

---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

68e jaargang nummer 4, 2019

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Advertentie Risk en Sport .....	3
ALV-aanmelding 2019 .....	4
Drietal overlijdensgevallen .....	5
Chris Konings overleden.....	6
Advertentie Herzog Medical .....	7
Je kunt een tijd ook MAKEN.....	8
Advertentie Run2Forty2 .....	10
Advertentie Jamin Sports .....	11
Over finishfoto's gesproken .....	12
Advertentie Global Sports Communication .....	15
Stichting Atletiekerfgoed .....	16
Advertentie Praktijk Energiek .....	18
Advertentie BK Ingenieurs .....	19
Voor het voetlicht: Freek Stam.....	20
Akkefietje in Athene.....	26
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	28
Advertentie YALP .....	37
L'histoire se répète .....	38
Onze jarigen .....	39
Bijzondere jarige: Roelof Veld.....	40

**Kopij Vriendenband oktober 2019**

**Graag vóór 20 september 2019**

**aan de redactie:**

**Piet Wijker**

**De Uitkijklaan 12, 1974 XP IJmuiden**

**pietwijker@gmail.com**

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

---

## Van de voorzitter

Beste Vrienden,

De Tijd staat nu stil, zijn vele verhalen leven voort....

Dat is de tekst die prijkt op de rouwbrief bij het overlijden van Chris Konings. In onze herinnering hebben we afscheid moeten nemen van een vermaard middenafstandsloper in zijn tijd, maar wellicht nog meer als bestuurslid van de Vrienden van de Atletiek en één van de vaste 'handjes' van de Stichting Atletiekerfgoed. Zijn luide stem vol passie en overtuiging is niet meer. Wij wensen Elly en de (klein)kinderen heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.



Maar de tijd schrijdt voort, nee gaat vliegensvlug aan ons voorbij. We volgden in rap tempo de prestaties van onze jeugdatleten tijdens de Ruhr Games in Duisburg. Maar ook van de atleten tijdens de EK Atletiek U23 in Gävle met als uitschieter de zilveren medaille voor Nick Smidt in een puike 49,49 op de 400 m horden en de bronzen plakken voor Jasmijn Lau en Joris van Gool.

Onder zomerse omstandigheden genoten we van de prima georganiseerde NK Junioren in Alphen aan den Rijn met een knallende afsluiter voor Jorinde van Klinken met maar liefst 61,33 m op discus en een ticket voor de WK in Doha. Vol ambitie en inspiratie toog de junioren equipe vervolgens naar de EK U20, ook in Zweden, om daar met maar liefst 10 medailles (4 x goud, 5 x zilver en 1 x brons) succesvoller als ooit te voren te scoren.

De bus met het Nederlandse team voor de WK Atletiek in Doha (Qatar) loopt inmiddels al aardig vol. Met wellicht als meest aansprekende prestaties het wereldrecord van Sifan Hassan op de Engelse mijl in 4.12,33 tijdens de Diamond League Meeting in Monaco en amper tien dagen later een verbetering van het Europees (en Nederlands) record op de 5000 m in Londen.

Tijdens de 2<sup>e</sup> European Games in Minsk (Wit-Rusland) presenteerde European Athletics voor de eerste keer Dynamic New Athletics (DNA). Het doel van DNA is niet om de huidige vorm van atletiek te vervangen, maar een aanvulling te laten zijn om atletiek aantrekkelijker te maken voor een breder publiek. In Minsk bonden teams uit 24 landen met aangepaste 'spelregels' de strijd aan tegen elkaar. De vraag is echter of dit concept gaat slagen. Het deed mij een beetje denken aan Athletics Champs voor pupillen. Aanpassing van bepaalde regels is nodig om de atletiek boeiender te maken, maar het nieuwe concept schoot te ver door. Nederland was er in Minsk niet bij en wacht vast op een meer consistente aanpassing met minder 'fun' activiteiten.

Laat bij alle innovatieve ontwikkelingen vooral het belang van de atleet voorop staan!

Ik wens u veel atletiekplezier in de rest van deze hopelijk nog lange zomer.

*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>.



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

- Paul Grimbergen, Jan Steenstraat 65, 2162 BM Lisse
- Mark Beelen, Laan van Rijkevorsel 3, 2161 KR Lisse
- Bert Vreeswijk, Het Geuzenhuis 5, 4205 SW Gorinchem

### Overlijden

- Fiep Twente, op 1 juli 2019. Zie pag.5.
- Chris Konings, op 11 juli 2019. Zie de pagina's 6 en 7.
- George Gussenhoven, op 16 juli 2019. Zie pag. 5.
- Servée Wijzen op 24 juli 2019. Een IM volgt in Vriendenband nr. 5.

### Opzegging lidmaatschap

- Laurens Storm
- Koos Verweij
- Bob Vos
- Wim Visser

### Wijzigingen

*In verband met de AVG wetgeving zullen we hier in het vervolg geen wijzigingen van een emailadres meer vermelden. Eventuele gegevens zijn altijd bij de secretaris op te vragen.*

- Daan Opperhuis heeft een nieuw adres: Delfstraat 52-107, 2015 BM te Haarlem.
- Feico Jansma is eveneens verhuisd. Diens nieuw adres is: Zonnebloemstraat 45, 8441 CS Heerenveen.

- 
- Marian van Amsterdam-Wezelenburg wil voortaan als Marian van Amsterdam worden vermeld. Haar adres is gewijzigd in: Louis Armstrongstraat 1, 1544 LN Zaandijk.

### Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- C-Spelen voor de C-jeugd op 24 en 25 augustus te Amsterdam bij AAC.
- C-Interland (NI-NRW) voor de jeugd op 31 augustus te Enschede.
- Jan Vermeulen heeft begin mei een ongeluk gehad. Sindsdien is hij niet meer mobiel en aan huis gekluisterd. Eind juni is hij geopereerd en is medio augustus met therapie begonnen. Helaas kan hij voorlopig nergens aanwezig zijn. Wij wensen Jan alle sterkte met het herstel.
- Het gaat al een tijd niet goed met Sjoerd Koster. Hij is gebonden aan een rolstoel, heeft nierproblemen en moet binnenkort een operatie ondergaan. Zijn adres is Ransuillaan 163, 2261 DC Leidschendam.

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 upgradings en actualisering zou zeer welkom zijn. Enige IT kennis is wel vereist. Aanmelden via het secretariaat.

Een goed risicomanagement  
is gewenst en toepasbaar voor  
iedere organisatie.

**RISK**  
**ENSP**  
**ORT** .NL

Het draait om het identificeren, kwantificeren en beheersen van risico's ook in de sport. Wij kunnen u met "Riskensport" op al deze vlakken van dienst zijn. Denk daarbij aan het uitvoeren van inventarisaties, analyses en het begeleiden van self-assessments. De analysefase wordt gevolgd door het vaststellen van beheersmaatregelen om het risico af te wenden of te verkleinen.

[www.riskensport.nl](http://www.riskensport.nl) | [info@riskensport.nl](mailto:info@riskensport.nl) | Tel: +31.6.5385.5731

---

## Aanmelding Ledenvergadering en “After Party” 2019



26 oktober 2019 in de accommodatie  
van de 100-jarige **Rotterdam Atletiek**  
Sportcomplex Nenijto  
Bentincklaan 40, 3039 KK Rotterdam

Ook dit jaar houden we onze ledenvergadering bij een sportvereniging, ditmaal voor het laatst in het najaar. In 2020 houden we deze in het voorjaar en de reünie in het najaar. Dit keer bij **Rotterdam Atletiek, Sportcomplex Nenijto te Rotterdam**. De baan is gelegen nabij Diergaarde Blijdorp en nabij het Centraal station.

Tijdens deze bijeenkomst beginnen wij met de vergadering, daar ontkomen we niet aan, omdat het onze plicht is leden te informeren. Deze vergadering zal zo kort mogelijk zijn, waarna de “After Party” zal starten. De stukken voor de vergadering zullen tijdig per e-mail aan u worden toegestuurd, alsmede op de website.

Onder het genot van een hapje en een drankje kan volop met elkaar van gedachten worden gewisseld, waarbij wat ondersteuning zal worden gegeven d.m.v. foto's en films en er gesproken kan worden met atleten, die dit jaar succesvol zijn geweest. Op dit moment zijn wij nog druk bezig om het laatstgenoemde punt zo goed mogelijk bezet te krijgen. Er is dus voldoende tijd om elkaar te ontmoeten.

Het programma voor deze dag is als volgt:

10:00 – 11:00 uur	Ontvangst met koffie/thee en iets lekkers.
11:00 – 12:00 uur	Algemene Ledenvergadering
12:00 – 13:00 uur	Aperitief
13:00 uur	Lunch en “after party” 1e gang
15:00 uur	Einde bijeenkomst.

**De kosten voor deze reünie zijn € 35,- p.p.** Daarvoor krijg je bij binnenkomst iets lekkers en onbeperkt koffie en thee tot aan de lunch, een luxe lunch en 3 consumptiebonnen per persoon.

Je kan je tot uiterlijk 19 oktober 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: ‘Algemene Ledenvergadering 2019 en After party’+ naam/namen).

Bij Wim van der Krogt kun je terecht voor nadere informatie en ideeën:

- Mailadres: [wimvanderkrogt@xs4all.nl](mailto:wimvanderkrogt@xs4all.nl)
- Telefoonnummer: 071-5891685 / 06-53561350

Geef het ook aan Wim van der Krogt door als je speciale dieetwensen hebt (vegetarisch).

---

## George Gussenhoven overleden

We ontvingen bericht dat op 16 juli 2019 ons lid George Gussenhoven is overleden. George (1929-2019) werd lid van onze vereniging in 2008. Op zijn inschrijvingsformulier lezen we dat hij penningmeester was van de Afd. Leiden van de KNAU. Hij was tevens clubbestuurder van de Bataven van 1958 tot 1969 als voorzitter van de TC. Voor zijn maatschappelijke verdiensten werd George meermaals onderscheiden: ridder in de orde van Oranje Nassau, ridder in de orde van Sint Sylvester en erelid van Leiden Atletiek. Als bijzonderheid lezen we op het inschrijfformulier, dat Gussenhoven onder het pseudoniem Wil Senho tien jaar als fotograaf actief was, o.a. voor Atletiekwereld.



## Fiep Twente overleden

Op 1 juli 2019 overleed Sophia Maria Theresia Twente (1938), beter bekend als Fiep Twente. Ze was een trouwe en graag geziene gast op Vrienden trefpunten, vooral bij NK's, bijna altijd vergezeld van twee zussen. Ze genoot van de wedstrijden en van het contact met jongere generatie atleten. Ze behaalde twee keer een Nederlands kampioenschap met estafetteploegen en was Twents kampioen verspringen in 1959. Ze werd vijf maal opgesteld in interlands. Tot haar pensionering was ze secretaresse van Anton Huiskes bij de Stichting BRES, onderdeel van de RK Jeugdraad.



Op de foto zien we Fiep uiterst links tijdens de Vrienden reünie in 2013 met een grote schare kampioenen van weleer. (Archief Vriendenband)

## Huub Pappers overleden

Huub Pappers is bij zo veel Vrienden bekend, dat we melding willen maken van zijn overlijden op 14 juni. Zo'n vijftien jaar geleden nodigde ik Huub uit om lid te worden van de Vrienden. Hij woonde in België en vond dat te bezwaarlijk om zich bij de Vrienden aan te sluiten. Peter Geelen maakte melding van zijn heengaan op Facebook en hij voegde een paar foto's uit zijn persoonlijk archief toe. Ik herinner me Huub als een prima ploeggenoot van District Zuid (heerlijke tijden) met grote inbreng als verspringer. Huub behaalde Nederlandse kampioenschappen in 1965 en in 1969.

Hij werd 72 jaar.



(cvdm)

---

## Chris Konings (79) overleden

Oud-atleet Chris Konings is op 11 juli 2019 op 79-jarige leeftijd in zijn woonplaats Drachten overleden. Hij was al geruime tijd ernstig ziek.

Chris Konings was een atleetkman in hart en nieren. Na op 16-jarige leeftijd bij AV Zaanland met atletiek te zijn begonnen, timmerde hij bij de junioren al gauw aan de weg op de middellange afstanden, resulterend in enkele snelste tijden in zijn leeftijdscategorie en een nationaal jeugdrecord op de 1500 meter.

Na zijn militaire diensttijd groeide Konings in de jaren zestig bij de senioren uit tot de te kloppen atleet op de 800 meter. Vanaf 1962 slaagde hij erin om in vier achtereenvolgende jaren nationaal kampioen op de 800 m te worden, een naoorlogs unicum in de historie van de Nederlandse atletiek. Pas in het afgelopen decennium wist Thijmen Kupers deze reeks met vijf achtereenvolgende titels op de 800 meter te overtreffen. Een sterk wapen van Konings was diens tactisch inzicht om op de beslissende momenten zijn eindsprint naar de overwinning in te zetten.

Ernstige achillespeesproblemen verhinderden hem om zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen van 1964 in Tokio, waardoor Konings ten slotte op 26-jarige leeftijd gedwongen werd om zijn actieve atletiekloopbaan te beëindigen.

Na in 1971 vanwege zijn werk te zijn verhuisd van de Zaanstreek naar het Friese Drachten, ontwikkelde Konings zich tot atleetkhistoricus en bestuurder. Hij werd lid van AV Impala, waarvoor hij een veelheid aan taken verrichtte. Daarnaast trad hij in 1994 toe tot het bestuur van de Vrienden van de K.N.A.U., waarin hij van 2000 tot en met 2013 de rol van vicevoorzitter vervulde. Bij zijn afscheid als bestuurslid werd hij eind 2013 onderscheiden met de 'Vrienden-Trofee'.

Als atleetkhistoricus groeide hij intussen uit tot archivaris van de Atletiekunie, een activiteit die ten slotte uitmondde in de oprichting van de Stichting Atletiekerfgoed in januari 2010. Hierin maakte hij, samen met Frank Koomen en Paul van Gool, deel uit van het eerste bestuur. Door zijn enorme kennis van en grote betrokkenheid bij de vaderlandse atletiek verrichtte hij bovendien bestuurlijke activiteiten voor organisaties als de Stichting Atletiekcentrum Tollien Schuurman, de vereniging Vrienden van het Sportmuseum in Amsterdam en de Stichting Sporterfgoed. In 2011 werd hij voor deze verscheidenheid aan activiteiten benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau.

De laatste fase in het leven van Chris Konings was zwaar en dat doet pijn. Met zijn over-



*(foto archief fam. Konings)*

lijden verliest de Nederlandse atletiekgemeenschap een van zijn meest betrokken supporters. Voor zijn familie, vrienden en kennissen betekent zijn overlijden echter een veel groter verlies. Het bestuur van de Atletiekunie wil, mede namens de Vrienden van de Atletiek, de familie condoleren en haar bij het verwerken ervan alle werkte toewensen.

De uitvaartplechtigheid heeft, naar de wens van Chris, in besloten kring plaatsgevonden.

### Addendum

In bovenstaand 'In memoriam', dat bestemd was voor de website van de Atletiekunie, kon ik moeilijk mijn ervaringen met Chris Konings kwijt als redacteur van De Vriendenband. Chris was gedurende de negen jaar waarin ik dat redacteurschap heb vervuld mijn grote inspirator, stimulator en meest productieve medewerker. Hij droeg allerlei onderwerpen aan, rijp en groen, die het zijns inziens waard waren om in ons blad te worden belicht. Chris Konings, een opgewonden standje af en toe, becommentarieerde, analyseerde, of bekritiseerde door anderen beschreven atletiekervaringen en was altijd bereid om daar zijn eigen, soms ongezoeten mening, tegenover te stellen. Uit zijn enorm grote contactenkring diepte hij bij tijd en wijle volstrekt unieke verhalen op die, op geheel eigen wijze gebracht, door velen van onze leden met grote belangstelling werden gelezen. Chris Konings had een groot atletiekhart en heeft veel voor de Nederlandse atletieksport betekend. God, wat zal ik deze man gaan missen.

*Piet Wijker*



#### Plezierig sporten

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

#### Uit onderzoek blijkt dat

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

#### Voordelen van de Herzog Sportcompressiekousen

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

Met de Herzog Sportcompressiekousen blijft sporten leuk!



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



---

## Je kunt een tijd ook MAKEN.....

Een trainer had een jonge sprinter netjes naar een niveau van 11.0 op de 100 m gebracht. Maar verdere vooruitgang bleef nu al voor het tweede opeenvolgende seizoen uit. Met die tijd is meedoen met de nationale top uitgesloten. Wat nu? De trainer kende zijn klassieken en herinnerde zich dat in de jaren '60 een Australische zwemschool het volgende principe had ontwikkeld: je brengt een sporter eerst op een bepaald niveau op de 100. Daarna train je hem om dezelfde snelheid over 200 m vol te houden. Als dat gelukt is, ga je door naar 300 m, enz. Zo kun je iemand op een prima niveau brengen op de 800 m. Alhoewel, bedacht de atletiektrainer ook, 800 à 11 seconden per 100 m is 88 seconden.

En 1 minuut 28 op de 8 is bepaald niet realistisch. Als dat tot de mogelijkheden behoorde, had iemand anders het al gepresteerd of was tenminste daar ergens in de buurt gekomen. En 800 m vergeleken met 100 m....., de trainer had natuurlijk ook benul van fast en slow twitch vezels, van energieleverende systemen als atp, cp, koolhydraten, enz. enz. en wat dat betekent voor het leveren van een prestatie. Dit alles overwegende bedacht hij deze variant op het Australische model:

Eerst 100 m à 11 seconden kunnen lopen, Dit doel was al bereikt.

Dan 200 m à 11.5 seconde per 100

Dan 400 m à 12 seconden per 100

Dan 600 m à 12.5 seconde per 100

Dan 800 m à 13 seconden per 100.

$8 \times 13 = 104$ , dat wil zeggen 1 minuut en 44 seconden. Met zo'n tijd doe je mee in Nederland! Het zal wel een jaartje investeren kosten, maar dan ben je iemand!

Tja, zo'n aanpak doet me denken aan een kort verhaal van Maarten Biesheuvel. Het is getiteld *Brommer op zee*. Het stamt uit de jaren '70 en dit is een samenvatting:

*Isaïc, een ketelbinkie, staat om twee uur 's nachts op het achterdek van een schip op wacht als hij plotseling een brommer ziet die aan komt rijden van over het water. Hij helpt de man en brommer, die beide geheel normaal lijken, aan boord van het schip. De man beveelt hem eten te halen. Isaïc doet dit en vraagt de man waarom hij op water rijdt, waarop deze antwoordt dat hij een record wil vestigen. Isaïc vraagt door en de man legt uit dat het een kwestie van oefenen is: "Ik ben begonnen met een speld op het water te leggen. Als je dat heel voorzichtig doet, blijft hij drijven. En zo ga je steeds maar weer, stap voor stap verder, met steeds grotere en zwaardere voorwerpen." Isaïc vraagt of hij mee mag rijden, maar de man lacht hem uit en vertelt hem dat ze niks met elkaar te maken hebben. Dan vertrekt hij en laat Isaïc bedroefd achter. Deze ziet vervolgens hoe vogels het schip achtervolgen en onbewust fladdert hij mee, terwijl hij wenst ook vrij te kunnen vliegen. Ook dit zal toch immers een kwestie van oefenen zijn?*

---

Wie een klein beetje op de hoogte is van de Nederlandse literatuur, weet dat Maarten Biesheuvel na het VWO rechten studeerde in Leiden. Dat hij een vooraanstaand,



Maarten Biesheuvel (bron: Wikipedia)

begenadigd schrijver was, maar daarnaast ook een man, die niet zonder reden een tijd van zijn leven ‘in het gekkenhuis’ heeft doorgebracht, zoals hij zelf zegt. Manische depressiviteit heeft zijn levenspad ernstig bemoeilijkt. Betekent dit ook dat we zijn literaire producten niet serieus moeten nemen? Dat wil ik beslist niet bepleiten! Immers, in 1985 werd hem de F.

Bordewijk-Prijs overhandigd. Op 24 mei 2007, één dag na zijn 68e verjaardag, ontving Biesheuvel voor zijn gehele oeuvre de prestigieuze P.C. Hooft-prijs 2007. April 2008: benoemd tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Eerder was hij al Ridder in de Orde van Oranje-Nassau geworden. Sinds 2015 bestaat er de J.M.A. Biesheuvelprijs voor de beste korte verhalenbundel. Stuk voor stuk onderscheidingen die niet zomaar worden uitgereikt!



Om dan nu weer terug te keren naar onze 100 m looper: toen je het zojuist las, dacht je natuurlijk: “Wat een onzinnige redenering!” Maar leg dit nu eens naast de brommer op zee, het is toch immers een kwestie van oefenen?

(bron: Reglementenkennis algemeen jurylid functie 6.

Het eerste boekje was een handleiding, geschreven in 1981 met als doel de cursus een meer uniform karakter te geven.)

---

En werd Dick Fosbury niet voor gek verklaard toen hij voor het eerst in het openbaar ruggelings over de lat ging bij het hoogspringen? Er zijn toch van die “gekken” nodig die dwars tegen de huidige mores en alle bestaande regels in nieuwe wegen durven te betreden?

Het is, dat om veiligheidsredenen het reglement verbiedt om een speer met een discusdraaitechniek weg te werpen, anders zou zoiets vast ook al eens uitgeprobeerd zijn....

De atletiektrainer werd nadrukkelijk en hardhandig geconfronteerd met een gedachte als van de beroemde Duitse filosoof Nietzsche, die stelde dat er meer verstand in het lichaam zit dan in uw beste wijsheid.....

En tot slot: het Australische zwemexperiment is destijds een heel stille dood gestorven....., het bleek toch niet zo'n goed idee....

*Hugo Tijsmans*

# Voor uw marathonreizen en -trainingen

# Run2Forty2

In één stap naar uw marathon

[www.run2forty2.nl](http://www.run2forty2.nl)

# JAMIN SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

WORLD CHAMPS - DOHA - SEPT 2019

EUROPEAN CROSS - PORTUGAL - DEC 2019

WORLD INDOORS - NANJING - MARCH 2020

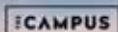
EUROPEAN CHAMPS - PARIS - SUMMER 2020

WORLD CHAMPS - USA - SUMMER 2021

 facebook/jaminsports

+44 800 840 1116

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK



ALGARVE - PORTUGAL

## **RUN**QUINTA

8-10 NOVEMBER 2019



3 NIGHT  
PACKAGES  
FROM  
**€299**

JAMIN SPORTS NEW  
FESTIVAL OF RUNNING  
IN QUINTA DO LAGO

SATURDAY - HALF  
SUNDAY - 10K & 5K TRAIL

3 races  
1 weekend  
Varied terrain  
Live music  
Train at Elite facilities  
Superb hotel  
Early booking discount  
Watch run & socialise together

**WWW.RUNQUINTA.COM**

---

## Over finishfoto's gesproken

In de vorige Vriendenband hebben wij kunnen lezen, hoezeer ‘alles-weter en alles-kunner’ Jan Blankers zich aan de hand van een foto had bemoeid met de uitslag van de 100 metersprint om het Nederlands kampioenschap in 1939. Hij was er zelfs voor bij de KNAU-voorzitter op bezoek geweest, waarbij hij met name de volgorde van de nummers twee en drie ter discussie had gesteld. Om er en passant ook nog eens op te wijzen, dat de jury zijns inziens ten minste één mogelijkheid tot diskwalificatie over het hoofd had gezien.

Was Jan Blankers 29 jaar later, bij de Nederlandse kampioenschappen van 1968, ook maar zo kritisch geweest op de jury die de uitslag van de 100 m bij de mannen bepaalde. Daar viel namelijk eveneens het nodige op aan te merken. Als verslaggever van De Telegraaf had Blankers in de editie van 5 augustus 1968 echter niets dan lof voor ‘*de Nederlandse atletiekkampioenschappen te Groningen, die zoals gewoonlijk door de noordelijke officials op een voortreffelijke manier waren voorbereid en punctueel op tijd werden afgewerkt*’. Nu was dit kampioenschap een erg belangrijke, want het was voor onze atleten zo ongeveer de laatste mogelijkheid om zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen, later dat jaar in Mexico. Dus moest alles, hoewel dat natuurlijk altijd al geldt, tiptop in orde zijn. Welnu, of dat in alle gevallen is waargemaakt, daar kunnen wij gevoelig wat vraagtekens bij plaatsen.

### Weg kwijt

Hoezeer namelijk de jury de weg was kwijtgeraakt die de finish van de 100 meter bij de mannen moest beoordelen, beschreef ik al eerder in het Voetlichtartikel over Bert de Jager in Vriendenband nr. 2: Eddy Monsels winnaar in 10,5 en de andere finalisten allemaal 10,6. In het AW-verslag van die wedstrijd werd al gemeld, dat *de 10,6 die de overigen kregen toegewezen, de werkelijkheid niet weersprak*. Ik zou zeggen: oordeelt u zelf bij het

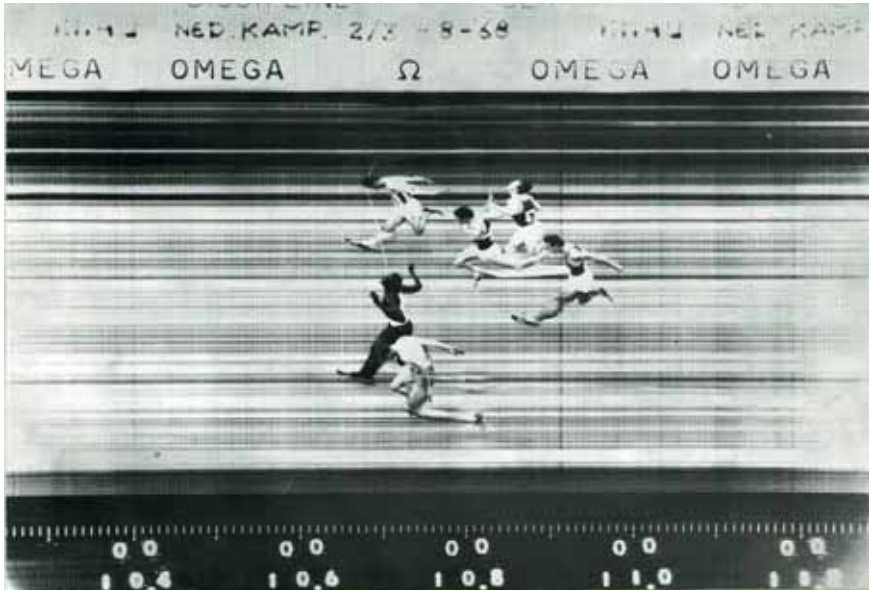


NK 1968: finish 100 m. Eddy Monsels (tweede van rechts) 10,5 en de rest 10,6? Onmogelijk. (foto's beschikbaar gesteld door Chris vd Meulen)

---

zien van de hier geplaatste finishfoto.

Chris van der Meulen, die we op de foto helemaal links zien finishen en die dus als eerste verliezende met 10,6 werd ‘afgescheept’, stelt dat, voor zover deze foto al niet het hele verhaal vertelt, de finishfoto van Boersbroek die we bij het artikel over Bert de Jager afdrukten, dat in elk geval wel doet. We plaatsen hem hier voor de volledigheid nog eens opnieuw:



[De elektronische finishfoto van Boersbroek laat aan duidelijkheid niets te wensen over.](#)

Chris: “De foto van Boersbroek laat goed zien, dat Van der Meulen, Monsels en Ad de Jong op één lijn liggen, min of meer. En dan krijgt Monsels 10,5 en Ad de Jong en Chris van der Meulen 10,6. Een meter daarachter loopt Coentje Jansen, met daar weer achter Ad van Boekel en Bert de Jager... en die krijgen allemaal ook 10,6! Terwijl Jansen 10,8 had moeten hebben, Van Boekel 10,9 en De Jager misschien zelfs 11,0. Onder meer op deze foto is mijn wantrouwen jegens handtijden gebaseerd.”

“Even later loop ik de finale 200 meter. Die win ik ruim, met vier, vijf meter voorsprong. En... ik krijg 21 rond. Waarom? En dat is het tweede punt waarom ik handtijden niet vertrouw: als je als zuiderling in het noorden loopt en ze kennen je naam niet, dan lig je al achter. Want dan zegt de een tegen de ander: *oei, 20,8, dat is een mooie tijd. Wat heb jij? Ik heb 21 rond. Wat heb jij? Ik heb 21,1. En jij? 20,9. Weet je wat, wij geven hem 21 rond.* Dat is de conversatie die zich heeft afgespeeld rond mijn 21,0. Terwijl het jaar daarvoor Rob Heemskerk, die in Nederland wijd en zijd bekend was, 20,8 kreeg. Helaas kan ik dat

---

niet onderbouwen met een elektronische foto.”

Achter Van der Meulens 21,0 kreeg Ad van Boekel 21,4 en Teun de Boer 21,7. Terecht, die 200 meter uitslag? “Je moet het een klein beetje afschatten op de strepen op de baan, die vijf meter voor de finish beginnen, hè. Kijk dan ‘ns even wat-ie achter ligt! Ja, het is natuurlijk geen keihard bewijs.

Maar ik ben er niet chagrijnig over, hoor. Ik was heel blij met mijn tijd en met mijn Nederlands kampioenschap, dus daar gaat het echt niet om”, blikt Chris van der Meulen 51 jaar nadien terug op zijn eerste en enige individuele nationale titel.



Chris van der Meulen wint met ruime voorsprong de 200 m.

### **Tweetal bezwaren**

“Maar goed, ik heb dus twee bezwaren tegen handtijden: dat is ten eerste die 0,24 verschil die er moet zitten tussen handtijd en elektronische tijd. Die trek ik in twijfel, want die hangt helemaal af van de kwaliteit van de klokkers. En ten tweede is die gebaseerd op drie atleten op één lijn, waarvan één 10,5 krijgt en de anderen 10,6. Plus het feit dat drie ver achterliggende atleten ook 10,6 krijgen.” Elektronische foto’s waren in 1968 echter nog niet ‘leading’; dat waren de handtijden. De elektronica diende slechts ter ondersteuning van de jury van aankomst. Waarom men er in Groningen dan geen gebruik van heeft gemaakt? Chris van der Meulen: “God mag het weten. Men zei toen: de techniek is nog niet zover. Maar die foto kan niet liegen. Mijn levenslange wantrouwen tegen handtijden werd hier min of meer mee bevestigd.”

Chris van der Meulen weet echt wel waarover hij praat. “Ik heb namelijk jaren en jaren zelf jurywerk verricht, ook op de trap. Ik weet dus hoe het tijd opnemen gebeuren in z’n werk ging vroeger.”

*Piet Wijker*



**ELITE ATHLETE MANAGEMENT  
SPORTS MARKETING & SPONSORING  
EVENT MANAGEMENT**



Global Sports  
Communication

**GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL**



---

## Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



### TEGENDRAADS VISIONAIR

*Veel mooie ontwikkelingen komen tot stand dankzij mensen die tegendraads durven denken.*

Op 7 juni 2019 was het dan zover: de presentatie van het boek: Tegendraads Visionair (een beschrijving van het levensverhaal van Ad Paulen) en de overhandiging van de eerste exemplaren aan zijn kinderen. Negen, vaak moeizame jaren waren eraan voorafgegaan, maar dat waren ook jaren waarin het schrijversduo volhardend en onverzettelijk dóórging met het winnen van vertrouwen van de familie Paulen, het voeren van gesprekken, het verzamelen en ordenen van data, verkregen uit vele mailcontacten, uit archieven, kranten en tijdschriften, het schrijven van conceptteksten, enz. enz. Dit alles binnen en buiten onze landsgrenzen. Monnikenwerk, waaraan ook de Stichting Atletiek Erfgoed een bijdrage heeft geleverd.

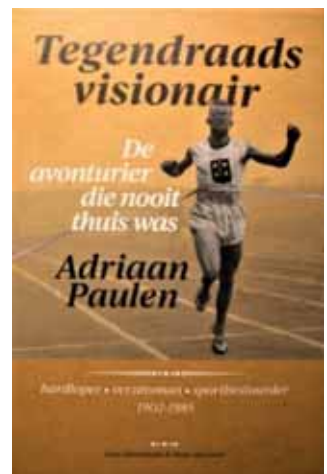
In een bijzonder sfeervolle en stijlvolle bijeenkomst, uitstekend en met kennis van zaken geleid door Frank Koomen; in gezelschap van veel familieleden van Ad Paulen, uitgenodigde Atletiekunie-mensen, pers, de uitgever natuurlijk en diverse anderen die bij deze gelegenheid beslist thuishoorden, vond de gebeurtenis plaats in hotel Lion d'Or in Haarlem. Niet voor niets daar, want Ad Paulen heeft er zeer vele voetstappen liggen.

Dat tegendraadse uit de titel was met het beetje aanwezige kennis nog wel te plaatsen. Maar visionair? Ja, oké, Ad Paulen was de man die als voorzitter van de IAAF het wereldkampioenschap instelde, voor het eerst gerealiseerd in Helsinki, 1983 en die onze sport professionaliseerde. Er moet dan toch nog meer geweest zijn?

Heel oude Chinezen wisten al, en de huidige kennen nog steeds het spreekwoord:

*Wie bekrompen is van visie, kan nooit ruim zijn van hart.*

Wel, Ad Paulen was inderdaad zoveel méér dan in zijn tijd internationaal topatleet, daarna nationaal en internationaal sportbestuurder, die van zijn hart beslist geen moordkuil maakte. Op de omslag staat niet zomaar ook 'verzetsman'. Bij de presentatie kregen we zowel van de auteurs, Cees Haverhoek en Paul van Gool, als van zoon Ad Paulen jr. een fantastisch inblikje, aan de hand van enkele goed gekozen anekdotes. Het maakte zeer nieuwsgierig naar de inhoud van het boek. En als



---

jouw belangstelling ook gewekt is: [www.sportsmedia.nl](http://www.sportsmedia.nl)

Prijs: €27,25

ISBN 978-90-5472-425-4

Uitgegeven door Arko Sports Media, Nieuwegein

Ik heb door het lezen van het boek begrepen, hoezeer Joseph Arthur Barker gelijk had toen hij stelde:

*Visie zonder actie is dromen.*

*Actie zonder visie is tijdverdrijf.*

*Actie met visie kan de wereld veranderen.*

*Hugo Tijsmans*

### ► **Bezoek dochter Tilly van der Zwaard aan Vrienden en Atletiekerfgoed**

Op vrijdag 28 juni jl. bracht Eveline Kraljic-van der Made, vergezeld van haar dochter Quinn, Tilly's kleindochter, een bezoek aan Stichting Atletiekerfgoed op Papendal. Zij zijn woonachtig in Florida. Na het overlijden van Tilly van der Zwaard op 6 februari van dit jaar werd een vakantie in Nederland aangegrepen om familie te bezoeken en herinneringen aan Tilly op te halen.

Piet Wijker, die altijd een goed contact had met Tilly, kwam dit ter ore en organiseerde een bezoek aan Papendal, waar de Bibliotheek in het gebouw van de Atletiekunie, het depot in het nieuwe judogebouw en de atletiekbaan werden bezocht. Chris van der Meulen deed de rondleiding. Het bezoekende tweetal was onder de indruk van het materiaal dat Erfgoed beheert, niet in de laatste plaats vanwege de artikelen en foto's over en van hun moeder en oma. Een aantal foto's wordt gescand om naar Florida te worden gezonden.

Na een afsluitende lunch in het atletenrestaurant werden ze door Piet naar Schiphol gebracht voor de thuisreis.

*Foto en tekst: cvdm*



Eveline (r) en Quinn voor een 75-jarigen banner, waar twee foto's van Tilly op staan.

---

## ► Schenking

*Herman Lenferink (Phoenix Utrecht) had in 2007 in haast een boek gemaakt over zijn trainer, Herman Verheul, ter gelegenheid van diens Koninklijke Onderscheiding die op 7 juli van dat jaar werd uitgereikt.*

Nu heeft hij tijd om er, in zijn ogen, een écht boek van te maken. Om zich te verdiepen in trainingsleer in het algemeen, en de daaruit gedistilleerde methode van Herman Verheul in het bijzonder, is hij al verschillende keren op onze ‘handjesdagen’ aanwezig geweest om uit ons bestand erover te putten. Als dank bracht hij dat oorspronkelijke boek mee als cadeau voor Erfgoed.

Herman Lenferink is blij met wat Erfgoed te bieden heeft, wij zijn blij met zijn gift!

*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)



**De beste prestatie  
onder alle  
omstandigheden.**

**bkingenieurs.nl**



---

## VOOR HET VOETLICHT

### Kampioen op een boterham met pindakaas



Freek Stam: “Ik trainde altijd heel secuur, maar ik heb nooit meer dan twee of drie keer in de week getraind. Nooit meer! Ik ben de laatste kampioen geweest die het inderdaad op een boterham met pindakaas gedaan heeft. Meer niet.”

*(foto Piet Wijker)*

#### **Infobox**

<i>Naam:</i>	Frederik (Freek) Stam
<i>Geboren:</i>	6 november 1942 te Koog aan de Zaan
<i>Discipline:</i>	meerkamp
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp. senioren:</u> tienkamp 1967
<i>Interlands:</i>	9
<i>PR's:</i>	110 m horden 14,8 s polsstokhoogspringen 4,00 m speerwerpen 58,.. m tienkamp 6810 p (OT)
<i>Onderwijs:</i>	1968-1986 Atletiekdocent ALO 1976-1978 Studie bewegingswetenschappen in Oregon, USA 1986-2004 Theoriedocent ALO

---

Je kunt de manier waarop atleten tegenwoordig trainen, niet meer vergelijken met hoe wij dat vroeger deden. In de jaren zestig bijvoorbeeld –de tijd waarin velen van ons hun atletiekroots hebben liggen– was het volstrekt gebruikelijk dat gedurende de winterperiode de training zich beperkte tot een zaaltraining op een doordeweekse avond en een bos-, duin- of strandtraining in het weekend, meestal op zondag. Die periode liep van 1 oktober tot 1 april. Daarna veranderde dit trainingsschema in twee tot drie trainingen per week op de baan. O natuurlijk, je kon vaker trainen als je dat per se wilde. In dat geval kreeg je een schema mee van je trainer en kon je op de door jou gekozen tijdstippen en locaties je gang gaan. Was je bij die extra trainingen echter gebonden aan materiaal of een installatie op de atletiekbaan, dan moest je soms doldrieste acties uithalen om die extra trainingen te kunnen uitvoeren. Daarbij liep je dan ook nog het risico dat je door een gemeenteambtenaar in de kraag werd gegrepen, omdat je trainde op een gemeentelocatie buiten een met jouw vereniging overeengekomen tijdstip.

Ook Zaankanter Freek Stam komt voort uit die periode. Toch zou het te kort door de bocht zijn om de bij zijn foto aangehaalde uitspraak als een illustratie te zien van de hierboven geschetste trainingssituatie. Zijn trainingsarbeid was namelijk in de eerste plaats gebaseerd op de keuzes die hij zelf al op jonge leeftijd maakte.

### **50 keer heen en weer**

Net als bij vele anderen ontstond de liefde voor de atletieksport bij Freek Stam tijdens diens middelbare schooltijd. “Op de HBS in Zaandam werd er wel wat aan atletiek gedaan. Misschien ben ik daardoor wel het meest gestimuleerd. Elk jaar hadden we de schoolkampioenschappen van heel Zaandam. Daar deden ook andere middelbare scholen aan mee en daar heb ik dus ook aan meegedaan, voordat ik lid werd van Zaanland. En ook las ik de stukjes in de krant over Rob Kat, die toen goed begon te lopen. Ik herinner mij dat we op de lagere school op het speelplein naar een overkapping aan de overkant liepen. Dat was zo’n meter of 50. En dan liepen we zeg maar zo’n 50 keer heen en weer (kan ook 20 keer geweest zijn) en dan kon ik hem eigenlijk als laatste bijhouden. De rest viel af.” Kat zou zich ontwikkelen tot een goede 800 meterloper, maar kreeg later vooral bekendheid als sportjournalist van het Noord-Hollands Dagblad, met wielrennen als specialiteit.

Blijkbaar vormde de Zaanstreek in die tijd een goede voedingsbodem voor jeugdig atletiektalent. Want Zaanwijk, het dorp waar Freek Stam opgroeide, telde op zeker moment zelfs een zestal atleten die allemaal in de nationale ploeg zaten voor een jeugdinterland in Luik. Freek: “Drie of vier hiervan kwamen uit Rooswijk, een wijk van vijf straten aan de andere kant van het spoor, dat was alles. En de andere twee of drie uit Oost-Zaanwijk.”

### **Handicap**

Na zijn aanmelding bij AV Zaanland richtte Stam zich van meet af aan op alle onderdelen. Geen uitzondering in die dagen, al was het maar omdat je bij de clubkampioenschappen, die jaarlijks in meerkampverband werden gehouden, natuurlijk goed beslagen ten ijs

---

wilde komen. Freek: “Maar ik vond alle dingen leuk. Heel vaak is het zo dat meerkampers één of twee onderdelen echt moeten leren, maar dat had ik niet. Ik had wel een heel goed technisch gevoel. Achteraf denk ik: dat ik daar niet méer mee gedaan heb!”

Toch zal ook zijn nieuwsgierigheid naar de grondbeginselen van de bewegingsleer medebepalend zijn geweest. Nieuwsgierigheid, die wellicht mede werd ingegeven door een handicap waar Freek Stam van jongs af aan mee was opgezadeld: “Ik kreeg Scheuermann, dat is een botziekte waarbij delen van sommige wervels niet helemaal goed op tijd verbenen, een ziekte die in mijn familie heerst. Als je dan zwaarder wordt en gespierder, gaat dat wringen. Bovenin mijn rug zit een knik in mijn wervelkolom, die dan verder naar beneden moet worden gecompenseerd door een diepere uitholling. Dan krijg je er een overdreven s-vorm in. Dat heet lordose. Het is een ernstig rugprobleem, dat het bijna onmogelijk maakt om een beetje aardig atletiek te bedrijven. Bovendien zit er bij mij ook nog een zijdelingse slag in. Als je dan een tienkamp deed een paar dagen, dan werd die kant natuurlijk overbelast en dan had ik daar dus pijn aan. Maar dat ging na een week over, dus dat ging best. Nu heb ik die pijn permanent. Maar goed, als ik rustig zit en wandel, is er niks aan de hand. Het is eigenlijk een wonder dat ik kampioen van Nederland geworden ben.”

Die botziekte leidde er overigens wel toe dat Freek Stam van zichzelf vaak dacht, dat een bepaalde prestatie door hem nu eenmaal onmogelijk te behalen viel. “Ik herinner mij dat ik werd behandeld voor mijn rug en dat die behandelaarster toen vroeg: gooi je ook met speren? Daar was zij in geïnteresseerd. Ik zeg: ja, ik gooi al dik in de 30 meter. Maar laatst heb ik aan een wedstrijd meegedaan en daar gooide iemand bijna 60 meter! Ik zeg: nou, dat haal ik dus nooit! En dat heb ik later toch wél gehaald, hahaha. Terwijl ik het gewoon even er tussendoor deed. Het was niet zo dat ik speerwerper was, dat ik daar speciaal voor trainde.”

Handicap of niet, het weerhield Stam er dus niet van om al vroeg aan landelijke meerkampwedstrijden deel te nemen. “Ik kan mij herinneren dat ik in Leiden voor het eerst, als junior nog, meedeed aan een soort landelijke meerkamp. Daar deden zoiets als 24 jeugdathleten mee en ik werd iets van tiende of elfde. Het heeft mij altijd verbaasd, dat ik die tien die voor mij zaten, eigenlijk nauwelijks meer heb teruggezien. Dat heeft misschien ook wel met de atletiek in het algemeen te maken. Toevallig las ik dat laatst ook weer, dat er toch niet veel doorstromen. Dat was toen al zo en dat is nog steeds zo.”

### **Kampioen in de storm**

Welnu, Stam zelf groeide wél door. Hij was nog twintig toen hij in 1963 voor het eerst deelnam aan het NK tienkamp en daarin als achtste eindigde. De twee volgende jaren werd hij beide keren vierde, om ten slotte in 1966 voor het eerst op het ereplatform te belanden, als derde. Een jaar later, in 1967, veroverde hij zijn eerste en enige titel op die altijd lastige tienkamp, in het weekend van 30 september en 1 oktober. Tja, wat voor weersomstandigheden kun je dan verwachten? Op het overigens prima sportcomplex ‘de Vijfsluizen’ in Vlaardingingen hadden volgens het AW-verslag de atleten twee dagen lang te



Freek Stam in actie tijdens een internationale tienkamp in Breda in 1966. Hij eindigde er als tweede en beste Nederlander.

*(foto archief Atletiekerfgoed)*

actief atleet, ook al sinds 1963 als trainer aan zijn vereniging verbonden. Zijn behoefte aan vergroting van zijn kennis van de bewegingsleer was dus ook vanuit dat oogpunt alleszins begrijpelijk.

### **Mixed blessing**

Daar komt nog bij dat hij intussen hordeloopster Atie Langereis had leren kennen, met wie hij nog tijdens zijn ALO-studie trouwde. Freek: “Het laatste jaar van mijn studie woonden wij bij mijn schoonouders in. Mijn vader heeft mij toen wel geholpen. Ik woonde immers ‘uit’ en dan kon je drie keer kinderaftrek krijgen van de belasting. Dat gaf-ie aan mij.” Toen echter direct na zijn afstuderen in 1968 de gelegenheid zich voordeed om atletiekdocent aan de ALO te worden, greep Freek Stam die kans direct aan. “Die titel, een jaar voordat ik afstudeerde, heeft daar wel een rol bij gespeeld. Als ik gewoon een matige student was geweest, of zelfs maar een student die van zijn 18<sup>e</sup> tot zijn 22<sup>e</sup> gestudeerd had, dan was ik het nooit geworden. Voor de atletiek is dat een mixed blessing geweest.” Stam bedoelt hier, dat hij met het accepteren van die docentenbaan tevens de verplichting op zich nam om extra praktijkervaring in lesgeven op te doen in het voortgezet onderwijs, of op een lagere school. Het werd een LTS. Freek: “Ik zat dus meteen al vast: 36 uur les, waarvan 24 uur op de academie en 12 uur op de LTS, plus dat je alles nog moet voorbereiden en dan ook nog eens 10 uur trainer, ik stond dus 46 uur per

kampen met een stormachtige wind en vrij lage temperaturen. Desondanks was er sprake van een mooie strijd tussen Freek Stam en Jan de Vries, de kampioen van 1966, waarin Stam ten slotte met 6810 punten aan het langste eind trok. “Het was heel slecht weer, de baan stond onder water op de 100 meter en de discusring moest voortdurend worden uitgepoetst, omdat-ie vol water stond. Het was natuurlijk niet ideaal. Het hadden veel meer punten kunnen zijn’, blikt Stam terug.

Intussen was er in het leven van Freek Stam het nodige veranderd. Na zijn eindexamen HBS (Freek: “Ik had het beste eindexamen op de HBS van na de oorlog, een paar zevens en voor de rest allemaal achten, negens en tienen!”) en na de vervulling van zijn militaire dienstplicht was hij gaan studeren aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam. Freek: “Ik wilde eerst aardrijkskunde studeren en achteraf had ik misschien het liefste archeologie willen doen, maar ik zat nu eenmaal in die sport, dus toen ben ik naar de ALO gegaan. Dat is me altijd wel goed bevallen.” Stam was namelijk intussen, naast



---

week op mijn benen! En dan nog zelf trainen? Dat ging dus helemaal niet! Ik ben daardoor nooit meer boven die 6810 punten uitgekomen. Zonde hoor. De beste jaren hadden nog moeten komen, omdat ik een late starter was. Maar toen ging het niet meer. Maar goed, ik was getrouwd en wilde, zelfs voordat ik was afgestudeerd, natuurlijk al een beetje in mijn eigen onderhoud voorzien. Nu zeg ik, dat had ik nooit moeten doen, die tien uur training erbij. Tegen atleten die daar zo jong mee beginnen, zeg ik: niet doen, want het wordt je al gauw teveel.”

### **Pindakaas**

Betekende dit dan het einde van zijn atletiekloopbaan? “Nou, ik bleef nog aardig meedoen, hoor. Want ik haalde nog iets van 6600 punten en zat eigenlijk nog jaren daarna als derde of vierde in de landenploeg”, legt Stam uit. In feite bouwde hij nog jaren voort op het stramien dat hij zich als ALO-student eigen had gemaakt. Freek: “Ik deed het natuurlijk allemaal in m’n eentje. Ik had, met het beetje inzicht dat ik als eerste- en tweedejaars op de academie had gekregen, gewoon naar AAC moeten gaan. Daar had iemand die het ook had gezien, het wel bij mij los weten te krijgen. Maar ik, ik maakte een lijstje van wat ik zou kunnen halen. Achteraf heb ik die lijstjes wel eens terug gezien: zó weinig ambitie sprak eruit! Het was allemaal op ‘safe’. Net als met de repetities die je maakte. Sommige mensen overschatten zich, anderen onderschatten zich, maar ik gaf altijd precies aan wat ik zou kunnen halen. En dat haalde ik dan ook, hahaha. Maar d’r sprak niet echt..., achteraf kan ik mij dat haast niet voorstellen. Ik had geen enkel idee! Europese kampioenschappen? Ik weet zeker dat ik die had kunnen halen, als ik het gewoon anders aangepakt had. Maar ik achtte me daar gewoon niet toe in staat. Het was niet eens zo van: nou, dat kan ik waarschijnlijk niet halen, nee, het kwam niet eens bij me op!

Op een gegeven moment heb ik natuurlijk Wil Westphal als bondstrainer gehad. Maar ik denk niet, dat die wat in mij zag. Die had het idee dat ik zover was gekomen, omdat ik heel secuur trainde. Ik heb nooit meer dan twee of drie keer in de week getraind. Nooit meer! Ik ben de laatste kampioen geweest die het inderdaad op een boterham met pindakaas gedaan heeft. Meer niet.”

### **Oregon**

Tot medio jaren tachtig was Freek Stam atletiekdocent op de ALO, van ’76 tot ’78 onderbroken door een studie bewegingswetenschappen aan de universiteit van Oregon in de USA. Het hele gezin Stam –Freek en Atie Stam hadden inmiddels twee dochters–verhuisde naar de Verenigde Staten. Freek: “Ik heb toen studieverlof opgenomen. Ja, dat was wel hard hoor, want je moest je pensioenpremie doorbetalen.” Maar goed, daardoor behield hij wel zijn baan, stond in feite enkele jaren op non-actief. In die twee jaar behaalde hij zijn masters, waarna het gezin met drie dochters terugkeerde. Freek: “Een maand na de geboorte van de jongste zijn we teruggekomen. Maar we hebben toen wel meteen een paspoort voor haar laten maken, met een babyfotootje erin. En elke vijf jaar daarna is dat in Amsterdam verlengd. Op haar negentiende is die daar toen voor een jaar naartoe gegaan, maar nooit meer teruggekomen.”

---

Rond 1986 werd hij theorie docent. “Theorie van de lichamelijke opvoeding heette dat officieel. Daar zaten allerlei vakken onder. In het begin gaf ik daar ook nog een stukje geschiedenis van de lichamelijke opvoeding in de sport. Ik heb me er toen al hard voor gemaakt om ook de sport erin te betrekken, niet alleen maar de lichamelijke opvoeding met allerlei systeempjes en weet ik wat. Dat vond ik geneuzel”, legt Stam uit. Bekende figuren uit de sport leidde hij op, zoals Louis van Gaal, waar hij nog steeds contact mee heeft, Gerard Kemkers die hij hielp met zijn sollicitatiebrief naar de positie van bondscoach voor de Amerikaanse schaatsploeg en Herbert Dijkstra, bekend tv-commentator bij het wielrennen en het schaatsen.

In 2004 ging Stam met pensioen, na 36 jaar docent te zijn geweest. Stilzitten was er echter niet bij. Zo raakte hij betrokken bij het opnemen van het onderdeel ‘bewegen en gezondheid’ in het opleidingsprogramma van de Pedagogische Academie op Aruba. Freek: “Daar ben ik vier keer geweest, waarvan twee keer een half jaar. Ze krijgen dan de bevoegdheid voor het geven van gezondheidsvoorlichtingslessen. Dat vinden ze daar heel belangrijk, omdat ze er erg kwetsbaar zijn voor suikerziekte, door het voedingspatroon en ook zit het misschien een beetje in de genen. Daar willen ze iets aan doen, de bevolking wat meer gezondheidsbewust maken. Dus al op de lagere school willen ze voorlichting geven. Dat is een hele leuke opleiding, die ook in Nederland heel belangrijk zou zijn. Dat zei Jet Bussemaker ten minste ook, toen die daar als minister een keer op bezoek kwam.”

### **Romeinse slingerkogel**

Daarnaast is Freek Stam een verwoed amateur archeoloog. Al jarenlang is hij lid van de archeologievereniging Zaanstreek-Waterland, een vereniging die in de jaren zestig is opgericht en sindsdien vele interessante opgravingen heeft gedaan. Zoals laatst een grote steen uit de tijd van de Romeinen, omwikkeld met leren banden. Freek: “Ze denken dat het een soort slingerkogel is, niet om mee ver te werpen, maar om iemand mee omver te werpen. Maar dat is niet helemaal zeker, het zou ook nog een verzwaring van een groot visnet geweest kunnen zijn. De gegevens worden momenteel uitgewerkt. Volgend jaar bestaan we 60 jaar, dan brengen we een groot boek uit. Ik schrijf zelf het hoofdstuk ‘Sport en spel in de achttiende eeuw’. Daar ben ik druk mee bezig.”

Het schrijven over sport is Stam toch al niet vreemd. Zo was hij van 2000 tot 2009 redacteur van het blad ‘Sportgericht’, dat jaarlijks negen keer verscheen en waar hij veel artikelen voor heeft geschreven over atletiekmethodiek, atletiekgeschiedenis en motorisch leren.

Stam mag dan richting de 77 gaan, sporten doet hij ook nog steeds. Hoewel het kort voor ons gesprek was misgegaan bij het polsstokspringen. Een oude meniscusblesure speelde op bij de landing en een operatie was het gevolg. Begin vorige maand berichtte hij mij: *Knieoperatie geslaagd. Loop en fiets weer. Nog wat extra oefenen en ik ben weer de oude.* Bijzondere man, Freek Stam.

---

## Akkefietje in Athene

**Wat doet een atleet zoal die voor Nederland naar een interland in het buitenland wordt uitgezonden? Ja, uitkomen op zijn of haar onderdeel natuurlijk, dat moge duidelijk zijn. Maar verder? Je verblijft meestal toch al gauw zo'n dag of drie/vier in een hotel. Hoe dood je de resterende tijd? Daarover horen wij over het algemeen weinig tot niets. Een enkele maal, op onverwachte wijze daartoe aangezet, wil er echter wel eens een bijzonder verhaal naar boven komen borrelen.**



Aart Veldhoen tijdens de voorjaarsreünie in Den Bosch, in mei van dit jaar.  
*(foto Marianne Piso)*

Zoals onlangs bij Aart Veldhoen, toen die in De Vriendenband van april jl. het artikel las over zijn vroegere sprintmaatje Bert de Jager. In een e-mail liet hij mij vervolgens weten dat Bert en hij veel dingen gemeenschappelijk hadden. Zo waren zij allebei op dezelfde dag (!) geboren en zouden zij in juli 70 worden. In 1977 waren ze beiden Nederlands kampioen geworden, Bert op de 100 en Aart op de 200 meter en allebei zaten ze in de Olympische selectie. Bovendien hadden zij samen ook nog een avontuur meegemaakt tijdens een Europacupwedstrijd in Athene. Tja, op zoiets hoef je bij uw redacteur maar eenmaal de aandacht te vestigen. Dus werd afgesproken om er op korte termijn even speciaal voor te gaan zitten. Dat was ergens in mei. Het volgende relaas is hiervan het resultaat.

### Op stap

Vrijdags na de NK was de Nederlandse ploeg naar Athene gevlogen, waar op zaterdag en zondag met zeven andere landen de strijd moest worden aangeboden in de halve finale van de Europacup. Aart: “Bert moest op zaterdag 100 lopen en ik op zondag de 200. Zijn 100 meter ging niet zo goed. Ik geloof dat hij 11,05 liep of zoiets” (11,03 - PW). De tegenstanders van Bert de Jager, waaronder sprintkanonnen als de Oost-Duitser Eugen Ray (1<sup>e</sup> in 10,15) en de Italiaan Pietro Mennea (2<sup>e</sup> in 10,25), bleken een maatje te groot voor de Nederlander. Aart: “Dus 's-avonds dachten wij: we gaan op stap. Nou, we hadden ons mooi opgetut, witte overhemden aan en zo en wij de stad in. We lopen ergens een tent in, zitten daar en bestellen een drankje. En we zitten nog niet, of d'r komen gelijk twee meiden bij zitten. Of ze ook een drankje mochten? Dat was daar gebruikelijk, dat ken je wel in zulke tenten. Nou ja, dat hebben we maar gedaan, maar zagen dat eigenlijk verder niet zitten. Dus we zijn weer opgestapt en naar een andere tent gegaan.

### Houd de dief!

Maar daar gebeurde eigenlijk weer hetzelfde. Nou, we hadden al een drankje besteld, toen Bert op een gegeven moment zei: *ik ga dat niet betalen, hoor. Dat gedoe met die meiden*

---

*hier!* Je betaalde al gauw een tientje per stuk, geloof ik. En Bert staat op en loopt naar buiten. Nou, daar zat ik, hahaha! Ik denk: ja, ik ga het ook niet betalen, dus ik sta op en loop naar de voordeur. Daar staat de portier. Die kijkt mij zo'n beetje aan en vraagt wat in het Engels. Ik zeg: *ja maar, my friend, buiten*. Dus ik loop naar buiten en wijs: *daar, my friend!* En ik zet het op een sprint. Ik roep: *Bert, lopen!* Die stond daar rustig te wachten, dacht zeker dat ik al betaald had. Maar ik sprint hem voorbij en hij achter mij aan. Nou, op een gegeven moment werd er natuurlijk geroepen, waarschijnlijk *houd de dief!* of zoiets. En er was iemand die greep Bert bij zijn witte overhemd. Die draait zich om, rukt zich los, waarbij zijn halve overhemd openscheurde. Maar daarna zijn wij dus eigenlijk weggesprint. Toen we eindelijk zo'n beetje uit het zicht waren, zijn we gestopt. Alleen, Bert was zijn geld kwijt, want dat zat in zijn witte overhemd, in het gedeelte dat was afgerukt. Nou ja, wij zijn dus stiekem doorgelopen naar het hotel om te kijken of daar geen politie stond. Inmiddels was het, denk ik, een uur of één, twee 's-nachts. Atleten op stap, weet je wel? Maar er was daar niks aan de hand."



Bert de Jager, februari 2019.  
(foto Piet Wijker)

### **Vliegende 400 meter**

Veldhoen moest die zondag dus nog lopen. Gegeven het feit dat hij de hele dag bij het zwembad had gelegen, ging zijn 200 meter niet eens zo slecht. Aart: "Ik moest ook tegen Pietro Mennea. Die liep iets van 20,15 of zo. Maar ik liep nog niet eens zo slecht, 21,56 geloof ik. De week daarvoor had ik 21,46 gelopen, dus op zich viel het nog wel mee." Een half uur later moest hij echter nogmaals aantreden, ditmaal voor de 4 x 400. "Maar de hele dag in de zon en bij het zwembad, ik dacht: dat gaat niet goed." Nou, de praktijk was anders. De AW schrijft namelijk in haar verslag van die wedstrijd:

*Een zwakke Marcellino gaf als laatste de stok door aan Veldhoen die een formidabele 400m liep en als 5<sup>e</sup> Coen Gijsbers op pad stuurde. Deze zag zich gepasseerd door een Griek maar gaf de stok nog vlak voor een Hongaar over aan Harry Schulting die een te grote achterstand had op de 5 voor hem lopende ploegen maar een achterstand van wel 20m op Griekenland wist terug te brengen tot enkele metertjes. Zo eindigde Nederland als 6<sup>e</sup> in 3.10,31.*

Aart: "Ik heb nog nooit zo'n snelle vliegende 400 meter gelopen. Toine van de Goolberg was erbij en die klokte iets van 46,1. Ik denk: nou, dat is mooi."

Van de gedupeerde uitbater van het door ons sprintduo op zaterdag bezochte etablissement werd nooit meer iets vernomen. Van het verloren gegane geld van Bert de Jager ook niet trouwens. Maar de herinnering aan die wilde achtervolging kan best een rol hebben gespeeld bij Veldhoens optreden in die estafette de dag erna.

*Piet Wijker*

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### International Amsterdam Battle U18 (voorheen Battle of the B's) groeit verder

Was het in 2018 een voorzichtige start om te groeien naar een internationaal aansprekende wedstrijd, in 2019 stond de wedstrijd als een huis.

Met alle tips van de vorige editie wist het team onder leiding van Titia van Osch en Rob Schuurman een goede, maar vooral gezellige wedstrijd neer te zetten.



Helaas bleek voor de Duitse en Belgische deelnemers om meerdere redenen de datum erg ongelukkig te vallen. Maar ook voor de Nederlandse deelnemers was het op Hemelvaartsdag een zeer drukke kalender, waardoor atleten op verschillende locaties verspreid waren. Dit was dan ook de reden dat er voor dit jaar niet gekozen was voor een team interland, maar een individuele wedstrijd.

Toch waren de meeste onderdelen goed bezet (m.u.v. van een paar onderdelen, zoals de 3000 m en het polsstokhoogspringen).

Onder een stralende zon stonden 198 deelnemers aan de start. Sinds twee jaar worden de wedstrijden onder auspiciën van de Vrienden van de Atletiek gehouden bij AAC in Amsterdam. De Vrienden vinden het belangrijk dat onze B-jeugd leert hoe het is om een internationale wedstrijd te doen met alle zaken erom heen. Zij kunnen zo proeven wat er van hen wordt gevraagd. Zo hopen we dat degenen die naar een EK, WK, EYOF of dergelijke gaan, niet geïmponeerd worden door een grote organisatie.

Om 12.00 uur werd er gestart met het kogelslingeren. Voor de veiligheid werd dit nummer op een leeg middenterrein gehouden. Daarna werd vanaf 13.00 uur gestart met het overige programma.

De vele vrijwilligers hadden er zin in. Gezegd moet ook worden dat de baanploeg zijn uiterste best gedaan had en ruim op tijd alles gereed had.

De wedstrijdleader Bram van der Vos had weinig te corrigeren, want ook de juryteams wisten wat er van hun verwacht werd. Gezegd moet worden dat de microfonisten ons van uitstekend commentaar voorzagen en dit zelfs ook in het Duits deden.

Het was een goede wedstrijd, chronologisch perfect op tijd en met als belangrijkste nog vele uitstekende prestaties.

Dit jaar was gekozen om degenen die een ranglijstverbetering van 2018 behaalden, een bonus te geven. Dit resulteerde in zes verbeteringen.

---

Bij de 100 m is het altijd maar afwachten, of de wind goed staat en of hij onder de toelaatbare 2 m/s zal blijven om de prestaties reglementair te laten zijn.

De meisjes maakten, na eerst een serie gelopen te hebben, er aan het eind van het programma een spannende strijd van die werd gewonnen door N'ketia Seedo, U-Track



100 m meisjes

met een fantastische 11,74 sec en een tegenwind van -0.2 m/s, waarmee zij de ranglijst 2018 verbeterde.

Bij de jongens was het Keitharo Oosterwolde van Phanos die in 11,02 sec met 0,16 sec voorsprong won van Nsikak Ekpo van Haag Atletiek, die 11,18 sec noteerde, net als de als derde finishende Gregory Minoue uit Duitsland.

onderdeel. De wind speelt op enig stuk altijd een slecht bezet, maar dit keer waren er zelfs twee series gepland. Helaas door afzeggingen werd de serie direct finale.

De 400 m horden is altijd een lastig vervelende rol. Vaak is dit onderdeel

Het was Lara Weghorst, Leiden Atletiek bij de meisjes die met 1.02,23 min als winnaar uit de bus kwam en een behoorlijke tijd neerzette, waarmee zij de ranglijst 2018 van de Battle verbeterde. Tweede werd hier Sterre de Rooij van ARV Ilion, die 1.04,50 min liep.



200 m steeple jongens

Bij de jongens moesten uiteindelijk twee series op tijd de winnaar opleveren. Het was de Belgische Wout Bex, die in 53,77 sec de Nederlanders de baas was. Tweede werd Jochem Ribberink van AV Gouda met 55,00 sec.

Het nummer 2000 m steeple bij de jongens levert altijd spectaculaire races op. Ook nu weer was de waterbak een geduchte scherprechter, hoewel gezegd moet worden dat de jongens B een zeer redelijke techniek lieten zien. Hier ging de overwinning naar Tim de Wild van Hellas Utrecht met een ranglijstverbetering van 6.19,11 min, gevolgd door Kjell de Groot van AV Flevo Delta met 6.25,06 min.

Bij het kogelstoten jongens was er een felle strijd met zeer goede prestaties, maar uiteindelijk was het toch Teun de Koning van AV Lycurgus die hier met een ranglijstverbetering de winst pakte met 17,64 m, gevolgd door Sebastiaan Bonte van AV Hera met 16,57 m en Aidan Warnt uit Duitsland met 16,48 m. Het kogelstoten bij de meisjes was dit keer een overwinning voor Jaybre Wau van Atletiek Maastricht met 13,55 m, gevolgd door Rozemarie Fokkema van Groningen Atletiek met 12,30 m.

Het kogelslingeren voor de jongens bleek van een heel hoog niveau. Maar liefst twee ranglijstverbeteringen werden genoteerd, waarbij Orry Willems uit België als eerste uit de bus kwam met een afstand van maar liefst 62,45 m, met een tweede plaats voor Teun de koning van AV Lycurgus met net geen 60 m, maar een afstand van 59,50 m. Teun hadden wij ook al gezien op het hoogste schavot bij het kogelstoten jongens. Voorwaar een belofte voor de toekomst. Het kogelslingeren bij de meisjes was in de breedte goed bezet met de beste prestatie voor Anna Jbose van de organiserende AAC met een afstand van 44,33 m, gevolgd door Lilian van Klinken van Groningen Atletiek met 43,97 m.



110 m horden

Het laatste lange veldonderdeel was het discuswerpen jongens, wat een ranglijstverbetering opleverde voor Ruben Rolvink van AV Olympus 70 met een worp van 53,25 m, waarmee hij de nummer twee Ward Spelmans uit België voor zich hield. Ward wierp 51,81 m. Het discuswerpen bij de meisjes werd een overwinning voor Annika Klooster van Phanos, die de platte schijf deed belanden na 36,00 m. Zij werd op de voet gevolgd door Marie Sophie Macke uit Duitsland met een worp van 35,61 m.

De 110 m horden jongens en 100 m horden meisjes leverden zoals gebruikelijk veel vuurwerk op. De jongens wisten na een voortvarende start in de finale de 10 horden vlekkeloos te nemen en gaven elkaar daarbij weinig toe. Toch was het op de finishlijn de Nederlander Timme Koster van AV Trias die met een winnende tijd van 14,17 sec de eindoverwinning pakte. Op de tweede plaats kwam de Duitser Tim Henseler over de streep met 14,24 sec. gevolgd door de Duitser Gregory Minoue met 14,41 sec.



100 m horden

---

Het was bij de meisjes een uitgebreid deelnemersveld. Met 16 deelnemers in de series was de finale van een hoog niveau. Het was Nienke Maddermom van AV Trias die met de eer ging strijken in 14,15 sec, gevolgd door Ruth Vogels van Rotterdam Atletiek die over de horden 14,31 sec nodig had.



Ten slotte was het afsluitende nummer de 200 m voor meisjes en jongens. Waarbij bij de meisjes met 26,00 sec de overwinning ging naar Valéria Montijn van CAV Energie, die na een felle race Annabel Paul voorbleef. Annabel van AV Jahn II liep daarbij

#### 200 m meisjes (boven) en jongens (rechts)

26,45 sec. Bij de jongens ging de overwinning dit keer na een spannende race naar Gino van Wijk van AV Lycurgus in 22,68 sec. Tweede werd Marnix van der Burg van Leiden Atletiek in 22,82 sec. Hij werd op de voet gevolgd (of moet ik zeggen op de millimeter) door Xavi Mo-Ajok van Rotterdam Atletiek in 22,96 sec.



Voor de overige uitslagen verwijs ik graag naar:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/25324/all/>

Er volgde nog een gezellige prijsuitreiking, waar natuurlijk ook de nodige fotomomenten bij horen. Na afloop waren er vele tevreden gezichten en een lekkere barbecue voor de vrijwilligers en atleten die nog wilden blijven.

Dank aan de organisatie voor een uitstekend georganiseerde wedstrijd. En hopelijk weer tot volgend jaar.



*Jaap van Amsterdam (tekst en foto's)*

Prijsuitreiking



---

## Trainingsstage Flagstaff

Een aantal maanden geleden kreeg ik een uitnodiging van de Atletiekunie om deel te nemen aan de MiLa-hoogtestage in Flagstaff, Arizona. Flagstaff ligt op 2100m hoogte en staat bekend als dé trainingslocatie in Amerika voor Europese hardlopers. Met als bekendste loopplekken: Buffalo Park en Woody Mountain road. Ik was super blij dat ik de kans kreeg om te ervaren wat een hoogtestage is en hoe andere atleten hun sport bedrijven. Flagstaff zou mijn eerste trainingsstage worden die langer dan een maand was. Ik was al wel een paar keer naar Portugal geweest, maar dat was niet langer dan één week.

Na een eerste vlucht van Amsterdam naar Philadelphia, hadden we nog een binnenlandse vlucht van vijf uur naar Phoenix. Vanaf Phoenix zouden wij met een shuttlebus naar Flagstaff worden gereden. Na drie uur wachten konden wij eindelijk aan onze laatste reis naar onze suites in Flagstaff beginnen. Zo duurde onze reis uiteindelijk 26 uur.



Trainen in Flagstaff, Arizona; Robin van Riel (voorgond) met Bart van Nunen. (foto Grete Koens)

Na een redelijk goede, maar korte nacht begonnen wij aan onze eerste trainingen. Om goed te kunnen acclimatiseren deden we onze trainingen extreem rustig. Dit voelde een beetje gek, vooral omdat het voor mij de eerste keer op hoogte was. Na een paar dagen merkte ik dat er iets meer tempo in de trainingen begon te komen. Alsnog bleef ik goed op mijn hartslag letten, want je traint hier al snel te hard.

Toen ik eenmaal goed geacclimatiseerd was gingen de trainingen weer bijna zoals normaal in Nederland op zeeniveau. Ik merkte dat het ademhalen makkelijker was geworden en de balans tussen hartslag en tempo zo goed als normaal was. Ik raakte in een soort van trainingsflow, waardoor de dagen voorbijvlogen. Mede door de atleten die ook aanwezig waren was er een perfecte balans tussen ontspanning en inspanning. Zo was er tijd om naar de bioscoop te gaan, koffie te gaan drinken en een geweldig mooie trip naar de Grand Canyon! 's Avonds aten wij bij de universiteit genaamd NAU. Het eten varieerde iedere dag. Zo waren er verschillende kraampjes voor pasta, wraps en wok. Het eten in Amerika is een stuk vetter dan in Nederland, daarom moest je goed op de hoeveelheid eten letten.

---

Toen het einde van de trainingsstage naderde begon ik extra met genieten van de omgeving. Ik keek meer om me heen tijdens duurlopen en zocht naar nieuwe plekken om te trainen. De tempo's waren bijna weer zoals ik normaal in Nederland liep. Daardoor kreeg ik steeds meer vertrouwen in mezelf. Ik begon wel iets meer naar thuis te verlangen, mede door de rustige trainingen van de laatste dagen en het lang moeten missen van mijn vriendin. Toch had ik het nog steeds erg naar mijn zin in het mooie Flagstaff.



Tempo's op de baan, samen met Danaïd Prinsen en Bart van Nunen. *(foto Lars van Hoeven)*

Na een maand volledig te hebben gefocust op trainen, eten en slapen was het tijd om met de shuttlebus naar het vliegveld te vertrekken. Vanaf vliegveld Phoenix vlogen wij naar London Heathrow. Dit was een vlucht van elf uur, maar doordat wij de nacht in gingen tijdens de vlucht had ik nog een paar uur kunnen slapen. Daardoor was ik een stuk beter uitgerust dan op de heenweg. Vanaf Heathrow vlogen wij naar Amsterdam Schiphol, waar mijn familie mij stond op te wachten. Het fijne was dat wij om 18:00 waren geland op Schiphol, waardoor ik toen ik thuiskwam meteen kon gaan slapen.

Nu is het tijd om in vorm te komen voor de komende wedstrijden. Met als hoofddoel dit seizoen het EK U20.

*Robin van Riel*

## **Ruhr Games 2019**

Dit tweejaarlijkse gebeuren wordt gezien als het grootste jeugd-evenement in Europa. Op alle zomersporten wordt daar gestreden, met daarnaast veel omlijsting in de vorm van shows en cultuur. Dit tweejarig evenement had dit jaar plaats eind juni, waarbij de atletiekonderdelen op de 21<sup>e</sup>, 22<sup>e</sup> en 23<sup>e</sup> verwerkt werden in het fraaie atletiekstadion van Duisburg, behalve het polsstokspringen dat op een oude spoorbaan plaats vond en daarmee een speciaal sfeertje creëerde, doordat men er bovenop zat en alle aandacht aan één onderdeel kon worden gegeven.

Ten opzichte van 2017, toen dit evenement plaatsvond in Hagen, had men de opzet aangepast: het zou op de eerste plaats het kampioenschap van Nordrhein Westfalen zijn en deelname had men uitgebreid van onder 16 jaar in Hagen naar onder 20 jaar. Na intensief



onderhandelen op een positieve manier en met korte, direct lijnen werden Nederlandse jeugdathleten toegelaten, mits deze aan een limiet hadden voldaan. Heel veel oranje talenten kwamen hiervoor in aanmerking en na de selectie wat zwaarder gemaakt te hebben zijn – in uitstekende samenwerking met de Atletiekunie – de atleten uitgenodigd.

*Polstokhoogspringen op een spoorwegperron, 't is weer eens wat anders. (foto Sandra Klein)*

Het was bekend dat in dat weekend ook een C- en B competitie gepland stond en een week later de Nederlandse kampioenschappen voor Junioren. Ook waren in die periode eindexamens en schooltoetsen. In de vorige Vriendenband heb ik uitgelegd waarom wij toch de mogelijkheid voor deelname aan de Ruhr Games hebben geboden en hoe wij dit hebben gecommuniceerd. Uiteindelijk was er begrip voor ons standpunt en hebben de 55 atleten met hun supporters ervaring op kunnen doen tijdens een mooi internationaal evenement.

Nederlandse atleten kunnen geen kampioen van Nordrhein Westfalen worden en deden dan ook mee buiten mededinging, waarbij al hun prestaties wel in de uitslagen kwamen en officieel erkend werden. En onze talenten hebben hun visitekaartje afgegeven. Op heel veel onderdelen leverden zij een prima prestatie en hebben veel (virtuele) medailles behaald.

Vooraf op de werpnummers kwam men sterk voor de dag. Zo won Audrey Jacobs het discuswerpen bij de 15-jarigen (M15) met ruime voorsprong en hetzelfde kunstje liet Alysa Sheppard bij het speerwerpen voor 14-jarigen (M14) zien. Matyas Kerekgyarto (JO18) had een dubbele overwinning met de kogel en de discus, ook telkens met ruime voorsprong.



*Er was veel belangstelling voor de Ruhr Games. (foto Wim van der Krogt)*

---

Maar denk nu niet dat het alleen om de werpnummers ging: overwinningen waren er op de 80 meter horden voor Annabel Paul bij M15, op de 800 meter M15 voor Myrte van der Schoot en bij het hoogspringen voor JO18 voor Luc de Bruin. Een “clean sweep” was er op de 800 meter voor de 15-jarige jongens, waarbij de beste vier tijden gelopen werden door Dion Eijssen, Yohannes Hiensch, Timo Hoogendoorn en Eyoel Hiensch.

Atletiek in de zomer is een buitensport en dan kan je beïnvloed worden door wisselende weersomstandigheden. Het weer in Duisburg was zomers, alleen de wind was erg grillig. Zo kwam het voor dat een serie op een kort loopnummer een tegenwind had van 0.2 m/s en een serie daarna er een rugwind was van 3.0 m/s.

Voor degenen die alle resultaten willen zien:

op [www.laportal.net/Competitions/Details/2049](http://www.laportal.net/Competitions/Details/2049) is alles te vinden.

Er is tijdens dat weekend met onze Duitse vrienden ook gefilosofeerd over hoe dit evenement nog mooier kan worden, er kwamen veel leuke ideeën naar voren waar zeker naar gekeken zal worden. Aan dit weekend houden velen mooie herinneringen over.

*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.**

## **Hoe gaat het met “onze” jeugdfondsathleten**

Ik kan dit verhaal heel kort maken door te zeggen dat het goed gaat, ik kan er ook een heel lang verhaal van maken omdat er bij de jeugd ontzettend veel goede dingen zijn gebeurd de laatste maanden. Het wordt iets er tussen in.

Om te beginnen zijn alle zes atleten, die dit jaar door het Jeugdfonds van de Vrienden worden ondersteund, nationaal juniorenkampioen geworden en vijf van hen zagen wij op een ontzettend goede manier Nederland vertegenwoordigen bij de Europese kampioenschappen voor atleten onder de 20 jaar in het Zweedse Borås.

Alles op een rijtje:

**Roos Blokhuis** werd Nederlands kampioen bij de meisjes A op zowel de 1500 als 5000 meter, maar ontbrak bij de EK's in Zweden.

**Alida van Daalen** haalde bij het NK de dubbel op kogel en discus bij de meisjes B, dit was te verwachten. De winnares van het zilver bij de EK onder de 18 vorig jaar in het Hongaarse Győr heeft een reputatie waar te maken en dat deed zij vol overtuiging. In Borås landde de discus bij haar vijfde poging pas na 55,92, slechts 17 centimeter onder haar PR van 56,0,9, dat zij op 7 juli in Rotterdam vestigde. Het was die dag wel de winnende worp, hetgeen haar de gouden plak en de Europese titel opleverde.

---

**Shaquille Emanuelson** pakte bij het NK goud op discus met een beste jaarprestatie van 58,42 en zilver met de kogel door deze 18,08 meter weg te stoten, waarmee hij 35 centimeter achter zijn clubgenoot Mattijs Mols bleef. In Borås eindigde hij met de discus op een fraaie zesde plaats. Met de kogel ging het iets minder: 17,29 was niet genoeg voor de finale. Zijn maatje Mattijs Mols haalde de finale wel en werd daar elfde.

Een derde Nederlandse atleet op de werpnummers was **Jorinde van Klinken**. Een van de



onbetwiste uitblinkers in Alphen bij het NK met maar liefst drie nationale titels op discus, kogel en kogelslingeren. Zij leek in een uitstekende vorm te verkeren en gold als medaillekandidaat voor het EK. Met enige ervaring bij grote internationale wedstrijden moest het zelfvertrouwen groot zijn. Hoe raar kan het lopen en zijn er dan echt mysterieuze krachten in de sport? In dit geval was er dan sprake van tegenwerkende krachten. Na twee ongeldige worpen werd haar derde poging een zware

teleurstelling: 47,67 meter en geen finaleplaats. Dan telt het ook niet dat je bij het inwerpen boven de 60 meter gooit. Jorinde kwam echter knap over deze mokerslag heen en won met een afstand van 17,39 overtuigend het kogelstoten. Het verschil met de zilveren medaille winnares, de Turkse Pinar Akyol, was maar liefst 1 meter en 20 centimeter.

**Zoë Sedney** schitterde in Alphen met 2 titels (100 m horden en 200 m) en realiseerde op beide onderdelen een beste jaarprestatie. In Zweden had zij haar focus volledig op de 200 m en de 4 x 100 m estafette. Met een serietijd van 23,92 werd zij tweede in haar serie en kwalificeerde zich voor de halve finale. Haar vierde plaats in de halve finale met een tijd van 23,93 was net onvoldoende voor een finaleplaats. Wel maakte zij deel uit van een sterke estafetteploeg, die het zilver mee naar huis nam.

**Robin van Riel**. In de autosport heb je Tim en Tom Coronel, in de atletiek gaan wij ons opmaken voor de periode Robin en Rick van Riel. Bij het NK veroverde Robin op de 1500 m het goud voor broer Rick. In Borås stonden beide heren in de finale van de 1500 m, waarin Robin het zilver voor zich opeiste in een fraaie tijd van 3.56,03 (18/100<sup>e</sup> achter de winnaar) en Rick keurig vijfde werd in een tijd van 3.57,15.

Het gaat echter niet alleen goed met de jeugdfondsathleten, maar met de hele vaderlandse

atletiekjeugd. Oranje was met maar liefst 36 atleten vertegenwoordigd en de medailleoogst was ongekend:

- Goud was er voor Alida van Daalen, Jorinde van Klinken, **Onyema Adigida** op de 200 m en **Femke Bol** op de 400 m horden.

- Zilver voor Robin van Riel; **N'ketia Seedo** miste als 16-jarige het goud op slechts 0,006 sec. In de series realiseerde zij een tijd, die in Nederland nog nooit door een 18-jarige is gelopen op de 100 m: 11,37! **Mark Heiden** met een PR van 13,58 op de 110 m horden. **Léon Mak** met een PR van 7700 punten op de tienkamp; de **4 x 100 meisjes** (slechts 1/10 achter de Britten).

- Brons was er voor de **4 x 100 jongens**.

Viermaal goud, vijfmaal zilver, eenmaal brons en veel finaleplaatsen. Hier moeten wij heel zuinig op zijn. Het was een mooi EK U20 met dank aan Eurosport 2, die heel veel uitzond met deskundig commentaar.

*Wim van der Krogt*



Goud voor Femke Bol op de 400 m horden. Haar winnende 56,25 was tevens een nieuw jeugdrecord.



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  
inbeweging**  
samen op een Olga Commandeur plein

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



---

## L'histoire se répète

Vorige maand verbeterde Sifan Hassan het wereldrecord op de Engelse mijl. Tijdens de Diamond League meeting in Monaco kwam zij op 12 juli tot een tijd van 4.12,33, een verbetering van het uit 1996 stammende record van voormalig Olympisch kampioene Svetlana Masterkova met 0,23 sec. Een formidabele prestatie.



Op de linkerfoto Mia Gommers in 1969 (bron: *archieff Atletiekerfgoed*). Rechts Sifan Hassan in 2019. (foto *jenaragon94*, *Wikipedia*)

Het is overigens niet de eerste keer dat een Nederlandse het wereldrecord op de mijl op haar naam schrijft. Mia Gommers ging Hassan in 1969 voor. De Limburgse was dan wel niet de eerste die, kort nadat de Engelse mijl was opgenomen in het wedstrijdprogramma voor vrouwen, deze afstand mondiaal op de kaart zette, maar haar op 14 juni 1969 in Leicester gelopen 4.36,8 was wel het tweede wereldrecord bij de vrouwen ooit op deze afstand. Ruim twee jaar mocht Gommers zich wereldrecordhoudster op deze afstand noemen. Daarna nam de Duitse Ellen Tittel het haar af.

Nu, 50 jaar plus 28 dagen en veertien verbeteringen later, is het record opnieuw in handen gekomen van een Nederlandse. De vraag is voor hoe lang deze keer.

*Piet Wijker*

---

## Onze jarige Vrienden

Het jarenlange onderscheid dat in dit jarigenoverzicht werd gemaakt tussen leden en donateurs, is vervallen. Voortaan zal er één lijst worden gepubliceerd, ongeacht de status van de betreffende jarigen.

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### September 2019

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 2 Frans Dames (73)                     | 20 Willeke Koppelaar-Majoor (77) |
| 2 George Gussenhoven (90)              | 20 Melchert Kok (61)             |
| 4 Ellie van Beuzekom-Lute (68)         | 20 Aad van de Beek (57)          |
| 4 Johan Leidekker (50)                 | 20 Pauline van den Berge (56)    |
| 5 Anneke Kamer-de Bruin (44)           | 20 Janneke Roona-Bosma (56)      |
| 6 Mark Beelen (53)                     | 20 Krista Aukema (52)            |
| 6 Ingrid van der Vinne-Lammertsma (52) | 22 Lydia Pietersen-Timmer (63)   |
| 8 Ron van der Steenhoven (55)          | 22 Jolanda Visser (52)           |
| 9 Anita Spreij-Pluister (58)           | 23 Ton van Druten (91)           |
| 10 Peter Vergouwen (72)                | 23 Roelof Veld (75)              |
| 11 Ria Hulsink (69)                    | 24 Albert Hofstede (85)          |
| 12 Harry Peters (73)                   | 24 Els Vader (60)                |
| 13 Frank van Ravensbergen (59)         | 26 Eric Roeske (59)              |
| 14 Henk Brouwer (66)                   | 28 Rijn van den Heuvel (72)      |
| 17 Ad de Jong (73)                     | 28 Irene McGarry (57)            |
| 20 Marisa Kardurk-Massaró (80)         | 30 Annie van de Kerkhof (67)     |

### Oktober 2019

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 Remy Diephuis (67)     | 12 Thea Martens-Evers (74)        |
| 2 Fedde Zwanenburg (72)  | 12 Rob Kloppenburg (56)           |
| 3 Rinus de Schipper (78) | 18 Jannet van Noord (57)          |
| 3 Monique Jansen (41)    | 23 Ans van Veenendaal-Kocken (66) |
| 5 Henk Evers (80)        | 26 Klaas Pollema (73)             |
| 5 Marga Kortekaas (74)   | 29 Babs van der Groep (81)        |
| 7 Joke Bijleveld (79)    | 29 Wessel van Veenen (24)         |
|                          | 30 Olga Commandeur (61)           |



---

## Bijzondere jarige



Roelof Veld op de voorjaarsreünie in Elburg in 2018.  
(bron: website *Vrienden*)

Hij is een van de trouwste deelnemers aan onze jaarlijkse ALV's en reünies, Roelof Veld uit het Overijsselse Diepenveen. Vrijwel geen bijeenkomst slaat hij over. Wie deze aimabele man meemaakt, kan zich moeilijk voorstellen dat Veld een van de grondleggers is van de wegatletiek in Nederland. Begonnen in een tijd waarin die atletiekvorm in ons land nauwelijks serieus werd genomen (wegatletiek was iets voor uitgerangeerde baanatleten, was in de jaren zeventig de gangbare opvatting), werd daar later, mede door de prestaties die Veld op de weg leverde, heel anders tegenaan gekeken.

Natuurlijk, ook Veld had een baanachtergrond. Hij was in 1973 nationaal kampioen op de 10.000 m en de steeplechase geworden en wist die laatste titel bovendien tweemaal te prolongeren. Toen er echter in 1975 op een door Hans Keizer -toen fysioloog in Utrecht- uitgevoerde test bleek, dat hij tijdens inspanning al ging herstellen, raadde Keizer hem aan om voor het lange afstandslopen te kiezen. De eerste de beste marathon die Roelof Veld vervolgens liep, in Maastricht, won hij ook meteen, in 2:19.07! Vanaf 1976 volgden drie nationale titels op de 25 km en één op de marathon en vestigde Veld in 1978 op die afstand in 2:14.02 tevens een nationaal record. Daarna kwam hij, terwijl hij zelf actief bleef, steeds nadrukkelijker in de rol van begeleider van opkomende talenten terecht, zoals Gerard Nijboer, Marti ten Kate, John Vermeule en Gerard Kappert. Tegenwoordig zou je daar de term 'manager' voor gebruiken. Hij raakte betrokken bij de organisatie van de jaarlijkse reizen naar New York voor de deelnemers aan de marathon daar, die hij zelf trouwens acht keer volbracht.

Van 1997 tot 2006 maakte Roelof Veld bovendien deel uit van het bestuur van de K.N.A.U., met als speciale taak het opzetten van een aparte structuur voor de wegatletiek. Hij slaagde er in die periode in om een brug te slaan tussen de baan- en de wegatletiek, daarvóór twee aparte werelden. Als adviseur voor de wegatletiek heeft hij daarna nog vele jaren nuttig werk verricht, ook al had hij om gezondheidsredenen intussen wat gas moeten terugnemen.

Binnen onze vereniging maakt Roelof Veld nu al jarenlang als voorzitter deel uit van het bestuur van de Stichting Atletiekerfgoed. Volgende maand wordt hij 75. Zouden we daar op onze reünies nog bij hebben stilgestaan en zou Chris Konings nog onder ons zijn geweest, dan was Veld ongetwijfeld gloedvol door hem toegesproken.

Dat doen wij nu dan maar zo: Roelof Veld is dit keer onze bijzondere jarige.

*Piet Wijker*