
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

67e jaargang nummer 1, 2018

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Advertentie EK Cross 2018	3
In Memoriam Ton Eijkenboom	4
Reünie 2018	5
Stichting Atletiekerfgoed	6
Vroeger en nu.....	13
Met de Vrienden naar de EK in Berlijn? + C en A present in Berlijn.....	14
Advertentie Jamin Sports.....	15
Voetlichtflits: Peter Nederhand	16
Advertentie Herzog Medical	17
Atletiek en militaire dienst	18
Het vrije spel + advertentie Praktijk Energiek.....	19
Voor het voetlicht: Loes Siekman-Boling.....	20
Vrienden Golftoernooi 2018	26
Advertenties YALP + Liefers Health Management.....	27
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	28
NK Indoor 2018: 49 ^e editie	36
Advertentie Global Sports Communication	38
Onze jarigen	39
Bijzondere jarige: Marianne Thomas.....	40

Kopij Vriendenband april 2018

Graag vóór 20 maart 2018

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

tel.: (0255) 513 700 / (06) 202 19 316

Van de voorzitter

Beste Vrienden,

Het nieuwe jaar heeft zijn eerste veren al weer afgeschud. Maar atletiek is en blijft toch eigenlijk een jaarrond sport. In de inmiddels achter ons liggende periode ploeterden atleten door de bossen, over de heide, door de duinen of over de weg. Of het nu was tijdens één van de Kerstlopen, de Sylvestercross Soest of de Halve van Egmond. Kenmerkend voor juist deze evenementen is vaak de sterke verbinding tussen top- en breedtesport. Iedereen is hier immers winnaar, alleen de gelopen tijden maken het verschil. En niet minder belangrijk: plezier in de sport staat voorop!



Weliswaar geen winnares, maar wel stevig op het podium stond Jasmijn Lau (18) met een derde plaats bij de junioren in de Interland Cross Country in Edinburgh (GBR). Als enige Nederlandse maakte zij deel uit van het Team Europa, dat het opnam tegen Groot-Brittannië en de Verenigde Staten. Ook Jasmijn is een bron van inspiratie om jonge talenten een kans te bieden en te begeleiden bij hun verdere ontwikkeling.

Vandaar ook de lancering, begin dit jaar, van het Operationeel Plan 2018 – 2022 van het Vrienden Jeugdfonds met ambitieuze initiatieven om potentiële jeugdtalenten te ondersteunen. Ook door het mogelijk maken van de Indoor Interland voor Junioren C2/B1 op 10 maart 2018 in Zoetermeer en de International Amsterdam Battle U18 op 10 mei 2018. Met deelname van jeugdteams uit Nederland, Nordrhein-Westfalen en Vlaanderen. Met recht kan gezegd worden dat de internationale samenwerking in het kader van talentontwikkeling, in goed overleg met de Atletiekunie, de afgelopen periode aantoonbaar is versterkt. Andere atleten maken, al dan niet na een trainingsstage in warmer oorden, hun opwachting tijdens de Nationale Kampioenschappen Indoor in Omnisport. Als stip op de horizon prijkt de komende maand uiteraard de WK Indoor Atletiek in Birmingham. Ook een behoorlijk contingent supporters zal de reis naar Birmingham ondernemen om een weekend lang ‘onze’ toppers aan te moedigen en te genieten van topatletiek. De belangstelling om aan de supportersreizen, onder auspiciën van de Vrienden, deel te nemen is nog steeds groeiende, wat alleen al mag blijken uit het groot aantal verkochte tickets voor de EK Atletiek dit jaar in Berlijn. Boeken kan nog steeds! Ontwikkelingen waar ook uw bestuur in haar nieuwe samenstelling warm voor loopt. Niet in de laatste plaats door het voornemen om op 21 april a.s. een reünie te organiseren, om te beginnen b.v. met voormalige toppers uit de jaren negentig. Het zal best nog wat ‘talentontwikkeling’ vergen om alles in goede banen te geleiden. Maar we vertrouwen erop dat dit initiatief zal bijdragen om historie, heden en toekomst nog meer met elkaar te verbinden. Dat moet de atletiekgemeenschap toch goed doen!

Ik zie u graag tijdens één van de evenementen in de komende tijd.

Rien van Haperen, voorzitter

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

Jaap van Amsterdam, Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse,

Tel.: 0252 418414 of 06 29288128,

E-mail: secretaris@vriendenvandeknau.nl.

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



Nieuwe leden

- Rob Kloppenburg, Jacob Catslaan 42, 1422 HX Uithoorn; Rob is er als lid bijgekomen, omdat hij mee wil met de supportersreis.

Overlijden

- Op 22 januari 2018 is Ton Eijkenboom overleden op 82 jarige leeftijd. Zie ook het In Memoriam op pag. 4.

Opzegging lidmaatschap

- Monique Verweij
- Ruben van Zeijl
- Leonie van Zeijl
- L.F. Hoekstra
- Martin van Ooyen
- Riet van Ooyen-Haaksma

Opzegging donateurschap

- Be Holst

Wijzigingen

- Mieke de Jong-van der Kolk gaat sinds enige tijd weer door het leven als Mieke van der Kolk. Haar adres is gewijzigd in: Spaarne 35 rd, 2011 CD Haarlem, tel. 06 23993429. Haar e-mailadres is geworden: mieke@makemybizniz.nl
- Ellen van Langen, Grotestraat 128, 5141 HC Waalwijk, mobiel 06 53351255, email ellen@gscmail.nl is sinds een aantal jaren al haar adres.
- Het emailadres van Piet Wijker is gewijzigd in pietwijker@gmail.com

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Chris Konings heeft zijn bijdragen aan De Vriendenband moeten staken i.v.m. ernstige gezondheidsproblemen.

Opmerking: graag bij een adreswijziging of wijziging van e-mail er rekening mee houden dat je de wijziging niet alleen stuurt naar de Atletiekunie, of naar het secretariaat van een vereniging die rechtstreeks is gekoppeld aan de database van de Atletiekunie, maar ook naar het secretariaat van de Vrienden. Wij krijgen wijzigingen namelijk niet automatisch door van de Atletiekunie.

9 December 2018
creating crossovers
The Netherlands
www.tilburg2018.nl

EUROPEAN
ATHLETICS

SPAR

CROSS COUNTRY
CHAMPIONSHIPS

Tilburg 2018



OFFICIAL PARTNERS

SPAR

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND

EUROVISION

HOST INSTITUTIONS

Atletiek.nl



Ministerie van Volksgezondheid,
Wetenschap en Sport

BRABANT
SPORT

T
TILBURG

In Memoriam Ton Eijkenboom

Op 23 januari jl. bereikte ons het droevige bericht dat Ton Eijkenboom (82 jaar) is overleden. Velen van ons kennen Ton vast nog als een markante persoonlijkheid die zijn sporen in de atletiek ruimschoots heeft verdiend.

Persoonlijk bewaar ik plezierige herinneringen aan mijn eerste job als delegatieleider van de vrouwenploeg die in de zomer van 1997 deelnam aan de European Cup Meerkamp, First League, in Tallinn (EST). Ton was toen mijn kamergenoot en vertelde gepassioneerd en gedreven over zijn ervaringen als coach in de atletiek. Ook Charles van Commenée was toen mee als coördinator voor de meerkamp bij de Atletiekunie. Ik werd in no-time ingewijd in de beginselen van de meerkamp. Ton was in zijn tijd als atleet, zoals hij zei, een goede subtopper. Eef Kamerbeek was zijn grote voorbeeld. Op basis van de huidige puntentelling kwam hij destijds tot 7.350 punten, ook nu nog heel behoorlijk zou je zeggen. In 1960 begon hij al heel jong als bondstrainer bij de Atletiekunie en ging hij in 1968 mee als coach naar de Olympische Spelen in Mexico. Talloze Europa Cups, EK's, WK's en Spelen volgden. Was het niet als bondscoach dan wel als persoonlijk trainer van atleten, desnoods op eigen kosten met zijn busje naar de camping in de buurt van Athene. Veel atleten heeft hij begeleid van clubniveau naar nationaal tot zelfs mondiaal niveau. Hij kon hard zijn voor zijn atleten maar wel op basis van kennis, ervaring en inspiratie. Door zijn handicap kon hij als trainer vanuit zijn karretje niets voordoen, maar toch wist hij in luide bewoordingen en gebaren technieken over te brengen. Hij stond bekend als 'kampioenenmaker'. Wist in een tijdbestek van amper 20 jaar 'zijn' atleten te inspireren tot het behalen van ruim 300 medailles op nationale kampioenschappen, met potentie om door te stromen naar internationaal niveau.

Maar Ton was meer dan een kampioenenmaker. Een clubman in hart en nieren. Bij zijn vereniging AV'34 (met een uitstap naar GAC Hilversum v.v.) stond hij immers aan de basis van de bouw van Omnisport. Wat begon als een droom kreeg uiteindelijk ook gestalte. Gemeente Apeldoorn en Atletiekunie gaan nu hand in hand om het EK Indoor Atletiek in 2021 binnen te halen met als doelstelling om de atletieksport verder te promoten en atleten kansen te bieden om in eigen land te presteren. Bij toewijzing hiervan zal Ton er niet meer bij zijn, maar in herinnering blijft hij bij ons.

Familie, vrienden en alle dierbaren veel sterkte met het verwerken van dit verlies. Ton rust zacht, het was goed zo.

Rien van Haperen, voorzitter



REÛNIE 2018

Het is bekend: de Vrienden van de Atletiek hebben twee jaar geleden een nieuwe weg ingeslagen, dit heeft intussen veel nieuwe leden opgeleverd. Tevens zijn er nieuwe statuten vastgesteld.



De laatste jaren waren er veel opmerkingen over de jaarlijkse reünie, waar de ledenvergadering een onderdeel van was. Het meest gehoorde geluid was dat er te veel werd vergaderd en er te weinig gelegenheid was voor elkaar. Dat heeft het bestuur ter harte genomen en daarom is een van de belangrijkste vernieuwingen dat er vanaf dit jaar twee bijeenkomsten per jaar zullen zijn:

1. Een heuse reünie in het voorjaar, waarbij er geen vergadering is en alleen maar gelegenheid wordt gegeven om elkaar te ontmoeten. Bij deze reünie zullen wij ook oud-atleten uit een bepaalde periode uitnodigen.
2. Een Algemene Leden Vergadering in het najaar. Hier zal het bestuur verantwoording afleggen over het gevoerde beleid en goedkeuring vragen voor nieuwe plannen. Tijdens deze bijeenkomst zullen ook topatleten uit het jaar 2018 aanwezig zijn.

Natuurlijk zal op beide bijeenkomsten goed voor de inwendige mens worden gezorgd.

Als datum voor onze voorjaarsreünie hebben wij

21 april 2018

gekozen.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 11.00 uur ontvangst met koffie en gebak in Grand Café de Haas, Jufferenstraat 21, Elburg
- 12.00 uur rondvaart met Hanze maaltijd
- 14.00 uur Stadswandeling met gids door Elburg (deelname vrijblijvend)
- 15.30 uur Napraten en borrelen in Grand Café de Haas.

Dit alles bieden de Vrienden u aan voor een prijs van slechts €35,- pp.

Je kan je tot uiterlijk 28 maart opgeven voor deze reünie door middel van betaling op rekeningnummer: NL89 RABO 0357 8739 39 t.n.v.: Vrienden van de Atletiek. (onder vermelding van: 'reünie 2018' + naam/namen).

Wim van der Krogt



Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

► Alcmaria Victrix van 1898, straks 120 jaar oud

De vraag van clubhistoricus Peter Gerritsen dateert al van voor de zomer. Peter schrijft een boek over de club met speciale nadruk op het



atletiekverleden, want dat was er wel degelijk!

Zoals bij alle zoektochten mis je altijd gegevens. De vraag van Peter was dus: wat weten jullie bij Erfgoed van ons lid **Dirk van Genne** (10-09-1905/25-09-1985), Nederlands kampioen polsstokverspringen in 1930 met 9 meter en 43 ½ cm.

Dat was wel weer even zoeken, want het onderdeel werd voor het laatst verwerkt in 1930. En ja, dan stuit je weer op gegevens waar je wel even je wenkbrauwen bij frons. Want op 3 augustus 1930 werd het record van Dirk van Genne verbeterd van 9 meter 43 ½ cm door de PSV-er Gijs Lamoree naar 9 meter en 44 cm.

Dus op de valreep raakte Dirk zijn Nederlands record kwijt. Het werd met een 1/2 cm verbeterd (!). Wel werd deze Alcmaria Victrix atleet in 1930 de allerlaatste kampioen polsstokverspringen. Maar er is meer te vertellen over Dirk van Genne.

Interlandwedstrijd in 1932 (?)



Toen we na enkele weken Peter konden vertellen dat Dirk van Genne inderdaad de laatste Nederlands kampioen was geweest op het onderdeel, kwam de vraag of we ook iets konden zeggen over interlandwedstrijden. Er was een dochter van Dirk, mevrouw van Gorkum, opgedoken die een foto heeft, waarop haar vader staat afgebeeld in een shirt van de Nederlandse ploeg. De foto zou begin jaren dertig genomen zijn na een wedstrijd in Antwerpen. In het boek “50 jaar KNAU” staat deze wedstrijd vermeld als gehouden op 23-07-1930. Er zijn van die eerste interlandwedstrijden alleen handgeschreven lijsten gemaakt. Pas in de jaren na 2000 heeft ons lid Jo Jeurissen, een Limburgse journalist, een poging gedaan om alle deelnemers compleet te krijgen in een overzicht. Dat is voor een belangrijk deel gelukt. Helaas is zijn overlijden in 2007 te vroeg gekomen om het werk af te ronden. Het bijzondere is dat

we in de lijst van 1932 geen Dirk van Genne tegenkomen in de officiële lijsten in onze bibliotheek. Toch bleef de familie volhouden –ik heb mevrouw van Gorkum telefonisch gesproken– dat ze zeker wist dat Dirk in Antwerpen er bij was geweest.

Uit een vervolgesprek met Peter Gerritsen bleek dat er ook nog een krantenbericht zou zijn over deze interland. Marius Bos, onze slimme AW-speurneus, zegde toe dat hij een poging zou doen om in de gedigitaliseerde krant “Het Vaderland” een zoekpoging te ondernemen. Hij vond tussen de deelnemers bij polsstokhoogspringen de naam v. Senne 3.50 M. Winnaar was De Keijzer (Holland) en op plaats 3 v. Senne. Uiteindelijk blijkt dat de handgeschreven naam van de Alcmaria Victrix atleet verminkt was en dat het D van Genne moest zijn, Dirk dus.

Polstokhoogspringen: 1. De Keijzer (H.) 3.60 M.; 2. Noël (B.) 3.50 M.; 3. v. Senne (H.) 3.50 M.; 4. Raemsdonk (B.) 3.20 M.
Ook v. Senne sprong met Noël niet om de tweede en derde plaats.
Holland 6 punten; België 4 punten.

Nog meer bewijs? In het “Alcmaria Nieuws” van augustus 1930 staat:

Bij den op 23 Juli j.l. op het terrein van de Royal Beerschot Athletic te Antwerpen gehouden internationalen atletiekwedstrijd België—Nederland, kwam ons lid Dick van Genne uit in het no. polsstokspringen Voor den op 31 Juli gehouden wedstrijd West-Duitschland—Nederland werd hij als reserve aangewezen.

Jo Jeurissen.

Overigens, hier heet Dirk Dick. Hiermede was het raadsel van de interland van Dirk opgelost. En ... komt er in de boeken de juiste man en zijn juiste naam te staan. En dit ondanks het niet afgemaakte werk van

Maar beste Vrienden, ook daar gaan we wat aan doen. We gaan alle internationals een plekje geven in een totaal overzicht.

Dat Nederland de onderhavige wedstrijd met 65 tegen 61 punten nipt won van de Belgen mag ten slotte ook nog vermeld worden.

Ondertussen werd ook het raadsel van het verloren of niet toegekende record polsstokverspringen opgelost. Peter Gerritsen schrijft:

Dan de sprong van 9.43 1/2. In de Heldersche Courant van 22 juli 1930 wordt zijn Persoonlijk Record breed uitgemeten, maar dan:

“Wij moeten hierop echter direct laten volgen, dat het zand in den bak 1,5 dm. beneden den afzetbalk lag, wat dus een belangrijk voordeel voor den springer was.”

Hoe ging het verder met Dirk van Genne? Na nog enkele jaren lid te zijn geweest van de AV Zaanland te Zaandam verhuisde de familie naar Hoozevee. Dirk kreeg daar een goede baan en heeft nog een paar jaar, tot aan de tweede wereldoorlog, aan atletiek gedaan. Vooral op de meerkamp kon hij goed meekomen.

Alle gegevens die we bij elkaar geschaapt hebben, liggen inmiddels bij Peter Gerritsen. Zodra zijn boek klaar is, laten we dat weten.

chrisk

► **MEDAILLES ZONDER KEERZIJD!** (2)

Marius Bos is heel druk geweest met voorbereiden van het digitaliseren van oude AW's, zoals al eerder gemeld. Een aantal opmerkelijke artikelen uit die bladen laten we de komende tijd nog eens langskomen.

Diskwalificatie bij het hordenlopen uit: De Athletiekwereld 14 augustus 1934

De P.H.-Beker heeft weer zijn slachtoffers gevegd. In het heetst van den strijd wordt de voorzichtigheid wel eens uit het oog verloren en laat de hordenlooper zich verleiden zijn snelheid hooger op te voeren, dan het veilig passeeren der horden toelaat; en helaas beteekent elke onwillekeurige aanraking van der obstakels bijna steeds snelheidsverlies, daar de goede balans verstoord wordt. De overtreden straft dus zichzelf reeds nog voordat de jury kans heeft door een diskwalificatie de bepalingen van het wedstrijdreglement na te leven. Het is waarschijnlijk deze overweging, die er toe geleid heeft, dat Amerika voor het deze maand in Stockholm te houden congres der I.A.A.F. het voorstel indient het diskwalificatie-probleem op te lossen, door eenvoudig de betrokken passage uit de internationale wedstrijd-bepalingen te schrappen. Of dat schrappen eenvoudig zal gaan is nog maar de vraag, want vermoedelijk zal er wel eenige tegenstand komen. Bestaat er namelijk geen bezwaar meer tegen het omwerpen der horden, dan zullen er, zoo zal eer waarschijnlijk betoogd worden, eenige handige knapen een methode bedenken om met voordeel voor hun snelheid alle horden tegen den grond te maaïen. Wat blijft er dan nog van het hordenlopen over? Dit risico loopt men natuurlijk en het zal wel niet te verminderen zijn door een toevoeging in de geest van die bij het betreffende Hollandsche artikel, zooïets als: indien het het omwerpen het karakter draagt van opzettelijk te gebeuren, wordt wel gediskwalificeerd. Hiermee zou men n. l. de jury de ondragelijke last op de schouders laden, om te beslissen wat opzet is en wat niet. Een onmogelijkheid, dat zult U moeten toegeven.

Het Hollandsche wedstrijd-reglement schroomt echter niet het uiterste van de juryleden te eischen. Voor het overzicht citeer ik even de 8^{ste} alinea van art. 21:

Een deelnemer, die 3 of meer horden, of (en) eenig deel van 3 of meer horden, omwerpt moet uitgesloten worden. Daarbij zullen door de deelnemer gebroken horden of zulke welke door een aanraking zijnerzijds aan het wankelen zijn gebracht, als omgeworpen beschouwd.

Dit is alles duidelijk en klaar; het aanraken der horden wordt met uitsluiting gestraft als het meer dan twee maal gebeurd is. Helaas heeft men het op een onzalig oogenblik noodig geacht hieraan te gaan vijlen en slijpen. Daar er eenige muggenzifters onder de jury rondliepen, die trillen als een vorm van wankelen gingen beschouwen.

De toevoeging luide toen: Het is de bedoeling, dat dit wankelen het karakter draagt van bijna vallen. Het geringe trillen na een aanraking zal niet tot uitsluiting kunnen leiden.

Juist dat verschil tusschen trillen en wankelen, slechts is er een tamelijk groot verschil in slingerduur. Een heftige korte stoot kan trillen ten gevolge hebben, terwijl een veel lichtere aanraking van langere duur, b.v. door een plooi in een kledingstuk, wankelen en zelfs omvallen kan veroorzaken, maar nooit trillen. Trillen of wankelen kan dus nooit een maatstaf vormen voor het min of meer juist passeeren der horden, terwijl het bovendien voor het betrokken jurylid niet doenlijk is, een grens te bepalen tusschen trillen en wankelen, ook niet als dat wankelen bijna vallen moet zijn. Want, wat is bijna vallen? Of een horde bijna valt bij een zekere uitwijking is toch niet

afhankelijk van de kracht van de aanraking, doch uitsluitend van zijn bouw. Alle horden wegen wel is waar 7 k.g.; maar niet bij alle ligt het zwaartepunt even hoog, zoodat bij de voorgeschreven lengte van het voetstuk elke soort horden een andere uitwijking noodig heeft om in de labiele evenwichtsstand te verkeeren. Reglementair moet de jury dus voor alle soorten horden een andere norm toepassen.

Van de kennis van een jurylid van de gedragingen van een horde door verschillende soorten van aanraking is dus de deelnemer afhankelijk. Helaas hebben de meesten van deze functionarissen slechts uiterst zelden een horde aangeraakt en waargenomen hoe zoo'n ding reageert op verschillende behandelingen. Het volgen van de colleges in de kinematica, hoofdstuk "kantelen" aan de Techn. Hoogeschool, gecombineerd met eenige maanden praktisch werken met de betreffende objecten, zou misschien een oplossing zijn om hordencommissarissen te kweken, die werkelijk voor hun taak berekend zijn. Een andere oplossing kan ik me tenminste niet voorstellen, als de K.N.A.U. er op staat, om boven aangehaald artikel in zijn tegenwoordige vorm te handhaven. De eenvoudigste oplossing zal echter ongetwijfeld zijn de betreffende alinea te schrappen en te vervangen door een verbod tot omwerpen of in de geest van het Amerikaansche voorstel, het bij schrappen te laten.

Het laatste is zeker het eenvoudigste, maar over de juistheid ervan kunnen wij nu niet oordeelen, dat zal pas gaan als de gewijzigde bepaling eenige jaren gegolden heeft.

Mocht de internationale wijziging tot stand komen, dan moet Nederland natuurlijk volgen en loopen de juryleden hun cursus mis, is dit evenwel niet het geval dan zal de K.N.A.U. echter zelf wel moeten veranderen en de bepaling voor de diskwalificatie in overeenstemming moeten brengen met de overeenkomstige bepaling bij de record erkenning, dus dat niet meer dan 2 horden mogen worden "OMGEWORPEN". Aanraken is dan in den vervolge toegestaan, wat helemaal niet zo raar is, als we art. 30, 2^{de} alinea eens opslaan en daar lezen dat bij het hoogspringen met of zonder polsstok het aanraken der lat veroorloofd is, zoolang deze zijn steunsels nog maar niet verlaat. Elke beweging van de lat wordt buiten beschouwing gelaten; is het dan zoo gek om voor de horden de zelfde norm toe te passen, zoodat elke beweging van de horde op zijn plaats buiten beschouwing wordt gelaten, met dien verstande dat hij na afloop van de race niet van de lijn waarop hij gezet is, afwijkt. Hiermede is een vergissing van een jurylid uitgesloten en de zware last van de verantwoordelijkheid van zijn schouders gewenteld, daar nu eenige juryleden na afloop der race gezamenlijk de banen kunnen controleeren en een lijst opmaken, waarbij zij dan meer tijd hebben dan een honderdste seconde om de fouten te constateeren. Volgens mijn bescheiden meening is er namelijk geen enkele hordencommissaris in Holland te vinden, die in staat is het tegenwoordige artikel met volkomen rechtvaardigheid toe te passen.

A. JANSZ

Dit artikel lezend, kwamen enige gedachten boven. Als eerste een vanzelfsprekende:

- Hordelopen is een TECHNISCH onderdeel hoewel dat niet altijd zo blijkt want: het moet wel snel! Logisch dat het dan ook gemakkelijker nog al eens mis gaat. *De beste hordelopers, wanneer zij in roem stijgen en dichter tot de volmaaktheid naderen, behoeven zich hoe langer hoe minder om de techniek te bekommeren en volgen eenvoudiger methoden. Honoré de Balzac* ('vertaald' van schilders naar hordelopers, hct)

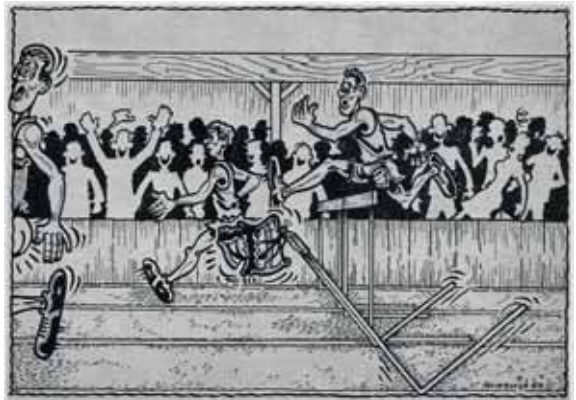
- Horden wegen nu tenminste 10 kg in plaats van 7 k.g., dat geeft meer stabiliteit.
- Trillen of wankelen: wie kan messcherpe grenzen aantonen tussen achtereenvolgens aanraken – trillen (is bewegen zonder plaatsverandering) – wankelen (verandert wel van plaats) – (bijna) omvallen?

Als twijfel en vurig verlangen zich mengen, wordt mystiek geboren. Friedrich Nietzsche

- Een controle achteraf van de horden is voor mij hetzelfde als een marathonloper ná de finish diskwalificeren omdat het logo van de fabrikant op zijn shirt 1 cm² te groot blijkt te zijn....
- Een baancommissaris moest een BEVOEGD jurylid zijn, maar diende volgens Jansz ook een theoretische cursus aan de Hogeschool te volgen, plus een seizoen praktijkervaring te hebben voordat hij BEKWAAM geacht zou kunnen zijn. (Tegenwoordig krijg je de bevoegdheid en veronderstelde bekwaamheid als je voldoende cursusmomenten hebt bijgewoond.)

Bekwaam is niet hij, die altijd fouten vermijdt, doch hij, die de fouten die hij begaat, ten voordele weet te doen keren. Vadier Berthe

- Er was toen een twijfelmoment: een atleet moet worden gediskwalificeerd als hij naar mening van de scheidsrechter opzettelijk een horde omverwerpt. Tja, ... bewijs de opzet maar eens! Die meestal onmogelijke opdracht staat overigens nog steeds in het reglement.
- Marius Bos voelt veel voor de regel dat twee ongelukjes –eigen nadeel– als vergissing zijn te beschouwen, maar drie of meer horden toont een gebrek aan techniek.



Boze opzet of een gebrekkige techniek?
(bron: AW nr. 20 - 1965)

Eerst beter trainen! Het is echter duidelijk dat hier (inter-)nationaal geen draagvlak voor is. Immers: de winnaar van een wedstrijd is niet de atleet die technisch het mooist loopt, maar hij die het snelst is! (Natuurlijk binnen de bestaande regelgeving.) Overigens, in het oudste, niet gedateerde wedstrijdreglement in de bieb van Erfgoed, maar het moet uit 1909 of 1910 zijn, staat:

Hindernislopen. Art.31 Hindernissen mogen niet worden aangeraakt. Het aanraken, omverwerpen of niet nemen eener hindernis heeft het verlies tot verkrijgen eener prijs tengevolge. Toen dus nog wel

- Bijna 50 jaren heb ik, lang heel intensief, met jureren van doen gehad. In al die tijd heb ik nog NOOIT een jurylid ontmoet, dat bewust niét zijn uiterste best doet om eerlijk te jureren. Meneer Jansz desavoueert juryleden fenomenaal! Je moet maar durven!

Het is goed openhartig naar anderen te zijn, maar met eerlijkheid moet je voorzichtig zijn, en als het mogelijk is, moet je respectvolle en aardige woorden gebruiken. Confucius

Hugo Tijsmans

► Schenking van de gebroeders Jutte aan Erfgoed

Als er één familie is die regelmatig aan ons denkt, dan is dat de familie Jutte. In ons depot bevinden zich van hun al enige archiefdozen met prachtig materiaal, waar de atletiekhistorici zich met genoegen in verliezen.

Rie Briejer, echtgenote van oud-voorzitter Frans Jutte en moeder van onze leden Tom en Frank, had zich al gemanifesteerd als een nauwgezette verzamelaar van een groot aantal verslagen en foto's uit de tijd van haar atletiecarrière.

Daaraan werd op 22 januari een schitterend album met foto's toegevoegd tijdens een bijeenkomst van het Erfgoedbestuur en de werkgroep. Tom en Frank kregen een uiteenzetting over ons werk door Hugo Tijsmans en een bezoek aan het depot.

Zij toonden zich erg tevreden en het was dan ook in vol vertrouwen, toen ze het kostbare album aanboden aan Erfgoedvoorzitter Roelof Veld, zie foto.

We zullen zeker nog terugkomen op de inhoud van het album en daaruit foto's in De Vriendenband opnemen.

In De Vriendenband nummer 6 van 2017 kunt u nog eens nalezen hoe te handelen als ook u iets heeft aan te bieden aan Erfgoed, een goede zaak voor de instandhouding van ons aller atletiekverleden.

cvdm



Frank, Roelof en Tom
(foto Chris van der Meulen)

► In memoriam Ton Bijkerk: Olympische heer van stand

Deze korte karakteristiek van de op 7 december 2017 in Groningen overleden Ton Bijkerk komt uit de koker van Chris Konings, die sinds de OS van Rio de chauffeur van Ton was geworden vanwege zijn daar opgetreden blindheid. In elke vezel een heer, aimabel, beschikkend over een ijzeren geheugen en begeistert door sport in het algemeen en de Olympische Spelen in het bijzonder. Zijn levensdoel was het completeren van de lijst met Nederlandse olympiërs.

Anthony Theodoor Bijkerk werd geboren in Bandung op Java. Hij verbleef tijdens de Tweede Wereldoorlog drie jaar in kampen van de Japanse bezetter. In 1946 kwam hij met zijn familie naar Nederland. Ton Bijkerk was een redelijk goede zwemmer, die zelfs in de nationale selectie zat. Dat was in de periode dat hij op het KIM de opleiding volgde voor marineofficier. Na een twaalfjarig dienstverband trad Bijkerk in 1966 in dienst van de gemeente Leeuwarden. Hij was tot 1 oktober 1990 directeur van de dienst Sport en Recreatie. Tijdens zijn afscheid werd hij benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau. Zes jaar voor hij

was Bijkerk begonnen Olympische verzameling vormen aan. De verza-
eeuw de basis voor de
Nederlands Sportmuseum
zeven jaar de poorten
tegenvallende aantallen
Ton Bijkerk vond een
namen van bijna 3000
tot en met 2016 aan de
Er verschenen vier lijvige
internationale sociëteit
opgericht en werd hij



Ton Bijkerk met IOC-
President Juan Antonio
Samaranch.

uitgegeven journal of Olympic History. In die hoedanigheid was Bijkerk aanwezig bij veel zomer- en winterspelen en verkeerde hij in de hoogste Olympische kringen. In 2001 ontving Ton Bijkerk uit handen van IOC-lid Anton Geesink de Olympic Order. Tien jaar later viel hem de erepenning van NOC*NSF ten deel als waardering voor zijn grote inzet de Olympische geschiedenis recht te doen en voor iedereen beschikbaar te maken.

De laatste jaren waren niet plezierig. Zijn gezondheid nam beetje bij beetje af. Hij slaagde er nog in zijn verzamelingen onder te brengen bij instanties naar zijn eigen keuze.

Ton was ook vriend van de Stichting Atletiekerfgoed. Hij schonk ons zijn verzameling foto's van de Olympische Spelen van Amsterdam 1928.

In hem verliest de Nederlandse sportgemeenschap een gedreven en betrokken historicus, wiens werk het verdient om voortgezet te worden.

Vroeger en nu

Er is in de atletieksport in een tijdsbestek van 100 jaar veel veranderd, niet alleen op het gebied van techniek, materiaal en omstandigheden, maar ook qua kleding en uiterlijk. Onderstaande foto's zijn daarvan een fraaie illustratie, nietwaar?



Op de linkerfoto ziet u de Amerikaanse atlete Lucile Godbold, deelnemster aan de Wereldspelen voor vrouwen van 1922 in Parijs (*bron Wikipedia*). Rechts ons aller Anouk Vetter tijdens de Ter Specke Bokaal van 2016. (*foto Ed Turk*)

Lucile Godbold (1900-1981) was goed op alle werponderdelen. Op de Wereldspelen voor vrouwen van 1922 won ze goud met de kogel en brons met de speer. Ook het lopen ging haar goed af, want zowel op de 300 als de 1000 meter (ja ja, dat liepen de dames daar toen dus al!) werd ze vierde. In datzelfde jaar rondde zij ook haar studie Lichamelijke Opvoeding af en begon zij in Columbia, South Carolina aan een 58 jaar lange carrière als gymnastieklerares. 'Miss Ludy' groeide in de loop der jaren uit tot een lokale legende. Nog altijd worden er sinds de jaren vijftig jaarlijks op vele High schools en universiteiten tijdens het zogenaamde 'Homecoming Weekend' 'touch football' wedstrijden gespeeld om de naar haar vernoemde 'Ludy Bowl'.

Anouk Vetter hoeven wij hier niet nader aan u voor te stellen. Onze Europese kampioene op de zevenkamp en winnares van het WK-brons blinkt opvallend genoeg uit op diezelfde werponderdelen als haar Amerikaanse tegenpool.

Piet Wijker

Met de Vrienden naar de EK in Berlijn?



Speciale aanbiedingen:

- * Heptathlon 4 sessies in Catg. 3, Vak K: € 90
- * Weekend 3 avondsessies in Catg 3 Vak K: € 95
- * Weekend 3 avondsessies in Catg 1 Vak O: € 225

Reserveren via het Vrienden registratie systeem
op www.vriendenvandeknau.nl/Supporters

C en A present in Berlijn

Nee, dit is niet wat u denkt. We hebben het hier niet over de bekende textielwinkels, maar over twee atleten die ooit door ons Jeugdfonds werden ondersteund en die zich beiden vorige maand kwalificeerden voor de komende EK in Berlijn. Eerst stootte Denzel Comenentia (ondersteund in 2014 en 2015) op 20 januari in het Amerikaanse Clemson de



Denzel Comenentia. (foto Erik van Leeuwen)

kogel naar 20,09 m, ruim voorbij de toelatingseis voor Berlijn. Een dag later deed Douwe Amels (ondersteund van 2011 t/m 2013) in Leverkusen bij het hoogspringen hetzelfde: hij kwalificeerde zich met een sprong over 2,26 m. Amels heeft jarenlang last heeft gehad van een vervelende enkelblessure, waaraan hij diverse malen is geopereerd. Inmiddels had hij zich na zijn afstuderen in 2016 al gevestigd als advocaat. Nu de operaties ten slotte het gewenste resultaat hebben opgeleverd, heeft hij zijn

praktijk weer neergelegd en wil hij zich nog eenmaal volledig op zijn atletiekloopbaan concentreren. Beide atleten kunnen straks in Berlijn op onze volledige steun rekenen, toch?

Piet Wijker



JAMIN SPORTS



0800 840 1116
+44 (0)7742 897 891



facebook/jaminsports

jaminsports@outlook.com

www.jaminsports.co.uk

WORLD INDOOR ATHLETICS CHAMPIONSHIPS, BIRMINGHAM

1 - 4 MARCH 2018 - fr £60pp pn

- TRAVELODGE - £76 per room per night - 10-15 min walk to Stadium
- HAMPTON BY HILTON - £60PP per night OR £105 Single inc breakfast - HQ

GOTZIS MULTI EVENT, AUSTRIA

26 - 27 MAY 2018 - BOOKING NOW - from €385 - LIMITED TO 30PAX

- Package with door to door stadium transfers and 3 nights 4* central hotel
- Enjoy our excellent base by Lake Constance for Gondolas / afternoon trip to Lindau
- Weekend VIP tickets including food & drink
- EXTEND to MUNICH by train or across the lake to Constance

WORLD U20 CHAMPIONSHIPS, TAMPERE, FINLAND

10 -15 JULY 2018 - RESERVE YOUR HOTEL TODAY

- CUMULUS 4* HAMEENPUISTO HOTEL - Closest to Tampere Stadium. Limited spaces
- 7 nights 4* Cumulus - closest to stadium - €1,386 - central - €1,293 (1 or 2 pax)
- HQ Central Hotel within walking distance to the stadium and centre of town

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, BERLIN, GERMANY

6 -12 AUGUST 2018 - fr €220 pp

- Join our friendly group in Berlin - BEST SEATS ON FINISH LINE & BACK STRAIGHT
- HQ HOTELS 3* & 4* located near to ZOO. Super location with direct train to stadium
- Special Rates - Rooms. Tickets only to be bought from the "Vrienden van de Atletiek"
- Best located rooms, fans together, event info, on site staff, great locations
- 4 nights - €440 / 7 night - €390pp sharing - €690 single - 3 or 4* hotels. Central
- Full packages with all services also available

EUROPEAN U18, GYOR, HUNGARY

5- 8 JULY 2018

THE FRIENDLY WAY TO TRAVEL

Voetlichtflits



In de vorige Vriendenband hebben we kunnen lezen, dat Peter Nederhand in 1949 had meegedaan aan Rotterdam-Antwerpen, een stedenontmoeting tussen scholen. Daar was hij niet alleen als atleet actief geweest, maar ook als schaker en in het Rotterdams Schoolorkest als violist. Over zijn atletiecarrière en zijn muzikale activiteiten heb ik u inmiddels het een en ander verteld, over zijn schaakhobby echter nog niet.



Peter Nederhand (foto Piet Wijker)

Tijdens de Hongerwinter van 1944/45 werd de door oorlogsontberingen ernstig verzwakte Peter Nederhand langdurig ziek. Na een tweetal keren samen met zijn vader een hongertocht te hebben moeten lopen van Rotterdam naar het Noord-Hollandse Hensbroek en vice versa, stortte hij in. Twaalf jaar was hij toen. Peter: “Toen ben ik gaan schaken. Ik lag in bed en ben eerst gaan dammen met mijn vader, maar toen ik die versloeg, heeft hij mij schaken geleerd.” Nederhands vader was op zijn beurt geïnspireerd geraakt door Max Euwe, die in 1935 wereldkampioen schaken was geworden, waarmee deze een hele golf van enthousiasme voor het schaken in ons land teweeg had gebracht. Veel Nederlandse schaakclubs hebben 1935 als oprichtingsjaar.

Na de oorlog werd Nederhand lid van een jeugdschaakvereniging. Daarvan werd hij al gauw kampioen, zodat hij op aanraden van een trainer in 1949 overstapte naar de Rotterdamse schaakvereniging RSR-Ivoren Toren. Zijn eerste partij bij deze schaakvereniging ging tegen clubkampioen Jan Dries. “Ik werd op een verschrikkelijke manier verslagen, terwijl ik dacht dat ik aardig schaken kon”, vertelde hij lachend in een krantenartikel in 2001. Weinig tijd als hij had vanwege zijn atletiektiviteiten, wist Nederhand zich in de loop der jaren toch ook als schaker aardig op te werken: vier keer werd hij clubkampioen en zes keer snelschaakkampioen van zijn vereniging. En op zijn 40^e zelfs kampioen van Rotterdam.

Het bleef trouwens niet bij schaken alleen. Gedurende negen jaar maakte Peter Nederhand deel uit van het bestuur van zijn schaakvereniging, waarvan drie jaar als voorzitter. In 2001 ontving hij van zijn vereniging een gouden speld. Toen was hij inmiddels 52 jaar lid. Bovendien was hij ook een van de eerste schaakinstructeurs van ons land.

Zelf bleef hij natuurlijk ook schaken, elke week wel een partij, nam hij deel aan wedstrijden tegen andere verenigingen en deed hij mee aan wat toernooien. Vaak vonden dergelijke wedstrijden echter in de avonduren plaats. Peter: “Op een bepaald moment, als je ouder wordt, merk je dat je geen zin meer hebt om tot twaalf uur ’s nachts te schaken. Daarom heb ik achttien jaar geleden een soos opgericht. Daar ben ik nog steeds de voorzitter van.” Indertijd stapte hij met dit idee naar de deelgemeente en kreeg subsidie voor de aanschaf van spellen, klokken en borden. Sindsdien kunnen schakers elke vrijdag van 13:00 tot 16:30 uur in het buurthuis ‘Het Praathuis’ aan de Rotterdamse Van Weerschutstraat terecht. Mensen die altijd hebben willen schaken tot spelers van een behoorlijk niveau zijn er welkom. Intussen zit Peter zelf, het kon niet uitblijven, in het bestuur van twee buurthuizen en is hij er verder actief als vrijwilliger.

Of het nog niet genoeg is initieerde Nederhand zo’n jaar of zes geleden, samen met zijn soos, een jaarlijks terugkerende denksportdag. Peter: “De eerste keer was ook Ton Sijbrands daar aanwezig. En een andere keer heeft Adri Helfrich er het wereldrecord simultaanschaken verbeterd. Dat staat nu in het Guinness Book of Records.”

Het moge intussen duidelijk zijn: Peter Nederhand heeft geen tijd om oud te worden.

Piet Wijker



Plezierig sporten

Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijnjes. Of je nu loopt om fit te blijven of prestaties te leveren, met de Sportcompressiekousen van Herzog blijft hardlopen leuk!

Uit onderzoek blijkt dat

76% van de Herzog-gebruikers minder last heeft van blessures, sneller herstelt en meer plezier in het sporten ervaart.

Voordelen van de Herzog Sportcompressiekousen

- Effectief door relatief hoge compressie en afnemend drukprofiel
- 6 meetpunten verzekeren de voor jou optimale pasvorm
- Die combinatie staat garant voor een doeltreffende werking!

Met de Herzog Sportcompressiekousen blijft sporten leuk!



www.herzogmedical.com

Atletiek en militaire dienst

De lichamelijke vaardigheid was vooral tot eind vorige eeuw een belangrijke pijler in de opleiding van Jan-de-soldaat. Door de moderne oorlogsvoering met inzet van geavanceerd wapentuig zijn deze vereisten nu wat minder belangrijk geworden, maar nog steeds van toepassing. Logisch dat deze voorwaarden werden en worden ontwikkeld en verbeterd met sportieve activiteiten. Met name stonden atletische vormen van springen, werpen, sprinten en lange afstanden lopen in alle varianten op het programma. Vaak verzwaard met hinderlijke kledij, schoeisel en belast met bepakking en wapen. Dit alles werd gestimuleerd met fysieke vaardigheidsproeven, wedstrijden en kampioenschappen.

De dienstplicht was een ideale gelegenheid om bij de jonge soldaten atletische aanleg te ontdekken. Uiteraard was niet iedereen even ontvankelijk en enthousiast, maar velen hebben zichzelf zo als sportman ontdekt. Op alle niveaus werden er wedstrijden en kampioenschappen georganiseerd, die uiteindelijk uitmondde in een nationaal kampioenschap. De nationale militaire atletiekkampioenschappen waren daarbij succesvol met een uitgebreid deelnemersveld. Naast het individuele was er ook nog ploegenstrijd tussen Land-, Luchtmacht en Marine. Er werd dus van alles aan gedaan om met een zo sterk mogelijke en vooral volledige ploeg te verschijnen. Zo werd vooral een beroep gedaan om toppers uit andere sporten te scouten, die ook in de atletiek hun mannetje stonden. Ik herinner mij enkele voorbeelden. De gebroeders Van de Kerkhof waren goed voor 11,2 op de 100 m. Ard Schenk stootte de kogel boven de 13 m en liep ook nog de 400 m horden binnen de 60 sec. Voetbalkeeper Jan van Beveren sprong 6,66 m ver met de opmerking: "Ach, met m'n verkeerde been afgezet!" Schaatsers Leo Visser liep de 800 m binnen de 2 minuten.

Mooi was ook het militair kampioenschap, ergens in de beginjaren 1960 op de Leidse Hout. Het programma dat om 11.00 uur begon, werd rond het middaguur plots druk bezocht door een honderdtal scholieren (veel giebelende meisjes). Aanvankelijk heerste er bij ons onbegrip, tot we ontdekten dat de gebroeders Ruud en Riem de Wolff, oftewel The Blue Diamonds, meededen aan het verspringen.

Zou dan zingen ook met atletische kwaliteiten gediend zijn? Mijn vrouw weet zeker van niet!

Het vrije spel

*het spel spontaan
in vrijheid aangegaan
niet om knikkers of de poen
lekker vrijelijk doen*

*individueel of in groep
op veld, binnen of stoep
winnen is de rode draad
die het spel spelen laat*

*strijd neemt men serieus
zonder is de zin dubieus
afhankelijk van persoon
krijgen emoties eigen toon*

*karakters komen bloot
soms met luide stemuitstoot
dan weer non-verbaal
uit men zijn gevoelenstaal*

*schone schijn bevroren
de leugen gaat verloren
wat men uiteindelijk ziet
het echte, vrij van hypocriet*

*het spel is weer gedaan
we weten waar te staan
de winnaar krijgt een veer
samen zeggen:
tot de volgende keer!*



Henk Snepvangers



Vegatest

Met de VEGATEST- methode kunnen uitspraken worden gedaan over zwakke organen, belasting door pesticiden of insecticiden, een gebrek aan bepaalde stoffen, aanwezige parasieten, vergiftiging met zware metalen overgevoeligheid voor bepaalde levensmiddelen en allergische reacties.

Vegacheck

Met behulp van de Vegacheck wordt van verschillende gebieden in het lichaam de reactie op prikkels gemeten. Wanneer het lichaam te sterk of te zwak op een prikkel reageert, is er sprake van een storing in het lichaam die ziekteverschijnselen oproept of kan gaan oproepen.

Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

072-5156782 • www.marjabak.nl
marja.bak@gmail.com



ENERGIEK

VOOR HET VOETLICHT

Werpen als tweede keuze

Loes Siekman-Boling: “Ik was bezeten van sport, maar wist toch ook heel goed, dat ik daar nooit mijn brood in kon verdienen. Dus wilde ik al vanaf mijn zesde gymjuf worden.”

(foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Loesje (Loes) Siekman-Boling
<i>Geboren:</i>	21 februari 1941 te Amsterdam
<i>Discipline:</i>	kogelstoten en discuswerpen
<i>Titels:</i>	Ned. kamp. jun.: discusw. 1958, 1959 Ned. kamp. sen.: discusw. 1959, 1962 t/m 1966; kogelst. 1962, 1964 t/m 1966; Brits (AAA) kamp.: discusw. 1962
<i>Interlands:</i>	25
<i>Records:</i>	Ned. jeugdrecordhoudster: discuswerpen 1958-1974; Ned. recordhoudster: kogelstoten 1965-1967, discuswerpen 1961-1967
<i>Pr's:</i>	kogelstoten 15,37 m, discuswerpen 49,03 m

Kogelstoten en discuswerpen zijn bij onze Nederlandse vrouwen nooit de meest populaire atletiekonderdelen geweest. Dat kun je alleen al afleiden uit het grote aantal nationale seniorentitels dat werd vergaard door die atletes die zich wel hiertoe aangetrokken voelden. Van hen is Ans Niesink met afstand de kampioene der kampioenen. De nummer 6 bij het discuswerpen op de Olympische Spelen van 1948 behaalde tussen 1937 en 1954 in totaal 21 nationale titels, 14 met de discus en 7 met de kogel. Zouden er in die tijd ook indoorkampioenschappen zijn geweest, dan had je daar gerust nog zo'n 6 tot 10 kogelstoottitels bij kunnen optellen. Met afstand de beste aller tijden dus.

De volgende in de rij is Deborah Dunant, die tussen 1984 en 1993 alles bij elkaar 19 nationale titels bijeen sprokkelde, 16 met de kogel (waarvan 7 indoor) en 3 met de discus. Zij zal dit jaar overigens voorbijgestreefd worden door Melissa Boekelman, als die haar zegereeks bij het kogelstoten ten minste weet te continueren. De atlete van Prins Hendrik staat nu op een totaal van 18 nationale titels die zij, als enige in deze serie, uitsluitend met de kogel heeft veroverd.

Afgezien van het onmiskenbare talent voor de werpnummers van genoemde atletes zeggen dit soort totalen tevens iets over de concurrentie op werpgebied in ons land. Of beter gezegd: over het gebrek hieraan. Kunt u zich nog recente pakkende werpduels herinneren op NK's? Na de schermutselingen tussen Corrie de Bruin en Lieja Koeman rond de eeuwwisseling en die tussen Denise Kemkers en Melissa Boekelman een decennium later –het kleinste verschil tussen die twee was in 2009 op het NK Indoor 5 cm, waarbij Kemkers won– is er op kogelstootgebied geen sprake meer van strijd, terwijl bij het discuswerpen alleen het NK-duel tussen Corinne Nugter en Loes Verlaak in 2013 de kwalificatie 'spannend' verdiende.

Het is al sinds jaar en dag een prangende vraag hoe het toch komt, dat Nederlandse vrouwen zich zo weinig aangetrokken voelen tot de werpnummers. In het interview dat ik twee jaar geleden had met zeventvoudig discuskampioene Monique Jansen, verbaasde die zich hier ook al over. "Want er zijn in Nederland genoeg mensen die het wel goed zouden kunnen. Wij hebben de bouw ervoor. Lange mensen, sterke mensen, grote mensen, zware mensen, we hebben er immers genoeg van!", aldus Monique toen.

Begonnen als hoogspringster

Loes Siekman-Boling hoort met in totaal tien nationale titels bij de senioren eveneens in bovengenoemd illustre rijtje thuis, terwijl ook zij het in haar tijd zonder NK's indoor moest stellen. Je zou dus veronderstellen dat zij een goed voorbeeld is van een atlete die heel bewust voor de werpnummers heeft gekozen. Dat blijkt toch niet het geval. Loes: "Ik kwam uit de korfbalwereld, net zoals veel Amsterdamse kinderen. Elke volkswijk had wel een korfbalclub. En daarna dacht ik eh ... atletiek leek mij gewoon heel leuk. Toen heeft mijn zus –want die is tien jaar ouder dan ik– samen met haar verloofde mij naar Sagitta gebracht." Die keuze was trouwens een heel bewuste, die haar werd ingegeven door een krantenartikel over Fanny Blankers-Koen. "Toen ik dat had gelezen, dacht ik: daar wil ik naartoe. Van ADA had ik nog nooit gehoord."

Loes Boling begon als hoogspringster, maar kreeg al gauw last van haar knie. “Ik zakte er altijd doorheen, maar geen enkele arts kon ooit wat vinden. Tot mijn moeder tegen de directeur van mijn school, de HBS, zei dat ik altijd pijn in mijn knie had en er doorheen zakte. Die zei toen: *ik heb een vriend, die is orthopeed en chef d'équipe van de Olympische roeiploeg, Willebrands. Laat ze daar maar eens naartoe gaan.* Nou, dat zei hij niet voor niets. Mijn knie schoot toen op slot –hij ging niet meer terug– en toen hebben ze er vloeistof ingespoten en zagen ze het: kapotte meniscus. Toen ik zestien/zeventien was ben ik geopereerd.”

Geblesseerd op de wip

Loes Boling heeft altijd geweten wat het euvel was. “Ik zei tegen iedereen, als ik bij een dokter kwam: *ik weet wel wat ik heb hoor, een voetbalknietje.* Maar ja, wie geloofde nu een kind van twaalf jaar? Niemand toch?” Ze weet ook nog wanneer zij die blessure heeft opgelopen: “In de speeltuin, op zo’n Engelse wip, weet je wel? Ik was aan het opzetten en toen heb ik teveel kracht gezet en ben ik er doorheen gezakt. Ik weet het nog precies. Ik was twaalf jaar, net van de lagere school af.”

De keuze voor de werpnummers was dus eigenlijk een noodoplossing. Loes: “Ik pakte een keer een discus op en gooide die weg. Toen bleek dat ik best wel ver kon gooien. Zo is het gekomen, eigenlijk. Aan kogelstoten heb ik nooit veel gedaan, hoor. Niet echt.” Tja, als je op dat onderdeel desondanks vier nationale titels bij elkaar harkt en zelfs enkele jaren het nationale record op je naam hebt staan, moet je ook voor dat onderdeel toch behoorlijk wat aanleg hebben, denk ik dan.

Haar eerste nationale discustitel veroverde Loes Boling overigens al op haar zeventiende bij de meisjes. Nog in datzelfde jaar verbeterde zij tijdens de wedstrijd om het meisjesclubkampioenschap van Nederland het nationale jeugdrecord tot 38,81 m. Het was nog maar de opmaat naar 1959. Want in dat jaar prolongeerde zij niet alleen haar meisjesjtitel, ook werd zij kampioene bij de vrouwen met een jeugdrecordworp van 44,67 m, na twee maanden eerder reeds tot 44,60 m te zijn gekomen. Corrie van den Bosch werd op dat NK trouwens tweede met 44,43 m, terwijl Corrie Huygen 44,36 m wierp. Over spannende wedstrijden gesproken!

Een reuzensprong was dat trouwens, in één jaar tijd van 38,81 naar 44,67 m. Maar wat wil je ook, met iemand als Panhorst, de echtgenoot van Ans Niesink, als eerste trainer? Dat laatste meisjesrecord bleef niet minder dan vijftien jaar lang onaangetaast, totdat Bea Wiarda er in 1974 45,34 m van maakte.

Limiet, maar geen Spelen

Intussen bleef de prestatiecurve van Loes Boling stijgen. In 1960, haar eerste seniorenjaar, kwam zij tot 48,14 m, voorbij het nationale record van 47,92 m van Corrie van den Bosch. Alleen deed dat jaar Corrie Huygen het met 48,34 en 48,63 m nog net ietsje beter, dus het nationale record was voor haar. Beide werpststers voldeden overigens aan de eis voor deelname aan de Olympische Spelen in Rome en prijkten in mei 1960 dus trots op de AW-cover. Maar ja, in die tijd wilde dat gezinszins zeggen dat je dan ook echt ging –vraag

maar aan Ellen Joacim-Ort– en dat overkwam dus ook ons discussie. Olympische limieten hadden in die tijd niet de status van tegenwoordig; onze bobo's hanteerden graag eigen normen.

Loes Siekman-Boling kan niet zeggen, dat het een teleurstelling was dat Rome aan haar neus voorbij ging. Ze was daar simpelweg totaal niet mee bezig. “Ik denk dat het toch een beetje ver van mij afstond. Maar geld speelde volgens mij in die tijd natuurlijk ook een rol. Ik weet dat Ine ter Laak-Spijk ging; die mocht toen de 800 m lopen en die was al dertig. Ik was natuurlijk nog jong, pas negentien.”

Mulo→HBS→Sportacademie

Atletiek heeft trouwens nooit een allesoverheersende rol in het leven van Loes Siekman-Boling gespeeld. “Ik was bezeten van sport, maar wist toch ook heel goed, dat ik daar nooit mijn brood in kon verdienen. Dus wilde ik al vanaf mijn zesde gymjuf worden. Vanaf klein kind heb ik dat altijd gewild.” Haar ouders hadden aanvankelijk andere plannen; die stuurden haar naar de Mulo, dan kon ze later een goede baan krijgen als secretaresse, net als haar zuster. Loes: “Maar dat heb ik nooit gewild, nooit, nooit, nooit!” Op een goed moment stapte ze zelf naar de HBS, waar ze toevallig de directeur tegen het lijf liep. “Die zegt: *wat doe jij hier?* Ik zeg: *ik wil hier op school.* Hij: *waarom?* En ik: *ik wil naar de sportacademie en daar heb je HBS voor nodig.* Ik had op de lagere school al het advies HBS gekregen. Die man begreep mij. Hij was –naar ik pas veel later heb gehoord– voorzitter van ik dacht een Amsterdamse voetbalbond. Hij was heel sportief en vond dat leuk. Ik kon meteen komen, heb die school gewoon afgemaakt en ben daarna meteen naar de academie gegaan.”

Afgekeurd record

Goed, terug naar de atletiek. In 1961 verbeterde Loes Boling zich al vroeg in het seizoen met de discus verder tot 48,86 m en dus was ze nu eindelijk ook Nederlands recordhoudster bij de senioren. Corrie Huygen wist haar vervolgens de nationale titel af te snoepen, maar dat zou voor het laatst zijn, want vanaf 1962 regeerde de Sagitta-atlete gedurende vijf achtereenvolgende jaren in de discusring. Bij het kogelstoten, een



AW-onderschrift: Blonde Loes Boling en vrolijke Corrie Huygen, die beiden de discus decimeters voorbij het Nederlands record slingerden en de Olympische limiet van 48m bereikten. (bron: AW nr. 10 - 1960)

onderdeel dat ze naar eigen zeggen er maar zo'n beetje bij deed, deelde zij op nationale kampioenschappen eveneens de lakens uit. Met uitzondering van 1963, toen ze de eer liet aan dat andere grote werptalent van Sagitta, Els van Noorduyn.

Loes Boling, na Panhorst getraind door achtereenvolgens Joop Fikkert en Jan Blankers, was ook de eerste in Nederland die de 49 meter overschreed, want op 16 augustus 1964 kwam ze in Amsterdam tot 49,03 m. Jammer genoeg is dat record nooit erkend, omdat de discussie niet aan de eisen voldeed. Hierdoor zal Jet van der Giessen altijd in de recordboeken blijven staan als de eerste Nederlandse die de 49 metergrens officieel doorbrak, al was dat pas in 1967.

Een dergelijke afstand zou Loes Boling de twee laatste jaren van haar atletiekloopbaan nooit meer gooien. Kwam het door de gewichtstraining die zij zichzelf oplegde? Loes: "Ik had zelf een halter thuis. Misschien, als ik terugkijk, denk ik wel eens dat ik gewoon een beetje teveel heb gedaan. Met minder training was ik wellicht verder gekomen, omdat ik natuurlijk die academie d'r ook nog bij deed." Had Jan Blankers immers jaren eerder al niet tegen haar gezegd: *als je daar naartoe gaat, ben je verloren voor de atletiek. Daar moet je zoveel aan sport doen, dan kun je de tijd voor atletiektraining niet meer opbrengen.* Waarop Loes Boling reageerde: *Nou, maar ik moet er later wel mijn brood mee verdienen, want ik wil niet naar kantoor.* Iets anders gaan studeren heeft zij nimmer overwogen.

School met Olympische leerlingen

In 1966 zette Loes Boling een punt achter haar atletiekloopbaan. "Ja, ik ben eigenlijk wel vrij jong gestopt. Ik was 25." Na de sportacademie te hebben afgerond, kreeg zij in eerste instantie een baan op een lagere school. "Als je in Amsterdam ging lesgeven, moest je eerst naar de lagere school", legt Loes Boling uit. Aanvankelijk kon ze dat nog redelijk plooiën met haar atletiektrainingen. "We trainden toen met een groep ook op dinsdagmiddag en daar was Jan Blankers ook altijd bij. Dus toen ik van de academie afkwam, wilde ik geen school hebben op dinsdagmiddag. Dat heb ik zo nog twee jaar gedaan." Daarna volgde een aanstelling in het middelbaar onderwijs. "Toen kreeg ik er heel veel lesuren bij, zelfs nog boven een volle baan. Nou ja, ik vond het wel belangrijk om geld te verdienen. Het was toch al fantastisch dat ik meteen bij zo'n middelbare school kon komen. Ik kon kiezen uit vier of vijf –precies weet ik dat niet meer– middelbare scholen. Ik koos toen voor een school bij het Tropeninstituut, aan de Mauritskade, een oude HBS, omdat er veel sportieve leerlingen op zaten. Ze gingen naar de Olympische Spelen, met waterpolo, zwemmen, handbal, er zat er een hoog in Niloc, nou ja, dat. Het was gewoon een hele sportieve school." Ze zou er 36 jaar aan verbonden blijven...!

Streng

Bevlogen vertelt Loes Siekman-Boling over haar tijd in het onderwijs. Over hoe ze haar school langzaam maar zeker zag veranderen van een HBS in een grote scholengemeenschap, over de toestroom van steeds meer allochtonen, over hoe ze in haar latere rol van mentrix op eigen initiatief de slechtst scorende klas van de school op

sleeptouw nam, waarbij ze de leerlingen, na overleg met de ouders, drie keer in de week al om kwart voor acht 's morgens op school liet komen om uit te vissen wat er nu precies aan mankeerde, waarna ze de opgelopen achterstanden begon weg te werken. Loes: "Bij een collega daarvoor ging er van de hele klas maar één over. Nou, ik heb het tien jaar gedaan en er bleven er maar vijf zitten, de rest ging over. Ik was zó verschrikkelijk streng! Maar er is bij mij nooit één wanklank gevallen."

Speciale band

Ook al is de atletieksport nooit haar hoofddoel geweest, Loes Siekman-Boling heeft het altijd een heel leuke tijd gevonden. "Ik ben lid geworden, omdat ik het fantastisch vond om aan sport te doen. Gewoon heel, heel leuk." Vooral aan haar deelname aan de landenwedstrijden, waarvan ze er 25 meemaakte, bewaart ze goede herinneringen. Het leverde haar verschillende vriendschappen op die tot nu voortduren. Op de jaarlijkse reünie van de Vrienden zoeken de vriendinnen elkaar altijd weer op. De band die toen ontstond, is altijd gebleven.

Bijzonder waren de wedstrijden achter het ijzeren gordijn. Welke westerling kwam daar nu in die tijd? Loes: "Soms moesten we dan naar een concentratiekamp, om een krans te leggen. Zo herinner ik mij dat wij in Buchenwald zijn geweest. Maar als we een landenwedstrijd bij Verdun hadden, moest dat ook. Maar verder... ze waren gewoon zoveel beter dan wij."

Met Tamara Press naar Dr. No

Toch ontstonden er ook met de Oost-Europese atletes soms langduriger contacten. Zo correspondeerde Corrie van Wijk jarenlang met de Oost-Duitse kogelstootster Margitta Gummel en kreeg Loes Siekman-Boling in 1964 een ansichtkaart van de Oost-Duitse discuswerpster Doris Müller uit Tokyo, toen die daar deelnam aan de Olympische Spelen. Loes: "Die kaart heb ik pas kortgeleden weggegooid." Opmerkelijk is het verhaal van de Russische atletes waarmee ze in Amsterdam naar de film ging. "We hadden Europa Cup in Kassel gehad en de Russische ploeg kon niet via Kassel naar Moskou vliegen, die moesten via Amsterdam. Ze zaten toen in het Museumhotel, vlak naast het Rijksmuseum. Die wilden graag naar een film van James Bond. Toen hebben wij gezegd: nou, dan gaan wij met jullie 's avonds de stad in, Hilda van Doorn en ik. En toen zijn we met de Russische coach, de clubarts, Tamara Press, Maria Itkina en nog een paar van die figuren door de Leidsestraat, de Kalverstraat en zo naar Tuschinski gelopen, waar Dr. No draaide. Na afloop zijn we ook met ze teruggelopen. Dat zal ik nooit vergeten."

Tegenwoordig geniet ze van de vier kinderen van de twee zoons die de in 2015 overleden Peter Siekman en zij samen kregen. Haar oudste kleindochter is nu acht. Soms kan ze het niet laten om bij haar dan toch weer even de strenge schooljuf uit te hangen. Loes: "Mijn schoondochter zal wel denken: waar bemoeit dat mens zich mee?" Die drive om te willen verbeteren zal echter wel nooit overgaan.

Vrienden Golftoernooi 2018

Beste Vrienden,

Op vrijdag **3 augustus 2018** wordt weer het jaarlijkse Vriendengolftoernooi georganiseerd.

Dit keer gaan we genieten op de **Zaanse Golfclub**, Zuiderweg 68A, 1456 NH Wijdewormer. Een mooie en uitdagende 18 holes golfbaan vlakbij Amsterdam gelegen in het karakteristieke Noord-Hollandse landschap. 9 holes liggen rondom een meer en hebben een parkland karakter. De andere 9 holes hebben het weidse van de polder. Alle onderdelen die een golfer zich wenst, vindt u op de Zaanse!

Daarna heerlijk dineren in het Restaurant "Chipping Inn", met een prachtig uitzicht over de green en het meer.



Programma:

- 11.00 uur ontvangst met koffie en huisgemaakte appeltaart met slagroom
- 12.00 uur start eerst flight 18 holes
- 13.00 uur (bij voldoende deelnemers) start clinic van 2 uur door een Pro
- Vanaf 16.30 uur binnenkomst spelers
- 19.00 uur Prijsuitreiking en 3-gangen diner

Kosten,

inclusief koffie, appeltaart met slagroom, borrelhap, 3-gangen diner en prijzen:

- Golfers: €80,-
- Clinic: €65,-
- Groupies: €35,-

Inschrijven:

- Vóór 15 juli
- Door mail te sturen aan Olga, olgacommandeur@hotmail.com met vermelden:
- Naam/namen
- Deelname 18 holes /clinic / groepie
€80 / €65 / €35
- Opgave exacte handicap



We rekenen op een grote, gezellige opkomst.

Sportieve groet,

Olga Commandeur, 06 – 52 650 357



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
in beweging**

samen op een Olga Commandeur Plein

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

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



Gezonde werknemers

Gezonde cijfers

Gezonde groei

De beste vitaliteitsprogramma's



- ◆ Preventief Medisch Onderzoek Bedrijven (Verplichting op basis van Artikel 18 van de Arbowet)
- ◆ Bedrijfsvitaliteitstrajecten
- ◆ Advies
- ◆ Informerende Presentaties

Meer informatie

Info@liefershealthmanagement.nl 0648335997 liefershealthmanagement.nl

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

► Nominaties Jeugdfonds 2018

De afgelopen maanden is er weer veel “research” gedaan naar talentvolle atleten in Nederland, die in 2018 vanuit het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek ondersteund kunnen worden op hun weg naar de top. In 2017 had Oranje veel deelnemers aan de EYOF en de Europese kampioenschappen onder 20, waar een mooi aantal medailles werd behaald. Een conclusie is overduidelijk: het barst in Nederland van de talenten. In goed overleg met de technische staf van de Atletiekunie selecteren wij jaarlijks de atleten die in aanmerking komen voor ondersteuning vanuit het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek. Hierbij wordt vooral gekeken naar de grote toernooien in het betreffende jaar. Voor 2018 zijn dat voor het Jeugdfonds vooral Europese Kampioenschappen onder 18 van 5 t/m 8 juli in Győr (Hongarije), en de Wereldkampioenschappen onder 20 van 10 - 15 Juli in Tampere (Finland).

De talentvolle atleten die wij ondersteunen moeten jonger zijn dan 20 jaar. Hiervoor komen atleten in aanmerking die geen ondersteuning krijgen vanuit NOC*NSF of het AA-Drink Talententeam. Op dit moment zijn zes atleten geselecteerd, die in 2017 bewezen hebben de limiet voor bovengenoemde kampioenschappen te kunnen halen. Sterker nog, de geselecteerde atleten voor 2018 hebben zelfs serieuze medaillekansen. Wel moet – uiteraard – in 2017 nog vormbehoud worden getoond. Namens het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek komen de volgende atleten in 2018 in aanmerking voor ondersteuning:

Focus op EK < 18

Zoë Sedney: Een groot talent op de korte nummers. Heeft in 2017 op de 100 en 200 meter en de 100 meter horden al tijden gelopen die onder de limiet liggen voor dit kampioenschap. Vooral de korte horden-afstand springt er uit, waarop zij zelfs in haar leeftijdscategorie de Europese Ranglijst aanvoert. Tijdens de EYOF in 2017 (Győr, Hongarije) won Zoë twee gouden medailles. Zij was de sterkste op de 200 meter en de 100 meter horden. Het feest daar was compleet met ook nog eens een zilveren medaille op de 4 x 100 meter. Het EK wordt dit jaar ook in Győr gehouden, een baan waar Zoë dus al goede herinneringen aan heeft.



Met tweemaal goud (200 m + 100 m hrd.) en eenmaal brons (100 m) deed Zoë Sedney ook goede zaken op de NJK in 2017. (foto's Ed Turk)

Roos Blokhuis: Een talent op de midden- en lange afstand. Heeft in 2017 op zowel de 1500 als 3000 meter al dik onder de EK limiet gelopen. Ongetwijfeld haar sterkste onderdeel is de 3000 meter. Haar PR –gelopen in 2017– staat op 9.14,72; zij is daarmee aanvoerster van de Europese Ranglijst en, wetende dat de limiet gesteld is op 9.39,00, bluffen wij zeker niet als wij zeggen dat Roos een kandidaat is voor het podium in Hongarije.

Alida van Daalen: Ook bekend met de omstandigheden in Győr. Tijdens de EYOF won zij goud op discus en heeft zowel op dit onderdeel als bij het kogelstoten al ruimschoots voldaan aan de limiet. Op het onderdeel kogelstoten is Alida de nummer één op de Europese Ranglijst. In 2018 aantonen dat 2017 een aanloop is naar (nog) betere prestaties, zal haar zeker een ticket opleveren naar Hongarije.

[Najib Hassan in actie tijdens de NJK van 2017.](#)

Najib Hassan: Opnieuw een oranje atleet die in zijn leeftijdsgroep de Europese Ranglijst aanvoert en wel op de 3000 meter met een tijd van 8.24,35. De limiet voor het EK is vastgesteld op 8.32,00. Hoewel Najib op dit moment in Engeland woont bij zijn ouders, zal hij blijven uitkomen voor Nederland. Ook op de 1500 meter heeft Najib in 2017 al een tijd gelopen, die onder de EK-limiet ligt.



Minke Bisschops: Met een zilveren medaille op de 4 x 100 meter en een prachtige gouden op de 100 meter bewaart ook Minke mooie herinneringen aan Győr. De limiet voor de 100 meter staat op 11,85 en in 2017 scherpte zij haar PR aan tot 11,71. Op de ranglijst met de Europese toptijden voor atleten onder de 18 jaar staat zij als een van de jongsten op een derde plaats.

Focus op WJK < 20

Jessica Schilder is de enige atlete die door het Jeugdfonds wordt ondersteund op weg naar de Wereld Junioren Kampioenschappen in Finland. Haar onderdeel is het kogelstoten en haar doelstellingen zijn ambitieus. In 2017 verbeterde zij haar PR met precies één meter en bracht het op een mooie 16,24. De limiet voor het WJK is 15,10. Gezien de progressie in de laatste jaren en de hoeveelheid trainingsarbeid hoeven wij –denk ik– niet de vraag te stellen, of Jessica de limiet zal halen, maar met hoeveel zij daar overheen gaat.



Jessica Schilder in actie voor haar club AV Hera op het NK Teams voor junioren A in 2017.

In De Vriendenband zal in 2018 veel meer over onze talenten te lezen zijn, want het spreekt voor zich dat wij deze atleten op de voet zullen blijven volgen op weg naar Győr en Tampere.

*Marjan Olyslager
Wim van der Krogt*

► De ervaringen van polsstokspringer Koen van der Wijst op de Universiade

Je hebt meegedaan aan de Universiade in Taipei. Hoe was de weg daar naartoe? Wat zijn de toelatingseisen voor deze wedstrijd?

Ik had van een collega atlete gehoord dat dit jaar de universiade plaatsvond in Taiwan. Naast sporten ben ik het liefste bezig met reizen, dus de combinatie is voor mij al helemaal ideaal! Taipei is natuurlijk niet een alledaagse vakantiebestemming, dus wilde ik deze kans grijpen. Een week voor de deadline kwam ik hier pas achter; gelukkig had ik aan het limiet (5,20 m) al voldaan, dus moest ik alleen snel financieringen rond krijgen. Hiervoor zijn de Vrienden van de Atletiek grotendeels verantwoordelijk geweest, HEEL ERG BEDANKT!

Taipei is niet naast de deur, hoe was de reis?

Op 17 augustus kwam ik aan in Taipei, waar de 50ste editie van de FISU (worlduniversity games) op het punt van beginnen stond. Bij aankomst zat ik met mijn hoofd nog niet meteen bij de wedstrijd, integendeel, alles waarnaar ik verlangde was een bedje en zoveel mogelijk slaap. Helaas was het plaatselijk 1 uur 's middags en moesten we eerst de jetlag even uitspelen. In het dorp werden we ontvangen en rondgeleid door een erg enthousiaste attaché en de dag vloog gelukkig voorbij. Volgende dag geen jetlag te bekennen.

Groot tijdsverschil dus, hoe ben je daar geacclimatiseerd?

De polsstokkwalificatie stond gepland op 25 augustus. De dagen voorafgaand hebben we vooral doorgebracht met kaartspellen, hier en daar een training, elkaar aanmoedigen en de nodige slaap.

Had je te maken met veel concurrentie?

Gedurende de week werd het deelnemersveld duidelijk en dat was me het niveautje wel, tien heren die al eens boven de 5,50 gesprongen hadden! Dat was even slikken, omdat ik

besloten had de finale te bereiken, die even buiten handbereik leek. Tijdens de technical meeting werd de kwalificatie vastgesteld op 5,30 m; dit betekende dat ik back in the game was.

Waren de weersomstandigheden in Taipei gunstig?

Voor diegenen die geen ervaring hebben met het weer in Taiwan, het is het makkelijkste voor te stellen als een grote sauna. Een stap erin betekent een lekkere mantel van zweet van hoofd tot teen. Tijdens de kwalificatie was dit niet anders. Om 10 uur 's ochtends tijdens het inspringen was het al lekker op temperatuur.

Verliep de kwalificatie volgens plan?

Het inspringen verliep prima, net zoals de eerste hoogtes van de wedstrijd. Met het fanatiek gebruiken van een nat koud handdoekje haalde ik de hoogtes 4,90/5,10/5,20 in de eerste of tweede poging. Toen was het tijd voor de 5,30 m, de sprong naar de finale. De eerste poging vloog ik door mijn stok heen tegen de lat, tijdens de tweede poging had ik de hoogte, maar door een slordigheid in de sprong haalde ik de lat met me mee omlaag en dan heb je nog maar één poging over. Ik moest deze poging halen, of het zou wel heel raar moeten lopen wilde ik de finale nog halen. En wat doe je dan als polsstokker? Juist, voetje naar achter, handje hoger en volle bak ervoor gaan. Onder gewaardeerde aanmoediging van de Nederlandse medeatenen die zich op de tribune hadden verzameld ging ik ervoor, en jawel met succes! Ik ging hoe dan ook naar de finale!

De finale op zo'n groot toernooi! Hoe kijk je er op terug?

De finale stond gepland op 27 augustus om 18:00. Een tijdstip dat mij veel beter ligt, omdat ik eigenlijk pas rond de middaguren optimaal begin te functioneren. In aanloop naar de wedstrijd toe was het bewolkt en was er geen zon te bekennen. Eenmaal op het warming-up terrein begon het dan ook te plenzen. Buienradar gecheckt en ja hoor, dat ging nog wel even duren. Toen we eenmaal door de regen heen naar de callroom begeleid werden, vertelden ze ons dat de wedstrijd een uur uitgesteld werd vanwege de aanhoudende regenbui. Hetgeen geen probleem was, omdat we het prima met elkaar konden vinden en het binnen een aangename temperatuur was.

Na een uur wachten konden we de baan op. Je kon zien dat het veel geregend had. Gelukkig had de organisatie de mat drooggelegd en een overkapping boven de stokken gezet. Het inspringen begon wat moeizaam, ik had moeite met de juiste timing te vinden. Toen ik mijn ritme had gevonden begon het plenzen weer opnieuw. Ditmaal geen bedekte mat. Het inspringen werd wederom stilgelegd, nu moesten we wachten in minder aangename omstandigheden. Toen het inspringen weer werd opgepakt was alles kletsnat. Voor mij was het voornaamste probleem, dat na iedere sprong die ik deed ook mijn tape natter werd en ik minder grip had. De wedstrijd begon op vijf meter, een hoogte waarop veel springers begonnen vanwege de barre omstandigheden tijdens het inspringen.

Toen de wedstrijd begon was het inmiddels droog, het weer was zelfs best lekker. Niet zo heet als het afgelopen dagen was geweest. Het stadion zat vrijwel vol met een paar duizend Taiwanese, de stadionlichten weerkaatsten op het laagje water dat zich nog op de baan bevond en het leek erop nog een mooie wedstrijd te worden. Voor mijn eerste sprong gebruikte ik een droge stok, die ik tijdens de warming-up aan de zijkant had gelegd. Helaas was deze veel te licht en ging ik er dwars doorheen. Voor de tweede poging stond ik voor de keuze, een stok zwaarder met natte tape of twee stokken zwaarder en droge tape. Ik heb ervoor gekozen de stok met natte tape te pakken, helaas wist ik hier geen geslaagde poging mee te verwelijken. Ik was niet overtuigd dat ik de volgende poging wel af ging maken en besloot de zwaardere droge stok te pakken. Alles of niets. Ik dacht nog; ik heb deze finale gehaald en ik zal laten zien dat ik ook finale waardig ben. Ik vertrok, 16 passen, stok in de insteekbak, uit de stok omhoog, ruim erboven, pats bovenop de lat... Een derde kruisje verscheen onder mijn naam op het scherm. Dat was zeker niet de finale waarop ik gehoopt had.



Koen van der Wijst tijdens de NJK Indoor in 2016.

(foto Erik van Leeuwen)

Wat zijn jouw plannen voor 2018 en verder?

Alhoewel ik in 2017 geen Persoonlijk Record gesprongen heb en niet heb gepresteerd op het WK-junioren zoals ik hoopte, ben ik over het algemeen wel tevreden met het jaar. Het was een jaar waarin ik mijn basis heb gelegd voor hogere hoogtes. In 2018 hoop ik hierop door te bouwen en het constante niveau naar 5,45 te tillen. Hopen is het dan op die ene uitschieter die me een ticket naar het EK in Berlijn kan bezorgen. Indien niet ga ik in ieder geval van dit jaar genieten en zoveel mogelijk leuke, sfeervolle wedstrijden springen!

Bedankt Koen dat je deze niet alledaagse ervaring met ons wilt delen. Wij wensen je ontzettend veel succes met jouw studie en sportcarrière. Wij blijven je volgen!

Wim van der Krogt

► Mijn weg naar het Europese Junioren Kampioenschap in Grosseto

(dit artikel was bestemd voor Vriendenband nr. 6 van vorig jaar, maar kon daar niet in worden opgenomen vanwege de overvloed aan kopij. Wij wilden u deze bijdrage van Maayke Tjin-A-Lim echter niet onthouden – red.)

In Grosseto in Italië was dit jaar het Europese Junioren Kampioenschap atletiek (EJK). Na mijn deelname vorig jaar aan het Wereld Junioren Kampioenschap (WJK) in Bydgoszcz

(Polen) was mijn doel voor dit jaar plaatsing voor het EJK en dan beter presteren dan vorig jaar tijdens het WJK. Ik wilde dit toernooi in de finale staan en een podiumplek behalen.

De periode voorafgaand aan het toernooi heb ik mij zo optimaal mogelijk voorbereid. Ik heb mijn healthy lifestyle van vorig jaar voortgezet, waarin ik voor een goede arbeids- en rustbalans zorg. Mijn leven bestaat uit gezond eten, studeren, trainen en slapen. Daarnaast heb ik dit jaar een fulltime sportprogramma gedraaid, waarin ik tussen veertien en twintig uur in de week trainde onder begeleiding van mijn coach Purcy Marte. Purcy Marte is een Performance coach, die mij niet alleen fysiek, maar ook mentaal traint en ook advies geeft in voeding en gebruik van supplementen. Ook werd ik regelmatig gemasseerd door Jasper Huisman als de spieren weer stijf aanvoelden. En bij een blessure liet ik Rick Menick of Joost Vollar mij behandelen. Hiervoor moest ik met de trein en bus vanuit Purmerend naar Assendelft of Haarlem. Helaas kon ik niet op trainingsstage naar een warm oord ter voorbereiding op het wedstrijdseizoen, niet in de winter en ook niet in het voorjaar. De kosten van een trainingsstage in het buitenland vinden mijn ouders te hoog, en ook had ik studieverplichtingen. Dus als alternatief heb ik het programma van een trainingsstage in Nederland gedaan. Een trainingsstage in Nederland was een goede keus, het weer bleek mee te vallen en ik kon extra in de hal trainen als het weer slecht was. Begin mei was ik klaar voor het baanseizoen.

Het bedrag van de financiële ondersteuning door het jeugdfonds heb ik verdeeld besteed onder de kosten van het huren van de hal, trainingsstage, voedingssupplementen, medische begeleiding (orthomanueel arts) en reizen naar de fysio.

In mijn eerste outdoorwedstrijd, de Ter Specke Bokaal in Lisse, wist ik mij te kwalificeren voor het EJK. Tijdens mijn race liep ik 13,63 seconden op de 100 m horden en de limiet was 13,85 s. De daaropvolgende wedstrijden liep ik constant tussen de 13,60-13,80 s. Om internationale ervaring op te doen was voor mij een 100 m hordenwedstrijd in Frankrijk in de plaats Hérouville-Saint-Clair geregeld. Als atleet moet ik toch ook leren om eerst heel lang te reizen en dan mijn wedstrijd te lopen in een voor mij vreemde omgeving.

Op 17 juli vertrokken we met het Nederlands team naar Grosseto en zaten dit keer in een goed hotel. Mijn ouders en familie waren ook naar Italië gegaan om mij aan te moedigen. Ze hadden zelfs een Nederlandse vlag met mijn naam erop in het Stadion gehangen. Ook ging mijn coach Purcy mee om mij te coachen en om mij voor te bereiden op mijn races. Purcy is op al mijn wedstrijden aanwezig om mij te coachen en te zorgen dat ik scherp ben en ready to race! De training voorafgaand aan de wedstrijd verliep heel goed, de vorm

was er en ik was klaar voor de wedstrijd. Ik heb echter ervaren dat je in Italië de avond voor de wedstrijd niet buiten op het terras van het hotel moet gaan zitten. Gestoken door muskieten verscheen ik vol muggenbulten aan de start van de wedstrijd.

In de voorrondes liep ik in mijn serie nek aan nek met de nummer één uit mijn serie. Uiteindelijk ben ik tweede geworden in mijn serie en heb ik mij direct gekwalificeerd voor de halve finale met een tijd van 13,69 seconden. Met de achtste tijd ging ik door naar de halve finale. Tijdens de halve finale viel niet alles op zijn plek en had mijn serie 2,3 m/s wind tegen. Ik liep uiteindelijk een tijd van 14,00 seconden en werd ik nu tiende. Wel tiende van Europa, maar ik liep mijn slechtste race van het seizoen op het verkeerde moment. Het op het allerlaatste moment wijzigen van de series door de organisatie hielp ook niet mee. Hierdoor was ik bijna te laat om mij te melden bij de callroom. Door een oplettende Nederlandse trainer kon ik nog net op tijd mijn inlopen onderbreken en mij bij de callroom melden zonder te hebben ingestart. Achteraf ben ik tevreden met mijn prestatie, maar kwam eigenlijk naar het EJK om de finale te halen en dan te strijden voor een podiumplek.

Dit jaar voelde niet als een jaar waarin alles wat ik kan eruit is gekomen tijdens mijn wedstrijden op de 100 m horden. Het doel dat ik dit jaar voor ogen had was 13,40 s te lopen op de 100 m horden, waardoor ik baal dat het niet zo gelopen is zoals ik had verwacht. Daarnaast hadden de prestaties in de finale van de 100 m horden op het Nederlands Kampioenschap senioren en in de halve finale op het Europees kampioenschap beter moeten zijn.



Gelukkig heb ik nog veel jaren om te laten zien waarvoor ik train. Ik moet leren deze tegenslagen te verwerken en het uiteindelijk in iets positiefs om zetten. Kortom geloven en vertrouwen is belangrijk. Voor mij is ook dit toernooi over het algemeen een goede ervaring geweest. Ik heb weer veel geleerd en tevens het begin naar mijn hoofddoel: de limiet behalen op de 100 m horden voor de Olympische Spelen in Tokyo 2020.

Over het algemeen was het toernooi een goede ervaring, waarin ik toch veel heb geleerd en de vibe in het Nederlands team was geweldig.



Series 100m h: <https://www.youtube.com/watch?v=1k20OgaV2aM>

Halve finale 100m h: https://www.youtube.com/watch?v=QgqeQmRE_nQ

Wil jij mijn reis volgen naar de internationale top, dat kan op  en  onder de naam Maayke Tjin A-Lim.

Geschreven door: Maayke Tjin A-Lim

Wilt u het Jeugdfonds extra ondersteunen?

Dat kan. Stort dan uw bijdrage op het rekeningnummer van het Jeugdfonds: NL69 RABO 0181 2773 60 onder vermelding: Storting Jeugdfonds.

NK Indoor 2018: 49^e editie

Op 17 en 18 februari a.s. vinden in Omnisport Apeldoorn de Nederlandse Indoorkampioenschappen plaats. Het is in de Gelderse stad alweer de tiende editie van dit kampioenschap, dat 49 jaar geleden, in Amsterdam, zijn oorsprong vond.



Het Omnisportcomplex in Apeldoorn, sinds 2009 de thuisbasis van de NK Indoor. (bron: Wikipedia)

Een onverdeeld genoegen was dat eerste kampioenschap op 1 en 2 maart 1969 overigens niet, al kijkt tegenwoordig

Commentaar

Er van uitgaande, dat niet de K.N.A.U., maar “het volk” – in casu de afgevaardigden naar de technische vergadering van 1968 – de Nederlandse Indoorkampioenschappen hebben gewild en dat het moeilijk denkbaar zou zijn de organisatie aan een andere stad dan Amsterdam – dáár wonen tenslotte onze indoorpioniers – toe te wijzen, zou het eigenlijk het beste zijn er na het gebeuren van 1 en 2 maart maar vlug het zwijgen toe te doen.

Want wie twee dagen achtereen met ons kou heeft geleden in de bouwvallen van de Amsterdamse “Oude R.A.I.” – Sporthal Zuid noemt men het hok – moet eigenlijk wel tot de ontdekking zijn gekomen, dat Nederland nog niet rijp is voor indooratletiek. Dat wil zeggen de atleten en atletes niet, de clubleiders en trainers kennelijk nog minder en de accommodatie – alle goede zorgen van Wilders c.s. en de gemeentelijke diensten ten spijt – zelfs helemaal niet.

Bart Kappenburg

gewonnen door Geert Udding, waarbij al een medaille was gewonnen voordat er één meter was gelopen. Er waren immers maar drie deelnemers!

menige oud-atleet er met enige nostalgie op terug, zoals onder meer op Facebook blijkt. Als het aan AW-verslaggever Bart Kappenburg had gelegen, was het voorlopig bij deze eerste editie, georganiseerd in de ‘Oude Rai’, gebleven. Lees hiernaast een gedeelte van diens commentaar bij zijn verslag in de Atletiekwereld van 6 maart 1969 er maar eens op na.

Volgens Kappenburg hadden zich voor deze eerste NK Indoor rond de 250 atleten ingeschreven, verdeeld over 67 verenigingen, waarbij nog moet worden aangetekend dat diverse verenigingen door één enkele atleet werden vertegenwoordigd. De overige verenigingen, zo’n 150 in getal, toonden geen enkele blij van belangstelling. Zou het niet interessant zijn om deze aantallen eens af te zetten tegen die van nu?

Van vele van de in Amsterdam op het programma staande onderdelen stond, gezien het geringe aantal ingeschreven atle-ten, de uitslag al bij voorbaat vast. Wat te denken bijvoorbeeld van de 800 m bij de mannen,

Tweemaal goud voor Trudy Ruth

Toch waren er ook toen al verrassingen. Zo zullen er slechts weinigen zijn geweest die van tevoren de negentien jaar oude Trudy Ruth als eerste indoor-sprintwinnares ooit hadden getipt. Toch versloeg de Hilversumse op de 60 m zowel Corrie Bakker als Mieke Sterk, die nog geen half jaar daarvoor beiden toch op het allerhoogste niveau, de Olympische Spelen van Mexico, hadden geacteerd. Trudy verraste trouwens niet alleen op de 60 m; ook op de 60 m horden liet zij Mieke Sterk namelijk haar hielen zien.

Heel wat meer ervaring had Henk Snepvangers, tegenwoordig een van de vaste columnisten van onze Vriendenband. Al zeven buitentitels op rij op de 1500 m had Henk op zijn naam staan, toen hij in Amsterdam, inmiddels 30 jaar oud, aantrad voor de 3000 m. Hij liet Hans van Engeland het zware kopwerk doen, maar na vijftien ronden was ‘Snep’ deze in de eindsprint te snel af en won in 8.36,4. Knappe tijd op een baan zonder verhoogde bochten.

Hans van Engeland op kop met in zijn kielzog de latere winnaar Henk Snepvangers.

(foto Jos van Iersel, bron: AW nr. 4 – 1969)

Er waren nog meer tegenwoordige Vrienden die er een eerste indoortitel ooit veroverden. Ella Deurloo –tegenwoordig allang Ella Hoogendoorn– won het verspringen, Peter Geelen het hoogspringen. Op de 3000 m finishten trouwens Herman de Jong (vijfde) en Joop Keizer (zesde) ook nog bij de eerste zes.

Brons voor ‘Vermeulen’

Onze oud-voorzitter Chris van der Meulen veroverde in Amsterdam ook een medaille: brons op de 60 m, kort achter Piet Tamminga en Coen Jansen. Hier ergerde verslaggever Bart Kappenburg zich eraan, dat Chris door de microfonist hardnekkig ‘Vermeulen’ werd genoemd. Maar ja, als je dan in de uitslagen van je eigen AW-verslag die naam ook overneemt, welk recht van spreken heb je dan?

Rest ons vast te stellen, dat er sinds de ‘Oude Rai’ in Amsterdam inmiddels toch best wel veel is veranderd.

Piet Wijker





Global Sports Communication

- Expert management of world class athletes
- Advising and organizing athletics events
- Specialists in sports marketing and sponsoring



Global Sports
Communication

www.globalsportscommunication.nl



Onze jarige Vrienden

Om privacy redenen bij publicatie van de Vriendenband op de website heeft het bestuur besloten om niet meer de adressen en telefoonnummers te vermelden. Deze zijn te vinden in de ledenlijst die iedereen in boekvorm heeft ontvangen.

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart 2018

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 2 Ellen van de Bunt-Heemskerk (73) | 20 Feico Jansma (76) |
| 3 Mariet Thomas-Valkenberg (67) | 20 Mitra Smit (30) |
| 3 Piet Wijker (74) | 20 Wim van der Krogt (70) |
| 5 Henk Mentink (66) | 21 Marja Bak-Wokke (61) |
| 6 Lena Jansen (67) | 21 Riet Visschers-v.d.Berg (65) |
| 8 Marjan Olyslager (56) | 22 Rudolf Roeleven (50) |
| 9 Hans de Vries (66) | 22 Harry Dost (74) |
| 9 Udo Veerman (48) | 23 Armand Ellsworth (57) |
| 10 Anneloes Beenackers-Bosman (71) | 27 Roy Sedoc (64) |
| 10 Kees de Kort (75) | 29 Daan Oppenhuis (24) |
| 11 Elke Molenaar (20) | 29 Terry Schaffers (60) |
| 14 Harry Janssen (83) | 30 Carla van der Kallen (50) |
| 19 Piet Waaning (71) | 30 Bram Wassenaar (74) |

April 2018

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Yvonne Groot (55) | 15 Mieke van der Kolk (50) |
| 4 Tom Jutte (78) | 15 Arend Karenbeld (85) |
| 5 Marianne Thomas (76) | 17 Elly van Mechelen-Ernest (71) |
| 5 Koos Verweij (47) | 18 Selma Heijstek (85) |
| 9 Bob Vos (84) | 21 Anton Blok (74) |
| 10 Stans Brehm (73) | 22 Cor Lambregts (60) |
| 10 Marieke Berkhof (36) | 23 Jeltjo Doornbosch (82) |
| 10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (49) | 27 Huug Fischbuch (86) |
| 12 Hans Houtzager (74) | 28 Leo de Winter (74) |
| 13 Jaap Noordenbos (79) | 30 Christian Tamminga (44) |
| 13 Anne van Heeckeren (18) | |

Onze jarige donateurs/donatrices

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart 2018

1	Theo Bonsen (74)	19	Ben Hilgers (58)
6	Ciska Fischbuch-Lucas (83)	31	Emilie v.d. Voort-Weinmann (83)

April 2018

2	Wies Lemmens-Thomas (86)	22	Mia v.d. Sluijs-Ubben (86)
3	Gré Hoekstra-Stuivenberg (98)	22	Lien Sluijter (96)
3	Henk Werk (72)	23	Epie Schippers-Blaauw (85)
19	Hoss Wiltstra (52)	23	Jolanda Veludo-Fischbuch (50)

Bijzondere jarige

In september 2016 bleek een bultje bij het sleutelbeen van Marianne Thomas de voorbode van lymfeklierkanker. Haar wereld stortte in. Zou ze er een jaar later nog zijn? Die gedachte speelde onwillekeurig door haar hoofd.



Marianne Thomas ziet het leven gelukkig weer vol vertrouwen tegemoet.

(foto beschikbaar gesteld door Marianne Thomas)

Een maand na de diagnose werd begonnen met een chemokuur, waarna een programma volgde van in totaal achttien bestralingen. Vorig jaar februari werd die serie afgesloten. Een heftige periode, die een forse aanslag pleegde op haar lijf en weerstandsvermogen. Sinds zij echter te horen heeft gekregen, dat de ziekte is bedwongen, is zij aansterken heen gegaan en voelt zij zich inmiddels weer helemaal de oude. De ziekteperiode is verschrompeld tot een afgesloten episode van haar leven, waar zij nog slechts sporadisch aan terugdenkt.

Zesvoudig kampioene hoogspringen Marianne Thomas kan weer volop genieten van het leven, haar kinderen en kleinkinderen en hoopt bij alle leven en welzijn over enkele maanden haar 76^e verjaardag te vieren. Voor ons meer dan voldoende reden om haar ditmaal te benoemen tot onze bijzondere jarige.

Piet Wijker