
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

68e jaargang nummer 1, 2019

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat + reactie bestuur n.a.v. actiepunten ALV	2
EA Member Federation Award voor Martin van Ooyen	4
Uitnodiging reünie 2019	5
Het stiefkindje van de NK	6
Advertentie Praktijk Energiek	11
Mevrouw Brugman	12
Advertentie Global Sports Communication	13
Mentaliteit	14
Advertentie YALP	17
Voor het voetlicht: Carla Admiraal-Luyer	18
Advertentie Jamin Sports	24
Voetlichtflits	25
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	26
Advertentie Herzog Medical	30
Onze jarigen	31
Bijzondere jarige: Selma Heystek	32

Kopij Vriendenband april 2019

Graag vóór 20 maart 2019

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,



De jaarwisseling lag nog maar net achter ons toen we, ongetwijfeld vol goede voornemens, werden geconfronteerd met een verschrikkelijke zedenkwesitie in de atletieksport. In- en intriest voor de jonge meisjes, nu volwassen vrouwen, die dit is aangedaan en onvoorstelbaar ook hoe dit jarenlang straffeloos onder de radar kon blijven. En met de kennis van nu is iedereen het er natuurlijk over eens dat dit nooit had mogen gebeuren. Het is goed dat de justitiële autoriteiten onderzoeken of er, naast de tuchtrechtelijke maatregel, ook in de strafrechtelijke sfeer gronden zijn om deze misdragingen alsnog te kunnen bestraffen.

Het bewustzijn voor een Veilig Sport Klimaat is de afgelopen jaren onmiskenbaar toegenomen, onder andere door het geven van voorlichting en het aanstellen van vertrouwens contactpersonen. Ook de Atletiekunie speelt hierop in door op de Dag van de Atletiek op 23 maart a.s. in workshops bestuurders handreikingen te geven om een veilige en vertrouwde sportomgeving binnen de vereniging te creëren.

Terug naar de ontwikkelingen binnen de Vrienden van de Atletiek. Met gemengde gevoelens kijken we natuurlijk terug op de Algemene Ledenvergadering in Lisse. Maar laten we vooral vooruit kijken en niet omzien in frustraties. Feit is dat op initiatief van ons voormalig bestuurslid Ed Turk de vereniging Dutch Athletics Fans is opgericht, die zich specifiek richt op de organisatie van supportersreizen. Ed heeft met zijn passie en inzet veel voor de Vrienden betekend en daar zijn we hem erkentelijk voor. Onze wegen scheiden zich en wellicht is dat nu ook beter zo. We mogen vaststellen, dat de reserveringen van de tickets voor de EK Indoor in Glasgow gewaarborgd zijn. Ook daar zullen we elkaar vast tegenkomen en juichen als er medailles worden behaald. Het is immers de atletieksport die ons blijft verbinden!

Rond de verschijning van deze editie van De Vriendenband strijden atleten tijdens de AA Drink NK Indoor in Apeldoorn om medailles en eervolle prestaties. Met wellicht zelfs nog limieten voor de EK Indoor in Glasgow. Ik hoop veel Vrienden tijdens dit weekend in Omnisport de hand te mogen schudden.

In goed overleg met de technische staf van de Atletiekunie is inmiddels vanuit het Jeugdfonds het team met een aantal talentvolle jeugdathleten samengesteld. Zij mogen weer rekenen op (financiële) ondersteuning, b.v. voor stages in de aanloop naar internationale kampioenschappen later dit jaar. Daarnaast zijn de banden met de buitenlandse zusterorganisaties aangehaald met het oog op de Indoor Cup U17 in Münster, de Amsterdam International Battle en de semi-interland U16 in Enschede.

Tot slot wijs ik jullie alvast op de jaarlijkse reünie op 11 mei a.s. met een attractief programma en een uitstekende gelegenheid om elkaar weer eens te ontmoeten.

Tot ziens,

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>.



Op 25 mei is de nieuwe AVG wet in werking getreden. Natuurlijk gaan we altijd heel secuur om met de gegevens van de leden. Mocht iemand toch bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwsbrief aan de leden gecommuniceerd worden of anderszins, laat dit dan even weten via ons mailadres. Wij zullen je mailadres dan uit ons bestand halen. Daarnaast gaan wij ervan uit dat foto's op de website gewoon gepubliceerd kunnen worden, alsook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

Nieuwe leden

- Jolien Stevels, Bas Backerlaan 32, 7316 DZ Apeldoorn
- Rob van Bokhoven, Karpaten 73, 5706 PH Helmond

Overlijden

- Op 10 december 2018 is Celine Kleyn-Rooms overleden

Opzegging lidmaatschap

Anja Akkerman

Bea Wiarda

Nelli Cooman

Bob de Dood

Wil van Wieringen-Prins

Wim Peeters

Piet van der Kruk

Jessica Zutt

Rodger Hulsebos

Ingrid van Crugten

Hidde Koot

Terry Schaffers

Andre 't Jong

Cees Koch

Aad van Venrooij

Kris Vasse

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Indoor interland (NI-B-NRW) voor de jeugd op 9 maart te Munster (D)
- Elly van Hulst is op 15 december aan haar tenen geopereerd, die gingen vergroeien. Om erger te voorkomen, zijn er nu in drie tenen kunstgewrichtjes geplaatst. Daarna moest zij in het gips en zich met krukken en een rolstoel voortbewegen. Acht weken lang mocht zij met die voet de grond beslist niet raken en begint zij pas daarna met revalideren. Dat is dus zo ongeveer rond het tijdstip dat u dit leest. Verder heeft haar man Theo inmiddels al 50 chemo's gehad, maar het gaat naar omstandigheden redelijk met hem. Wij wensen beiden alle sterkte vanuit de Vrienden en Nederland.



Elly van Hulst met haar voet in het gips en op krukken in de Portugese zon. Inmiddels werd medio januari het gips verwisseld voor een soort moonboot, maar de grond mocht zij nog steeds niet raken.

(foto beschikbaar gesteld door Elly van Hulst)

Op zoek naar:

Wij zijn nog op zoek naar een lid dat ons kan ondersteunen door de website in beheer te nemen en eventuele mutaties te verzorgen. Ook de upgrating en actualisering zou zeer welkom zijn. Enige IT kennis is wel vereist. Aanmelden via het secretariaat.

Reactie bestuur n.a.v. actiepunten notulen ALV d.d. 27 oktober 2018

1. Voor wat betreft het bezoek van de Vrienden aan de Ter Specke Bokaal is bij navraag gebleken dat alle Vrienden waren uitgenodigd om gratis deze wedstrijd te bezoeken. De bestuursleden van de Vrienden hadden, naast de overige gasten van de organisatie, toegang tot de genodigdentent.
2. In het bestuurlijk overleg tussen de Atletiekunie en de Vrienden zal aandacht worden gevraagd voor de atleten die na hun actieve loopbaan zijn gestopt. Ook om de banden van deze atleten met de Vrienden aan te kunnen halen.
3. Het voorstel van de kascommissie om het goedkeuren van het financieel jaarverslag in een eerdere fase van het jaar te laten plaatsvinden, zal betrokken worden bij de evaluatie van de statutenwijziging en de aanpassing van het huishoudelijk reglement. Voor wat betreft het financieel jaarverslag 2018 zal in 2019 nog dezelfde werkwijze gevolgd worden als afgelopen jaar (publicatie in de Vriendenband in het voorjaar 2019 na controle door de kascommissie). Het voorstel van de kascommissie om voor de supportersreizen een aparte rekening te openen is, gelet op de laatste ontwikkelingen, naar de opvatting van het bestuur vooralsnog niet (meer) noodzakelijk.
4. In de nieuwsflits d.d. 16 december 2018 werd reeds de stand van zaken m.b.t. de supportersreizen weergegeven. De via de Vrienden gereserveerde tickets voor de EK Indoor 2019 in Glasgow zijn in voldoende mate gegarandeerd.

European Athletics Member Federation Award voor Martin van Ooyen

Tijdens het jaarlijks Atletiekgala van de Atletiekunie op 12 december 2018 werd, naast de bekendmaking van de ‘Atleten van 2018’, ook een bijzondere onderscheiding uitgereikt aan een van onze leden: Martin van Ooyen, één van de weinige International Technical Officials, mocht die avond de European Athletics Member Federation Award in ontvangst nemen. Dat deed hij uit handen van Sylvia Barlag, councilmember van European Athletics, bestuurslid bij de Atletiekunie en uiteraard eveneens lid van de Vrienden. Deze award is vanuit European Athletics, op aanvraag van de Atletiekunie, een erkenning voor Van Ooyens inzet voor de atletieksport.



Een trotse Martin van Ooyen poseert met Award en bloemen, geflankeerd door Sylvia Barlag.
(foto Erik van Leeuwen)

Martin ook een rol bij de International Reglementen Kommission. Hij was één van de weinige International Technical Officials die we hebben, de hoogste categorie van officials binnen onze sport; hij stapte opzij om plek te maken voor jong bloed. Op basis van je oneindige palmares ben ik trots je deze award te mogen overhandigen”, aldus Sylvia Barlag tijdens het Atletiekgala.

“In de hele atletiekwereld zijn er zoveel mensen die achter de schermen keihard werken, die we weleens vergeten. Zij zijn onmisbare schakels waardoor wij kunnen genieten van de mooie momenten. Martin heeft een carrière in de atletiek van meer dan 50 jaar! Hij is onze rots in de branding als het gaat om reglementen, eens als voorzitter en nog altijd betrokken als lid van de reglementen commissie. En als je houdt van reglementen, dan neem je zoals

Bron: Atletiekunie

REUNIE 2019

Zij die vorig jaar aanwezig waren bij onze eerste reünie nieuwe stijl, die werd gehouden in en rond Elburg, bewaren er mooie herinneringen aan. De doelstelling: geen vergadering of presentaties, maar alleen maar tijd en oog voor elkaar, werd ruimschoots gehaald. Dat het weer hieraan een steentje bijdroeg was onmiskenbaar.

Voor dit jaar zijn wij dus weer op zoek gegaan naar een dagje uit, waarin de succesfactoren van 2018 werden gebruikt als uitgangspunt.

Uit een aantal voorstellen is op democratische wijze door het voltallige bestuur een keuze gemaakt. Wij gaan nu eens naar het zuiden van het land en wel naar de Brabantse hoofdstad 's-Hertogenbosch.

Als datum voor onze voorjaarsreünie hebben wij gekozen voor:



Zaterdag 11 mei 2019

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

11.00 uur: Koffie met een Bossche Bol.

12.00 uur: Stadswandeling o.l.v. een gids.

13.30 uur: Lunch.

15.00 uur: Vaartocht over de Binnendieze.

17.00 uur: Afsluiting met een drankje.

18.00 uur: Einde reünie.

Meer gedetailleerde informatie met **o.a. het definitieve programma en de exacte locatie** volgt per nieuwsbrief en in De Vriendenband van april. Maar zet deze datum alvast in je agenda.

Dit alles bieden de Vrienden u aan voor een prijs van slechts €40,- pp.

Je kan je tot uiterlijk 20 april 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 2019' + naam/namen).

Rien van Haperen en Wim van der Krogt

Het stiefkindje van de nationale kampioenschappen

Op de Nederlandse kampioenschappen heeft de 10.000 meter er altijd maar een beetje bij gebungeld. Oordeel zelf: sinds in 1902 door Willem Wakker de allereerste nationale titel op deze afstand werd veroverd, werd er bij de mannen in totaal 92 keer om dit kampioenschap gestreden, waarvan 61 maal op een ander tijdstip en een andere plaats dan het jaarlijkse nationale hoogtepunt: de NK baan. Het werpt de vraag op, of men het onderdeel soms te weinig interessant vindt of te lang vindt duren om het in het hoofdprogramma van de NK op te nemen.

Helemaal aan het begin van onze vaderlandse atletiekgeschiedenis speelde dit dilemma niet. Een centraal georganiseerd NK bestond immers nog niet. Dat had een goede reden: er waren simpelweg te weinig atleten van niveau om in één weekend een volwaardig NK-programma mee te vullen. Daarom werd er jaarlijks op verschillende tijdstippen en locaties om NK-titels gestreden. Zo gaf je atleten die wat voorstelden de kans om op diverse atletiekonderdelen een gooi te doen naar de kampioenstitels. In 1911 bijvoorbeeld werd sprinter Jan Grijseels –de enige atleet die in 1912 door ons land zou worden uitgezonden naar de Olympische Spelen in Stockholm– nationaal kampioen op zowel de



Job Busser (de aangekruiste atleet) in 1911 op weg naar de allereerste nationale titel op de 800 m. Hij won die afstand in 2.07,0 s, een Nederlands record. (foto's archief Atletiekerfgoed)

nog eens zilver te behalen op de 5000 m.

Op één hand

Begin jaren '20 werd overgegaan op een jaarlijks, in één weekend georganiseerd NK; de 10.000 m werd echter buiten het wedstrijdprogramma gehouden. Het zal te maken hebben gehad met het geringe aantal atleten dat een 10.000 m van enig niveau wist te volbrengen.

De atleten in ons land die in staat waren om de afstand binnen de 35 minuten af te leggen, waren in die tijd immers op de vingers van één hand te tellen. Ter vergelijking: het wereldrecord stond toen inmiddels al op 30 minuten en een beetje.

De eerste die van de situatie profiteerde was Jan Zeegers, de onbetwiste koning van de 5000 m tussen 1922 en 1933. Viermaal slaagde hij er in de jaren '30 in om er op de 5000 en 10.000 m met de dubbele winst vandoor te gaan. Hij wist ook als eerste Nederlander de 34 minutengrens te doorbreken. Zijn nationale record van 33.10,0 uit 1931 bleef tot voorbij de tweede Wereldoorlog fier overeind.

Jan Zeegers was de eerste die in hetzelfde jaar, 1931, zowel Nederlands kampioen op de 5000 m als op de 10.000 m wist te worden. Hij herhaalde dit wapenfeit daarna nog driemaal.

Na de oorlog bleef de situatie ongewijzigd. Men bleef de nationale titelstrijd op de 10.000 m buiten het NK-hoofdprogramma om organiseren. Geen wonder dat er in het archief van de stichting Atletiekerfgoed nauwelijks foto's uit die tijd worden aangetroffen van de strijd om het kampioenschap in deze discipline. Welke fotograaf ging er nu naar een wedstrijd waar maar één NK-titel op het spel stond? Hiermee werden de specialisten op deze afstand echter tekort gedaan, want gepresteerd werd er op een NK 10.000 m zo af en toe wel degelijk. Neem bijvoorbeeld Jef Lataster, die in 1947 het record van Zeegers in één klap op 31.45,8 had gesteld en die een jaar later goud op de 10.000 m veroverde in 31.30,8. De Limburger stelde er zijn deelname aan de Olympische Spelen in Londen op dit nummer mee veilig. Echter, geen



foto te vinden van die recordrace. Of neem Hein Cujé. Die werd in 1958 kampioen in 29.49,2, waarmee hij maar twee seconden boven het Nederlandse record van Frans Künen uit 1956 zat. Ook van hem is er van die race geen foto te bekennen. Nog geen twee maanden later zou Cujé er trouwens 29.43,0 van maken. Toen waren we in Nederland het wereldrecord inmiddels op één minuut en dertien seconden genaderd, nou ja, op papier dan.

Hein Cujé, onze nationale kampioen op de 10.000 m in 1957 en '58, was tevens van 1958 tot halverwege 1967 nationaal recordhouder op deze afstand. (foto Jacq. De Nijs, bron: Wikipedia)

Dubbelkampioen in één weekend

In 1961 was het eindelijk zo ver, durfde de KNAU het aan om zowel de 5000 als de 10.000 m in één weekend in te plannen, met opvallend genoeg de langste afstand op zaterdag en de kortste op zondag. Frans Künen was een van de weinigen die de combi aandurfde, maar het leidde nog niet tot een 'dubbel'. Dat lukte twee jaar later Cees Clement (die toevallig eind vorig jaar zijn lidmaatschap van de Vrienden heeft opgezegd) echter wel op de NK in Rotterdam. Onder uiterst slechte omstandigheden –volgens de AW was het er bar en boos, met bakken regen en wind die soms opliep tot windkracht 7– versloeg hij op beide afstanden in de eindsprint Joep Delnoye, maar nu met de 5000 m op zaterdag en de 10.000 m op zondag. Clement is dus de eerste Nederlander die binnen een tijdsbestek van 22 uur op de twee langste afstanden Nederlands kampioen werd.



Cees Clement verslaat vijfvoudig nationaal kampioen Joep Delnoye tijdens de NK van '63 in de eindsprint van de 5000 m. Dit beeld zou zich een dag later op de 10.000 m herhalen.

Het hek van de dam?

Vijf jaar later, in 1968, werd de lange afstandscombi in één weekend opnieuw binnen gehengeld. Ditmaal was het No op den Oordt die de dubbel op zijn naam schreef, na in de voorgaande vier jaren eerst al nationaal kampioen op de 5000 m te zijn geworden. Hij was trouwens de enige atleet van het hele weekend die met twee gouden plakken huiswaarts keerde. Was er een nieuwe trend gezet? Feit is dat een jaar later Egbert Nijstad de prestatie van Op den Oordt kopieerde; ook hij won zowel de 10.000 als de 5000 m. Ik zet de afstanden met opzet in die volgorde, want dat was precies wat onze beide vrienden deden: eerst op zaterdag de 10.000 m winnen en vervolgens een dag later ook de 5000 m. Men had de volgorde opnieuw gewijzigd.

Wat er ook aan ten grondslag mocht hebben gelegen, de NK-organisatoren konden hun draai blijkbaar maar niet vinden, want in 1970 en 1971 werd de 10.000 m weer uit het hoofdprogramma geweerd en 'verbannen' naar respectievelijk Leeuwarden en Groningen, de laatste keer zelfs pas op 2 oktober, drie maanden na de NK in Drachten! Het stoorde Nijstad echter geenszins in zijn dadendrang, ook nu ging hij er met beide titels vandoor. Sterker nog, hij profiteerde maximaal van de situatie door dat jaar tevens nationaal kampioen te worden op de 3000 m steeple. Dat was nog nooit eerder vertoond.



Egbert Nijstad (in tweede positie) op de 10.000 m op weg naar de eerste van drie gouden plakken tijdens de NK van 1972 in Kerkrade. (foto Rob Mieremet, bron: Wikipedia)

afgelegd, vertrok Nijstad die zondag uit Kerkrade met drie splinternieuwe gouden plakken op zak, een unicum in de vaderlandse atletiekhistorie. Tot op de dag van vandaag is hij de enige die dit heeft klaargespeeld. Daarbij komt nog dat zijn winnende 29.35,4 op de 10.000 m de snelste tijd was, die ooit was gelopen op een NK. Het bleek de aanzet tot een opvallende ontwikkeling. Want enerzijds begon de langeafstands-dubbel op een NK de gewoonste zaak van de wereld te worden. Jos Hermens in 1974 en 1977, Gerard Tebroke in 1976 en Klaas Lok in 1979 en 1980, alle drie veroverden zij in genoemde jaren beide titels. Anderzijds gingen ook de tijden van de winnaars naar beneden, want na Nijstad eindigde die eeuw geen enkele 10.000 m op een NK meer boven de 30 minuten. Dat zou pas weer gebeuren in de 21^{ste} eeuw...!

Schitterend

De absolute topper in dit verhaal is echter de 10.000 m op de NK van 1978 in Groningen. Met een EK in het verschiet hadden Jos Hermens en Gerard Tebroke besloten tot eendrachtige samenwerking. Dat leverde een resultaat op dat van het AW-verslag van die kampioen-

Unicum

Maar ook die trilogie ging Nijstad blijkbaar nog niet ver genoeg. Want toen in 1972 werd besloten om de NK in Kerkrade over drie dagen uit te spreiden, met onder meer de 10.000 m op vrijdag, de series van de 5000 m plus de finale van de 3000 m steeple op zaterdag en de 5000 m-finale op zondag, schreef de Arnhemse politiemann zich voor alledrie de wedstrijdonderdelen in. Na binnen 72 uur in vier races in totaal 23 wedstrijd-kilometers te hebben



Gerard Tebroke (op kop) en Jos Hermens in actie op de 10.000 m tijdens de NK van 1978 in Groningen. (foto Theo van de Rakt, archief Atletiekerfgoed)

schappen het predicaat ‘schitterend’ meekreeg. “Nog nooit werd er op een Nederlandse baan een zo snelle tien kilometer gelopen. Jos met 27.50,5 en Gerard met 27.52,8”, zo schreven Nic Lemmens en Dick Loman. Jammer vond dit duo het, dat de wedstrijd al op vrijdagavond plaatsvond. “Jos Hermens en Gerard Tebroke hadden een volle tribune verdiend. Zij zorgden voor het absolute hoogtepunt van de titelstrijd.”

Ik zou nu, ruim 40 jaar later, die wedstrijd willen uitroepen tot het absolute hoogtepunt van alle 92 keren dat er op de 10.000 m om een nationale titel is gestreden. Want even voor de goede orde, die tijden werden dus gelopen in 1978, hè. Toen mocht een atleet nog geen geld ontvangen voor zijn sportieve activiteiten op straffe van uitsluiting, toen hield de ondersteuning door de KNAU nog niet veel meer in dan een uitnodiging voor een centrale training af en toe onder leiding van een bondstrainer. Desondanks waren Hermens en Tebroke met hun NK-tijden het wereldrecord tot op een halve minuut genaderd. Tebroke zou daar later dat jaar, op de EK in Praag waar Hermens zijn fatale achillespeesblessure opliep, met zijn 27.36,64 zelfs nog flink wat van afknabbelen.

Vervolgens maakten wij mondiaal een enorme ontwikkeling mee, met vanaf 1993 de wereldwijde opkomst van het internet en de mobiele telefonie, groeide de televisie uit tot een wereldwijd massamedium, wordt sinds 2000 het ruimtestation ISS permanent bewoond, zetten we her en der karretjes op de maan en op Mars en vliegen wij massaal naar de verste uithoeken van de wereld. En o ja, het wereldrecord op de 10.000 m werd van 27.22,4 in 1978 teruggebracht naar 26.17,53 nu.



Jojo-beleid

En in Nederland? Na Hermens en Tebroke werd de snelste 10.000 m op een NK in 1987 door Marti ten Kate gelopen, die dat jaar tot 28.32,5 kwam. Maar dat is het dan ook wel. Natuurlijk doe ik nu enkele uitstekende atleten, die er in die periode wel degelijk zijn geweest, te kort, met Kamiel Maase voorop. Want die heeft sinds 2002 met 27.26,29 het huidige

[Kamiel Maase is sinds 1997 onze nationale recordhouder op de 10.000 m, maar nationaal kampioen op deze afstand werd hij nooit. \(foto Erik van Leeuwen, bron: Wikipedia\)](#)

Nederlandse record in zijn bezit. Echter, op die afstand is hij nu eenmaal nooit Nederlands kampioen geworden. Vanaf 1995 gaf Maase aanvankelijk de voorkeur aan de 5000 m, waarna hij vanaf de eeuwwisseling de 10.000 m links liet liggen, die door de Atletiekunie inmiddels weer uit het NK-hoofdprogramma was gekieperd en in die tijd steevast ergens in maart of april werd georganiseerd. Zijn zes nationale titels bij het veldlopen plus vijf op de weg zullen hem in die periode vast en zeker meer waard zijn geweest.

En in al die jaren na 1978 is de langeafstandsdubbel nog maar drie keer gescord: in 1982 door opnieuw Klaas Lok, in 1989 door Marti ten Kate en recent in het afgelopen jaar door onze Amerikaanse Nederlander Benjamin de Haan. Waarbij alleen de dubbel van Ten Kate binnen één weekend plaatsvond, want sinds de jaren '80 van de vorige eeuw is er voor wat betreft de 10.000 m in het NK-hoofdprogramma sprake van een jojo-beleid: in de jaren '80 eruit, in de jaren '90 erin, sinds deze eeuw tot 2013 er weer uit, vervolgens enkele jaren erin, eruit, erin en er weer uit. Kortom, er is geen touw meer aan vast te knopen. Intussen staat de snelste tijd op de 10.000 m tijdens een NK in deze eeuw op naam van Marcel Versteeg, die in 2001 kampioen werd in 28.33,60. Trekt u zelf uw conclusies.

Vooruitgang?

Onlangs nam atletiekcoach Rana Reider afscheid. Na een vierjarig dienstverband bij de Atletiekunie, waarin hij onder meer de coach was van Dafne Schippers, keerde hij wegens familieomstandigheden terug naar de Verenigde Staten. In een interview met 'onze' Eric Roeske kijkt hij tevreden terug op die periode. "De vooruitgang die in de afgelopen jaren in het topsportprogramma is geboekt, zal het verschil gaan maken", zo stelt hij. En even verder: "De Nederlandse atletiek is in goede handen en zal de komende jaren succesvol zijn." Ik heb zomaar het idee, dat hij daar niet de lange afstanden mee bedoelde.

Piet Wijker



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



WELKOM BIJ DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR NUTTOEGANGELIJKE VOEDING
ENERGIEK

Mevrouw Brugman

is onze samenzang wat vals van toon
krijg ik straf met scherpe ondertoon
stortvloed van zegswijzen en spreuken
moeten mijn imago gaan verkreuken

en, het is waar, dat ik dan:

nog niet jarig ben
van de pot gerukt
altijd wat te plassen heb
spijkers op laag water niet kan vinden
een stok vind om mee te slaan
altijd gelijk denk te hebben
denk beter te zijn dan al die anderen
het laatste woord wil hebben
denk dat ik onze lieve heer ben

als ik het dan tot slot zelf uit mag zoeken
van ellende kruip in alle hoeken
komt uiteindelijk besef en diep berouw
dan denk ik: "Wat heb ik een welbespraakte vrouw!"

Henk Snepvangers



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



Atleet: En daarna?"

Waarzegger: "Dan ben je eraan gewend."

2 CONCENTRATIE

Aandacht voor wat belangrijk is.

Geen aandacht hebben voor wat niet belangrijk is, wat afleidt van presteren.

Atlete scoort veel slechtere resultaten dan waar iedereen van overtuigd is dat zij zou kunnen, ook gezien wat zij in trainingen kan. Trainer denkt, dat overconcentratie bij wedstrijden haar ernstig in de weg zit en misschien wordt dat wel veroorzaakt om faalangst 'te compenseren'.

Als de trainer voorzichtig een gesprekje met haar aangaat, heeft zij snel door waar hij heen wil en onderbreekt hem.

Atlete: "Nee, ik heb last van ingewandsstoornissen."

Trainer: "Ga dan naar de dokter."

Ze bezoekt twee artsen die niets vinden.

De derde heeft snel door dat het een psychologische klacht is en zegt:

"Op de scan zie ik iets wat lijkt op een kikker in je buik, Ik zal je opereren."

Volgt een echte narcose, echte snee in de buik, verpleegster vangt kikker in de tuin en zet die op sterk water op het nachtkastje.

Als de atlete weer is bijgekomen, is zij hartstikke blij en gaat de volgende week al weer in training.

Vertelt de eerste wedstrijd bij het inlopen tegen een concurrente wat haar is overkomen.

Zegt de laatste: "Fijn voor je. Ik hoop dat die kikker geen eieren in je buik heeft gelegd."

3 CONTROLE OVER NEGATIEVE ENERGIE

Beheersen van gevoelens van onmacht, angst, boosheid, frustratie, afgunst, woede, verontwaardiging, enz.

Nodig: kalmte, ontspanning.

Atleet tegen trainingsmaat: "Wat zie je er neerslachtig uit. Gaat het niet? Dat had ik vorige maand ook. Ik zat best wel diep in de put. Ik ging naar huis, luchtte mijn hart bij mijn partner. Die was lief voor me en vrolijkte me helemaal op. Zó knap, zoals zij dat deed! Waarom doe je dat ook niet?"

Atleet: "Goed dan. Bel je partner maar en zeg dat ik er zo aankom."

4 POSITIEVE ENERGIE

Plezier en zin hebben in je sportbeleving.

Tegelijk kalmte, souplesse bij het denken erover.

Trainer: "Waaraan schrijf je jouw fantastische prestatie in die laatste wedstrijd toe?"

Atleet: "Weet ik nog niet, ik ben nog in onderhandeling met twee verschillende sponsors voor kleding, reiskosten, inschrijfgelden, enz."

5 MOTIVATIE

Doelgericht zijn, om kunnen gaan met falen; bereid zijn pijn, ongemak en zelfopoffering te verdragen.

Atlete: “Ik wil de zwaarste trainingen doen, twee keer per dag. Ik wil zo goed mogelijk leven als een professionele atleet. Ik wil absoluut mijn persoonlijke top bereiken en liefst nog net iets meer. Ik heb er alles, maar dan ook alles voor over. Morgen begin ik waarschijnlijk, als het niet regent, want dan verpietert mijn kapsel.”

6 VISUALISATIE

De dag voor een wedstrijd. Even voor je gaat slapen zien -en beleven- hoe dat -positief, natuurlijk- zal gaan, van begin tot eind.

De avond ervoor. Atleet, ziet zichzelf van warming-up tot finish en alles gaat formidabel. Vanzelfsprekend wint hij die wedstrijd. Ziet zichzelf op het ereplatform staan.

Een miss hangt de medaille om, geeft de bloemen en een zoen.

Sist de atleet tegen de voorzitter van de organisatie, die naast het podium staat:

“Hoe kan je dat nou doen? Dat mens is oud, lelijk, loenst, haar tanden staan scheef...”

Voorzitter: “Je hoeft niet te fluisteren want ze is ook nog doof.”

7 ZELFKRITIEK

Zowel positieve als negatieve aspecten van je eigen sportbeoefening goed in kaart kunnen brengen.

Atlete: “Ik doe mijn trainingen zó verschrikkelijk GOED! Ik weet, wil, kan, doe alles zó perfect. Is het niet zo, trainer?”

Trainer: “Kom zitten, neem een AA-tje van me en leer mij hoe dat moet.....”

8 SOCIALE VAARDIGHEDEN

Kunnen luisteren, omgaan met kritiek, openstaan voor aanwijzingen van trainer en groepsgenoten.

Trainer: “Denk je er nooit eens over om nu eindelijk serieus te gaan trainen?”

Atleet: “Denken? Ik tob erover!”

Mentaliteitstraining..., volgens mij begint dat met het aan jezelf de vragen over je sportbeleving durven stellen die er echt toe doen. Dit ondanks de uitspraak van Immanuel Kant, die van mening was dat de mens een schepsel is dat zich vragen stelt, die hij uiteindelijk niet kan beantwoorden.

Misschien troost het dat de oude Griek Epictetus heel veel eeuwen eerder al wist, dat mensen niet snel in verwarring zijn door de gebeurtenissen in hun leven, maar door hun denkbeelden daarover.

En zeker sinds Plato maakte de mens zich al druk om het Ware, het Goede en het Schone.
Verum, bonum, pulchrum.



Plato. (bron: Wikipedia)

We geloven iets als het waar is. We willen iets als het goed is. We zien graag iets wat mooi is.

Als je weet dat iets goed is, is er geen haar op je hoofd die eraan denkt om het niet te willen. Als je weet dat een verhaal waar is, kun je niet anders dan het geloven.

Alleen met het schone ligt het wat moeilijker. Iets kan namaak zijn terwijl je het toch heel mooi vindt. Iets kan beslist niet kloppen (denk aan de op- en neergaande trappen van Escher) en toch kijk je er ademloos en vol bewondering naar.

Terug naar dit verhaal over mentaliteit. Is het goed? Is het schoon? Geloof je het? Komt de boodschap met deze voorbeelden over? Is het waar?

Hugo Tijsmans



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

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

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

**Ouderen
inbeweging**

samen op een Olga Commandeur Plein

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



VOOR HET VOETLICHT

Kampioene op spikes van Cruyff



Carla Admiraal-Luyer: “Ik vond speerwerpen heel erg leuk om te doen, het allerleukste wat er bestond. Ik zou eigenlijk het liefst de hele dag willen speerwerpen. Nu nog steeds.”

(foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Carolina Maria Clazina (Carla) Admiraal-Luyer
<i>Geboren:</i>	4 februari 1946 te Den Haag
<i>Discipline:</i>	speerwerpen
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp. meisjes A:</u> speerwerpen 1964 <u>Ned. kamp. senioren:</u> speerwerpen 1970, 1971
<i>Interlands:</i>	5 jeugdinterlands 5 senioreninterlands
<i>PR:</i>	47,90 m

Sinds ik tien jaar geleden met deze rubriek van start ging, heb ik –inclusief deze bijdrage– nu 60 leden van de Vrienden geïnterviewd. Daarbij is mij opgevallen dat bij velen van hen de basis voor hun latere specialiteit in de atletiek werd gelegd door de spelletjes die zij als kind op straat speelden. Ook het verhaal in deze Vriendenband is daar weer een voorbeeld van.

Overigens is de atletieksport daarin niet uniek. Het geldt voor velen die later in hun tak van sport de top bereikten. Al moet je bij sommige sporten soms al heel vroeg een bewuste keuze maken. Kiki Bertens nam op haar zesde het tennisracket ter hand, Max Verstappen begon met kartwedstrijden toen hij zeven was, maar reed al vanaf zijn vierde op minikarts en Sven Kramer lag bij wijze van spreken al in de wieg met schaatsjes onder. Atleten-in-spé ontwikkelen echter soms door het spel op straat op jonge leeftijd een vaardigheid die niet altijd direct in verband wordt gebracht met de atletieksport. Pas later wordt de op deze wijze ontwikkelde atletische aanleg dan bij toeval ontdekt, meestal op school. “Wat is dat mam, atletiek?”, vroeg Ingrid Lammertsma aan haar moeder, toen zij op de lagere school van een attente onderwijzeres te horen had gekregen dat zij, gezien haar sportieve aanleg, op atletiek moest gaan. Olga Commandeur werd op de middelbare school door haar sportleraar gestimuleerd om zich bij een atletieclub aan te melden. En Eltjo Schutter deed zijn lichamelijke vaardigheden op door als jongeling al spelend op het landgoed tegenover zijn ouderlijk huis in bomen te klauteren en aan de takken ervan recht naar beneden te zwiepen. “De omgekeerde polsstokbeweging” noemde hij dat.

Holland's Got Talent

Ik vraag mij weleens af hoe lang dit nog zo zal blijven. Want wat wordt er nu eigenlijk nog op straat gespeeld? Jeugd die tegenwoordig de straat op gaat, doet dat om te ‘chillen’, wat in mijn beleving synoniem is aan: veel hangen en vooral weinig bewegen. En bewegen ze toch, dan doen ze dat eerder om de een of andere vaardigheid te oefenen die hen op de podia van ‘Holland's Got Talent’ doet belanden, dan in de kleedkamers van een atletieclub.

Blijkbaar lopen onze waarden en normen synchroon met deze ontwikkeling. Want toen ik onlangs met mijn echtgenote tijdens het winkelen door een tweetal jochies werd ‘gestoord’ die een voetbal heen en weer trapt en daarbij met enige regelmaat de pui van de winkel waarin wij ons bevonden, met hun bal bekogelden, betraptte ik mij in een eerste opwelling op een opkomend gevoel van ergernis. Totdat ik mij ineens realiseerde, dat ik in een inmiddels tamelijk zeldzaam tafereel was beland: twee op straat voetballende jongetjes!

Goed, hoe het ook zij, hoog tijd nu om te vertellen hoe Carla Admiraal-Luyer met de atletieksport kennis maakte. “Ik ben in de atletiek terechtgekomen, omdat ik heel goed kon gooien. Op de middelbare school had je, dat je met sportdagen ver moest gooien met een bal. Kastibalwerpen was dat. En ik gooide veel verder dan iedereen. De hele school stond dan te kijken, zo van: óh! Nou ja, dat was dan heel erg ver. Dat kwam eigenlijk, omdat wij in de straat een blinde muur hadden en als kind gooide ik altijd met een bal daartegen. Dat vond ik heel leuk. Ik was een hele sportieve, ik was eigenlijk altijd aan het

spelen en het springen en doen. Dus ik heb mezelf heel..., sterk was ik van nature, vanuit de familie. Mijn moeder fietste heel veel en mijn vader was gewoon heel sterk.”

Debuut als hoogspringster

In eerste instantie meldde Carla Luyer zich aan bij een hockeyclub, maar vond daar al gauw niks aan. “Totdat iemand in de klas zei: ga dan op atletiek. Ik wist helemaal niet wat dat was. Toen ging ik een keertje mee en vond dat leuk, vooral het hordelopen. Maar dat was voor de vakantie. Na de vakantie –ik was toen nog een beetje verlegen– dacht ik: nou ga ik maar niet meer. En toen kwam er iemand aan de deur, iemand van de atletiekvereniging –ik zie hem nog zo staan, onderaan de trap– zo van: *ik ben die en die. Kom je nog? Want we hebben een wedstrijd in Amsterdam.* Die was op het Olympiaplein en ik moest daar hoogspringen. Nou, dat is goed afgelopen; ik denk dat ik 1,25 sprong of zo, ik deed maar wat. Enne... dat was allemaal goed en heel gezellig. Toen ben ik gebleven.”

Op de atletiekvereniging begreep ze al gauw, dat balwerpen en speerwerpen iets met elkaar hadden. Alleen zat speerwerpen er eerst nog even niet in. “Ik ben begonnen als meisje C, maar in die tijd mochten die dat nog niet. Pas als meisje B mocht ik gaan speerwerpen. Nou, dat deed ik dus en toen gooide ik gelijk 34 meter. Dat was al direct een basis om bij de besten van Nederland te horen”, herinnert Carla zich. Twee jaar later won zij al haar eerste medaille op een NK door bij de A-meisjes met 35,13 m als tweede achter winnares Carry Piller te eindigen en in 1964, haar laatste jaar bij de junioren, was haar eerste nationale titel een feit: met 36,89 m werd zij kampioene en hield daarbij onder andere Els van Noordduyn achter zich, die zich in die tijd nog nadrukkelijk met speerwerpen bezighield. Datzelfde jaar nam zij ook deel aan de NK voor senioren en daar wierp zij zich gelijk bij de eerste zes.

Academie voor lichamelijke opvoeding

Intussen was Carla Luyer na de middelbare school (MMS) overgestapt naar de sportacademie in Den Haag. “Ik was niet zo’n studietype, maakte nooit huiswerk, want ik speelde natuurlijk altijd. Stil aan een tafeltje zitten was niks voor mij. Dus ik lette heel goed op op school. Ik ging altijd met hangen en wurgen over naar de volgende klas, maar bleef ook wel een keer zitten. Uiteindelijk was ik wel geslaagd. En toen zei Joke Bijleveld, die op hetzelfde sportveld trainde, van: *je kan op de Academie.* Want die was aan de Laan van Poot. Toen dacht ik: nou, ik probeer het gewoon. Dus ik ben daar naartoe gegaan en heb hem ook afgemaakt. Dus eh... ik kan het wel, maar je moet hard studeren en dat was natuurlijk niks voor mij, hahaha. Maar ik deed het wél, want dat moest dan van mij. Dan kon ik het wel.”

Als atlete maakte Carla Luyer intussen gestage vorderingen. Zij veroverde in 1968 haar eerste NK-medaille bij de senioren, brons achter Greet Versterre en Henny de Bruin, een jaar later gevolgd door zilver achter Lida Kuys. Totdat zij in 1970 op nationaal niveau met haar eerste seniorentitel de top bereikte.

Met de sportwagen naar Haarlem

Achter deze eerste gouden plak steekt een bijzonder verhaal. Carla Luyer was namelijk een atlete die hechtte aan een vast ritueel voor een wedstrijd. “Ik weet wel dat ik mij echt optimaal voorbereidde”, herinnert zij zich. “Ik wist van: als ik dit en dat en dat heb gedaan, mijn haar gewassen en zo, weet je wel, allemaal van dat soort dingen, dan leverde ik de beste prestatie. Alles moest kloppen, dan gooide ik op m’n best.

Nu waren er dat jaar net nieuwe spikes ingekomen, hoge spikes met achter extra grote punten. In Haarlem, waar de NK in ’70 werd gehouden, was de aanloop nog op gras. Dus ik had die spikes besteld in Amsterdam, bij de winkel van de broer van Johan Cruyff. Want iemand had gezegd; die moet je daar bestellen, ergens op de Rozengracht denk ik, zoiets. Ze zouden op zaterdag aankomen en ik moest die zaterdag gooien. Dus ik moest ze ophalen. En dat deed ik, met de trein. Ik was al heel vroeg in die winkel, een uur of tien of zo. En toen zeiden ze: *ze zijn nog niet aangekomen*. Maar blijf maar even, wacht maar, het komt wel.”

Carla Luyer werd aan de koffie gezet, wachtte en wachtte, maar van spikes nog steeds geen spoor. Naarmate de tijd vorderde werd ze echter steeds zenuwachtiger. Carla: “Ik zeg, die wedstrijd is wel vanmiddag om twee uur, hoor! *O jeetje*, zeiden ze. *Nou, wacht nog maar even. Je hoeft niet met de trein, we brengen je wel*. Want die broer van Cruyff had een lekkere



Carla Admiraal-Luyer in actie in de periode dat zij in ons land aan de top stond. (foto archief Atletiekerfgoed)

snelle auto, die zou me dan wel even naar de wedstrijd brengen. Op een gegeven moment waren die spikes er en werd ik met een grote sportwagen naar Haarlem gebracht. Maar ik was zó laat, dat ik niet meer kon inlopen. Dus ik deed die nieuwe spikes aan –ook iets wat ik niet gewend was– en deed gauw wat rek- en strekoefeningen. En het was stormachtig weer, heel erg stormachtig.” Bij haar eerste poging kwam Carla Luyer tot 38,20 m, om vervolgens bij haar tweede poging verwoestend uit te halen en de speer naar 46,22 m te zwiepen, veruit de beste prestatie van het toernooi en een verbetering van haar PR van 42,82 m met bijna drieënhalve meter! “Nou, dat was dus wel heel erg leuk”, lacht Carla. “Daarna wist ik, dat als er iets gek gebeurde, het ook nog goed kwam. Kijk, je moet zo’n natuur hebben, hè. Aan de ene kant wil je die rituelen, omdat je eigenlijk veel te nerveus bent. Door die rituelen komt het dan in orde. Maar doordat er iets heel erg raars gebeurt, ben je van slag. En ben je van slag, dan ben je op de een of andere manier ook ontspannen. Want daar heeft het natuurlijk mee te maken, met ontspanning. Daar presteer je het beste bij.”

Baan in Wormerveer

Inmiddels had Carla Luyer dat jaar ook haar opleiding aan de sportacademie afgerond en startte zij kort daarna met haar eerste baan als docente lichamelijke oefening. Ze logeerde die zomer namelijk bij Gré Kat (de moeder van de latere speerwerpkampioene Renate Beunder – PW), die zij had leren kennen op de centrale trainingen van Wil Westphal in Leiden. “Gré had gezegd: *kom maar ‘ns logeren*, want zij woonde op een boerderij en dat vond ik hartstikke interessant. En ze had ook een zeilboot. Dus dat heb ik gedaan en zo ben ik in Noord-Holland terechtgekomen. Want toen zei de schoonmoeder van Gré Kat: *er is een baan in Wormerveer*. Het bleek een volledige baan aan een huishoudschool en die kreeg ik zo in mijn schoot geworpen. Toen ben ik in Krommenie gaan wonen”, legt Carla uit. Hierdoor moest zij echter wel op zoek naar een andere trainingslocatie. “Ik dacht: ik kan in Amsterdam gaan trainen, of bij Ton Pallesen van DEM in Beverwijk. Lycurgus in Krommenie was geen optie, want die hadden geen goede speerwerptrainer. Toen ben ik naar Ton Pallesen gegaan.” En zo werd Carla Luyer dus een trainingsmaatje van haar voornaamste concurrente, Lida Kuys. Carla: “Ik dacht, die is pas achttien, dus die moet ik in de gaten houden. Want ik wilde wel de beste blijven.”

Ambitie kun je de Haagse dus zeker niet ontzeggen, ook al had zij al vroeg haar eigen grenzen gesteld. “Ik had mij voorgenomen van: ik ga niet naar de Olympische Spelen als ik daar teveel voor moet slikken. En zelfs met gewichten trainen wilde ik in het begin niet. Ik wilde niet dik worden, zo’n manvrouw, weet je wel? Ik wilde een vrouw blijven. Dat wilde ik absoluut. Later, bij Ton Pallesen, begreep ik ook wel dat je best wat met gewichten kon trainen. Toen, samen met Lida Kuys, vond ik het ook heel erg leuk.” Vanaf haar overgang naar DEM had Carla Luyer haar trainingen opgeschroefd van drie keer naar vijf keer in de week. Alleen toen Ton Pallesen ertoe over ging om twee keer per dag te gaan trainen, ging Carla, inmiddels overgestapt van haar baan in Wormerveer naar die op een basisschool in Bloemendaal, daar niet in mee. “Dat kon ik niet. Want ik stelde toch mijn beroep boven het trainen. Ik was wel realistisch, natuurlijk. Ik vond niet dat ik daar vrij voor moest gaan nemen. Lida deed dat wel.”

Nieuwe dimensie

In 1971 slaagde Carla Luyer er nog in om op de NK Lida Kuys voor te blijven, maar in 1972 werd zij al snel overvleugeld door haar jongere clubgenote, ook al wierp zij dat jaar 47,90 m, verder dan zij ooit had gedaan. Vanaf 1973 waren het echter Lida Kuys en de snel opkomende Elly van Beuzekom die bij het speerwerpen in Nederland de dienst uitmaakten. Dit tweetal tilde het speerwerpniveau in enkele jaren tijd naar een nieuwe dimensie van achterin de 50 meter. Carla Luyer, intussen in 1972 getrouwd met Nico Admiraal –die later vooral bekend zou worden door zijn rol als microfonist bij grote wedstrijden, waaronder nationale kampioenschappen– had daar echter totaal geen moeite mee. “Weet je, we waren een soort vriendinnen, we hebben nooit haat en nijd gekend. Het was gewoon hartstikke leuk. Kijk, Lida kende ik natuurlijk heel goed, Elly niet, maar ik besepte gewoon van: het is nu eenmaal zo. Het was ook een vrouw die heel goed kon

gooien, die Elly van Beuzekom. En Lida, die was zó fanatiek! Nee, ik heb dat gewoon zo gelaten.”

Gezin

Carla Admiraal-Luyer stond tot en met 1974 nog enkele keren naast dit tweetal bij NK's op het ereplatform, maar raakte in 1975 in verwachting van haar oudste dochter en hield het daarna voor gezien. “Ik vond mijn gezin veel belangrijker dan al dat gedoe.”

Voorafgaand aan haar bevalling was ze eerst enkele jaren kostwinner geweest; Nico studeerde toen wiskunde in Amsterdam. Carla: “Totdat ik in verwachting raakte, toen ging ik minder werken en nam hij ook een baantje.” Het stel woonde in die tijd in Krommenie, tegenover de baan van Lycurgus. Later, eenmaal afgestudeerd, kon Nico Admiraal een baan in het onderwijs krijgen in Hoorn. “Dat was een hele goede baan en daar is-ie altijd gebleven. Toen zijn we naar Hoorn verhuisd”, legt zij uit.

Carla en Nico Admiraal kregen vervolgens nog drie kinderen, allemaal jongens. Die hebben echter ook allang weer hun eigen gezinnen en inmiddels zijn er drie kleinkinderen bijgekomen. Daarvan heeft Nico helaas alleen de oudste, een meisje, nog heel even mee mogen maken. Carla: “Vanaf september 2014, totdat hij stierf.” (Nico Admiraal overleed op 5 december 2014 aan de gevolgen van een ernstige ziekte – PW). Ze heeft die klap, mede door de grote steun die zij van haar kinderen heeft ondervonden, intussen redelijk kunnen verwerken. Zelfs haar grootste zorg, dat zij nu voortaan overal alleen voor zou komen te staan en ook al die zaken zou moeten regelen die door Nico werden gedaan, heeft zij overwonnen. “Want ik kan het heus wel, al is het een hele kluit. Maar ik heb er echt de tijd voor nodig, dus ik doe het op mijn gemak.”

Allerleukst

En ondanks alles is in al die jaren de liefde voor het speerwerpen nooit weggeëbd. “Ja, ik vond het altijd heel leuk om te doen, het allerleukste wat er bestond. Ik zou eigenlijk het liefst de hele dag willen speerwerpen. Nu nog steeds. Maar ja, dat sta ik mezelf niet toe, want ik moet natuurlijk ook andere dingen doen.”

Carla Admiraal-Luyer praat niet voor niets in de tegenwoordige tijd. Want afgelopen jaar pakte ze de training bij Trias in Heiloo, waar zij nu woont, weer op, deed mee aan de NK Masters en werd eerste (Een eitje. Carla: “ik was de enige in mijn leeftijdscategorie”). Ze vond het echter zó leuk, dat zij besloot om zich in te schrijven voor de WK Masters in Malaga. Ze werd zesde, met 18,64 m. “Die eerste gooide in de 26 meter. Het zijn natuurlijk afstanden van niks, maar ik kan heus wel weer in de 20 meter gooien als ik blijf trainen. Dan word ik derde, of tweede, denk ik. Ik vind het gewoon hartstikke leuk”, besluit Carla Admiraal-Luyer.

Dat competitieve is zij na al die jaren in elk geval nooit kwijtgeraakt.

Piet Wijker



JAMIN

SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

EURO CROSS - TILBURG - DEC 2018

EURO INDOOR - GLASGOW - MAR 2019

WORLD CROSS - AARHUS - MAR 2019

EURO TEAMS - BYDGOSZYCZ - AUG 2019

MULTI EVENT - GOTZIS - MAY 2019

WORLD CHAMPS - DOHA - SEPT 2019

FLEXIBLE PACKAGES

GREAT SEATS GREAT LOCATIONS

GREAT PRICES

THE FRIENDLY WAY TO TRAVEL

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK

WWW.JAMINSPORTS.CO.UK



facebook/jaminsports (+44) 0800 840 1116

Voetlichtflits

In de discussies die her en der binnen onze vereniging plaatsvinden over de vraag, hoe je nu bij jongere generaties oud-atleten belangstelling kweekt voor de Vrienden van de Atletiek, wordt wel eens met een scheef oog gekeken naar de groep topatleten uit de jaren '80, die het toch maar voor elkaar hebben gekregen om sinds 2013 drie keer, de laatste in het Olympisch jaar 2016, een reünie te organiseren. Hoe is hen dat gelukt?



Cor Lambregts (foto Piet Wijker)

Cor Lambregts: “Ik ben samen met Edine van Heezik begonnen, later zijn Marjo van Agt, Mieke van der Kolk en Nick Mosselman erbij gekomen. Wij hebben toen gezegd: we willen een mix maken, man en vrouw, en in disciplines. Dan moet je de ranglijsten hebben, daar kun je iets uit halen. Alleen, als je zelf sporter bent, weet je vaak niet wie er bijvoorbeeld aan horden doet, of aan speerwerpen. Dus toen hebben we Hugo Kusters in de arm genomen; die wist gewoon heel veel. Dat was mijn vraagbaak. Want bij de Atletiekunie is niks meer bekend over wie er allemaal in een interland hebben gestaan. Minimaal één keer in Oranje, hebben wij toen gezegd; anders wordt de groep te groot. Zo kregen we een lijstje van 150/160 personen. Die hebben we allemaal via Facebook-mensen aangeschreven. Op een gegeven moment hebben we een aparte groep op Facebook aangemaakt. Toen kreeg je van wildvreemden verzoeken. Die wilden ook meedoen. En van die

150, 160 mensen die wij hadden aangeschreven, daar komt dan de helft van.”

De eerste reünie vond plaats op de golfbaan De Herkenbosche in Limburg. Dat beviel zo goed, dat een jaar later een tweede reünie volgde, ditmaal bij De Zaanse Schans in Noord-Holland. Cor: “Toen merkten we al wel, dat je dit niet elk jaar moet gaan doen. Ellen van Langen, die er ook bij was, stelde daarom voor om de volgende keer naar de EK Atletiek te gaan, want zij zat in de organisatie. Dat vond iedereen gelijk zó'n goed idee.” Het bleek een schot in de roos, want het werd een bijzondere, goed georganiseerde en druk bezochte reünie bij de Bosbaan, die zijn apotheose vond op de volle tribunes van het Olympisch Stadion, waar men onder meer getuige was van de overwinning van Anouk Vetter op de zevenkamp.

En nu? Cor: “Eens in de vier jaar, het Olympisch jaar, is het streven. Ik ben benieuwd of het gaat lukken. Maar ik ben er wel trots op dat we het een paar keer van de grond hebben gekregen.”

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

► De Jeugdfondsplannen voor 2019

Rond de jaarwisseling worden wij overspoeld met jaaroverzichten, analyses en voornemens voor het nieuwe jaar. Dus ook voor het Jeugdfonds een mooi moment om eens de trouwe “supporters” van het Jeugdfonds, en dat zijn op de eerste plaats de leden van de Vrienden van de Atletiek, te vertellen waar wij mee bezig zijn. Gesteund door de gevleugelde uitspraak van Marie-Louise von Franz –een Zwitserse psychologe en wetenschapster– die zei: *het aardige van de toekomst is dat ze vandaag begint*, zal dit artikel vooral gaan over de nabije toekomst. Het verleden is uitgebreid beschreven in de Vriendenbanden van 2018 en de jaren daarvoor.

Zoals gepresenteerd tijdens de Algemene Ledenvergadering van 27 oktober 2018 zal de doelstelling van het Jeugdfonds gehandhaafd blijven: Potentiële toppers en/of subtoppers stimuleren door het ter beschikking stellen van financiële middelen voor hen en eventueel voor hun begeleiding, teneinde de doorgroei naar de top te versnellen en/of zeker te stellen. Dat gaan wij proberen te realiseren door het ondersteunen van een aantal talenten die op internationaal niveau presteren en daarnaast mee te werken om bepaalde jeugdevenementen een sterker internationaal karakter te geven. Jaarlijks zal worden bekeken wat hierin de juiste balans is.

Atleten

Wij hebben besloten om ons dit jaar te focussen op de Europese kampioenschappen onder de 20 jaar, die van 18–21 juli in het Zweedse Borås gehouden zullen worden. Oranje maakt daar zeker kans op medailles. Een aantal succesvolle atleten tijdens de EK onder de 18, die vorig jaar in Győr werden gehouden en tijdens de WK onder de 20 in Tampere, ontwikkelen zich verder. Een reden voor ons om een drietal van deze atleten voor een tweede jaar te ondersteunen en dat zijn:

Zoë Sedney: Erg succesvol tijdens de EYOF in 2017 en vorig jaar in Győr een zilveren medaille op de 100 m horden. Ook op de 100 en 200 m kan zij goed uit de voeten en kan zich ook op deze onderdelen kwalificeren voor Borås. Bij de nationale kampioenschappen in 2018 won ze goud op zowel de 100 m horden als de 200 m. Zoë komt uit een gezin waar atletiek dagelijkse kost is. Haar ouders zijn waardevolle krachten bij Ilion in Zoetermeer en haar zus Naomi kennen we allemaal.

Alida van Daalen: Binnen de Nederlandse ploeg in Győr werd zij gekroond tot koningin van dit EK door haar bronzen plak bij het kogelstoten en een zilveren met de discus. Vooral haar strijdlust bij het discuswerpen oogste bewondering. In eigen land is niet meer bij te houden bij hoeveel wedstrijden zij in de top heeft gestaan. Winnares van de Jeugdfonds Talent Award bij de Ter Specke Bokaal in Lisse, tweemaal goud bij de NK voor B-junioren en bij de NK voor senioren (een vierde plaats op discus) en zelfs in het verre Buenos Aires weten ze nu wie Alida van Daalen is.

Roos Blokhuis is een zeer talentvolle Mila (midden- en lange afstand atlete). Nationaal kampioen bij de B-junoren op de 3000 m en een fraaie vijfde plaats in de finale in Győr. Haar vorm is groeiende, gezien de 34.09 die zij bij een oudejaarsevenement in Madrid liep op de 10 km. Haar focus ligt op de 5000 m.



Roos Blokhuis in actie tijdens de Warandelooop 2017. (foto's Erik van Leeuwen)

Een atlete, die wij in 2018 ook graag hadden willen ondersteunen, maar niet gedaan hebben, omdat zij was opgenomen in het AA-drink talententeam is **Jorinde van Klinken**.



Jorinde van Klinken bij de WK U20 in Tampere in 2018.

zij de Europese ranglijst aan bij zowel het kogelstoten als het discuswerpen in haar leeftijdscategorie.

Robin van Riel, nationaal kampioen bij de A-junoren op de 1500 meter, loopt ook een 800 meter onder de 1.50 en een 5000 meter binnen de 14 ½ minuut. Heeft al ervaring met grote toernooien, waaronder de EK onder de 20 in 2017. Robin ontwikkelt zich snel en meer informatie over hem is te vinden op: <https://robinvanriel.com>



Robin van Riel was vorig jaar ook op de WK U20 in Tampere.



Shaquille Emanuelson.

De derde werper in ons Jeugdfonds Talent team van 2019 is **Shaquille Emanuelson**, nationaal kampioen met de discus en hoog op de Europese ranglijst in zijn leeftijdsgroep. In Emmeloord behaalde hij de titel met een persoonlijk record van 58 meter en 26 centimeter. Shaquille was ook in Tampere aanwezig, waar hij veel ervaring heeft opgedaan met internationale toernooien, hetgeen in Borås van nut kan zijn.

De selectie voor het Jeugdfonds Talent team 2019 werd besproken met onze technisch directeur Ad Roskam, die het geheel kwalificeerde als een mooi lijstje en daar zijn wij het helemaal mee eens!

Wedstrijden

Het Jeugdfonds gaat in 2019 dus bovenstaande atleten ondersteunen en daarnaast een aantal wedstrijden. De belangrijkste even op een rijtje:

9 maart 2019: Indoor Interland U17:

De samenwerking met onze Ooster- en Zuiderburen wordt steeds intensiever. Er ontstaan regelmatig nieuwe ideeën die bekeken worden op haalbaarheid. Een van de ideeën die in 2018 tot uitvoer kwamen was een interland tussen Nordrhein/Westfalen, Nederland en Vlaanderen. Deze internationale ontmoeting werd gehouden in de gerenoveerde hal van Iliion in Zoetermeer en ondanks dat de buitenlandse teams niet een volledige ploeg op de been konden brengen, was het een groot succes. Atleten vonden het schitterend om te ervaren wat de prestaties over de grens waren en om in de kleuren van hun land uit te mogen komen. Ook de begeleiders waren vol lof. Afspraak was om deze wedstrijd verder te laten groeien en het resultaat is dat op 9 maart 2019 de tweede Indoor Interland U17 zal worden gehouden in Münster, waar men de beschikking heeft over een indoorhal met een 200 meter rondbaan. Ook nieuw is dat er dan naast de Vlamingen ook de Walen van de partij zijn.

30 mei 2019: International Amsterdam Battle,

ook bekend onder de naam de Battle of the B's. In 2018 hebben meer buitenlandse atleten deelgenomen aan dit mooie evenement en met het enthousiaste organisatie team van AAC zijn plannen bedacht om er nog meer een internationaal evenement van te maken. Een interland is (nog) niet mogelijk, omdat in deze periode in alle omringende landen een vrij hoog wedstrijd aanbod is. Wel zijn de contacten uitgebreid, naast Duitsland en België wordt nu ook gesproken met Denemarken, Engeland en Zwitserland.

20-23 juni: Ruhr Games:

In Duisburg worden dan voor de derde maal de Ruhr Games gehouden, een groot Europees sportfestival waar competities gehouden worden in een groot aantal sporten, naast vele andere activiteiten op sportgebied. In 2017 hebben veel talentvolle Nederlandse junioren atleten aan dit evenement deelgenomen en zijn ook met de meeste prijzen naar huis gegaan. Op dit moment zijn wij in gesprek met de organisatie over het programma. Eind januari is bekend, hoe dat er uit gaat zien. Deze keer zullen ook de kampioenschappen van Nordrhein/Westfalen in dit evenement worden geïntegreerd.

24-25 augustus: C-Spelen:

Officiële benaming moet eigenlijk zijn U16 Event. Al decennia lang een begrip in de jeugdathletiek. Eind augustus, begin september staat al enige tijd in het teken van onze jongste junioren. Achtereenvolgens krijgen wij dan de C-Spelen, de C-Interland en de competitiefinale voor CD-junioren (mijn excuses voor het gebruik van de oude benamingen, het is voor de duidelijkheid).

Opvallend is dat tijdens deze drie weken heel veel ranglijstverbeteringen plaats vinden. In 2017 en 2016 werden beide jaren bij de C-Spelen veertien beste jaarprestaties geleverd, waarna er bij de interland en de competitiefinale nog een aantal aan werd toegevoegd. Het Jeugdfonds waardeert de beste jaarprestaties tijdens de C-Spelen met een cadeaubon van € 25,- en nodigt de beste twee op iedere discipline uit om een week later uit te komen in de strijd tegen Nordrhein/Westfalen.

31 augustus: U16 Event Nederland – Nordrhein/Westfalen.

Voor de 44^e maal zal deze ontmoeting plaatsvinden. Ondanks het gegeven dat Nederland al 42 keer deze ontmoeting heeft gewonnen en wij samen met onze Duitse collega's bezig zijn deze wedstrijd een meer internationaal karakter te geven, blijft het een mooie en leerzame ontmoeting. Op de eerste plaats voor onze talenten, die ervaring opdoen met internationale reglementen en procedures, en voor ons als Jeugdfonds, omdat middels deze contacten – en die met de al eerder genoemde Belgen – er veel geleerd wordt en nieuwe ideeën worden geboren. In 2018 was dit evenement in Duitsland (Münster), dus nu is Nederland weer aan de beurt. Wij zijn blij dat AC TION deze mooie wedstrijd in Enschede wil organiseren. De eerste contacten duiden op veel



Vreugde bij de Nederlandse deelnemers na de 42-ste overwinning in 2018. (foto VB-archief)

enthousiasme en met elkaar gaan wij er een mooi evenement van maken.

Dit zijn dus de plannen voor 2019. Mooie uitdagingen en volop kansen om door te groeien met het ondersteunen van de jeugd. Mochten er onder de Vrienden nog ideeën zijn die er aan bij kunnen dragen om onze doelstellingen te halen, laat het dan weten. Ieder jaar leren wij en om ook maar weer eens met een wijze spreuk te eindigen: Ivern Ball, een Amerikaans schrijver die in 1992 overleed, had heel veel rake opmerkingen en een daarvan is: Het verleden moet een springplank zijn, geen hangmat.

Laat 2019 een jaar worden waaraan veel mooie herinneringen gekoppeld kunnen worden!

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.

herzog
sport compression prevention & recovery

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!

PRO
COMPRESSION

www.herzogmedical.com

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.

Maart 2019 (tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Theo Bonsen (77) | 20 Feico Jansma (77) |
| 2 Ellen van de Bunt-Heemskerk (74) | 20 Willem van der Krogt (71) |
| 3 Mariet Thomas-Valkenburg (68) | 20 Mitra Smit (31) |
| 3 Piet Wijker (75) | 21 Marja Bak-Wokke (62) |
| 5 Henk Mentink (67) | 21 Riet Visschers-van den Berg (66) |
| 6 Lena Jansen (68) | 22 Harry Dost (75) |
| 8 Marjan Olyslager (57) | 22 Rudolf Roeleven (51) |
| 9 Hans de Vries (67) | 23 Armand Ellsworth (58) |
| 10 Anneloes Beenackers-Bosman (72) | 27 Roy Sedoc (65) |
| 10 Kees de Kort (76) | 29 Daan Oppenhuis (25) |
| 11 Elke Molenaar (21) | 30 Janneke Hulshof (42) |
| 14 Harry Janssen (84) | 30 Carla van der Kallen (51) |
| 19 Ben Hilgers (59) | 30 Bram Wassenaar (75) |
| 19 Piet Waaning (72) | |

April 2019

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Yvonne Groot (56) | 14 Ben Korver (68) |
| 2 Wies Lemmens-Thomas (87) | 15 Arend Karenbeld (86) |
| 3 Henk Werk (73) | 15 Mieke van der Kolk (51) |
| 4 Tom Jutte (79) | 17 Camiel Verweij (53) |
| 5 Marianne Thomas (77) | 17 Elly van Mechelen-Ernest (72) |
| 5 Koos Verweij (48) | 18 Jan Kees Cappon (66) |
| 9 Ingrid Vel (54) | 18 Selma Heijstek (86) |
| 9 Bob Vos (85) | 21 Anton Blok (75) |
| 10 Marieke Berkhof (37) | 22 Cor Lambregts (61) |
| 10 Stans Brehm (74) | 23 Jolanda Veludo-Fischbuch (52) |
| 10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (50) | 23 Jelle Doornbosch (83) |
| 12 Lien Bakker-Braat (97) | 27 Huug Fischbuch (87) |
| 12 Hans Houtzager (75) | 27 Epie Schippers-Blaauw (86) |
| 13 Jaap Noorderbos (80) | 28 Leo de Winter (75) |
| 14 Gerfred Greveling (63) | 30 Christian Tamminga (45) |

Bijzondere jarige

Wie krijgt er nu de kans om ergens tijdens zijn atletiekloopbaan in een rechtstreeks duel terecht te komen met de atleet of atlete die hem of haar ooit inspireerde om aan atletiek te gaan doen? Dat zullen er niet veel zijn, vermoed ik. Selma Heystek is dan ook een uitzondering. In 1948 viel zij als vijftienjarige bij schoolwedstrijden in Zaandam al op als snelle sprintster en toen later dat jaar Fanny Blankers-Koen op de Olympische Spelen de ene na de andere gouden medaille binnensleepte, wist Selma wat haar te doen stond; zij meldde zich aan bij AV Zaanland. In de jaren die volgden boekte zij bij de junioren al enkele leuke successen en, na in 1952 naar Rotterdam te zijn verhuisd omdat haar vader daar hoofd van een school was geworden, stapte Selma over naar de Rotterdamse damesatletiekvereniging Hollandia en stond zij in 1954 op de NK in Tilburg samen met Fanny Blankers-Koen in de finale van de 80 m horden. Terwijl Fanny haar elfde en laatste hordentitel veroverde, werd Selma tweede, op gepaste afstand weliswaar, maar toch.



Selma Heystek in september 2018.
(foto Corrie van Veen)

Daarna gaf Fanny Blankers-Koen er de brui aan en had Selma Heystek op de horden het rijk alleen. In 1955 en 1956 was zij dan ook de onbetwiste kampioene van Nederland in dit metier en dus de officiële opvolgster van de ‘vliegende huisvrouw’. Vervolgens was het weer de beurt aan anderen, al haalde Selma Heystek nog verschillende malen het NK-podium. In die jaren kwam zij trouwens in vele landenwedstrijden uit voor ons land.

Veel minder bekend is, dat zij in de laatste fase van haar loopbaan ook tweemaal aan de Israëliëse Macabbia Spelen heeft meegedaan, de Spelen voor Joodse sportlieden. Aangezien Selma Heystek een Joodse moeder had, was zij gerechtigd om aan die Spelen deel te nemen. Dat deed zij met succes. Want zowel in 1961 als in 1965 veroverde zij de gouden medaille op de 80 m horden. Een zeldzaam feit voor een Nederlandse sporter.

Na 1965 hield Selma Heystek het voor gezien en richtte zij zich op andere bezigheden. En sinds haar pensionering maakt zij, samen met haar partner, vele reizen met hun kampeerauto. Dat doet ze kennelijk nog steeds, want de foto die wij van haar ontvingen is vorig jaar september genomen in haar camper tijdens een vakantie in Gelderland.

In april wordt Selma Heystek 86. Alles bij elkaar genomen is dat meer dan voldoende reden om haar ditmaal te benoemen tot onze bijzondere jarige.

Piet Wijker