterd, namelijk de 60 horden MA (8,27 sec) en het puntentotaal van de vijfkamp (4268 punten).

Jip Vastenburg

In de vorige Vriendenband las u over de ervaringen van Jip, die het indoorseizoen aan zich voorbij liet gaan, tijdens de EK cross en de halve marathon van Egmond. Daarna werd zij kampioene bij de vrouwen op de 10 km in Schoorl en op de CPC halve marathon in Den Haag. Hieronder haar verslag.

“De eerste maanden als senior stonden voor mij gelijk in het teken van twee belangrijke NK's. In Egmond liep ik eerst mijn debuut op de halve marathon, nog niet helemaal fit na mijn blessure, maar al wel weer een stapje beter dan het EK cross afgelopen december.

Met de tijd van 1:16.17 moest ik voor die periode zeker tevreden zijn, maar diep van binnen had ik een klein beetje revanchegevoelens voor de komende maanden. Ik heb de trainingen weer stevig opgepakt en ben daarna toe gaan trainen naar de NK 10 km in Schoorl. Ik wist dat ik hier weer kon laten zien wat ik kon en met Adriënne (Herzog) aan de start had ik gelijk een geduchte concurrente voor de titel. Tot 5 km moest ik af en toe een gaatje laten, maar toen ik daarna in mijn ritme kwam, kon ik zeer goed volgen. Uiteindelijk plaatste ik tot mijn eigen verbazing op 9 km een versnelling, die ze niet meer kon beantwoorden. In een tijd van 32.49 liep ik naar mijn eerste seniorentitel.

Om daar weer een beetje van bij te komen ben ik lekker twee weekjes naar Portugal gegaan om de basistrainingen weer op te pakken. Eenmaal weer thuis stond de volgende uitdaging alweer klaar, de NK halve marathon tijdens de CPC loop in Den Haag. Het was warm weer en er stond een behoorlijke wind, maar dat maakte de titelstrijd des te mooier. Ik kreeg flinke concurrentiestrijd met Ruth van der Meijden. Lang konden we samen oplopen, waarna ik na 10 km een gaatje sloeg. Helaas begon de motor iets te haperen op 15 km, waardoor ik het tempo iets moest laten zakken. Ruth kwam sterk terug, waardoor ik net in haar rug kon aanpikken. Gelukkig heb ik nog veel snelheid als baanatlete, waardoor ik in de laatste 300 meter een definitieve versnelling kon plaatsen om naar de winst te lopen. Kortom, in drie maanden tijd twee Nederlandse titels pakken, daar had ik begin dit jaar zeker voor getekend!”

► Limietpoging 10.000 m in Stanford (VS) voor de EK

Jip wil komende zomer graag uitkomen op de 10.000 m tijdens de EK in Zürich. Vandaar haar limietpoging in Stanford (VS). Hieraan voorafgaand stelde zij: “Dit geeft veel vertrouwen voor mij richting de 10 000 m in Stanford. De wedstrijd vindt 4 april plaats en hiervoor zal ik al op 27 maart richting Californië vliegen. Ik zal verblijven bij Ray van Asten, waarmee ik via de Vrienden van de K.N.A.U. contact heb gezocht. Echt ontzettend fijn dat ik daar kan logeren om mij volledig op de wedstrijd te kunnen focussen. Ik heb bijzonder veel zin in dit nieuwe avontuur en hoop dan natuurlijk met een EK-limiet op zak naar huis terug te keren.” Afijn, als u dit leest, weet u inmiddels hoe het is afgelopen.

Erg mooi dat “wij” als Vrienden Jip ook op deze manier konden steunen, namelijk door haar in contact te brengen met Ray van Asten.

Tony van Diepen

Tony heeft ons bijgaand verslag van zijn gouden plak op de 800 m bij de NK indoor voor junioren gezonden.

“De voorbereiding naar het NK, waar ik de 800 m ging doen, verliep niet helemaal vlekkeloos. Ik was wat ziekig geweest en niet erg fit in de week van het NK. Gelukkig knapte het donderdag op en kon ik me nog voorbereiden voor de 800 op de laatste training; die ging wel makkelijk, maar niet zo lekker als een paar weken daarvoor, toen ik een PR van 1.50,45 had gelopen, waarbij concurrent Thomas van Laar een sterke 1.51 liep. De onnodige onzekerheid was er dus en wat extra zenuwen kwamen daarmee los; bij de series gebeurde dat al.

Series. Ik kwam in de ochtend weer voor het eerst fris uit bed en ging vanuit Heerhugowaard met mijn ouders richting het mooie Apeldoorn. Helaas, tegelijkertijd met het NK werden ook de vakantiebeurs én een superactie van de mediamarkt gehouden, waardoor heel Apeldoorn vast kwam vast te zitten en veel atleten te laat kwamen, of over de vluchtstroken moesten rennen om op tijd te komen. Gelukkig hadden wij een handige omweg, waardoor we geen seconde in de file stonden. Ik had met Grete (Koens) afgesproken, dat ik gewoon zo langzaam mogelijk de series moest doorkomen om energie te besparen. Ik won mijn serie en plaatste mij met een tijd van 1.58 voor de finale. De race voelde erg easy aan, wat zelfvertrouwen opbouwde. Natuurlijk ging de 2e favoriet Thomas van Laar ook met gemak door naar de finales.

Finale 800. Ik stond zondag op met een klein beetje stijve benen, maar dat is altijd zo na de series. Na een lekker ontbijtje zijn we naar Omnisport toe gereden. Na het rituele bakje koffie met mijn vader ben ik begonnen met inwerken. Het wedstrijdplan had ik in overleg met Grete gezet op schema 1,48. In de inwerking voelde ik, dat ik snel was in de sprint en kwam ik toch tot twijfel, of ik het risico wou nemen om zo hard weg te gaan. Met de twijfel ben ik naar de callroom gegaan, waarna we de baan opliepen. We moesten extra lang wachten op de baan, omdat een polstokker een ongeluk had gehad, wat natuurlijk erg naar is. Maar het doel is natuurlijk de concentratie op je wedstrijd behouden en dat lukte



Tony van Diepen op weg naar zijn eerste nationale juniorentitel op de 800 m. (foto Ed Turk)

goed. Na een introductie van de atleten knalde het startschot. Ik nam als baan 6 de koppositie en schoof als eerste naar binnen, waar ik de beslissing nam om te kijken wat er zou gebeuren, als ik het tempo licht zou gaan drukken. Er gebeurde nog niks en na 3 rondes, die ik redelijk makkelijk doorkwam, kwam Thomas er overheen op het rechte stuk van ronde 3. Er was te weinig tijd om meteen terug aan te vallen, dus wachtte ik zelfverzekerd op het een na laatste rechte eind om met alle sprintsnelheid die ik nog had eroverheen te gaan. Thomas haakte nog wel aan, maar kon niet meer tippen aan de snelheid die ik had en ik kwam als eerste over de finish, met Thomas als tweede. Het werd me erg moeilijk gemaakt bij de race, maar ik was erg blij en kon dit mijn eerste succesvolle tactische race noemen. Natuurlijk heb ik dit mede te danken aan een topcoach, waar ik nu al een jaar super onder presteer (Grete Koens) en aan De Vrienden van de KNAU, die onder andere mijn trainingskamp mogelijk maakten, evenals mijn volgende trainingskamp. En natuurlijk mijn grootste fans: mijn ouders!”

Suzanne Williams

Voor het eerst dat ik een stukje mag schrijven voor de Vrienden van de KNAU! Dankbaar, dankbaar voor het feit dat ik dit mag typen, dankbaar dat deze organisatie mij ondersteunt. Dit geeft mij de mogelijkheid om op trainingsstage te gaan en dingen als voedingssupplementen te bekostigen.

Mijn indoorseizoen zit er op. Dit is voor mij altijd kort maar krachtig. Je begint je eerste wedstrijd, vervolgens doe je er elke week één en voordat je het weet is het NK alweer. Mijn doel voor dit seizoen was toch eigenlijk wel deelname aan het WK Indoor Atletiek



Suzanne Williams (foto Erik van Leeuwen)

in Sopot. Omdat ik vorig indoorseizoen een tijd van 8,36 sec had gelopen, kon ik dit seizoen starten op wat grotere wedstrijden. Zo ben ik dit seizoen afgereisd naar Mondeville, Frankrijk. Super gaaf is dit, alles is nieuw en toch net even wat anders dan een outdoortoernooi, waar ik een aantal keren aan deel heb mogen nemen. Dames die hard lopen, callrooms, hotels, (sportief) geweld op het inloopveld en noem het maar op! Daarnaast heb ik ook gewoon gelopen in Zoetermeer en Amsterdam, elke week een grote wedstrijd is nog iets voor de toekomst. Ik had aan het

begin van het seizoen wat opstartproblemen, ik liep de eerste wedstrijden wat matige tijden en kwam niet heel dicht bij mijn PR.

Toen ik het NK indoor startte met al heel wat wedstrijden achter de rug, was mijn beste seizoentijd blijven hangen op precies mijn PR: 8,37. Mijn doelen voor het NK waren duidelijk, hard lopen en vooral een PR! Voorbereidingen waren goed, het hele seizoen was ik fit. De WK-limiet was overigens niet in beeld gekomen afgelopen wedstrijden; die heb ik wel in mijn achterhoofd gehouden, maar de kans op deelname was wel klein, aangezien de limiet 8,14 was. Op het NK zelf begon ik met de serie. Hier had ik een vrij goede start, maar daarmee is ook alles gezegd. De rest van de race liep ik te ontspannen en ik liep totaal niet door. Gelukkig was de race nog wel goed voor een tweede plek in de serie, wat rechtstreekse kwalificatie betekent voor de finale en de vijfde tijd gelopen in de series. Mijn tijd in de serie was niet denderend en ik was gebrand in de finale op een PR en zeker ook een plek op het podium. Tijdens de warming-up kwam ik in mijn comfortzone. Goede hordepassages, veel snelheid en gezonde zenuwen. Eenmaal in de callroom kon ik bijna niet wachten op de start. Gaan, gaan, gaan, dit is het enige wat er op zo'n moment in mijn hoofd omgaat. Na het startschot voelde ik dat ik super goed weg was. Op de beelden het eerste over horde één. Ik weet dat starten mijn ding is, maar wat voelt dat lekker als je goed weg bent. Van de verdere race kan ik mij vrij weinig herinneren. Wel heb ik op camera beelden terug kunnen zien, dat het inderdaad een goede start was; horden 1, 2 en 3 liep ik goed door en vanaf daar liet ik het een beetje lopen.

Resultaat: 3^e in de tijd van 8,36 sec en een tevreden gevoel! Weer mijn PR, het is bijna niet te geloven, maar ik heb dit seizoen vier keer 8,36 gelopen, wat vorig jaar mijn PR ook was, waarmee ik het seizoen eindigde. Gek om te bedenken dat mijn outdoor PR 13,36 is... die 36, daar kom ik maar niet van af. Misschien resulteert het ooit in een 12,36 sec op de 100 m horden, daar teken in zonder twijfel voor! ;-).

Ondanks het feit dat ik meer had gehoopt van dit seizoen, ben ik tevreden. Ik ben niet vooruitgegaan, en ook niet achteruit. Wel is de basis hoger geworden. Ik heb veel ervaring op mogen doen en het heeft gezorgd voor veel motivatie voor het outdoorseizoen. Afgelopen jaren heb ik progressie mogen boeken van halve seconden per seizoen, dit houdt een keer op. Nu lekker doorwerken, straks op trainingsstage naar de zon en het outdoorseizoen sneller, sterker en beter terugkomen!"

Elly de Regt

Fietsweekend 6/7 september

Bij de reünie vroeg Riet van de Enden, of ik het fietsweekend wilde organiseren en liefst bij een goed hotel voor overnachtingen en een gezamenlijk diner.



Dus:

het weekend is **6/7 september** en het hotel wordt **motel Akersloot (v.d.Valk)**.

We kunnen vanaf het hotel starten met de pontjesroute door het liefelijke Noord-Holland.

De overnachting voor diegene die dat wil, kan je zelf boeken en de tafel voor het diner regel ik als het aantal inschrijvingen bekend is.

Het programma :

- verzamelen tussen 10-11 uur, de koffie staat dan klaar.
- 11 uur start fietstocht 50 km,
- onderweg een stop voor de lunch.
- 18:30 uur het diner.

Zondagmorgen kan je kiezen voor een uitgebreide lunch of brunch. Een zwembad is ook aanwezig en voor de liefhebbers die nog een tochtje willen maken, kan dat door het Noord-Hollands duingebied.

Als je aan dit weekend deel wilt nemen, mail me (mariannethomas149@gmail.com), dan zorg ik dat jullie een heerlijke fietstocht met veel gezelligheid hebben.

Tel. motel Akersloot: 0251-361888

Zie routebeschrijving op de website: **www.hotelakersloot.nl**

Marianne Thomas



Flame games ATHLETICS *Amsterdam*



**TOPATLETIEK EN ENTERTAINMENT
IN HET OLYMPISCH STADION
VRIJDAGAVOND 22 AUGUSTUS 2014**

Toegangskaarten zijn te koop vanaf april op
www.FlameGamesAmsterdam.com

Foto's: www.bastaanheus.nl

I amsterdam.

