

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

67e jaargang nummer 2, 2018

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Een nieuwe penningmeester + Vriendenfietsdag/weekend .....	3
Hans Koomen overleden + Aankondiging jeugdinterland .....	4
Advertentie International Amsterdam Battle U18 .....	5
Twee marathonkampioenen overleden .....	6
Activiteitenlijst Vrienden van de Atletiek 2018 .....	7
Zelfs een sneeuwstorm weerhoudt Oranjefans niet .....	8
Advertentie Jamin Sports .....	11
Einde M-brigade in zicht .....	12
Advertentie Global Sports Communication .....	17
Juiste balans .....	18
Mag ik even + advertentie Olga Commandeur .....	19
Stichting Atletiekerfgoed .....	20
Advertentie Liefers Health Management .....	22
Advertentie EK Cross 2018 .....	23
Voor het voetlicht: Eltjo Schutter .....	24
Een stoïcijnse, ascetische sportbeleving.....	30
Advertenties Praktijk Energiek + Herzog Medical .....	33
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	34
Onze jarigen .....	39
Bijzondere jarige: Marius Bos .....	40

**Kopij Vriendenband juni 2018**

**Graag vóór 20 mei 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,

Maart heeft met vrieskou, gure winden en sneeuwbuien zijn staart aardig geroerd. Niet zo prettig wanneer je je als atleet opmaakt voor de voorjaarsklassiekers op de weg of één van de marathons in april. Dan lijkt het aantrekkelijker om de beschutting van de indoorhallen op te zoeken, of in de aanloop naar het zomerseizoen nog een trainingsstage in warmer oorden op te zoeken.



Dat geldt dan weer niet voor de crossers die niet malen om een buitje, een beetje modder of nog een extra heuvel. Maar zelfs zij werden tijdens de NK Cross in het Amsterdamse Bos wel erg op de proef gesteld. Hulde aan de atleten die er waren en streden om de titels op een loodzwaar modderparcours. En natuurlijk ook voor de vrijwilligers van av Phanos die –met de denkbeeldige klanken van het WK Schaatsen in ‘hun’ Olympisch Stadion op de achtergrond– er toch voor wisten te zorgen dat dit weekend alles weliswaar niet ‘modderschoon’, maar toch ook weer netjes verliep.

En toch...., het crossen in Nederland met de EK Cross eind dit jaar op safaripark Beekse Bergen in het vooruitzicht, verdient meer. Méér uitstraling, méér toppers, méér toeschouwers, méér media en vooral ook méér beleving. Wat dat betreft heeft het LOC van de EK Cross promotioneel nog een fikse inhaalslag te realiseren. En dan maar hopen dat het evenement niet beperkt blijft tot een eenmalig succes, maar ook structureel blijft ingebed in het meerjarenbeleid van de Atletiekunie.

Mooie momenten beleefden we tijdens de WK Indoor in Birmingham. Het zilver op de 3000 m en brons op de 1500 m van Sifan Hassan bevestigt haar wereldklasse op de middenafstand. De bronzen plak van Nadine Visser op de 60 m horden betekende haar definitieve doorbraak op internationaal niveau. Weliswaar ten koste van het nationaal record van Marjan Olyslager, maar die was vast de eerste die haar deze verbetering van harte gunde. Succes kent vaak vele vaders, maar Marjan als ‘moeder’ van het Jeugdfonds mag toch stiekem blij zijn hieraan een steentje te hebben bijgedragen. Net zo goed in haar rol als coach van het Nederlands jeugdteam met de klinkende overwinning tijdens de Internationale Indoor Meeting U17 tegen Rheinland-Westfalen en Vlaanderen in Zoetermeer. Een initiatief van de Vrienden en chapeau vooral ook voor de puike organisatie van av Iion!

En als we dan toch ‘chapeaus’ uitdelen, tot slot, ook nog een aan Harry Peters voor zijn inzet als penningmeester in de afgelopen jaren. Hij heeft deze klus inmiddels aan atletiekkenner Hans van Kuijen overgedragen. Harry heel erg bedankt voor jouw inzet en Hans veel succes in jouw nieuwe rol bij de Vrienden!

*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](mailto:secretaris@vriendenvandeknau.nl).

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



### Overlijden

- Op 2 december 2017 is ons lid Antoon Leewis overleden op 90-jarige leeftijd.
- Op 24 februari 2018 is Hans Koomen overleden op 92-jarige leeftijd. Zie ook het In memoriam op pag. 4.
- Op 5 maart 2018 is ons oud-lid Corrie Janse-Wendels overleden op 87-jarige leeftijd.

### Opzegging lidmaatschap

- Jan Snoeren

### Wijzigingen

- Jack Evers is verhuisd per 6 februari van Moonslaan 19a, 6026 EH Maarheeze naar Lovensdijkstraat 11 c24, 4818 AJ Breda.
- Het mailadres van Chris Mooij is gewijzigd in: [cmooij@ziggo.nl](mailto:cmooij@ziggo.nl)
- Bert Paauw heeft een wijziging van zijn standaard telefoonnummer. Nu hij in Drenthe woont gebruikt hij alleen nog zijn mobiele telefoonnummer, t.w. 06 20976374.
- Het adres van Hugo de Haan is gewijzigd in Apkenstraat 6, 1447 PP Purmerend.
- Het telefoonnummer van Hans-Peter Dries moet zijn 0164-606885.
- Het mailadres van Krista Aukema is vanaf heden gewijzigd in: [krista@kristaaukema.nl](mailto:krista@kristaaukema.nl)
- Het juiste telefoonnummer van Frank van Ravensbergen is 06-28122348 (mobiel) en 023-5638480 (thuis).
- Wij ontvingen een adreswijziging van Paulien van den Berge, die al geruime tijd woont op Wandelweg 194, 1521 AM Wormerveer.

**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.

### LET OP:

De incasso voor 2018 zal per eind april geschieden.

---

## Een nieuwe lente, een nieuw geluid en een nieuwe penningmeester

In februari jl. werd u er in een nieuwsflits per e-mail al van op de hoogte gesteld: in de persoon van Hans van Kuijen heeft het bestuur een kandidaat gevonden voor de vacature van penningmeester, ontstaan doordat



Met een handdruk wordt de overdracht bezegeld tussen Harry Peters (links) en Hans van Kuijen.  
*(foto Ed Turk)*

in de ALV in Maarn te kennen had gegeven met deze activiteit te willen stoppen.

Hans gaat de taken van Harry overnemen tot aan de reünie van komend najaar, waar deze tussentijdse benoeming ter goedkeuring aan de Algemene Leden Vergadering zal worden voorgelegd.

Op 20 maart jl. vond in de bestuurskamer van AV Weert, onder het toezien oog van Rien van Haperen en Ed Turk, de overdracht plaats van het penningmeesterschap, nadat zij het eens waren geworden over de balans per 31 december 2017.

*Piet Wijker/Ed Turk*

---

## Vriendenfietsdag/weekend

Wanneer: **Zaterdag 1 en/of zondag 2 september a.s.**

Waar: **Wijchen (omgeving Nijmegen).**

Hoe: Verzamelen tussen 10.00 en 11.00 uur op zaterdag 1 september bij **hotel Umberto** te **Wijchen**. Daar is tevens mogelijkheid om te overnachten.

Hotel Umberto ligt aan de **Graafseweg 699** in Wijchen. Ze bieden aan een 2 persoonskamer voor 79 euro en 1 persoon betaalt 65 euro. Inclusief ontbijt. Op te zoeken op internet of **telefoon 024 641 26 46**. Vragen naar Ilse Jansen.

Afstand: 40 km met een tussenstop in Grave bij eetcafé de Maaspoort. Leuk stadje om even te verkennen. Eventueel afsluitend diner in het restaurant van hotel Umberto. Driegangendiner verkrijgbaar vanaf 20 euro.

Programma zondag: bezoek aan kasteel Wijchen.

Al met al een leuke en gevarieerde fietstocht in een mooie omgeving.

Opgeven bij: [annefri@kpnmail.nl](mailto:annefri@kpnmail.nl)

Kom gezellig meefietsen. Het is de moeite waard.



*Riet van der Enden*

---

## Hans Koomen overleden

Op zaterdag, 24 februari 2018, overleed Hans Koomen op 92-jarige leeftijd. Lid van De Vrienden sinds mensenheugenis, tevens verbonden aan Vlug en Lenig, de bekende atletiekvereniging uit Den Haag die later met De Trekvogels zou fuseren en zou overgaan in Haag Atletiek.

Na ruim 10 jaar voorzitter van V en L te zijn geweest maakte Hans de overstap naar het bestuur van de Atletiekunie, waar hij vicevoorzitter werd. In 1972 werd Hans benoemd tot chef d'équipe van de Nederlandse atletiekploeg die deelnam aan de Olympische Spelen van München, waarbij hij geconfronteerd werd met de bloedige aanslag door de terreurgroep Zwarte September. Voor al zijn verdiensten voor de landelijke atletiek werd Hans in 1973 door de Atletiekunie benoemd tot erelid.



Hans Koomen omstreeks 1970.  
(foto beschikbaar gesteld door  
Atletiekerfgoed)

Bovenstaande gegevens zijn terug te vinden op het aanmeldingsformulier van de Vrienden. Op de vraag over zijn belangrijkste prestaties op de atletiekbaan schreef hij met veel zelfkennis: niet waard te worden vermeld. Maar wat stond daar allemaal niet tegenover in zijn 77-jarige verbondenheid met de Nederlandse atletiek. We verliezen ook een trouwe en graag geziene bezoeker van onze reünies. We wensen de familie van Hans veel sterkte met dit verlies.

*Chris van der Meulen*

Op donderdag 10 mei a.s. (Hemelvaartsdag) wordt bij AAC te Amsterdam onder auspiciën van de Vrienden van de Atletiek de jeugdinterland

International Amsterdam Battle U18 gehouden.

Start 12:00 uur

Einde 17:00 uur

Wij zouden het erg leuk vinden als zoveel mogelijk Vrienden hier onze jeugdathleten komen ondersteunen.

Voor programma zie flyer en site: [internationalamsterdambattle.nl](http://internationalamsterdambattle.nl)

10th May 2018

[internationalamsterdambattle.nl](http://internationalamsterdambattle.nl)



TRACK & FIELD

CHAMPIONSHIP

Battle against the best athletes from The Netherlands,  
Belgium and Germany

Participation open for all athletes U18

100m, 100mH, 110mH, 200m, 400m, 400mH, 800m, 2000mStCh, 4x100m  
Long-jump, Triple-jump, High-jump, Pole-vault, Shotput, Javelin, Discus, Hammer



Sign up and more information: [internationalamsterdambattle.nl](http://internationalamsterdambattle.nl)

12.00 - 17.00 hrs, BBQ afterwards

Track and Field Campus Ookmeer

Amsterdam, The Netherlands Participation fee: €10 per discipline



---

## Twee marathonkampioenen overleden

Op 31 januari jl. is op 89-jarige leeftijd oud-marathonkampioen **Piet Bleeker** overleden. Bleeker behoorde in de jaren vijftig tot de beste marathonlopers van ons land, met vanaf 1956 vier nationale titels op rij. Hij was toen lid van AV Lycurgus in Krommenie. In 1956 zou hij zich voor de Olympische Spelen in Melbourne hebben gekwalificeerd, indien zijn winnende tijd van 2:34.16 op de marathon van Zaandam niet buiten de vastgestelde kwalificatieperiode was gelopen. De tweede kans op Olympische deelname, in 1960, ging door een blessure aan zijn neus voorbij. In 1957 prolongeerde hij zijn marathontitel door als eerste Nederlander de marathon van Enschede op zijn naam te schrijven.

In 1958 nam hij deel aan de marathon op de EK in Stockholm, waar hij als 21<sup>e</sup> finishte. Bleeker, die tevens twee nationale titels op de 25 km veroverde, was ook van 1958 tot 1960 nationaal recordhouder op de 10 mijl en de 25 km.

Na zijn huwelijk met atlete Jopie Duijn liet Piet Bleeker zich per 1 januari 1962 overschrijven naar AV DEM in Beverwijk, waar hij na zijn sportcarrière aan de slag ging als trainer. Hij werd onder meer met de C-jongens nationaal kampioen en begeleidde later vele veteranen. Ook na zijn pensionering bleef Bleeker als vrijwilliger actief voor de vereniging. In 2002 ontving hij een Koninklijke onderscheiding.

Op 5 februari vond in Driehuis onder grote belangstelling de crematieplechtigheid plaats.



Piet Bleeker



Geert Jansen  
(bron: AW)

Kort na Piet Bleeker overleed op 10 maart jl. opnieuw een oud-marathonkampioen, AAC-er **Geert Jansen**. De carrière van beide langeafstandslapers vertoont opvallende gelijkenissen. Jansen veroverde, net als Bleeker, een Nederlandse titel bij de marathon van Enschede, zijn eerste van twee. Dat was in 1971. Op de EK dat jaar werd hij 36<sup>e</sup>. Daarnaast werd hij driemaal kampioen op de 25 km en vestigde ook hij nationale records op de 10 mijl en de 25 km. Een door Jansen in 1974 in Apeldoorn gelopen marathonrecord van 2:18.39 kwam nooit in de recordboeken terecht. Olympische deelname was ook Jansen niet gegund. Nadat hij in 1972 al in april 2:22.19,8 had gelopen en in mei in Maassluis onder barre omstandigheden met twee minuten voorsprong in 2:21.20 zijn tweede titel had veroverd, vond de KNAU hem goed genoeg voor de Spelen in München. Het NOC hield

echter vast aan de limiet van 2:17.0 en na opgave wegens maagkrampen bij een derde poging in augustus, was het pleit beslecht.

Dit en diverse 'aanvaringen' met officials bezorgde Jansen voor de buitenwacht het imago van een bokkige, moeilijke man. Volgens intimi was hij dat echter beslist niet. Die kenden hem als een uitermate vriendelijke, sociaal erg gevoelige sportman.

Jansen, die al acht jaar aan kanker leed, bezweek aan de gevolgen van een longontsteking. Hij werd 76 jaar. Op 19 maart werd hij gecremeerd.

*Piet Wijker (m.m.v. Joop Keizer)*

---

## Activiteitenlijst - Vrienden van de Atletiek – 2018

zaterdag 21 april	Reünie in Elburg
donderdag 10 mei	International Amsterdam Battle U18 op Ookmeer
zaterdag 19 mei	Trefpunt bij de Ter Specke Bokaal in Lisse
zondag 3 juni	Trefpunt bij de FBK Games in Hengelo
zaterdag 9 juni	Trefpunt bij de Gouden Spike in Leiden
22 t/m 24 juni	Trefpunt bij de NK Senioren in Utrecht
vrijdag 3 augustus	Vrienden Golf toernooi Zaanse Golfclub Wijde wormer
7 t/m 12 augustus	Supportersreis EK Berlijn

**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](http://www.vriendenvandeknau.nl/Supporters)

zaterdag 1 september	International Event U16 (C-interland) Münster
1 en/of 2 september	Vrienden Fietsdag(en)
zaterdag 27 oktober	ALV en After Party, plaats nog niet bekend
zondag 9 december	Trefpunt bij de EK Cross in Tilburg



---

## Zelfs een sneeuwstorm weerhoudt Oranjefans niet

*Volop genieten van WK Indoor in Birmingham*

De reis naar Birmingham was niet eenvoudig, maar eenmaal gearriveerd in de gemoderniseerde Barclaycard Arena was het volop genieten voor een dertigtal Oranjefans. Velen hadden hun tickets via de Vrienden kunnen kopen. Omreizen via Parijs of een dag later arriveren was meer regel dan uitzondering. Dan kwam ondergetekende er nog genadig van af. Om half zes op donderdagochtend ontdekken dat je (KLM)vlucht geannuleerd is, toch naar Schiphol treinen, en aldaar in een megalange omboekrij je met wat blufpoker telefonisch laten omboeken naar een vlucht van een paar uur later met Flybe, die haar hub heeft in Birmingham. Vanwege de harde wind op Schiphol en de



Genzebe Dibaba, Sifan Hassan en Laura Muir in volle vlucht op weg naar de finish van de 3000 m. (foto's Ed Turk)

sneeuw én harde wind in Birmingham enorm veel vertraging, maar dan toch op tijd op donderdagavond om meteen Sifan Hassan te zien excelleren op de 3000 meter. Dat was een fijne binnenkomer. Vlak daarvoor was het hoogspringen mannen én vrouwen opgevoerd. Op de sprintbaan lagen de aanlopen naar precies twee in het midden geplaatste hoogspringmatten. Van links liepen

de vrouwen aan, van rechts de mannen. Om de beurt een man en een vrouw. De atleten moeten genoten hebben van de 100% aandacht van het publiek. Twee zuivere 'IAAF-Russen' wonnen. En Sifan pakte zilver, achter een onverslaanbare Genzebe Dibaba.

### Dafne Schippers focust op outdoorseizoen

De Vrienden konden de ouders van Eefje Boons, Eelco Sintnicolaas en Nadine Visser helpen aan tickets. Die kwamen vanaf vrijdag volop aan hun trekken. Maar liefst zeven van de acht Nederlanders kwamen toen in actie. Dafne Schippers werd vijfde in de finale 60 meter. Ze was niet ontevreden: „Ik heb laten zien dat ik terug kan vechten na een hele slechte wedstrijd vorige week in Glasgow. Mijn piek ligt niet in het indoorseizoen. Ik ben anderhalve kop groter dan de nummers één en twee en word hier toch vijfde van de wereld. Ik neem hieruit mooie punten mee naar het outdoorseizoen.” Schippers startte pas laat met indoorwedstrijden en kon daarom ook niet superscherp zijn. En haar beste onderdelen zijn natuurlijk vooral de langere sprints met 100, 200 en 4x100 meter.

---

## EK Berlijn van zomer 2018

Daarmee komen we haast automatisch op de Europese Kampioenschappen atletiek van komende zomer. Deze worden in Berlijn gehouden, in het roemruchte stadion waarvan menigeen zich naast Jesse Owens' zegetocht van 1936 zeker nog de wereldrecords van Usain Bolt op de 100 en 200 meter tijdens de WK van 2009 kan herinneren. De Vrienden hebben natuurlijk ook hier weer tickets voor geboekt. Ed Turk, aanwezig in Birmingham, heeft daarover nog een bijeenkomst van het Supporters Club Platform bezocht. Een



De Nederlandse supporters, altijd gemakkelijk te herkennen en altijd even enthousiast.

afvaardiging van de EK Berlijn praatte hem bij. Tot nu toe zijn er 150.000 tickets verkocht. Aanzienlijk minder dan aanvankelijk gehoopt. Nu wordt overwogen de bovenste ring op een artistieke wijze af te sluiten. Target is nu 328.000. De Vrienden kunnen nog tickets met korting kopen boven het aantal dat al is ingekocht. Dat kunnen ook tickets zijn die buiten het oorspronkelijke aanbod van de meerkamp en het weekend-passepartout liggen. Dat zijn dan wel

plaatsen buiten de gereserveerde oranje vakken. Technisch directeur van de Atletiekunie Ad Roskam verwacht tussen de 40 en 50 Oranje atleten in Berlijn, dus een bezoek is zeker de moeite waard. Ik durf in te zetten op minimaal drie keer goud.

## Nadine Visser verrast

Terug naar dag drie van de WK Indoor, een memorabele. Want 'we' pakten zomaar nog twee medailles en een geweldig Nederlands record. Sifan Hassan verdedigde haar titel 1500 meter uit 2016 en wist wederom een medaille te veroveren: brons. Daarmee heeft ze nu alle soorten medailles te pakken: goud van Portland 2016 en zilver en brons van Birmingham. Grootste verrassing voor Oranje kwam echter op naam van Nadine Visser. Haar doel was het bereiken van de finale 60 meter horden. Voor haar start in de derde halve finale wist ze dat ze sneller dan ooit moest lopen voor een finaleplaats. En dat deed ze met verve: 7.83s betekende achthonderdste sneller dan haar persoonlijk record én zeshonderdste sneller dan het 29 jaar oude Nederlands record van Marjan Olyslager. In de finale werd ze derde in 7,84, een wereldprestatie. Visser: „Ik zette de laatste puntjes op de i en liep mijn eigen race.” Inmiddels heeft ze bekend gemaakt deze zomer 100% voor de (100 meter) horden te gaan en de zevenkamp links te laten liggen. Eelco Sintnicolaas vocht zich in dag twee van zijn zevenkamp knap terug van plek tien naar plek vijf.

---

## Roskam: ‘Prima gevoel’

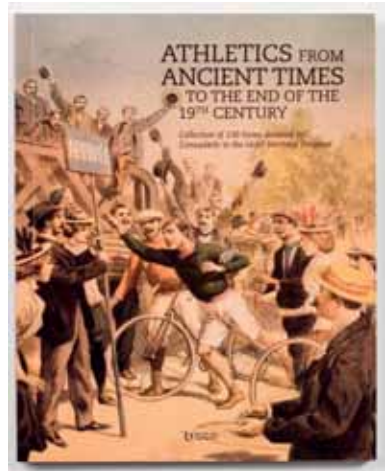
Roskam had een heldere verklaring voor het internationale succes van de Nederlandse atletiek: „We zijn in Nederland slim en goed bezig in topsport. Steeds beter weten we wat het verschil maakt. Ik moet zeggen dat het huis goed staat. Met dank aan mijn voorgangers is dit heel goed gelukt. Denk daarbij ook aan het Papendal-model, de verenigingen en de opleidingen. En je moet natuurlijk wel de goede atleten hebben.”

## Overweldigende event presentation

Het Verenigd Koninkrijk stond tijdens de WK Indoor volledig op zijn kop. Blizzards ontwrichtten het complete leven ook in Birmingham, en dat in maart. Gelukkig was alles voor atleten, pers en Nederlandse fans op loopafstand. De Nederlanders hadden thuis al even kunnen wennen aan de omstandigheden buiten. De 2018-editie van de WK Indoor was over het algemeen van zeer hoog niveau met honderden ‘world class athletes’. Opvallend was de strakke en overweldigende event presentation, waarmee een belangrijke stap voorwaarts gemaakt is in het ‘sexy’ maken van de atletiek. Een nieuwe standaard is daarin gezet in Birmingham. Dat zal komende zomer zeker uitstralen naar de Europese Kampioenschappen in Berlijn.

## IAAF Heritage Memorabilia Ceremony

Op zondagmiddag was de IAAF Heritage Memorabilia Ceremony in het Birmingham Council House onder het motto ‘Athletics - 3000 years and counting’. Een interessant boekje, zowel gedrukt als digitaal, over atletiek van de oude tijden tot het eind van de 19e eeuw, werd uitgedeeld. Ed heeft een exemplaar voor onze stichting Erfgoed weten te bemachtigen. De digitale versie - een pdf bestand van 6MB - is via hem voor de liefhebbers te verkrijgen. Naast historische verhalen staan daar talloze afbeeldingen in van historische zaken, die de Zuid-Amerikaanse Atletiek Associatie aan de IAAF heeft geschonken. Zie verder ook het verhaal over deze bijeenkomst in de Erfgoedrubriek.



Het boek over de atletieksport in de 19<sup>e</sup> eeuw, dat werd uitgedeeld tijdens de Heritage Ceremony in het Birmingham Council House.

## EK Indoor Glasgow 2019

Via de Britse supportersclub hebben de Vrienden een vijftigtal tickets gereserveerd voor de EK-indoor die volgend jaar in Glasgow worden gehouden. Naar verwachting geeft ook daar een grote Oranje atletiekdelegatie acte de présence. Daarom zijn iets meer tickets gereserveerd. De plaatsen (‘bronze seats’) bevinden zich weer aan de overzijde van de baan tegenover het laatste deel van de 60m en de finish.

Maar eerst tot in Berlijn!

*Eric Roeske (m.m.v. Ed Turk)*



# JAMIN SPORTS



0800 840 1116  
+44 (0)7742 897 891



facebook/jaminsports

[jaminsports@outlook.com](mailto:jaminsports@outlook.com)

[www.jaminsports.co.uk](http://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

---

## Einde M-brigade in zicht

Volgend jaar juni zal het dertig jaar geleden zijn dat Marjan Olyslager, die tegenwoordig zo'n prominente rol vervult voor ons Jeugdfonds, haar nationale record van 12,77 s op de 100 m horden vestigde. Ik heb echter gereede twijfels of het record die dertig jaar wel vol zal maken. Want als de voortekenen ons niet bedriegen gaat het er dit jaar nog aan. Dat zal trouwens tijd worden ook, want stilstand is achteruitgang. Ook al hebben wij in dit geval mondiaal gezien nauwelijks achterstand opgelopen. Het wereldrecord heeft zich in diezelfde periode namelijk ontwikkeld van 12,21 in 1988 tot 12,20 in 2016.

Hoe dan ook, alle reden om, ter oprissing van ons geheugen, de historie van onze vrouwen op de horden hier eens beknopt de revue te laten passeren.

### Eerste beste wereldprestatie in Dronrijp!

Die historie begint natuurlijk bij de 80 m horden, want dat was de hordendiscipline waarop de vrouwen in de vorige eeuw vanaf het begin ervan tot eind jaren zestig elkaar bekampten. De in 1907 geboren Friezin Annie de Jong-Zondervan zette het onderdeel als eerste op de kaart. En hoe! Op de allereerste ranglijst die terug te vinden is in de "World Women's Athletics 100 Best Performers Year List 1926-1962" uit 2010 van de Brits/Poolse statistici John Brant en Janusz Waško, prijkt de achttien jaar oude Annie Zondervan met 13,3 s bovenaan. De allereerste geregistreerde beste wereldprestatie op de 80 m horden vond dus plaats in Nederland, in Dronrijp of all places!

Nu moeten wij ons daar nog niet al te veel van voorstellen. De vrouwenatletiek, officieel van start gegaan in april 1921 in Monte Carlo onder auspiciën van de Fédération Sportive Fémine Internationale (FSFI), kende in de begintijd nog tal van voetangels en klemmen. Startmethodes en hordenhoogtes verschilden nogal, het aantal klokken waarmee de tijden werden geregistreerd, varieerde, etc. Pas in september 1926 kwam de FSFI op haar internationale congres in Göteborg tot standaardisatie van de regels. Het feit dat Nederland zich pas in 1928 bij de FSFI aansloot, zal er mee te maken hebben dat het allereerste nationale record van Annie de Jong-Zondervan van 13,4 s uit 1929 stamt. Doodjammer dat die 80 m horden nog geen deel uitmaakte van het Olympisch programma voor vrouwen op de Spelen van 1928 in Amsterdam, want de Friezin was tot en met 1929, met uitzondering van 1927 –wellicht het jaar van haar huwelijk?– steevast in de top van de wereldranglijst terug te vinden. De kans op Olympisch eremetaal was zeker niet denkbeeldig geweest.

### Van 13,4 naar 12,6

Nog in 1929 verbeterde Anne de Jong-Zondervan haar eerdere record van 13,4 tot 12,7, om op 1 september van dat jaar er zelfs 12,6 van de maken. Hiermee stond zij op de wereldranglijst van dat jaar op een gedeelde vijfde plaats, zondermeer een geweldige pres-

tatie, zeker als je ziet over wat voor soort horden moest worden gelopen. Als je daar tegenaan dreunde, kwam je in het gunstigste

Annie de Jong-Zondervan in actie op de 80 m horden tijdens de interland Nederland-Duitsland in Gouda in 1929, waarin zij het nationale record op 12,7 s stelde.



geval plat op je gezicht terecht. Bij zulke horden hoefde je je als jurylid geen zorgen te maken over de vraag, of die per ongeluk dan wel opzettelijk omver werden getrapt, zoals in de vorige Vriendenband in

de Erfgoedrubriek nog zo uitgebreid werd besproken. Als atlete keek je wel uit! De Friezin werd, naast onze eerste recordhoudster, ook onze eerste nationale kampioene, in 1929 en 1930. Daarna werd het stokje overgenomen door Bets ter Horst. De voormalige nationale hoogspring- en sprintkampioene pakte er in 1931 ook de 80 m horden bij en won de nationale titel op dit onderdeel prompt drie keer op rij. In 1933 stelde de Overijsselse tevens het nationale record flink bij tot 12,2. Ook die tijd was mondiaal gezien van hoog niveau.

### In de top tien

Vanaf 1934 waren het Agaath Doorgeest en Kitty ter Braake die elkaar de nationale titels



en records betwisten. De twee ADA-atletes stuwden elkaar op tot grote hoogten, wat erin resulteerde dat tot aan 1940 Doorgeest vier nationale titels op haar conto wist bij te schrijven en Ter Braake twee. Het was ook Doorgeest die in 1935, na eerst het nationale record naar 12,1 te hebben gebracht, nog in datzelfde jaar als eerste Nederlandse de twaalf

---

seconden-grens doorbrak door 11,8 op de klokken te zetten. Ter Braake bleef dat jaar ‘hangen’ op 12,1. Intussen stond het tweetal bij de top tien van de wereld, Doorgeest zelfs als derde.

Het was dus niet meer dan logisch dat beide atletes werden uitgezonden naar de Olympische Spelen van 1936. Hier sneuvelde Agaath Doorgeest op de 80 m horden in de series en bracht Kitty ter Braake het er het beste vanaf met een vijfde plaats in 11,8. Die zat nu dus ook onder de twaalf seconden. Merkwaaardig dat we die prestatie niet in onze nationale recordlijst terugvinden, temeer omdat Ter Braake die tijd zowel op 5 augustus in de halve finale liep als op 6 augustus in de finale. Twee weken later ging het in Wuppertal nog ietsje sneller en kwamen Ter Braake en Doorgeest beiden tot 11,7. Dat werd wel een officieel record, dat pas zes jaar later door Fanny Blankers-Koen zou worden geëvenaard. Kitty ter Braake is trouwens de eerste Nederlandse die op een internationaal kampioenschap een hordenmedaille veroverde. In 1938 werd zij op de EK in Turijn, het eerste waaraan ook vrouwen deelnamen, derde op de 80 m horden in 11,8.

### **Fanny**

Fanny Blankers-Koen is in dit hele overzicht natuurlijk een hoofdstuk apart. In 1940 nam zij het roer op de 80 m horden over van genoemd ADA-tweetal en werd zij voor het eerst, als Fanny Koen nog, nationaal kampioene. Daar had het overigens best bij kunnen blijven. Was het plan immers niet om op de Olympische Spelen van 1940 in Helsinki te proberen enkele medailles te vergaren, om vervolgens in het huwelijksbootje te stappen en een gezin te stichten? De Tweede Wereldoorlog gooide evenwel roet in het eten en verder kreeg Fanny, na de geboorte van zoon Jan in 1941, al gauw weer de atletiekkriebels. Met de kleine peuter in de kinderwagen toog zij naar de atletiekbaan en binnen no time was ze alweer actief. Dat mondde in 1942 uit in een evenaring van het nationale record van 11,7 s, een week later gevolgd door dat opzienbarend wereldrecord van 11,3. Het zou weliswaar tot 1944 duren, voordat zij haar tweede nationale hordentitel binnenhaalde, maar toen was het hek van de dam. Vanaf 1946 negen titels op rij, een verbetering van haar eigen wereldrecord naar 11,0 in 1948, Europees goud zowel in 1946 als in 1950, in 1948 olympisch goud in Londen, ach, dat verhaal hoef ik u niet te vertellen, u weet daar immers alles van.



Fanny Blankers-Koen in actie tijdens haar halve finale van de 80 m horden op de Olympische Spelen van 1948 in Londen.

---

De Australische Shirley Strickland verbeterde het wereldrecord van Fanny in 1952 naar 10,9. In ons land duurde het heel wat langer, voordat iemand onder die elf seconden dook. Die eer komt Lia Hinten toe. Van alle concurrentes in het tijdperk na Fanny Blankers-Koen was zij het die met vier nationale titels op rij –van 1962 tot en met 1965– het meest aan de weg timmerde. In 1963 liet zij eveneens 10,9 noteren, om er ten slotte in 1964 10,8 van te maken. Dat record hield stand, totdat de 80 m horden in 1972 plaats moest maken voor de 100 m horden.

### **M-brigade**

Mieke Sterk bepaalde daarna de nieuwe orde. Had zij zich in 1969 op het allereerste NK indoor op de 60 m horden nog in de luren laten leggen door Trudy Ruth, in de loop van dat jaar werden de verhoudingen op de 100 m horden op scherp gesteld: Mieke zette het allereerste nationale record al op Koninginnedag op 14,2 s. Miep van Beek wist daar anderhalve maand later weliswaar 14,0 van te maken, maar uiteindelijk was het toch weer Mieke Sterk, die met 13,8 en de eerste nationale titel op zak het jaar uitluide. Er volgden nog vijf titels –op de 60 m horden indoor vanaf 1970 tot en met 1979 zelfs zeven–, terwijl zij het nationale record verder omlaag bracht via 13,4 in 1970 naar 13,2 in 1973. Alleen Miep van Beek, die zich in 1971 ook de enige nationale titel op dit onderdeel toe-eigende, zat daar in 1972 met 13,3 nog even een jaartje tussen.



Mieke Sterk op weg naar haar eerste nationale titel in 1969, met links schuin achter haar Miep van Beek, die tweede werd en rechts Marianne Thomas als derde. Geheel links is Hilly Gankema (vierde) zichtbaar.

### **Het elektronische tijdperk**

De nationale hordentitel werd na 1975 overgenomen door Sylvia Barlag, die van 1976 tot en met 1978 kampioene werd, gevolgd door Tineke Hidding in 1970 en 1980. Het nationale record van 13,2 van Mieke Sterk bleef echter tien jaar overeind. Dat kwam mede, omdat in 1975 werd overgegaan van hankgeklokte naar elektronische records en het even duurde, voordat de daartoe door de KNAU gestelde limiet van 13,45s werd doorbroken. Voor een nationaal record op de 100 m horden moest je voornamelijk echter blijkbaar met een M beginnen. Die rol was dus weggelegd voor Marjan Olyslager, sinds 1981 onze nationale leading lady op hordengebied. Al duurde het wel tot 1983, voordat de atlete van eerst Schelde Sport, later Sprint en tenslotte AVR, dat record eindelijk vestigde.



Op 24 juni van dat jaar liet zij in Parijs de klokken stilzetten op 13,27 s. Toen ze het nationale record eenmaal in handen had, liet Olyslager dat nooit meer los. In tien stappen, waarbij ze in 1988, eveneens in Frankrijk, met 12,93 de dertien seconden-grens doorbrak, bracht ze het uiteindelijk in 1989, alweer in Frankrijk, terug tot 12,77. En die tijd staat nu, 29 jaar later, nog steeds in onze recordboeken. Daarnaast heeft Olyslager in totaal twaalf hordentitels op haar conto staan, netjes zes om zes verdeeld in aantallen outdoor- en indoortitels. Plus een zilveren plak op de EK indoor van 1988 in Boedapest, in 7,92 s, de beste prestatie bij de vrouwen op een groot toernooi sinds het hordengoud van Fanny Blankers-Koen op het EK van 1950.

Lange tijd bleek dat nationale record van Marjan Olyslager onaantastbaar. Een kwart eeuw lang slaagde in ons land niemand er zelfs maar in om door die lastige dertien seconden-grens heen te breken. Totdat in 2014 de gang er eindelijk in kwam met Sharona Bakker, die bij de FBK-



Marjan Olyslager in actie op het NK van 1985 in Zwolle. (foto Theo van de Rakt)

Games eerst 12,98 voor zich liet noteren, gevolgd door 12,85 op het EK in Zürich. En –zoals zo vaak als er eenmaal één schaap over de dam is–, pareerde Rosina Hodde dat jaar met eerst 12,94 bij een wedstrijd in Oordegem, België, gevolgd door 12,89 bij de Memorial Van Damme. Bovendien kondigde de jonge meerkampster Nadine Visser zich ook aan met 12,99, gelopen in juli in Eugene.



Nadine Visser in haar halve finale in Birmingham op weg naar haar nationale record op de 60m horden.

(foto Erik van Leeuwen)

meerkampster Nadine Visser zich via 12,81 in 2015 en 12,89 in 2016 tot 12,78 in het afgelopen jaar. Nu zij onlangs in Birmingham op het WK indoor op de 60 m horden die bronzen plak veroverde en al doende het indoorrecord van Marjan Olyslager van 7,89 uit 1989 doorstreepte door er 7,83 van te maken, twijfelt niemand er meer aan dat zij degene zal zijn die ook het buitenrecord om zeep zal helpen. Daarmee tegelijkertijd aantonend, dat je voornaam anno 2018 niet langer met een M hoeft te beginnen om op de nationale recordlijst terecht te komen.

*Piet Wijker*

### Het jaar van de waarheid

Terwijl in de jaren erna Bakker met onwillige achillespezen kampte en Hodde haar carrière beëindigde, ontwikkelde



# 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](http://www.globalsportscommunication.nl)



---

## Juiste balans

“Heb je nog een advies voor onze gasten?” vroeg Twan Huys aan Tom Dumoulin, die enige tijd geleden als gast optrad in het programma Colletgetour. Na even nadenken zei hij dat het belangrijk was om te streven naar een juiste balans.

Nu kun je met dit begrip eindeloos veel kanten op. Ik las al snel 41 betekenissen waarvan de volgende veelzeggend was: “*Balans is een toestand dat het van alle kanten even zwaar is!*” In dit programma had het betrekking op het sportief presteren. Het *even zwaar* vraagt om een nadere toelichting.

Het slotadvies was een soort samenvatting of conclusie van wat hij in de loop van het programma al op verschillende manieren ter sprake had gebracht. Zo kwamen zijn fysieke kwaliteiten als ronderenner ter sprake, waarbij hij zelf stelde dat zijn klimvermogen in het hooggebergte aandacht vroeg. Elke ronderenner heeft zijn specifieke kwaliteiten. Toch streeft men er naar om zo compleet mogelijk te zijn om daarmee de nodige progressie te boeken.

Specifiek uithoudingsvermogen en kracht kunnen mogelijk zijn klimcapaciteiten verbeteren. Hij was echter op zijn hoede om te voorkomen dat dit niet ten koste mocht gaan van zijn kwaliteit als vermaard tijdrijder, dat ook van groot belang is voor hem als ronderenner.

Zo zou de conclusie wel eens kunnen zijn om hier niet eenzijdig te gaan verbeteren en de kleine disbalans te accepteren. Of misschien is het *nagenoeg even zwaar* hier wel het juiste begrip van balans.

Toch interessant om te mogen meedenken met grote sporters.

Onbewust gingen mijn gedachten naar Daphne Schippers met de balans in start en finish. Noem dit maar een kleine bezorgdheid als *vriend van de atletiek!*

## *Mag ik even*



53

*geen begrip zo eng en wijd  
als het gegeven van de tijd  
veel door mens gehanteerd  
soms terecht vaak verkeerd*

*eindeloos dit fenomeen  
vaak verzaken we in geen  
de verveelde is loze  
leidt meestal tot het boze*

*versterkt met te in druk  
vergilt tevreden en geluk  
tijd is altijd om ons heen  
zeg nooit er is er geen*

*tijd geassocieerd met geld  
ruilt geluk vaak voor geweld  
u lezer, wordt geprezen  
u nam even om dit te lezen*

Henk Snepvangers

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](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging)  
T. 0547 - 289 410 E. [info@yalp.nl](mailto: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.





## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed

### ► Van Albert Einstein (zo'n 100 jaar geleden) naar de Romeinse schrijver Martialis (2100 jaar geleden)

“Meer dan het verleden interesseert mij de toekomst,” zei Albert Einstein eens, “want daarin ben ik van plan te leven.” Heel lang was de IAAF het daar hartgrondig mee eens.

Wij, Atletiekunie en Vrienden, zijn trots op ons verleden en kennen daarom een Stichting Atletiek Erfgoed. Goed voorbeeld doet goed volgen :-), dus is sinds januari 2018 de IAAF ook begonnen met een IAAF HERITAGE COLLECTION. Pretentieus, want wat te denken van een titel als: **Athletics – 3000 years and counting.**



De op te bouwen collectie zal geen vaste verblijfplaats hebben, maar meereizen met de belangrijke IAAF competities om daar ter plekke de atletiek te promoten.

Plaats van handeling: Birmingham's Council House, vlak voor het begin van de persbijeekkomst.  
*(fotografie Ed Turk)*

Olympisch kampioene hink-stap-springen Yulimar Rojas overhandigt een boek over de Zuid-Amerikaanse atletiek-historie aan IAAF-voorzitter Sebastian Coe. Links achter de director of IAAF Heritage Chris Turner is het billboard met Fanny Blankers-Koen zichtbaar. De kleine man is Roberto Gesta de Melo, president van de South American Athletics Association CONSUDATLE.



Op de laatste dag van het Wereld Kampioenschap Indoor, in Birmingham, op 4 maart jl., was er een persbijeenkomst georganiseerd, waar de feestelijke aftrap plaatsvond. Ed Turk, pers-geaccrediteerd voor het WKI, was daar ook bij en heeft voor bijgaande foto's gezorgd. (Meer te zien op zijn website: <http://www.edturk.com/2018/180304-Heritage/index.html>)



Voor- en achterkant van een bijzonder fraaie medaille uit 1895 van de 55<sup>e</sup> Games van de New York Athletics Club. En wij maar denken dat de atletieksport vóór de 20<sup>e</sup> eeuw nog niet zoveel voorstelde!

Bij die gelegenheid werden, al dan niet in bruikleen, memorabilia (boeken, medailles, startnummers waarmee atleten wereldkampioen zijn geworden, programmaboekjes, enz.) overhandigd. Bijvoorbeeld van de Zuid-Amerikaanse evenknie van European Athletics, van voormalig wereldkampioenen als Maria Mutola, Haile Gebrselassie, Gabriela Szabo, Haylu Mekkonen en anderen. Ja, de IAAF lijkt nu te begrijpen dat de geschiedenis wordt geschreven door winnaars.

De bedoeling is daarom ook aandacht te gaan schenken aan –voormalige– helden en heldinnen van onze sport, foto's, video's; het moet allemaal gestalte gaan krijgen. De setting waarin een en ander plaatsvond, was ook geheel in stijl! Zie de foto's van het mooi aangeklede podium waar trouwens opvalt, welke prominente plaats er voor Fanny Blankers-Koen was ingeruimd.

Tja, wie ook van het verleden geniet, leeft dubbel! (Martialis)

*Hugo Tijsmans*

### ► **Een 'TASCHENFILM'**

Zoals je een pak papier 'losmaakt' door het in een hand te nemen en met de duim van de andere hand erop de stapel te buigen en de velletjes één voor één te laten waaieren; zo zijn er ook boekjes gemaakt waar op elke bladzij een foto of tekening staat waarvan op de volgende bladzij steeds een minuscuul kleine verandering zichtbaar is. Als je die bladzijden snel genoeg door je handen laat gaan, zie je als het ware een film zich voor je ogen ontwikkelen.

In het Duits heet zo'n boekje een Taschenfilm.

Onlangs kreeg Erfgoed een prachtexemplaar daarvan waarop opnamen van de techniek van respectievelijk een polsstokhoogspringer, kogelstoter, discus- en speerwerper te zien zijn.

Tegenwoordig gebruiken trainercoaches middelen als een smartphone of tablet, waarmee op trainingen opnames worden gemaakt. Ook bij wedstrijden worden pogingen bij

---

technische onderdelen opgenomen en met de huidige regelgeving kunnen die meteen erna, zelfs tijdens de wedstrijd worden bekeken en besproken, mits de atleet maar op het wedstrijdterrein blijft en de coach erbuiten. Dat is een nóg directere manier dan Taschenfilms of echte films, zoals Van Tissot tot Patot die op grootse wijze ooit maakte, maar die waren –meestal– van andere atleten. En met de huidige hulpmiddelen kun je dat ook heel gemakkelijk veel vaker doen, waardoor een toevallige perfecte of juist mindere poging ‘gemiddeld’ wordt en een beter beeld ontstaat van de vaardigheid van de betreffende atleet. Voor Erfgoed is zo’n Taschenfilm dus van grote waarde.

Tezamen met een grote en rijke schat aan vooral boeken en films kregen we dit van Jan van Heek. De oud-atleet, de ALO-docent, de trainer (die er als eerste in slaagde om Nederlandse –mannelijke– hoogspringers over 2 meter te laten springen en wie doet hem dat nu na bij de vrouwen?), de man die lang aan het Jeugdfonds een forse, actieve steen heeft bijgedragen. Jan vond de tijd gekomen om thuis opruiming te houden en Erfgoed is hem dankbaar dat hij aan ons dacht!

*Hugo Tijsmans*



- ◆ 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

9 December 2018  
creating crossovers  
The Netherlands  
[www.tilburg2018.nl](http://www.tilburg2018.nl)

EUROPEAN  
ATHLETICS

SPAR

CROSS COUNTRY  
CHAMPIONSHIPS

Tilburg 2018



OFFICIAL PARTNERS

SPAR

LE GRUYÈRE®  
SWITZERLAND

EUROVISION

HOST INSTITUTIONS

Atletiek.nl

Stadion van Tilburg  
Municipality of Tilburg

BRABANT  
SPORT

T  
TILBURG



---

## VOOR HET VOETLICHT

### De ambities van een dokter



Eltjo Schutter: “Mijn leven als dokter vind ik honderd keer belangrijker dan die sport. Maar ik heb wel degelijk ontiegelijk veel plezier gehad.”

(foto Piet Wijker)

#### Infobox

<i>Naam:</i>	Eltjo Marinus Jan Schutter
<i>Geboren:</i>	17 juni 1953 te Driehuis
<i>Discipline:</i>	meerkamp
<i>Titels:</i>	Ned. kamp. jun. B: hinkstapspr. 1970; Ned. kamp. jun. A: 400 m hrd. 1972, polshoog 1972 (in- + outd.) Ned. kamp. sen. outd.: 200 m hrd. 1974, polshoog 1974 t/m 1979 + 1981, 10-kamp 1975 t/m 1976; sen. ind.: polshoog 1975 t/m 1976, verspr. 1973, 7-kamp 1976, 1980
<i>Deelnemer OS</i>	1976
<i>Deelnemer universiade</i>	1973, 1977
<i>Interlands:</i>	40
<i>Records:</i>	Ned. jeugdrecordhouder: polshoog outd. 1972-1979, ind. 1971-1980 Ned. recordhouder: polshoog outd. 1974-1983, ind. 1973-1981, 10-kamp 1976-1981
<i>Pr's:</i>	100 m 10,7 s, 400 m 48,79 s, 110 m hrd. 14,5 s, verspr. 7,48 m, polshoog 5,05 m, 10-kamp 7700 p (OT)

---

Topatleet zijn is tegenwoordig een fulltime baan. Het is niet meer te vergelijken met vroeger, toen meedoen belangrijker was dan winnen. Vanzelfsprekend wilde men in het verleden ook niets liever dan winnen. Lukte dat echter niet, dan geen nood, een volgende keer beter. *Jouw tijd komt nog wel*, of woorden van gelijke strekking werden je dan ter opbeuring soms toegevoegd.

Vandaag de dag moet er naar verwachting gepresteerd worden, wil je niet het risico lopen dat je wordt gekort op het door NOC\*NSF toegekende stipendium, je manager of je sponsors niet teleurgesteld in je raken, om maar te zwijgen van de halve natie, die tegenwoordig bij vermeend ondermaats presteren in de sociale media over je heen valt.

Betekent dat nu, dat je je als topsporter alleen nog maar moet bezighouden met je sport, of is er daarnaast ook tijd en ruimte voor andere bezigheden? En wat doet het psychisch met je, als jij je slechts focust op die ultieme fysieke prestatie? Het zijn vragen die steeds opnieuw opduiken en waar het definitieve antwoord, zo dat er al is, niet op is gegeven.

### **Aan elkaar gewaagd**

Neem nu Sifan Hassan en Laura Muir. Beiden streden tijdens de recente WK indoor in het kielzog van de ongenaakbare Genzebe Dibaba op de 1500 en 3000 m om het overige eremetaal. En beiden kwamen daar met een zilveren en een bronzen medaille uit te voorschijn. Die twee zijn dus aan elkaar gewaagd, zou je zeggen. Maar de Nederlandse en de Schotse atlete benaderen de atletiek geheel verschillend.

Sifan Hassan is voltijds met haar sport bezig. Zij traint tegenwoordig in de Verenigde Staten, waar zij zich onder de straffe leiding van oud-atleet Alberto Salazar samen met een aantal andere toppers, naar grotere hoogten laat stuwen. Zij heeft, voor zover ik dat kan beoordelen, weinig anders aan haar hoofd dan zich optimaal voor te bereiden op de grote toernooien. Dat gaat haar goed af, blijkens de resultaten die zij boekt.

Laura Muir beoefent haar sport naast haar studie diergeneeskunde aan de universiteit van Glasgow. Ze hoopt dit jaar af te studeren en zal het daar vast erg druk mee hebben. Toch weet zij haar studie en haar sport zo te zien voorbeeldig met elkaar te combineren. Anders had zij die prestaties in Birmingham nooit kunnen leveren.

Ook qua PR's doen de twee nauwelijks voor elkaar onder. Waar Sifan Hassan op de twee atletiekonderdelen van deze WK indoor 4.00,46 op de 1500 en 8.30,76 op de 3000 m als beste tijden heeft staan, zet Laura Muir daar respectievelijk 4.02,39 en 8.26,41 tegenover. Deze laatste tijd is zelfs het huidige Europese indoorrecord. Dus ja, zegt u het maar, wie van de twee doet het nu het beste?

### **Combinatie**

Vroeger was een dergelijke keuze niet aan de orde. Met atletiek alleen viel geen droog brood te verdienen, dus moest je het hebben van een combinatie van sport met studie of een baan. En dat viel lang niet altijd mee. Ik breng u het verhaal van Jos Hermens in herinnering, die begin jaren zeventig naast zijn baan als onderwijzer drie keer per dag trainde, 's morgens vanaf zes uur, 's avonds van zeven tot acht en ook eens nog van negen tot tien. En dan er tussendoor huiswerk nakijken plus nog wat proberen te slapen. Jos: "Op een gegeven moment heb ik toen 's winters longvliesontsteking opgelopen. Geen

---

weerstand. Ik was 1,80 en woog 64 kilo. Met drie trainingen per dag plus vier keer op de fiets naar school op en neer werd je op een slechte dag zeven keer zeiknat. Dat had ik niet lang volgehouden. Mijn redding is geweest dat ik op een gegeven moment sponsoring kreeg.”

### **Tabak van voetbal**

Het toeval wil dat Eltjo Schutter uit hetzelfde nest stamt als Jos Hermens, het Nijmeegse Quick, waar hij als twaalfjarige met voetballen begon. Eltjo: “Toen bleek dat ik vrij snel kon lopen. Ik ben menigmaal alleen voor de keeper verschenen, omdat ik sneller was dan de rest. Dat viel de atletiekafdeling op. Die zeiden: je moet eens een keer bij ons meedoen. Dat heb ik gedaan en dat ging toen vrij snel beter. Op een gegeven moment had ik tabak van het voetbal. Als je een snelle spits bent, word je gewoon onderuit geschoffeld. Ik vind dat als je sneller bent –dat is het mooie van de atletiek– dan verdien je het ook dat je de beste bent. Atletiek, dat is gewoon eerlijk.”

Zou Schutter nu, indien die mogelijkheid er in zijn tijd was geweest, fulltime voor de atletiek hebben gekozen? “Nou nee, absoluut niet! Sterker nog, ik vind, met de huidige ontwikkeling, mensen die zo gefocust zijn op atletiek... mwah! Een enkeling, zoals Dafne, zal er wel goed van kunnen leven, maar ik vind het onverstandig dat je je daarop gaat richten. Ik heb zelf achttien jaar lang dagelijks getraind, maar ben nu bijna veertig jaar dokter. Dat is toch even iets anders. Mijn leven als dokter vind ik honderd keer belangrijker dan die sport. Maar ik heb wel degelijk ontegenwoordig veel plezier gehad van die tijd.”

### **Impact**

Eltjo Schutter heeft een opvallende verklaring voor zijn belangstelling voor zowel sport als de medische wetenschap. “Op mijn negende werd bij een schoolonderzoek bij mij een nierafwijking gevonden, een nierziekte. Terwijl ik nergens last van had! Ik werd zeg maar zo van het schoolplein het bed in gebonjourd. Ik heb eerst vier weken in Amsterdam in het ziekenhuis gelegen en daarna nog maandenlang thuis. Dat heeft uiteindelijk een half jaar geduurd. In die tijd deden ze dat. Het is ook allemaal ‘restlos’ genezen. Ik denk dat dat wel een enorme impact op mij heeft gehad. Als spelend kind werd je als het ware geïmmobiliseerd. Dus ik denk dat zich dat op de een of andere manier heeft ontladen, toen ik weer aan het normale leven kon deelnemen. Het is allemaal wel goed gekomen, maar ik denk zelf wel dat het invloed heeft gehad op de drang om het lichaam te gebruiken, te ontwikkelen. Met mijn huidige medische kennis zeg ik nu: dat doen we tegenwoordig niet meer zo. Volstrekt onnodig. Maar goed, het is nu eenmaal zo gebeurd, met de beste bedoelingen. Ook denk ik wel dat die ziekte op negenjarige leeftijd, met opname van vier weken in een ziekenhuis, een enorme impact zal hebben gehad om mijn geestelijk brein en mijn uiteindelijke voorkeur. Maar atletiek is nooit een hoofdzaak voor mij geweest. Ik wilde dokter worden.”

Na zijn overstap naar de atletiekafdeling van Quick, waar hij begon met lopen, kwam al gauw Schutters veelzijdige aanleg naar boven. Sprinten, springen, hordelopen en polshoog, het ging hem allemaal gemakkelijk af. Alleen de werpnummers waren wat

---

minder. “Je ontwikkelt je, hè. Het ging eigenlijk vanzelf. Ik vind het heel belangrijk dat je gevarieerd traint. En heel vaak discusswerpen en kogelstoten, dat deed ik er in de training altijd wel even bij”, vertelt Eltjo.

### De omgekeerde polsstokbeweging

Wellicht is de basis van die aanleg al gelegd tijdens zijn jeugd. In zijn geboorteplaats Driehuis lag het bos, in de vorm van landgoed Beeckestijn, aan de overkant van zijn straat bij wijze van spreken voor het grijpen. “Daar heb ik veel gespeeld en lichamelijke vaardigheden opgedaan door in bomen te klauteren en zo. Dan pakten wij een tak en gingen recht naar beneden, de omgekeerde polsstokbeweging, zeg maar. Dat kan ik mij nog wel goed herinneren.”

Die veelzijdige aanleg komt ook tot uitdrukking in zijn eerste resultaten. Want laten we wel zijn: hink-stap-springen, de 400 m horden en polsstokhoogspringen zijn niet de meest



Een trotse Eltjo Schutter –met bandage, overgehouden van Montreal– naast het bord met de hoogteaanduiding sierde in ‘76 de cover van De Atletiekwereld. (foto Theo van de Rakt)

meter die hij als eerste Nederlander in 1976 bedwong. Dat was tijdens een drielandenwedstrijd in september in Brussel. Het was het jaar waarin hij drie door hem gestelde doelen realiseerde, zoals hij na afloop aan AW-verslaggever Dick Loman

voor de hand liggende onderdelen om te combineren. Het waren echter precies die disciplines waarop hij van 1970 tot en met 1972 zijn eerste nationale jeugdtitels veroverde. Polsstokhoogspringen sprong daar letterlijk en figuurlijk al gauw bovenuit, want daarop vestigde Schutter als junior zijn eerste nationale records, 4,30 m binnen en 4,55 m buiten. Jarenlang deed geen enkele andere junior hem dat na. Toch ziet Eltjo Schutter zichzelf niet als polsstokhoogspringer. “Ik heb mij altijd meerkamper gevoeld, een die goed kon polsstokspringen. Voor een polsstokspringer is snelheid het belangrijkste hè, aanloopsnelheid. En dan ook een beetje kracht en vaardigheid. Nou ja, alle goede polsstokspringers zijn ook vaak meerkampers, of hordelopers, sprinters, verspringers, allemaal nummers die in elkaars verlengde liggen.”

Hoe je het echter ook wendt of keert, wij herinneren ons Eltjo Schutter toch vooral als polsstokhoogspringer. Door zijn negen nationale titels in dit metier en door de vijf

---

vertelde: “De laatste van mijn drie doelen is verwezenlijkt. Al eerder pakte ik het nationale tienkamprecord, daarnaast bereikte ik Montreal en nu dan als eerste de vijf meter bij het polshoog.”

### **Record niet erkend**

Eigenlijk was dat eerste doel, het tienkamprecord van Eef Kamerbeek verbeteren, al in 1975 gerealiseerd. Op het in oktober (!) gehouden NK tienkamp op Ookmeer had hij immers 7651 punten gescoord, 19 punten meer dan het volgens de geldende telling omgerekende record van Kamerbeek uit 1962. Het leverde Schutter de premie op die Kamerbeek had uitgelooft voor diegene die zijn record zou verbeteren. Alleen, het record werd achteraf niet erkend! Eltjo Schutter: “Wegens *het ontbreken van een certificaat van vlakmeting!* Bij het Nederlands kampioenschap dus, hè. Ik moet eerlijk zeggen, daar is toen het zaadje van mijn kritische houding tegenover reglementen, voorschriften en protocollen gezaaid. Wat ik veel belangrijker vind is, dat bij een voorschrift of reglement de geest ervan wordt nagestreefd, niet de letterlijke interpretatie. Stel bijvoorbeeld dat Sven Kramer acht jaar geleden in Vancouver niet een foute wissel had gemaakt van buiten naar binnen, maar in de buitenbocht was blijven rijden, terwijl hij naar de binnenbocht had gemoeten, en toch eerste was geworden. Dan had-ie dus teveel gereden. Wat was er dan gebeurd? Was-ie toch gediskwalificeerd. Kijk, als je iemand hindert, is het einde oefening. Maar zo niet en je levert een betere prestatie, dan gaat het natuurlijk om de geest van het reglement. Er wordt veel te veel letterlijk gekeken. Dat zijn dingen die je in de maatschappij natuurlijk ook ziet. Iedereen verschuilt zich achter protocollen en hokjes.”

Hoe het ook zij, in 1976 kwam dat record er toch. Op 8 en 9 mei verzamelde Schutter op Papendal 7700 punten, dik boven de Olympische eis van 6750 punten, waar hij trouwens in Amsterdam ook al boven had gezeten. *Vrijwel zeker heeft hij er zijn ticket naar Montreal mee verdiend*, schreef Dick Loman in de AW. Nog geen maand later moest Schutter echter alweer aan de bak, in een tienkampinterland tegen de DDR, Zwitserland en België. Het NOC had als eis gesteld dat hij in dit sterke veld een redelijke klassering moest behalen. Dat deed Schutter. In koude, winderige en regenachtige omstandigheden werd hij met 7629 punten vijfde. Andermaal was het NOC echter niet tevreden. Eltjo: “Weer een maand later moest ik nog een keer vormbehoud aantonen, bij een interland in Kopenhagen. Dat wilde ik eigenlijk helemaal niet. Ik had twee tienkampen gedaan en ik zei, dat ik mij nu ging voorbereiden op Montreal. Maar ik ontkwam er niet aan, ik moest, anders zou ik niet worden uitgezonden.”

In Kopenhagen bliesseerde Schutter zich bij het polsstokspringen prompt aan zijn enkel en moest hij er een aantal weken tussenuit om te herstellen. Dat lukte gelukkig, maar een optimale voorbereiding was het natuurlijk niet. Was de hamstringblessure op de 400 m, waarmee hij op de eerste dag van de Olympische tienkamp uitviel, daarvan een gevolg? “In mijn beleving wel ja, al hoeft het natuurlijk niet. Maar ik was relatief weinig geblesseerd voor een tienkamper”, stelt Schutter.

---

## Teleurstelling

Die blessure in Montreal was een fikse teleurstelling, al relativeert hij het nu wel. “Ik had het natuurlijk liever anders gezien, maar ik was daar toch, nou ja, vijftiende of zo geworden. Daar ga je echt niet wakker van liggen. Ik was niet om de medailles gegaan, echt niet. Daar was ik gewoon niet goed genoeg voor. Maar op dat Olympische niveau, in die groep, daar hoorde ik wel in thuis ja, dat vond ik wel.”

Eltjo Schutter ging als meerkamper door tot in 1979, toen hij zijn studie medicijnen afrondde. Zijn indoortitel op de zevenkamp in 1980 was zijn laatste. “Meteen na mijn medicijnenstudie ben ik in opleiding gegaan tot gynaecoloog. Tot in het vierde jaar van die opleiding heb ik nog in de landenploeg gezeten voor polsstokhoogspringen. Ik heb in ’84 zelfs nog vijf meter gesprongen.” Na afronding van ook die opleiding was het, na 40 interlands, wel genoeg. Overigens denkt Schutter dat het feit, dat hij een bekende sporter was, hem zeker heeft geholpen bij het verkrijgen van een opleidingsplaats. “Want dat was toen heel moeilijk. Ik ben zelfs twaalf dagen voor mijn artsexamen al begonnen met die opleiding, heb zelfs mijn eerste mini-operatie al uitgevoerd, terwijl ik mijn diploma nog niet had, al was ik natuurlijk al wel geslaagd.”

## Chef de clinique

Voor zijn werk als gynaecoloog kwam hij in eerste instantie in München-Gladbach terecht, waar hij van 1984 tot 1990 woonde. “Daar heb ik nog aan atletiek gedaan, sprong ik af en toe nog 4,50, 4,60 met de polsstok. Maar ik had er om de dag achterdienst als Oberarzt, dus voor problemen kom je dan naar het ziekenhuis als gynaecoloog. Eigenlijk ben je dan een soort chef de clinique.” Bovendien kregen Eltjo en zijn vrouw Marianne in 1985 een tweeling, de eerste twee van in totaal drie zoons. Eltjo: “Het krijgen van kinderen is eh... voor de sport niet goed, hahaha.”

Als specialist kreeg Schutter ook te maken met gynaecologische kanker en de voorstadia daarvan. Terug in Nederland raakte hij steeds meer betrokken bij het wetenschappelijk onderzoek op dit gebied, schreef wetenschappelijke artikelen over tumormerkstoffen en besloot uiteindelijk om hierin te promoveren. Eltjo: “Dat heb ik echt in mijn vrije tijd gedaan, op mijn vrije dagen en op de zondagen. Dan stond ik ’s morgens om zes uur op en zat ik achter mijn bureau. Want vóór acht, negen uur hoorde je de kinderen niet. Zo heb ik mijn proefschrift geschreven, in m’n vrije tijd, natuurlijk ook wel met hulp van de mensen van de VU, Want daar ben ik in maart 2002 gepromoveerd, op mijn 48<sup>e</sup>! Daar ben ik best trots op, al zal ik het niemand aanraden. Ik heb op hoog, zeg maar op academisch niveau patiënten geopereerd, ook in het Antoni van Leeuwenhoek. Ik bedoel, ik ben ten slotte wel een ambitieuze dokter.”

Uiteindelijk kwam hij in Enschede terecht, één van de tien oncologische centra in ons land voor gynaecologische tumoren. Daar zal hij trouwens nog maar kort werkzaam zijn, want over enkele maanden gaat hij met pensioen. “Ik ga me nog wel weer her registreren, zodat ik tot mijn 70<sup>e</sup> bevoegd blijf”, aldus Eltjo Schutter.

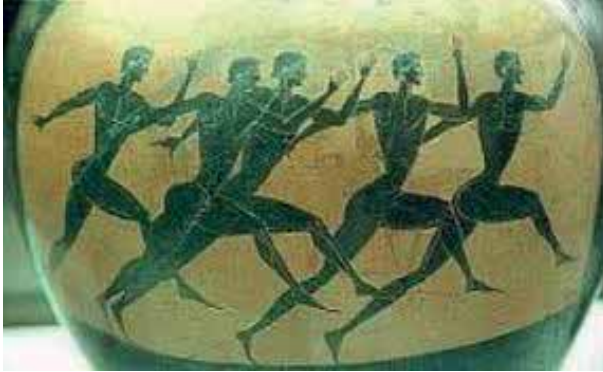
Ambities stoppen immers niet op je 65<sup>e</sup>.

*Piet Wijker*

---

## Een stoïcijnse, ascetische sportbeleving

Olympische Spelen zijn, zoals we allemaal wel weten, ontstaan in het Oude Griekenland, al eeuwen geleden. Ze werden georganiseerd van 776 tot 393 voor onze jaartelling.



Elke vier jaren gingen mensen massaal naar Olympia, een plaatsje waar dichtbij een berg stond die Zeus, de oppergod uit de Griekse mythologie huisvestte. Eventuele oorlogen tussen stadstaten werden tijdelijk geparkeerd en gezamenlijk trok men op, liet de besten in de verschillende sporten in wedkampen tegen elkaar uitkomen, dat allemaal om de goden te eren. Die atleten moesten daar natuurlijk wel voor trainen, je werd niet zomaar afgevaardigd.

Op het programma stonden boksen, worstelen, pankration (dat was een gevaarlijke vechtsport), paardenrennen, hardlopen en een pentathlon, een vijfkamp die bestond uit worstelen, hardlopen, verspringen, discuswerpen en speerwerpen.

Net zoals er in diverse takken van sport werd uitgekomen, kenden de Grieken verschillende stromingen in filosofie. Eén daarvan was die der Stoïcijnen.

Stoïcijnen vergeleken filosofie vaak met trainen voor Olympische Spelen. De goden zorgen voor tegenspoed op je pad in de voorbereiding, zoals een trainer je bewust in een voorbereidingswedstrijd uit laat komen tegen een sterkere tegenstander om te zien hoe ver je lichamelijk, geestelijk en mentaal gevorderd bent.

Hoe groot is de achterstand, hoe ga je daar mee om, word je er al dan niet moedeloos van? Of inspireert het je?

---

"HAPPINESS AND FREEDOM BEGIN WITH A  
CLEAR UNDERSTANDING OF ONE PRINCIPLE.

SOME THING ARE WITHIN YOUR CONTROL,  
AND SOME THINGS ARE NOT"



Epictetus,  
de wijze Stoïcijn.

NB: Epictetus schreef het natuurlijk in het Grieks.

Stoïcijnen leerden sporters dus dat zij zich druk moeten maken over dingen die zij kunnen veranderen.

- Sta je aan het strand en zie je de golven op je afkomen? Kun je ze tegenhouden? Nee.
- Storm veroorzaakt dat een oude boom omwaait en het dak van jouw huis beschadigt. Die boom kon je ook niet een andere kant op laten vallen.
- Sta voor je kledingkast en kies wat je vandaag aan wilt trekken. Heel jonge kinderen kiezen nog niet zelf, maar geleidelijk aan ontstaat die mogelijkheid in toenemende mate.
- Kun je zelf bepalen waar je aan denkt? Altijd!

Dus: word niet woedend op de golven of de storm, de boom, daar schiet je niets mee op. (Dat heet trouwens antropomorfisme: een –dood, niet-menselijk– ding behandelen alsof het een mens is.)

Word wél boos op jezelf als je slap, negatief, teleurgesteld reageert op de nederlaag tegen die sterkere tegenstander! Accepteer dat je op dít moment nog niet kon winnen, maar ga eerst nadenken en dan meteen aan de slag om dat een volgende keer om te draaien!

Hecht geen waarde aan aanzien, bezit van vele aansprekende prijzen die je wellicht behaald hebt en het genot dat je van dat alles ervaart. Streef matigheid na, beheersing, schep niet op over je prestaties.

En ook als je helemaal klaar bent met de voorbereiding en de dag van die topwedstrijd is aangebroken waar je het allemaal wáár gaat maken...., je laat fysiek en mentaal het allerbeste zien wat je in huis hebt, je vestigt een fantastisch persoonlijk record...., maar helaas, je wordt met minimaal verschil ‘slechts’ tweede....., logisch dat je zeer teleurgesteld bent en er ondanks alles toch ook de p... in hebt.



---

En stel, dan komt die stoïcijnse coach op je af en zegt:

“Wat jij hebt bereikt, is veel belangrijker dan het statistiekje met eerste, tweede, derde enz. plaatsen.

Het is veel belangrijker dan wat er morgen in het verslag in de krant staat. Wat jij nu bereikt hebt is iets, waar de meeste mensen slechts van kunnen dromen: je hebt namelijk een fantastische overwinning op jezelf behaald! Daar mag je heel terecht trots op zijn!”

Zou je blij zijn met deze coach? Zijn verhaal klopt natuurlijk volledig, maar je kunt wel heel begrijpelijk van mening zijn dat hij daarvoor beter een ander, een later moment had kunnen kiezen.

Dat past echter niet in zijn stoïcijnse levensopvatting, dus komt hij er direct mee.

Hij laat wel zien dat sport niet alleen een fysiek gebeuren is, maar ook je karakter traint.

Als de atleet zelf ook stoïcijns denkt, zal hij, hoewel waarschijnlijk in later stadium, inzien dat hij de gebeurtenis (de wedstrijd) beleefd heeft, bij het beëindigen ervan geïnterpreteerd heeft en dat in overeenstemming met die interpretatie er een emotionele reactie volgde.

Stoïcijnen zeggen dan: niet de gebeurtenis, maar mijn mening erover bepaalde mijn gevoel, mijn stemming. Als ik die mening kan veranderen, ben ik van dat rottige gevoel over deze nederlaag af!



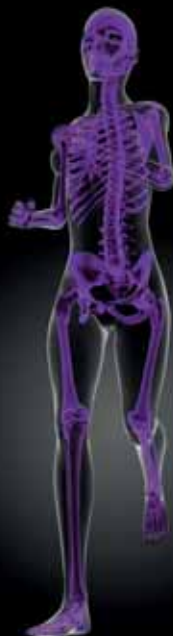
Portret van Friedrich Nietzsche.  
(bron: Wikipedia)

Een bepaald niet stoïcijns filosoof als Nietzsche vond dit allemaal maar niets, “theoretische kletspraat”. Een hoog doel nastreven, als je daarin slaagt, er geluk door ervaren, levert het je een warm gevoel, een heerlijke roes op! Als je je hartstochten het zwijgen oplegt en alleen maar geluk zoekt met behulp van nuchtere, verstandelijke processen die mogelijk tot de door jou gewenste doelen moeten leiden, of die nederlagen slechts rationeel proberen te verklaren of te verzachten, sluit je volgens Nietzsche de voorwaarden voor echte gelukservaring uit.

Ja, het beste uit jezelf halen in sport heeft zeker stevig raakvlakken met stoïcisme.

Maar dat alle sporters stoïcijnen zouden moeten zijn, gaat me toch iets te ver!

*Hugo Tijsmans*



## 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](http://www.marjabak.nl)  
[marja.bak@gmail.com](mailto:marja.bak@gmail.com)



**H** | herzog  
sport compression prevention & recovery

### Plezierig sporten

Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijnjtjes. 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!

PRO  
COMPRESSION



[www.herzogmedical.com](http://www.herzogmedical.com)

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### ► Veel meer met minder...

Het is geen Apeldoorn, Gent of Dortmund, maar in Zoetermeer staat een indoorhal waar op 10 maart 2018 een heuse drielandenwedstrijd is gehouden door Ilion, onder auspiciën van de Vrienden van de Atletiek. Het lijkt allemaal wat minder, maar de ervaringen op die tweede zaterdag in maart zijn, dat er ontzettend veel (meer) in zo'n hal en met zo'n organisatie mogelijk is.

In de hal van Ilion, die nog maar kort geleden is verlengd, stonden teams met atleten van onder de 17 jaar uit Nordrhein/Westfalen, Vlaanderen en Nederland aan de start. De Vrienden van de Atletiek zet zich al jaren in om talentvolle jeugd op weg naar de top te ondersteunen. Een van de taken hierbij is het mogelijk maken van wedstrijden waarop onze talenten op een hoger niveau kunnen strijden en internationale ervaring kunnen opdoen. De jaarlijkse wedstrijd tegen Nordrhein/Westfalen gaat dit jaar de 43<sup>e</sup> (!) jaargang in en er wordt hard gewerkt aan de “upgrading” van the Battle of the B's met meer internationale deelnemers. Een nieuwe uitdaging is de indoor interland voor atleten onder de 17 jaar. Na gesprekken met technische bestuurders van de Vlaamse Liga en Nordrhein/Westfalen en de welwillende medewerking van Ilion werd de wedstrijd op 10 maart in de agenda gezet en de algemene conclusie is dat het zeker voor herhaling vatbaar is.

Het succes –want zo mag het zeker genoemd worden– kwam vooral, doordat het aan alle kanten klopte. Het chronologisch overzicht klopte. De aanpassingen van de hal: van sprint naar kogelstoten en springnummers verliep razendsnel door het gemotiveerde accommodatieteam met hulp van juryleden en anderen. De jury en het wedstrijdsecretariaat gaven blijk van hun enorme ervaring. De speaker hield de talrijke bezoekers de hele middag op de hoogte van de verrichtingen van de atleten, hetgeen sfeer verhogend werkte.

Kortom: alles klopte en dat werkt ook stimulerend en prestatie verhogend voor de deelnemers, want alle landen waren het er over eens: het niveau was hoog. In vogelvlucht het wedstrijdverslag:

Na de officiële opening met opmars van de teams en het spelen van de volksliederen werd begonnen met de 60 meter horden en de 60 meter



Maximale winst op de 60 m horden, met vlnr. Ruth Vogels (Ned.), Britte Lodewijckx (Bel.) en Nienke Madderom (Ned.).  
*(fotografie Ed Turk)*

---

vlak. De 60 meter horden voor meisjes leverde al direct het maximale aantal punten op voor Oranje met een eerste plaats voor Nienke Madderom in 8,75 sec en vlak daarachter finishte Ruth Vogels in een persoonlijk record van 8,87. Bij de jongens ging op de horden de overwinning naar Marnix Kolkman in een PR van 8,23. Timi van Schalkwijk finishte na de Belg Wout Bex als derde.

Tijdens de 60 meter vlak voor meisjes hield het publiek de adem in en keek verschrikt naar N'Ketia Seedo, het grote sprinttalent. Na 30 meter had zij al een voorsprong van vier meter toen zij verkrampste, naar haar hamstring greep en de race moest laten lopen. Hevig geëmotioneerd –ook al omdat zij tijdens het NK door een valse start werd uitgeschakeld– verliet zij de baan. Gelukkig bleek het aan het eind van de middag wel weer wat mee te vallen.



Ruben Rolvink in actie bij het kogelstoten.

kwam dat deze een ventilator, die op ongeveer acht meter hoogte aan het dak hing, raakte. Poging ongeldig, de jury verplaatste daarop de ring en de sector nog verder naar achteren, maar de schok kwam bij Alida zo hard aan, dat er geen verdere verbetering meer in zat. Het verspringen bij de meisjes werd een dubbele Duitse zege met Anouk Schoop (5,35) en Sofie Dokter (5,09) op de plaatsen drie en vijf. Bij de jongens was het Damian Felter die blij was met de overwinning, maar het jammer vond dat hij niet 1 cm verder had gesprongen. De 6,72, die hij neerzette was een prima evenaring van zijn PR en de beste prestatie ooit door een Nederlander in zijn leeftijd, maar hij had toch graag een nieuw

De 60 meter werd gewonnen door Annica Deblitz uit Duitsland, met de Belgische atletes op twee en drie, die daarmee de meeste punten voor hun team binnenhaalden. De 60 meter bij de jongens was opnieuw een dubbele zege voor het thuisland. Keitaro Oosterwolde won in 7,06 voor Nsikak Ekpo in 7,17.

Prachtig om te zien en te volgen was het kogelstoten bij zowel de jongens en de meisjes. Bij de jongens was het een echte Nederland – België, waarbij Ward Spelmans het namens België Ruben Rolvink erg moeilijk maakte en hem het beste uit zichzelf liet halen. Uiteindelijk won Ruben met een stoot van 14,51 meter, een verbetering van zijn persoonlijk record met 75 (!) centimeter en bleef Ward 10 centimeter voor. Bij hetzelfde onderdeel bij de meisjes was, zoals te verwachten, Alida van Daalen de grote favoriet. In haar eerste poging landde de kogel na 16 meter en 10 centimeter, wat aan het eind ook de winnende afstand was. De tweede poging was een explosie van kracht, waarbij de kogel zo hoog

---

“record” willen noteren. Bij het hink-stap-springen voor de meisjes werd Femke Jonker keurig tweede met een PR van 11,14 achter de Belgische Silke Daems.

Het hoogspringen was zowel bij de jongens als de meisjes het hoogtepunt van de dag. Bij de jongens ging de overwinning met 1,89 naar de Belg Arne Min, die zijn PR met 3 cm verbeterde. Maarten Debeij en



Fay Witte sprong in Zoetermeer naar 1,79 m. Dat sprongen ze onlangs in Apeldoorn bij de NK Indoor ook... bij de senioren!

Thyra van Diemen won met 3,70 het polsstokhoogspringen bij de meisjes voor de twee

Duitse atleten. Genieten was het ook bij het polshoog voor de jongens. Marnix Kolkman, die eerder al op de horden had laten zien in vorm te zijn, leek op de overwinning af te stevenen, toen hij de 4 meter 50 bedwong, slechts 1 cm onder zijn PR. Maar zijn Belgische collega Jules Vanlangenaker gooide roet in het eten en verbeterde tot 2x toe zijn PR van 4,50 en bracht het –om te zien vrij makkelijk– op 4,70 meter. Terecht dat hij hiervoor de prijs voor beste atleet in ontvangst mocht nemen.



Jules Vanlangenaker op weg naar 4,70 m met de polsstok. Daar won de jonge Belg de prestatieprijs bij de jongens mee.

---

De prijsuitreiking was een mooie en sfeervolle afsluiting en werd gedaan door de zusjes Naomi en Zoë Sedney.

Tijdens de wedstrijd veel Nederlandse atleten gesproken en gevraagd naar hun gevoelens bij een wedstrijd als deze. Eensluitend waren de opmerkingen: een leuke en goed georganiseerde wedstrijd. Goed om te ervaren hoe de buitenlandse atleten ervoor staan,



Overzicht van de fraaie indoorhal in Zoetermeer tijdens de prijsuitreiking. Staand voor de prijzentaafel Zoë (rechts) en Naomi (midden) Sedney.

maar bovenal lieten ze allemaal weten heel trots te zijn om voor hun land te mogen uitkomen. Als bedenker van dit soort wedstrijden mogen de Vrienden van de Atletiek trots zijn dat in een behoefte voorzien wordt en dat jonge atleten dit nodig hebben op weg naar de top. Hier moet zeker mee doorgegaan worden. Dit jaar staan de Battle of the B's op 10 mei en de traditionele wedstrijd tegen en in Nordrhein Westfalen op 1 september nog op het

programma. De wedstrijd in Zoetermeer smaakt naar meer, hetgeen ook bevestigd werd door de begeleidingsteams van de drie landen.

Hoewel hierboven beschreven is wie de prijs voor de beste prestaties hebben mogen ontvangen, had van mij deze prijs ook naar het voltallige organisatie team van Ilion mogen gaan. Wat daar neergezet werd getuigt van ervaring en inzet en belang voor de jeugdathletiek.

Wat je dan ervaart is dat er veel meer mogelijk is om je doelstellingen te halen. Het hoeft geen sportpaleis te zijn, de meerwaarde komt door een organisatie die er in gelooft.

Tot slot nog even de uitslag, hoewel dit niet het belangrijkste is van deze dag:

1. Nederland 120 punten (Jongens 61 + Meisjes 59)
2. België 94 punten (Jongens 52 + Meisjes 42)
3. Duitsland 66 punten (Jongens 23 + Meisjes 43)

*Wim van der Krogt*

### ► **Jeugdfonds atleten in de winter 2018**

Alle (jeugdige) talenten volgen wij op de voet en blijven dat ook doen. Speciaal de atleten die dit jaar door de Vrienden worden ondersteund krijgen de nodige aandacht van ons, mede omdat het onze plicht is om de Vrienden hierover te blijven informeren. Vier van de

---

zes atleten die wij dit jaar ondersteunen zijn actief geweest tijdens het indoorseizoen en met goede resultaten.

**Zoë Sedney:** plaatste zich in Apeldoorn in de vierde en laatste serie van de 200 meter overtuigend voor de finale met een winnende tijd van 24,77, de tweede tijd uit de series. In de finale liet zij er geen twijfel over bestaan wie de snelste was en werd Nederlands kampioen bij de senioren in een tijd van 24,19 sec. Toch was zij een week eerder sneller bij het NK voor junioren. Ook daar werd zij –uiteraard– nationaal kampioen in een tijd van 23,95 bij de B-junioren. Met die tijd zou Zoë ook bij de meisjes A de titel hebben binnengehaald. Ook met de horden weet zij prima om te gaan. De Nederlandse titel op de 60 met horden kwam ook op haar naam met een winnende tijd van 8,46 sec. In de series werd zelfs een tijd van 8,35 geklokt. Overigens liep zij op 13 januari in Gent al een tijd van 8,32. Tijdens datzelfde NK voor junioren behaalde Zoë ook nog een vijfde plaats bij het hoogspringen meisjes B. Wordt het weer een keuze: specialisatie of meerkamp?

**Alida van Daalen:** Nederlands kampioen bij de meisjes B. Zij stootte de kogel 16,63 ver, waarmee zij bijna 2 meter verder kwam dan de nummer twee: Nikki Boon. Alida zette een prachtige serie neer, het gemiddelde van haar vijf geldige stoten was 16 meter 23.

**Minke Bisschops:** Op de 60 meter bij de meisjes B was Minke de torenhoge favoriet gezien haar tijd van 7,58, die zij op 27 januari in Apeldoorn wist te realiseren. Tijdens het NK won zij de vierde van de vijf series in 7,68, waarmee zij duidelijk de snelste tijd neerzette. In de halve finale dook zij daar nog eens 2/100 onder, om ten slotte de finale overtuigend te winnen met opnieuw een 7,68. Erg constant gelopen met de tijden 7,68 – 7,66 – 7,68. Met deze tijden zou Minke ook bij de meisjes A op het podium zijn beland.

**Jessica Schilder:** behaalde bij het NK senioren een bronzen medaille door de kogel in de derde poging 16,03 meter weg te stoten. Met 15,68 meter werd zij bij het NK voor junioren tweede achter Jorinde van Klinken.

De twee midden-/langeafstand atleten die dit jaar in het Jeugdfondsteam zitten, bereiden zich volledig voor in de zomer. **Roos Blokhuis** gaat van midden april tot midden mei op trainingsstage in Oeganda en **Najib Hassan** maakt vele trainingsuren in Engeland, waar hij nu woont met zijn ouders. Najib zal voor Nederland blijven uitkomen. Ook hen volgen wij op de voet en blijven de Vrienden daarover informeren.

*Marjan Olyslager  
Wim van der Krogt*

**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.**

---

## Onze jarige Vrienden

Onlangs is besloten om het jarenlange onderscheid dat in dit jarigenoverzicht werd gemaakt tussen leden en donateurs, te laten vervallen. Voortaan zal er één lijst met jarigen worden gepubliceerd, ongeacht de status van de betreffende jarigen.

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### Mei 2018

1 Anja Akkerman-Smits (63)	14 Wilma Rusman-Zukrowski (60)
4 Marius Bos (80)	15 Jan Parlevliet (86)
4 Sylvia Barlag (64)	18 Harry Joachim (80)
7 Norbert Groenewegen (59)	19 Annemarie Damen-de Boer (72)
8 Lidy Makkinje-Vonk (72)	20 Marian v Amsterdam-Wezelenburg (57)
10 Mirthe Wiltink (25)	21 Jan Paul van Veenen (56)
11 Simon Vroemen (49)	22 Imke Parlevliet-Vaal (84)
12 Alfred Verhoef (72)	22 Dicky van Lunteren-van Dijk (87)
13 Elise Pelgrim (21)	25 Flip Bukman (50)
13 Ben Japink (75)	26 Laurens Storm (63)
13 Marjo van Agt-Ruyters (60)	26 Grete Koens (51)
14 Hidde Koot (24)	27 Hans Douwes (82)
14 Harry Nijhuis (84)	28 Ysbrand Visser (57)
14 Ben Korver (67)	31 Evert Groen (56)

### Juni 2018

1 Marcel Klarenbeek (58)	11 Henk Appels (77)
2 Toon Verkerk (64)	11 Joop Keizer (77)
5 Eric Velzing (61)	12 Jet van Wageningen-vd Giessen (76)
5 Enno Tjepkema (53)	14 Margreet Verbeek (57)
6 Chris Mooij (71)	15 Truus Hennipman-Cruiming (75)
6 Andre 't Jong (58)	16 Corrie Bakker (73)
6 Nelli Rosier-Cooman (54)	17 Ton van Dorst (80)
8 Bas Zwijnenburg (77)	17 Eltjo Schutter (65)
9 Elly van Hulst (59)	17 Herman Hofstee (55)



---

## Juni 2018 (vervolg)

18 Haico Scharn (73)	25 Wim van Hemert (79)
19 Tilly Jacobs (62)	25 John IJzerman (69)
20 Eduard Talstra (48)	27 Jacob Dikken (85)
20 Peter van Leeuwen (60)	28 Klaas Kanis (73)
21 Yvonne van Stek-Smit (57)	28 Gerard Bultje (34)
22 Truus van Amstel (62)	30 Gerrie Heinemans (75)
23 Jan Struijk (68)	30 Celine Kleyn-Rooms (92)
24 Egbert Nijstad (76)	30 Wim Roosen (62)

---

## Bijzondere jarige

Marius Bos verzamelde tijdens zijn atletiecarrière maar liefst elf nationale titels, één als junior en tien bij de senioren. En allemaal op de hordenummers, op een enkele titel op de 200 m sprint in 1960 na. Vooral de 200 m horden lag hem goed, want daarop zegevierde hij niet minder dan zes keer. Bovendien verbeterde hij op dit onderdeel vier maal het Nederlands record, voor het eerst in 1959 (24,4 s), voor het laatst in 1963 (23,6 s). In 1975 werd overgegaan van hand- op elektronische tijden en kreeg Frank Nusse met 23,63 dat record in handen.

Daar is het bij gebleven, want in 1982 werd dit onderdeel uit de recordlijst geschrapt, nadat het eerder al in 1979 uit het nationale wedstrijdprogramma was verdwenen. Toen was Marius Bos echter allang gestopt.

Sinds zijn betrokkenheid bij de Stichting Atletiekerfgoed houdt Marius zich op dit gebied met een verscheidenheid aan zaken bezig. Dat doet hij op gedreven wijze en met oog voor het detail. Leg hem bijvoorbeeld een foto vol vraagtekens voor, zoals vorig jaar die van Wim Nota, en Marius rust niet, voordat hij die tot in de kleinste details heeft gedetermineerd. Zelfs al moet hij daar een flyer voor samenstellen, of de gefotografeerde situatie ter plekke gaan verkennen.

Binnenkort hoopt Marius Bos zijn 80-ste verjaardag te vieren. Alles bij elkaar meer dan genoeg redenen om hem ditmaal tot onze bijzondere jarige te bombarderen.



Marius Bos vraagt aandacht voor de flyer met de foto van Wim Nota, rondgedeeld op de reünie in Maarn in 2017.  
(foto: Ed en Trudy Turk)

*Piet Wijker*