
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

69e jaargang nummer 3, 2020

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Advertentie Risk en Sport	3
In Memoriam Wim Visser	4
Advertentie BK Ingenieurs	5
Liliane Mandema onderscheiden	6
Advertentie YALP	7
De Nederlandse wereldrecords (4)	8
Advertentie Jamin Sports	15
Fanny's laatste rustplaats	16
Advertentie Herzog Medical	17
DNA	18
Advertentie Praktijk Energiek	20
Voetlichtflits	21
Corona Dossier	22
Buurjongen	34
Advertentie Global Sports Communication	35
Stichting Atletiekerfgoed	36
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	38
Onze jarigen	43
Bijzondere jarige: Hilda van Doorn	44

Kopij Vriendenband augustus 2020

Graag vóór 20 juli 2020

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

Het blijven voorlopig nog onzekere tijden in dit coronatijdperk. Weliswaar is er een versoepeling van de maatregelen van kracht, maar dan nog is het de vraag of we niet worden overvallen door een terugval. Onzeker ook hoe we vanuit deze zomer in het najaar zullen belanden. Naar ik van harte hoop iedereen binnen onze vriendenkring en hun dierbaren gezond en wel. Als dat zo mag zijn, dan valt er met de beperkingen, hoe vervelend ook, nog wel te leven.



Natuurlijk is het voor onze atleten lastig om, juist door deze beperkingen, de vorm verder aan te scherpen. Met bovendien het vooruitzicht dat er van het wedstrijdseizoen na 1 september weinig meer over zal blijven. Geen EK Atletiek in Parijs, weinig aansprekende baanwedstrijden in het naseizoen en onzekerheid over de grote loopevenementen in september, oktober en november. Dat geldt ook voor de semi-interland voor de junioren U16 op 5 september in Recklinghausen. In goed overleg met onze Deutsche Freunde zullen we, als we al niet door het virus worden ingehaald, binnenkort de knoop moeten doorhakken. Dat geldt natuurlijk ook voor de organisatie van andere activiteiten, zoals het Vrienden Golftoernooi, de Vrienden Fietsdag en de ALV mogelijk in aangepaste vorm. We zullen jullie hierover tijdig via de Nieuwsbrief of anderszins berichten.

Gezondheid gaat boven alles! Dat beseffen we eens te meer als we vernemen dat Tineke Godschalk-Kluft het coronavirus heeft overwonnen. Maar er is meer dan dit onberekenbare virus. Els Vader worstelt immers al langer serieus met haar gezondheid en ook Liliane Mandema heeft het in dit opzicht bepaald niet gemakkelijk. Dat staat natuurlijk los van het welverdiende eerbetoon wat haar onlangs zowel bij de gemeente Den Haag als bij Haag Atletiek ten deel viel. En wat te denken van Harry Janssen op Aruba die, niet meer zo piepjong, nog steeds aan het revalideren is na een val vorig najaar en zijn heup brak. Wij wensen hen heel veel sterkte toe in een periode die zich kenmerkt door beperkingen als gevolg van de coronamaatregelen.

Zo lijkt het al met al een sombere inleiding van deze editie van De Vriendenband, maar laten we vooral positief blijven en met een beetje aandacht voor elkaar. Verderop in deze editie lezen we hoe sporters en andere direct betrokkenen deze periode bepaald niet onder ideale omstandigheden doorkomen en de focus weten te verleggen naar de toekomst. Een toekomst die weliswaar nog ongewis is...

De atletieksport heeft ons, vanuit welke invalshoek dan ook, op enig moment bij elkaar gebracht. Daar is zonder twijfel een warm en sociaal atletieknest uit voortgekomen. Laten we dat met aandacht voor elkaar vooral koesteren.

Heel veel sterkte iedereen en we spreken elkaar vast weer spoedig!

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>.



Mocht iemand bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwbrief 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, als ook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

Mededeling:

De jaarlijkse incasso van de contributie van de Vrienden van de Atletiek zal plaatsvinden op **24 juni a.s.**

Hou hiermee rekening, zodat er voldoende op je bankrekening staat om te innen.

Dank voor een ieders medewerking.

Overlijden

- Wim Visser, op 9 april 2020, op 88 jarige leeftijd. Zie pag. 4.

Wijzigingen

- Christian Tamminga heeft een nieuw telefoonnummer: 0621281299

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Op dit moment ziet het er naar uit dat vanaf 1 september a.s. bijeenkomsten met maximaal 100 personen gehouden kunnen worden, met inachtneming van alle voorzorgsmaatregelen van het RIVM natuurlijk, zoals 1,5 meter afstand houden, alles goed desinfecteren, etc. Wij zijn aan het kijken, of we de Algemene Ledenvergadering in september of oktober gaan houden. Dit zal dan ook binnen de termijn zijn zoals in de statuten staat verwoord (voor 31 oktober). Zodra de datum bekend is, zullen wij jullie op de hoogte stellen via een Nieuwsflits, De Vriendenband en de website.
- Harry Janssen op Aruba heeft het moeilijk. Los van de vasculaire dementie waaraan de oud-AAC'er al enkele jaren leidt, brak hij vorig jaar oktober door een val zijn heup. Na de operatie en twee weken ziekenhuis volgde er een hele slechte periode, waarin hij niet kon revalideren. Resoluut ingrijpen van dochter Monique voorkwam erger en nu is Harry alweer geruime tijd aan de beterende hand. Lopen gaat nog niet, omdat een zenuw is beschadigd, waardoor hij geen kracht heeft in zijn voet, maar

voor het overige gaat hij nu goed vooruit. Monique: “Ik vind dat hij er heel knap overheen aan het komen is.” Wij wensen Harry, die als atleet altijd een vechtjas is geweest, vanaf deze plaats een verder voorspoedige genezing toe.

- Op woensdag 20 mei jl. werd Liliane Mandema op het terras van het clubgebouw van Haag Atletiek dubbel onderscheiden voor haar vele verdiensten op atletiekgebied: door wethouder Bredemeijer namens de Gemeente Den Haag met de Sportpenning en door Haag Atletiek met het erelidmaatschap. Elders in dit blad vindt u een uitgebreider verslag van deze bijzondere gebeurtenis.

Namens de Vrienden van de Atletiek van harte gefeliciteerd, Liliane, met deze terechte onderscheidingen. Geniet ervan!!



Een blij Liliane Mandema toont een van haar onderscheidingen. Op de achtergrond wethouder Bredemeijer (bron Facebook)

**Een goed risicomanagement
is gewenst en toepasbaar voor
iedere organisatie.**



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 | info@riskensport.nl | **Tel:** +31.6.5385.5731

In Memoriam Wim Visser

Hoewel sinds een jaar geen lid meer van de Vrienden kunnen we aan het overlijden van Wim Visser, geboren op 11 januari 1932 te Amsterdam, niet zomaar voorbijgaan.

Toen hij zich in 1955 aanmeldde bij de A.S.V. Blauw-Wit had hij al een actief sportleven achter de rug. Wim beoefende vanaf 1945 voetbal, krachtsport, korfbal en zwemmen. Bij atletiek was hij bezig met 400 meter horden, kogel en discus. Voor de prestaties moest hij geduld hebben tot de Nederlandse veteranenkampioenschappen in 1988 en 1989. 1^{ste} en 2^{de} plaatsen vielen hem daar ten deel.

Zijn verdiensten voor onze sport lagen op velerlei gebieden. Geboren bestuurder als hij was vervulde hij ontelbare functies: van bestuurslid van Blauw-Wit, via bestuurslid van de KNAU, afd. Noord-Holland tot Unieraadslid.

Daarbij konden jury-activiteiten natuurlijk niet achterblijven: van wedstrijdleider tot race director van het WK 15 km voor vrouwen in 1991. Docent voor alle disciplines, kortom te veel om op te noemen. Opvallend is zijn interesse in de wegatletiek. Het zal zijn specialiteit worden, o.a. als IAAF chieft measurer marathons, met name voor de Amsterdamse marathon, waarmee hij vaak in één naam werd genoemd.

Wim Visser schuwde niet om de atletiek overal te promoten. Dat deed hij als medewerker van Radio Lucas en als verslaggever bij Radio Amsterdam/Noord-Holland. Hierbij mag ook de atletiekuitwisseling tussen Amsterdam en Benidorm niet vergeten worden.

Ook buiten de sport was Visser actief. Hij was lid van de VVD fractie van het stadsdeel Osdorp.

Bij deze waslijst aan functies kan een lijst van onderscheidingen niet uitblijven. Uit een keus uit acht noemen we hier slechts het Unie erekruis in goud.

Op 16 april jl. heeft zijn vrouw Ina op Westgaarde afscheid van Wim genomen. Onze vereniging stuurde een condoleance. Als ooit de zin “een atletiekman in hart en nieren is ons ontvallen” van toepassing was, dan is dat wel hier.

cvdm



**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Liliane Mandema onderscheiden

Op woensdag 20 mei jl. ontving Liliane Mandema (61 jaar), lid van de Vrienden van de Atletiek, de Sportpenning van de gemeente Den Haag en daarna het Erelidmaatschap van Haag Atletiek. Tijdens een mooie, zonnige bijeenkomst op het terras van het clubgebouw van Haag Atletiek, omringd door een aantal familieleden, vrienden en collega's.

In een 'normaal jaar' zou Liliane Mandema deze onderscheidingen bij de Nieuwjaarsreceptie van 2021 hebben ontvangen. Dan zou het Nederlands Kampioenschap op de Laan van Poot andermaal een mooi succes zijn geweest en had zij een twaalfde jaar



als lid van de Haagse Adviesraad voor Sport afgerond. Daarbij zou haar betekenis voor Haag Atletiek bevestigd worden.

Maar gegeven de bijzondere omstandigheden, uiteraard de coronalockdown, maar vooral de ernstige ziekte, die haar sinds begin februari trof, was besloten de datum van deze officiële loftuitingen te vervroegen.

De wethouder sport, Hilbert Bredemeijer, 'overhandigde' haar de sportpenning, met een redelijk accurate speech en de nieuwe voorzitter van Haag Atletiek, Pierre Heijnen, daarna het erelidmaatschap.

Liliane Mandema met onderscheidingen temidden van familieleden en clubgenoten. (foto Paul Wernert)

Wat zij voor Haag Atletiek betekent is in het kort als volgt te omschrijven:

- ✚ 1975 lid van Olympia'48, voorloper van Haag Atletiek;
- ✚ in 1977 Nederlands juniorkampioene op de 400 m, afgevaardigd naar de Europese Jeugdkampioenschappen te Donetsk;
- ✚ in 1978 afgevaardigd naar de Europese kampioenschappen te Praag, op de 4 x 400 m;
- ✚ eveneens in 1978 werd het nog steeds vigerende Nederlandse record voor clubs op de 4 x 400 m verbeterd tot 3.41,4. Met Elly Henzen (thans De Regt), Truus van Amstel en Monique Jansen;

- ✚ in 1981 het Nederlands record 4 x 400 m van nationale ploegen met 3.33,01. Een record dat tot 1998 stand hield. Met o.a. Olga Commandeur en Tilly Verhoef (nu Jacobs);
- ✚ in 1982 Nederlands kampioene op de 400 m;
- ✚ vervolgens nog vele medailles op Nederlandse, club- en estafettekampioenschappen;
- ✚ in 1992 beëindigde zij haar carrière op min of meer nationaal niveau met een finaleplaats op de 200 meter op het NK 1992;
- ✚ al vroeg was zij actief op andere gebieden in de vereniging, met name redacteurschappen van club- en jubileumbladen, samen met het toenmalige V&L-TC;
- ✚ was zij meerdere perioden lid van de Ledenraad, het hoogste bestuursorgaan binnen de vereniging;
- ✚ als gerespecteerde fysiotherapeute lid van de medische commissie;
- ✚ en organiseerde zij als belangrijk lid van de Commissie Atletiekevenementen, het secretariaat, diverse Nederlandse kampioenschappen, waaronder het als 'belangrijkste' te omschrijven, in 2019.

In feite had zij enorm veel zin om deze ook in 2020 te organiseren, eveneens op de Laan van Poot, maar wat dus niet doorgaat vanwege de corona-maatregelen.

Paul Wernert



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.



Nederlandse wereldrecords

Lange afstands- en indoorrecords.

In deze serie zijn nu in totaal 25 wereldrecords langsgelopen van Nederlandse atleten. Verreweg het grootste deel hiervan werd door vrouwen gevestigd. Natuurlijk, Fanny Blankers-Koen had hier met haar twaalf wereldrecords een overgroot aandeel in, maar ook zonder haar inbreng blijven er nog altijd tien over die de vrouwen op hun naam schreven, tegenover drie van Nederlandse mannen.



Olga Commandeur in 1975
(bron: AW)

een tijd van 2.01,6 in Aalst op die afstand. Olga was toen nog maar zestien! *Een wereldrecord bij de junioren*, jubelden wij met z'n allen in koor. Dat kon niet anders, want het vorige stond immers sinds 1974 met 2.02,29 op naam van de Amerikaanse Mary Decker. Die was toen overigens pas vijftien!

Nu had de IAAF best nog roet in het eten kunnen gooien. Deze organisatie had vanwege gewijzigde inzichten wel vaker een streep gehaald door eerder goedgekeurde records.

Wat was het geval? Tot eind 1988 behoorde je bij de vrouwen tot de junioren tot en met het jaar waarin je achttien werd. Daarna was je senior. Dit week af van de overgangsregel bij de mannen, waar je junior bleef tot en met het jaar waarin je negentien werd. Eind 1988 hief de IAAF dit verschil op en werd de overgang van junior naar senior bij de vrouwen gelijk aan die bij de mannen. Bovendien werd besloten om WR-status te geven aan prestaties van U20-atletes. Wat bleek toen? Dat Madeline Manning die tijd van 2.01,6 al in 1967 had gelopen, het jaar waarin de Amerikaanse negentien werd, waarna de even

Die trend leek zich in de jaren zeventig voort te zetten. Eerst was daar Tilly van der Made. Die, na in 1969 het hele jaar haar teleurstelling van de Spelen van Mexico te hebben verwerkt, in 1970 sterk terugkwam op de NK indoor in Zwolle door op de 500 en 800 meter twee nationale titels te veroveren en dat op de 500 m ook nog te doen in een tijd van 1.13,9, een evenaring van de beste wereldprestatie van de Russin Sliepova uit 1962.

Maar was dat een evenaring van een wereldrecord? Het antwoord op die vraag is nee om de simpele reden, dat de IAAF pas met ingang van 1 januari 1987 officiële wereldindoorrecords is gaan erkennen.

Wereldrecord bij de junioren?

Vervolgens was daar het jonge IJmuidense talent Olga Commandeur, wier zeer steile ontwikkelingscurve, begonnen in 1973, in 1975 uitmondde in de Europese jeugdtitel op de 800 m, enkele weken later gevolgd door

oude Bulgaarse Nikolina Shtereva er in 1974 2.00,45 van had gemaakt. Helemaal geen nieuw record dus voor Olga, ‘slechts’ een evenaring van die tijd uit 1967.

Dit keer was de IAAF echter coulant en bestempelde de prestatie van de Nederlandse als een wereldrecord voor U19-junioren. En die WR-prestatie nu werd verbeterd door de Amerikaanse Cathy Weston, die er op 22 juni 1976 in Eugene 2.00,73 van maakte. *(met dank aan Hans van Kuijen voor deze info)*

Eerste wereldrecord bij de mannen in 41 jaar

Intussen was er in het begin van de jaren zestig in Nijmegen een twaalfjarige jongeling in de ban geraakt van de film over de Spelen van Rome, die de welbekende Cor Tissot van Pathot bij zijn vereniging Quick had vertoond. Hij begon serieus te trainen, werd steeds fanatieker, om ten slotte in 1968 zijn eerste van de zeventien nationale titels die hij tot 1978 zou veroveren, op zijn conto te schrijven: de veldlooptitel bij de A-junioren. Zijn naam: Jos Hermens.

In 1975 had Hermens, na twee EK's, inmiddels liefst 24 nationale records gevestigd en er nog eens drie verbeterd die nooit als record waren geregistreerd. Bovendien was hij begin dat jaar in Nieuw Zeeland kampioen geworden op de 10.000 m om, terug in eigen land, eerst de veldlooptitel en vervolgens op die afstand ook de nationale titel binnen te halen.

Kortom, Jos Hermens was allang uitgegroeid tot een nationale grootheid, toen hij op 14 september 1975 op Papendal een aanval pleegde op het wereldrecord op de 10 Engelse mijl, dat sinds 1972 met 46.04,2 op naam stond van de Belg Willy Polleunis. Lukte dit, dan zou hij de eerste Nederlandse man zijn met een WR sinds Chris Berger in 1934. De 10 Engelse mijl was dus het hoofdoel. Was dat eenmaal bereikt, dan zou Hermens doorlopen om te kijken, of hij als bijvangst ook de wereldrecords op de 20.000 m (57.44,4) en over één uur (20.784 m), beide op naam van de Belg Gaston Roelants, kon verbeteren.

Met 3000 toeschouwers langs de kant en rechtstreeks gevolgd door enkele honderdduizenden kijkers op tv, slaagde Hermens in zijn eerste opzet. Na tot ongeveer halverwege de 10 Engelse mijl uitstekend op gang te zijn geholpen door Gerard Tebroke, haalde hij uiteindelijk, geheel op zichzelf aangewezen, 6,6 seconden af van het wereldrecord van Polleunis en stelde dit volgens de AW op 45.57,6. De IAAF vermeldt in haar latere recordlijsten zelfs een tijd van 45.57,2. Hoe dan ook, het zou het laatste record op deze afstand worden, want een jaar later schafte de IAAF op haar congres in Montreal alle niet-metrische records af, met uitzondering van de mijl.



Jos Hermens wordt direct na zijn wereldrecord op de 10 Engelse mijl geknuffeld door zijn vriendin Marianne Franssen.

Na zijn eerste doel te hebben bereikt vervolgde Hermens dus zijn race, teneinde ook het record op 20.000 m en het werelduurrecord aan te vallen. Die pogingen mislukten, voornamelijk als gevolg van enkele organisatorische missers. Zo waren Roelants' tussentijden niet bekend, waardoor Hermens onderweg geen richtpunten had. Bovendien werd een minuut voor het einde geen waarschuwingsschot gelost, zoals was afgesproken. Vooral door deze oneffenheden kwam hij ten slotte 4,4 seconden tekort op het record van de eveneens aanwezige Roelants en 44,56 meter op diens uurrecord.

Twee WR-vliegen in één klap

Gezien zijn vorm lag het voor de hand, dat Hermens op korte termijn op een herkansing aasde. Die werd dan ook gepland op zaterdag 27 september, opnieuw op Papendal. Volgens verwachting zou deze tweede poging opnieuw veel toeschouwers trekken. De supportersbussen stonden die ochtend in Nijmegen dus al klaar. Het weer was echter spelbreker, want er stond windkracht acht in de Papendal-kuil. Een uitstel van 24 uur werd afgesproken en toen een dag later het weer aanzienlijk gunstiger bleek, werden er in allerijl telefonisch tegenstanders en juryleden opgetrommeld, terwijl middels wat radio-aandacht alsnog zo'n 2500 toeschouwers naar Papendal werden gelokt.



Jos Hermens wordt door Gerard Tebroke en Jan Vos naar zijn twee wereldrecords geloodst.

(foto's Theo van de Rakt, archief Atletiekerfgoed)

Die kregen dit keer een gelikte dubbele recordpoging voorgeschoteld. Met opnieuw Gerard Tebroke op de eerste 10.000 m als gangmaker en met fysioloog Jan Vos als souffleur voor de doorkomstijden snelde Jos Hermens als de regelmaat zelve in rondjes van rond de 69 seconden naar een 20.000 metertijd van 57.31,6 (zo'n dertien seconden sneller dan Roelants in 1972) en een uurrecord van 20.907 m (123 meter verder). Deze records waren geen lang leven beschoren, zoals reeds een jaar later zou blijken.

AW-verslaggever Dick Loman had het inmiddels wel gezien. Hier lagen mogelijkheden voor de KNAU om de atletieksport bij het publiek te populariseren, vond hij, zeker als je beschikte over wereldtalenten als Olga Commandeur en Jos Hermens. *'Korte, spectaculaire wedstrijden, waarbij natuurlijk niet altijd wereldrecords aangevallen kunnen worden. Met de top, die we nu hebben is er echter veel mogelijk, omdat ook de publiciteitsmedia (als televisie) veel interesse vertonen.'* Komt het thema u bekend voor?

Vorige wereldrecords overtroffen

Al op 1 mei 1976 deed Hermens een volgende aanval op zijn wereldrecords. Het paste in zijn voorbereiding op de Olympische Spelen in Montreal, later dat jaar. Bovendien wilde

hij de concurrenten die op zijn records zouden gaan azen, een stap voorblijven. Daarbij had hij de stille wens om de eerste ter wereld te zijn die in één uur de grens van 21 kilometer doorbrak. Hoe mooi zou het niet zijn om dat te bereiken, nadat in 1951 Emil Zatopek als eerste in één uur de 20 km-barrière had geslecht? En mocht het niet lukken, dan kwamen er na Montreal nieuwe kansen, zo meende hij.

Alles was eraan gedaan om Hermens te ondersteunen. Zijn gangmaker Gerard Tebroke was er nu dan wel niet bij, maar Jan Vos wel. Die zou de tussentijden weer in de gaten



Jos Hermens in 1976 op weg naar alweer twee wereldrecords.

houden. Daarnaast waren er vier andere deelnemers, die al gauw verspreid over de baan liepen, waardoor Hermens zich tijdens zijn race steeds op een 'rug' kon richten. Na een eerste vijf kilometer met wat schommelende rondetijden, vond Hermens het ideale ritme en liep hij maar liefst achttien ronden lang – zo'n zeventien km- rondjes van in de 68 seconden. Dat leverde hem na 20.000 m een tijd van 57.24,2 op, precies acht seconden sneller dan zijn vorige record. Aan het eind van zijn race betaalde Hermens echter de tol voor zijn snelle openingsfase en zat de 21 km, ondanks een supersnelle laatste ronde van 64,8, er net niet in. De 20.944 m was echter nog altijd 37 meter verder dan zijn vorige uurrecord. Enkele seconden na het eindschot bevolkten zo'n 3000 enthousiaste toeschouwers het tot dan 'schone' middenveld, om samen met hun held het bereikte resultaat te viëren. Een tafereel dat de tegenwoordig zo populaire autocoureur Max Verstappen niet zou misstaan..!

Beide records bleven ditmaal heel wat langer overeind. Eerst maakte de Portugees Dionisio Castro er op 31 maart 1990 in het Franse La Flèche op de 20.000 m 57.18,4 van. Bijna precies een jaar later, op 30 maart 1991, doorbrak de Mexicaan Arturo Barrios, eveneens in La Flèche, ten slotte als eerste de 21 kilometerbarrière waarop Hermens had geaasd door na één uur 21.101 m te laten opmeten. Hij pakte bij die gelegenheid trouwens met 56.55,6 Castro diens wereldrecord op de 20.000 m alweer af.

De prestaties van Jos Hermens staan nu, 44 jaar later, nog steeds fier overeind op de nationale recordlijst. Zijn uurrecord geldt zelfs nog steeds als het huidige Europese record. Wat eens te meer aangeeft welk niveau Hermens in zijn topperiode had bereikt.

Eerste wereldindoorecord

Begin jaren tachtig had zich in ons land een nieuw sprinttalent aangediend in de persoon van de in Suriname geboren en op haar achtste naar Nederland gekomen Nelli Cooman. Na op haar zestiende met atletiek te zijn begonnen, veroverde Nelli in 1983 haar eerste

nationale gouden plakken bij de senioren. Ze won dat jaar indoor de 60 en outdoor de 100 meter. Het waren de eerste twee titels van in totaal vijftien in elf jaar tijd.

Dat was echter bij lange na niet het belangrijkste. Vooral indoor bleek Nelli Cooman – sinds 1984 fulltime atlete en getraind door Henk Kraaijenhof– zich op de 60 m als een vis in het water te voelen, wat leidde tot een eerste Europese indoortitel in 1985 in Athene. In een rechtstreeks duel klopte zij er in 7,10 sec. de Oost-Duitse sprintcrack Marlies Göhr, die 7,13 liet noteren en er na afloop nogal badinerend over deed. Ach ja, ze richtte zich dat jaar eigenlijk op de 100 m in het zomerseizoen, dus vandaar. Dat ze die indoortitel eerder al wel vijf keer had veroverd, liet ze gevoeglijk buiten beschouwing. En dat er dat jaar geen enkel belangrijk buitentoernooi gepland stond, zei ze er evenmin bij. Intussen was Nelli Cooman met haar 7,10, –een aanzienlijke verbetering van haar eigen nationale record van 7,23 uit 1984– wel een van de snelste vrouwen ter wereld geworden. Ter vergelijking: het officieuze wereldrecord van Göhrs landgenote Marita Koch, afwezig in Athene, was een week eerder op 7,04 gesteld.



Op 23 februari 1986 volgde in Madrid al de volgende confrontatie tussen Cooman en Göhr, want in die tijd werden de EK's indoor jaarlijks gehouden. De Nederlandse wilde maar één ding: winnen. En dat is precies wat ze deed, in 7,00, wereldrecord! Aan Ria Stalman vertelde zij na afloop voor de AW haar verhaal: *“Ik voelde dat ik gelijk voor lag. Ik liep niet, ik voelde de bodem niet eens. Het leek of iemand mij optilde. Ik wilde vlugger, vlugger. Ik zocht iemand naast me maar ik zag niemand. Je ziet altijd een schim naast je. In het begin zag ik Kinch (Beverley Kinch, GB, 4^e - PW) nog wel. Maar Göhr niet. Aan de finish ook niet. Dit keer wist ik dat ik gewonnen had. Vorig jaar niet. Toen zat er heel weinig verschil tussen Göhr en mij. Nu was het anders. Ik heb haar totaal niet gezien.”* Marlies Göhr werd tweede in 7,08 en gaf deze keer haar verlies ruitelijk toe. De Oost-Duitse erkende de klasse van Cooman en voorzag een goed buitenseizoen voor haar.

Nelli Cooman zou daarna nog viermaal Europees indoorkampioene worden op die 60 m en tweemaal wereldkampioene, maar zo hard als in Madrid in 1986 liep ze nooit meer. Haar record, eerst nog officieus, maar door de IAAF later alsnog officieel erkend, hield stand tot 1992. Toen werd het door de Jamaicaanse Merlene Ottey verbeterd tot 6,96. Door wie die werd getraind? Door Henk Kraaijenhof!

In eigen land was men enthousiast over de recordprestatie van Nelli Cooman. Terug op Schiphol werd zij dan ook verrast met een ingelijste poster van haar wereldrecord.
(foto John van der Werff, bron AW)

Wereldrecord bij tweede poging

Utrechtenaar Rob Druppers was in de jaren tachtig onbetwist de beste Nederlandse 800 meterloper. Hij was net negentien, toen hij voor het eerst seniorkampioen werd, in 1.48,8, een nationaal juniorenrecord. Die titel zou hij, in- plus outdoor opgeteld, nog zeven keer heroveren. Het jeugdrecord schroefde hij in 1981 verder terug tot 1.46,88. Als eerstejaars senior stelde hij vlak voor de EK van 1982 in Athene, waar hij verdienstelijk vijfde werd, het seniorenrecord op 1.44,70 en maakte er later dat jaar zelfs 1.44,54 van. Hiermee stond Druppers eind '82 derde op de wereldranglijst, vlak achter Steve Cram (1.44,45) en Sebastian Coe (1.44,48). Kortom, we hadden er een wereldtopper bij. Dat hij een jaar later in Helsinki op de allereerste WK ooit op de 800 m naar het zilver snelde in 1.44,20, alweer een nationaal record, paste dus perfect in die opwaartse curve. Het bezorgde hem de status van allereerste Nederlander die een WK-medaille veroverde.

Toch kende Druppers' carrière naast pieken ook dalen. De grootste was wel de hamstringblessure die hij in 1984 in Los Angeles opliep in de aanloop naar de Olympische Spelen. Teleurgesteld keerde hij voortijdig huiswaarts. Het duurde tot ver in 1985, voordat hij die klap fysiek en mentaal te boven was gekomen. Met nieuwe nationale records op de 1000 en de 1500 m in 2.15,23 (in één klap vier seconden eraf!) respectievelijk 3.35,07 bewees hij aan het eind van het seizoen weer helemaal terug te zijn. Dat bevestigde hij vervolgens op de EK in 1986, waar hij in 1.45,53 op de 800 m net geen medaille veroverde. Vierde worden achter het Britse drietal Coe, McKean en Cram was sowieso geen slechte prestatie.

Had hij sinds 1984 het indoorseizoen gemeden, in 1987, inmiddels van trainer gewisseld van Jon Wellerdieck naar Henk Kraaijenhof, ging Druppers er weer vol tegenaan. Op de nieuwe indoorbaan in de Haage Houtrushallen werd hij in één weekend kampioen op de 800 en de 1000 meter. Op deze laatste afstand deed hij een serieuze poging om het wereldrecord van Coe te verbeteren, maar bleef er in 2.18,73 net 0,15 seconde boven. Vervolgens werd hij in Liévin Europees kampioen op de 800 m, zijn enige internationale titel. Op 20 februari 1988 deed Druppers op de NK in Den Haag een nieuwe recordpoging. Inmiddels teruggekeerd bij Jon Wellerdieck liep hij zaterdags, op snelheid getrokken door haas Jaap van Treijen, de 1000 meter in 2.16,62, flink onder het wereldrecord dat de Rus Igor Lotjarev intussen op 2.18,00 had gezet. "Dit had ik nodig", reageerde Druppers tevreden. "Ik moest mezelf en de buitenwereld bewijzen, dat ik er nog steeds bij hoor." Een virusinfectie en daarop volgende dubbele antibioticakuur zorgden echter voor een behoorlijke terugslag, waardoor hij op de Spelen in Seoel op de 800 m al in de kwartfinale strandde. Het mooiste was er bij Rob Druppers nu wel vanaf. Zijn



Rob Druppers op weg naar zijn wereldindoorrecord in 1988. (foto Theo van de Rakt, bron AW)

wereldrecord hield echter vier jaar stand. De Algerijn Noureddine Morceli moest eraan te pas komen om er op 22 februari 1992 in Birmingham 2.15,26 van te maken.

Wereldkampioene in wereldrecordtijd

Hoe mooi is het om een titel te veroveren in wereldrecordtijd? Van alle Nederlandse wereldrecordhouders heeft Nelli Cooman dat als eerste ervaren. Zij was in recordtijd



Elly van Hulst verslaat Liz McColgan en loopt een dik wereldindoorrecord.
(foto Mark Sherman, bron AW)

Europees indoorkampioene geworden. Elly van Hulst was de volgende. Die werd echter zelfs wereldkampioene in recordtijd!

De atlete uit Culemborg ontwikkelde haar talent in het kielzog van de iets oudere Olga Commandeur, die zij op de NK van 1978 voor het eerst op de 800 m klopte. Terwijl Olga zich vervolgens op de 400 m horden richtte, groeide Elly van Hulst uit tot de Grande Dame van de Nederlandse middenafstand. Tussen 1978 en 1995 zou zij het ongehoorde aantal van 65 nationale titels veroveren, op vijf na allemaal behaald op de 800, 1500 en 3000 meter, in- en outdoor. Het is met stip het hoogste aantal ooit van een Nederlandse atleet. Voeg daarbij haar 38 nationale records en het is begrijpelijk, dat bij menige concurrente de moed al bij voorbaat in de schoenen was gezonken als de strijd met Van Hulst moest worden aangegaan. Zilver op NK's was dan immers per definitie het hoogst haalbare!

Ook internationaal was zij een geduchte tegenstander, want Elly van Hulst had inmiddels al twee internationale titels veroverd: wereldindoorkampioene op de 1500 m in 1985 en in 1988 Europees indoorkampioene op de 3000 m. Tot dan was zij altijd zo'n wedstrijd ingegaan met de gedachte, dat zij niets te verliezen had. Maar in de aanloop naar de Spelen in Seoel had zij in Zürich Mary Decker op de 3000 m in 8.33,97 verslagen, waarna iedereen haar de Olympische medailles inschreef. Die plotselinge favorietenrol kon Van Hulst niet aan en in Seoel werd zij teleurstellend negende.

Op de WK indoor van 1989 in Boedapest stond er dan ook een door haar Olympische nederlaag gelouterde en zelfbewuste Elly van Hulst aan de start van de 3000 m, die het tempo in de race graag liet dicteren door de Britse Liz McColgan, zilver op de 10.000 m in Seoel. In de laatste ronde sloeg Van Hulst toe, haalde verwoestend uit om te eindigen in 8.33,82, een ruime verbetering van het wereldrecord van Zola Budd van 8.39,79 uit 1986. Liz McColgan volgde in 8.34,80. Elly van Hulst veroverde haar laatste nationale titel op die afstand in 1995. Haar wereldrecord hield het uit tot 2001, toen de Roemeense Gabriela Szabo er op 18 februari van dat jaar 8.32,88 van maakte.

(volgende keer tot slot: Nederlandse wereldrecords met Afrikaanse roots)

Piet Wijker

JAMIN SPORTS

WORLDWIDE TRAVEL AND TICKET PACKAGES

MULTI EVENT CHAMPS, GOTZIS, AUSTRIA - 30-31 MAY 2020

TOKYO, JAPAN - 24 JULY - 9 AUGUST 2020

EURO CHAMPS, PARIS, FRANCE - 25-30 AUGUST 2020

RUN QUINTA - ALGARVE, PORTUGAL - NOVEMBER 2020

EURO XC - DUBLIN, IRELAND - 13 DECEMBER 2020

WORLD CHAMPS - EUGENE, USA - 6-15 AUGUST 2021

EURO INDOOR CHAMPS - TORUN POLAND - 5-7 MARCH 2021

+44 800 840 1116

INFO@JAMINSPORTS.CO.UK



facebook/jaminsports

ALGARVE - PORTUGAL

RUNQUINTA

NOVEMBER 2020



3 NIGHT
PACKAGES
FROM
€299

JAMIN SPORTS 2ND
FESTIVAL OF RUNNING
IN THE ALGARVE

TRAIL & ROAD RACES
WINTER SUN
CELEBRITY Q&A

1 Weekend
Varied terrain
Live music
Superb hotel
Early booking discount
Watch run & socialise together

WWW.RUNQUINTA.COM

Fanny's laatste rustplaats

In de Volkskrant van 25 april jl. stond een interessant verhaal over de laatste rustplaats van 'onze' Fanny Blankers-Koen.

Zestien jaar geleden, in 2004 dus, werd Fanny bijgezet op de begraafplaats Wilgenhof, vlakbij Schiphol, Gemeente Haarlemmermeer, in het bescheiden graf van haar ouders, Arnoldus Koen en Helena Koen-Houtkooper, Nol en Lena.

Het betreft een grijze steen onder een mooie wilg, met namen van de ouders en een even grijze, meestentijds door vogelpoep besmeurde stenen plaat met daarop de tekst "Onvergelijkelijk, onvergetelijk, Fanny Blankers-Koen, 26-4-1918 tot 25-1-2004, Atlete van de Eeuw, Viermaal goud Londen 1948".

Het graf was na vijftien jaar bijna geruimd, ware het niet dat Kees Kooman, oud sportjournalist en biograaf van Fanny, uit zijn vel sprong toen hij dit hoorde. Voor Abebe Bikila, ooit een befaamd Olympisch marathonkampioen (1969 en 1964) is in Addis Abeba een heus monument gebouwd! Onze Fanny verdient dus ook iets veel beters dan dit!

Kooman zocht contact met de gemeente Haarlemmermeer en ontving begrip. Ook had hij contact met NOC*NSF om zijn verzoek de gedenkplaats te behouden op sporthistorische gronden kracht bij te zetten. Hij wacht nog op reactie.



De grafsteen van Fanny Blankers-Koen.
(foto beschikbaar gesteld door Kees Kooman)

De kosten voor de grafrechten en het onderhoud op de Wilgenhof bedragen per jaar €301 of €785 voor vijf jaar plus €144 voor het tuinierwerk op de begraafplaats. Volgens de gemeente Haarlemmermeer is het graf van Fanny met meerdere graven tegelijk 'historisch' verklaard, een beslissing die indertijd is genomen onder initiatief van de lokale historische vereniging Meerhistorie. Een besluit dat dateert uit 2012. De kinderen van Fanny, Jan en Fanny junior, hebben echter geen interesse meer om het graf te onderhouden. Ook kan een nieuw college van de gemeente in de toekomst anders besluiten over een historisch graf.

De gemeente draagt voortaan weliswaar de kosten, maar dat betekent niet dat er iets aan het onderhoud wordt gedaan.

Met Kees Kooman hopen wij dat hiervoor een oplossing komt, want als doorgewinterde atleten vinden wij toch met zijn allen dat Fanny een monument verdient!

Wie weet een oplossing?

Frank Jutte

Naschrift:

De Stichting Atletiekerfgoed heeft deze kwestie inmiddels opgepakt.

Red.



herzog
sport compression prevention & recovery

Plezierig sporten
Hardlopen is goed voor lichaam en geest maar dan liefst zonder vervelende pijntjes. Of je nu loopt om fit te blijven of prestaties te leveren, met de PRO Sport Compressiekousen 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 PRO Sport Compressiekousen

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

HERZOGMEDICAL.COM

DNA

A.L. Snijders, De auteur van Zeer Korte Verhalen, vult wekelijks een column in een radio- en t.v.-blad. Uit een daarvan de volgende passages:

DNA-programma's kan ik vaak niet volgen, de moeder heeft in haar huwelijk te veel vrienden gehad en te weinig informatie gegeven aan de kinderen, die wel vermoedens hadden, maar niet durfden door te vragen. Dan ben je als kijker getuige van twee zusters die nerveus afwachten welk nieuws de envelop zal bevatten.... De zusters lijken een hecht duo, maar dat is schijn....

Gelukkig stond er ook een eenvoudig DNA-geval op het programma. Er was één hoofdpersoon, een vrouw die zich haar hele leven had afgevraagd of zij wel in het gezin hoorde waarin ze geboren was. Haar moeder was in het ziekenhuis bevallen. Toen haar dochtertje na het wassen en wegen bij haar werd teruggebracht, zag ze dat het een ander kindje was. De fout werd hersteld, maar bij het desbetreffende meisje was de twijfel gezaaid. Het duurde lang voor ze de DNA-stap maakte.

Een eenvoudig geval, ik begreep het volledig. De envelop ging open, ze hoorde erbij, er was geen fout gemaakt in het ziekenhuis. Was alles maar zo eenvoudig op de televisie.



Gregory Sedoc
(@gregorysedoc)

Nu, in 2020 presenteerde Gregory Sedoc de serie Knappe Koppen, maar in de maanden april en mei van 2019 was de zesdelige serie, genaamd: Sportlab Sedoc aan de beurt. Hij is tegenwoordig trouwens zo vaak in de publiciteit dat ik me wel eens afgevraagd heb, of hij nog wel tijd over heeft om zijn (hoewel deeltijd-)beroep bij de politie uit te oefenen (er is toch al zo'n groot tekort aan mensen in het blauw), maar om daarover te oordelen is niet aan mij. Deel 2 van de t.v.-serie toen ging erover, of je vooraf kon vaststellen of iemand talent heeft voor een bepaalde tak van sport en of het dus lonend is daar misschien wel acht tot tien jaren in te investeren om vervolgens op topniveau te scoren. Want als je al bij voorbaat hoort dat zo'n doel toch niet haalbaar is,

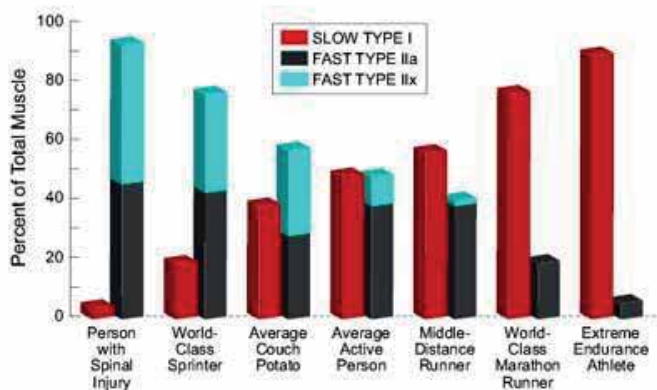
waarom zal je dan zoveel moeite doen?

Waarbij dan maar even voorbij werd gegaan aan de vraag hoeveel, nee, beter: hoe weinig mensen met alleen zo'n doel aan het beoefenen van een sport beginnen...

'Vanzelfsprekend' begon deze uitzending met het eerst in aanmerking komende moderne hulpmiddel daarbij: een DNA-onderzoek. Logischerwijze van Gregory-zélf. (Maar ook

van zijn broers.) En het verbaasde mij natuurlijk bijzonder (dus niet!) dat Gregory over sprintvezels bleek te beschikken. Ook over zijn reactiesnelheid en oog-hand-coördinatie werden uitspraken gedaan. Waarvan geneticus Hidde Haisma direct moest bekennen, dat die heel slecht overeenkwamen met de praktijk van deze destijds top-hordeloper over 60 en 110 meter. Denk dan nog eens aan A.L. Snijders' slotzin: Was alles maar zo eenvoudig op televisie.

Die zogenaamde sprintvezels konden vele tientallen jaren geleden al worden aangetoond met een spierbiopt. Daar is echt geen DNA-test voor nodig. Al minstens zo lang is bekend dat ieder mens zowel over 'snelle', als 'langzame' vezels beschikt. En dat de ene mens meer met het eerste, de andere mens meer met het tweede type is uitgerust. Maar ook dat er een percentage vezels is dat door gerichte training de ene, dan wel de andere kant op gestuurd kan worden.



Zodat Gregory op een moderne manier een heel oude koe uit de sloot haalde, waar hij bovendien weinig conclusies uit trok. Oude koeien uit de sloot halen: in een 17^e eeuwse pamflet kwam dit spreekwoord al voor. Oorspronkelijk dacht men dan daarbij aan het opvissen van lijken van verdronken dieren. En nu we toch op de spreekwoordentoe zijn aangeland: Gregory, schoenmaker, blijf bij je leest. De beroemde Griekse schilder Apelles, in de tijd van Alexander de Grote, (4^e eeuw voor onze jaartelling) is vooral vermaard om de waarheidsgetrouwheid van zijn schilderijen. Toen hij bijvoorbeeld zijn schilderij van een paard voorhiel aan echte paarden, zouden ze zijn begonnen te hinniken. Regelmatig stelde hij een schilderij van zijn hand tentoon. Volgens een anekdote verstopte Apelles zich graag achter zijn schilderijen om het oordeel van toeschouwers te horen. Een schoenmaker zou eens hebben opgemerkt dat de geschilderde schoenen een vetergat te weinig hadden. Nadat Apelles het schilderij gecorrigeerd had, wist de schoenmaker weer iets op de benen aan te merken. Daarop zou Apelles hem hebben toegesproken: *Ne sutor supra crepidam iudicaret*, ongeveer vertaald als: *Schoenmaker blijf bij je leest*. Dus: houd je bij de dingen waar je verstand van hebt.

Nu moet ik oppassen dieper in te gaan op het onderwerp DNA, want ook voor mij geldt dat ik, net als de schoenmaker, me bij mijn leest moet houden. Dus maar niet verder op dit thema voortborduren.

Wat kunnen we wel concluderen?

Gelukkig is “oud” of “nieuw” spiervezeltype onderzoek niet hetzelfde als steegjes ingaan om te zien of ze doodlopen: dat zou niet best zijn voor hardlopers.

Bijvoorbeeld ook dat moderne televisieprogramma's soms doen verlangen naar de goede oude tijd: toen sporthelden nog thuis lunchten en niet in de studio van de televisie.

Bijvoorbeeld dat Gregory zijn goede naam die hij als atleet heeft opgebouwd, publicitair en commercieel prima benut.

Ook, dat de keuze voor de beoefening van een bepaalde sport gelukkig nog altijd wordt gestuurd door interesse daarvoor. Zelfs als wetenschappelijk onderzoek aantoont; of als ouders vinden en bepalen, dat hun kind aan sport moet gaan doen, is het alleen maar een blijvende exercitie als het kind dat leuk vindt.

En dat -heel- oude tijden ons niet alleen spreekwoorden, maar ook verder veel gebracht hebben, waar we nog altijd prima mee vooruit kunnen.

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
marja.bak@gmail.com



ENERGIEK

Voetlichtflits



In de vorige Vriendenband vertelde ik in het artikel over Herman Hofstee, dat deze in 2006 als trainer was begonnen. Daar maakte de inwoner van Drachten een opvallende start mee, namelijk bij een triatlonvereniging.

Hofstee: “Ik wou eerst ‘ns een keer voor een groep staan die mij niet kende. Dat was ook wel mooi, hahaha. Dat ik iets zeg en dan zegt zo iemand van: *wat wil jij nou vertellen, joh? Wat heb jij nou in vredesnaam gepresteerd in je leven?* Dat soort mensen kunnen zoiets zeggen, omdat ze mij niet kennen. Dat is ook weleens leuk. Ik stond vorig jaar bij een wedstrijd, een cross. Toen kwam een atleet van mij voorbij enne... toen zei ik tegen hem: *schouders ontspannen, lekker ontspannen blijven lopen, ziet er goed uit.* Toen zei een vrouw naast mij: *ja-ja-ja, ik hoor het wel weer, de beste stuurlui staan aan wal. Zelf nooit wat gepresteerd in z'n leven en dan vertellen hoe hij het moet doen.* Hahaha! Toen stond er aan de andere kant een naast me, die kende me wel en die lag helemaal in een deuk. En ik ook, ik kwam niet meer bij. Ik vind het humor als mensen dat soort dingen roepen.” Na enige tijd stapte hij als trainer over van de triatlonvereniging naar Groningen Atletiek. Daar bleef hij tot vorig jaar. “Toen ben ik



Herman Hofstee (foto Piet Wijker)

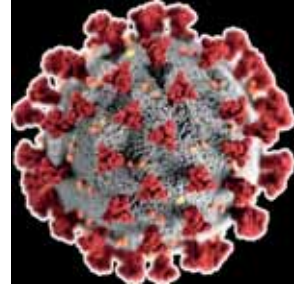
ermee gestopt en nu ben ik trainer hier bij Impala. Twee dagen in de week, dinsdag en donderdag, sta ik daar op de atletiekbahn en dan geef ik schema's. Het varieert van mensen van 16 tot mensen van 72, van 800 meterlopers tot marathonlopers, een heel grote, gevarieerde groep. Die komen met veel plezier naar de baan en die gaan met veel plezier weer weg.” Tijdens die trainingen let hij vooral goed op, hoe zijn atleten zijn trainingen ondergaan. Om ze te behoeden voor de fouten die hij zelf ooit maakte. Herman: “Ik geef ze het schema op en wat ik daarna doe is continu kijken van: hoe gaat het nu? Als ik zie dat sommige mensen te hard moeten werken, trek ik ze er gewoon uit. Dan zeg ik: *stoppen, uitlopen.*” Uiteraard beschrijft hij hier de situatie van voor het coronatijdperk.

Toen Hofstee in 2008 te horen kreeg, dat er geen kraakbeen meer in zijn knie zat, had hij natuurlijk kunnen kiezen voor een kunstknée. Die operatie probeert hij echter zo lang mogelijk te voorkomen. Hij moest stoppen met hardlopen en had natuurlijk voor iets anders kunnen kiezen, zoals fietsen of zwemmen. “Maar dat is het toch niet, jongen. Dan moet je verschrikkelijk hard fietsen en verschrikkelijk hard zwemmen.” Dus besloot hij toch maar wat te blijven lopen, acht kilometer, niet wekelijks, zoals ik de vorige keer meldde, maar vijf keer wekelijks, 's morgens om zes uur. Dat denkt Hofstee nog lang vol te kunnen houden.

Piet Wijker

Corona Dossier

(Redactie: Piet Wijker, met bijdragen van Paulien van den Berge, Olga Commandeur en Eric Roeske)



Sinds 2009 vindt u in elke Vriendenband op deze plek een aflevering van de rubriek ‘Voor het Voetlicht’. Daar wijken wij nu na elf jaar voor het eerst vanaf. Het is momenteel immers niet goed mogelijk om jullie op te zoeken en te interviewen. Belangrijker is echter, dat het Covid-19 virus ons in zijn greep houdt. Vandaar dat wij ditmaal op deze plaats aandacht besteden aan de invloed die de huidige pandemie heeft op de atletieksport in het algemeen en op onze vereniging in het bijzonder. Waarbij het de bedoeling is om het onderwerp van diverse kanten te belichten, negatieve zowel als positieve. Het zou ons best weleens een tijdje bezig kunnen houden.

Atletiek in tijden van corona

Het jaar 2020 lijkt op atletiekgebied grotendeels als verloren te kunnen worden beschouwd. Toen medio maart ook Nederland op (intelligente) lockdown ging wist niemand hoe de atletiekszomer er uit zou gaan zien, maar inmiddels is wel duidelijk dat het wedstrijdseizoen tot 1 september plat ligt. Begin mei werd ook bekend dat de belangrijkste Nederlandse kampioenschappen geannuleerd zijn, daarvóór waren alle belangrijke atletiektoernooien al geschrapt. Geen Olympische Spelen in Tokio, geen EK Atletiek in Parijs, heel veel Diamond Leaguewedstrijden geannuleerd en natuurlijk geen WK Indoor dit voorjaar. We moeten nog maar zien hoe het in augustus en september of zelfs oktober uit gaat pakken. Ook de wegatletiek heeft ernstig te lijden onder de coronacrisis. Alle voorjaarsmarathons zijn wereldwijd geschrapt en ook de wegwedstrijden in het najaar zijn zeer onzeker. De Dam tot Damloop is al geannuleerd, evenals de prestigieuze Berlijn marathon. Alle reden om te bellen met topsportcoach Bart Bennema en de door de wol geverfde Stefan Beerepoot van de Atletiekunie over hoe zij aankijken tegen deze volstrekt unieke situatie. Want hoe ga je om met de anderhalvemetermaatschappij? Moet je op de 100 meter sprint daardoor lopen in banen 2, 4, 6 en 8? En wat hebben wereldtoppers er eigenlijk aan als World Athletics, zoals de IAAF zich tegenwoordig noemt, iedere Olympische limietpoging vóór 1 december ongeldig heeft verklaard. Ook blikken we kort terug op maart en april, toen de regionale trainingscentra Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR) en Loopland Gelderland hun trainingen op volstrekt andere wijze vorm moesten geven.

Bart Bennema: ‘Hard lopen vinden ze gelukkig nog steeds leuk’

“Het was behelpen, maar alles komt nu weer een beetje op gang”, aldus Bart Bennema, die onder andere Dafne Schippers, Churandy Martina en Nadine Visser traint. “Nationaal ligt sowieso alles tot 1 september plat. Vorige week werd een nieuwe internationale kalen-

der bekend gemaakt, maar wedstrijden tellen natuurlijk nergens voor: er zijn geen kwalificatiemogelijkheden voor de Spelen en ook niet voor de ranking. We worden er wel door geraakt, want het doet iets met de planning, motivatie en carrière van de atleten.” Bennema doelt op het ontbreken aan een duidelijk perspectief op korte termijn, maar ziet ook voordelen: “We hebben nu de tijd gemotiveerd te werken aan de zwakke plekken. Ik ben allerlei leuke nieuwe dingen aan het bedenken om hen uit te dagen, maar ik begrijp ook dat het lastig is om hen voor de volle 100% gemotiveerd te houden. Ik kan hen immers geen lekkere worst voor houden. Gelukkig vinden ze het allemaal nog steeds hartstikke leuk om hard te lopen.” Bennema differentieert ook in zijn atletengroep. “Dafne loopt al 10 jaar in de wereldtop, dus een tussenjaar voor haar is helemaal niet slecht. Het lijkt een beetje zoals Amerikanen in een niet Olympisch EK-jaar trainen: werken aan de belangrijke dingen.” Bij Nadine Visser ligt het iets anders: “Zij maakte nu net de aansluiting met de absolute wereldtop en het is lastig dat ze dat nu niet kan laten zien.” Medio augustus staan de eerste internationale wedstrijden weer op de planning. “Ik werk

er naar toe dat mijn atleten op dat moment klaar voor wedstrijden zijn. Voor sommigen is het ook een sponsorverplichting. We hebben nog 12 weken tot dat moment. Ik werk inmiddels met vijf verschillende weekplanningen, en kijk daarbij wat het best voor de betreffende atleet is. Momenteel geef ik vier trainingen per week en werk toe naar vijf keer per week zoals het was.” Bennema benadrukt dat niet vergeten moet worden dat door de coronacrisis heel veel zaken zijn blijven liggen: “Atleten hebben familie of vrienden, partners in het buitenland wonen. Ik kan mij voorstellen dat wanneer er weer gevlogen kan worden daar ook ruimte voor moet zijn.” Bennema maakt zich wel zorgen over junioren: “Die missen nu kansen. Zij hebben straks niet de ervaring van een belangrijk toernooi en dat is jammer.”



“Het was behelpen” vindt Bart Bennema, die zich vooral zorgen maakt over de junioren. “Die missen nu kansen”. (foto Erik van Leeuwen)

De maanden maart en april vergden ook veel van regionale trainingscentra als Atletiek Trainingscentrum Rotterdam en Loopland Gelderland. Er mocht niet gezamenlijk getraind worden en de atletiekbanen waren verboden gebied. “We werkten met uitgeschreven trainingen, 1 op 1 momenten en online trainingen. Op deze manier hielden we dagelijks contact en hadden de atleten een goed georganiseerd programma in de thuissetting”, vertelt Brendan Troost, trainingscoördinator van het ATR. Honoré Hoedt van Loopland Gelderland, dat vooral atleten op de midden- en lange afstand herbergt, liet zijn atleten individueel in de bossen rond Arnhem trainen. Hoedt: “Wij bij Loopland Gelderland hebben de atleten individueel laten trainen - later met duo's of met de drietallen die in een

van onze topsporthuizen samen leven. Rond dezelfde tijd - op dezelfde locatie (Warnsborn). Ik fietste rond. Focus is ‘the key word’ -lastig scherp te blijven- ook zonder concreet doel en tijdstip. Time Trials op onze rondjes hebben daarbij enorm veel inspiratie gegeven! Inmiddels ook weer op de baan!” De dag dat de baan van Ciko’66 weer beschikbaar kwam voor de atleten was natuurlijk een groot feest voor iedereen.

Stefan Beerepoot: ‘We hebben op 1 september de protocollen klaarliggen’

De Atletiekunie trekt ondertussen nauw op met sportkoepel NOC*NSF en andere bonden. “We lopen natuurlijk ook in de pas met de landelijke maatregelen en zien dat er op gemeentelijk niveau zaken aangepast kunnen worden”, vertelt Stefan Beerepoot, die al twee decennia op het gebied van wedstrijdsport en NK’s de scepter zwaait op het bondsbureau. “In principe zijn er tot 1 september geen wedstrijden mogelijk. Daarin willen we één duidelijke lijn trekken. Gelukkig mag er weer getraind worden en daartoe zijn protocollen opgesteld. We dringen aan op sportspecifieke protocollen, omdat iedere sport immers anders is. Mensen weten soms niet goed meer wat wel en wat niet mag. Wij willen daarin duidelijkheid verschaffen, dat is onze rol. We gaan er voor zorgen dat op 1 september de protocollen klaar liggen.” De belangrijkste NK’s werden onlangs geschrapt. “Er zaten zoveel haken en ogen aan de grote NK’s, dat we dat besluit hebben moeten nemen. Ga je daadwerkelijk lopen in banen 2, 4, 6 en 8? NK’s zijn typische publiekevenementen en dat past niet bij de omstandigheden van nu. Atleten kunnen zich bovendien niet kwalificeren voor toernooien.” Bij kleinere NK’s ligt de situatie iets anders. “Daar staat de deur nog op een kier. Denk bijvoorbeeld aan de NK 10.000 m, daar heb je veel minder deelnemers.” De atletiekclubs zelf zijn nog nauwelijks in de problemen gekomen, vertelt Beerepoot, die in nauw contact met hen staat: “Onze clubs zijn niet commercieel gedreven en ik ben blij dat we werken met lange termijn contracten. Voorlopig zijn er nog geen massale opzeggingen. Wel zijn er clubs die veel hardloopevenementen organiseren, maar zij hebben beroep gedaan op de noodwetgeving en die ook gekregen.” Inmiddels lijkt bij de verenigingen de oude situatie weer terug te keren. “Ik krijg ook veel signalen dat de verbintenissen met trainers in stand zijn gehouden en dat is verheugend.” Voor september ziet Beerepoot nog mogelijkheden op wedstrijdgebied: “De atletencommissie heeft aangedrongen op het organiseren van baanwedstrijden. Zonder publiek en zonder muziek dus, puur voor de atleten zelf. We zijn daarbij wel afhankelijk van de gemeente. De Gouden Spike in Leiden wil bijvoorbeeld heel graag haar topmeeting houden, maar de gemeente maakt momenteel nog een pas op de plaats.” Beerepoot ziet ten slotte ook iets positiefs: “Het dwingt ook om je creativiteit aan te spreken. Iets dat ergens ook weer past bij topsport en evenementen. Optimaal inspelen op de omstandigheden en geen energie verspillen aan zeuren.”

Eric Roeske

(Eric Roeske is oud-atleet (specialisatie 400 m) en tegenwoordig freelance journalist voor Telesport, Telegraaf Utrecht, Runner’s World, World Athletics en Volleybalkrant, PR-manager voor ATR en Loopland Gelderland, perschef FBK Games en verantwoordelijk voor de social media-accounts van TopatletiekLive.)

Trainen in lockdown-tijd

Het zal vele van onze atleten zwaar zijn gevallen, die lockdown-periode. Want hoe moest je nu je conditie op peil houden? Voor atleten die toch al gewend waren langs de weg te lopen, was er nog het minste aan de hand. Maar verder? Hardlopen in het park? Het was te doen, al laverend tussen de wandelaars door. Daarbij moesten de extra risico's op een voetblessure, omdat je in dat ene verraderlijke kuultje of op die ene uitstekende boomwortel kon stappen, maar voor lief worden genomen. Nadine Visser had zelfs een parkoers met horden in een park uitgezet. Het ging, maar qua blessurerisico's had zij hetzelfde probleem. Sprinten? Moeilijk. Ik zag op Facebook een videotje langskomen van een atlete die haar start trainde. Haar vader had een opstelling met startblokken, vastgezet op een kunststofonderlaag, in de poort aangebracht en zat erachter om, met een blok beton tussen zijn voeten, als stootblok te fungeren. Je moet er maar opkomen.

En onze technische atleten? Kogelstoten ging nog wel, als er tenminste niemand problemen had met de kuilen die door de kogel in het gazon werden geslagen. Maar wat moest je als discuswerper, speerwerper of kogelslingeraar? Esther Goedhart-Schot trainde



in de jaren vijftig met de discus in een weiland waar ook koeien liepen (zie De Vriendenband nr. 5 van vorig jaar). Als die dan aan de overkant stonden, kon zij haar discus een zwiep geven. Dat was nu wellicht weer een idee geweest. Al riskeer je dan wel, dat je je werptuig af en toe uit een koeienvlaai moest opvissen.

Het tuinhuis met daarnaast de polsstokhoog installatie, compleet met aanloop. Dit alles in de achtertuin van Christian Tamminga, waar je zo te zien nog wel zou kunnen polsstokverspringen ook. (foto's Christian Tamminga)

Onze hoog- en verspringers waren helemaal het haasje. Lopen en veel aan krachttraining doen, denk ik. Veel anders schiet mij zo een-twee-drie niet te binnen.

Tenzij je polsstokhoogspringer bent en Christian Tamminga als trainer hebt. Zoals Menno Vloon. Want Chris heeft thuis in

Berkel en Rodenrijs een achtertuin waar je 'U' tegen zegt. Een hele polsstokhoog installatie inclusief aanloop past daar in. Als er dan ook nog een tuinhuisje bij staat, is de keuze gauw gemaakt. Menno Vloon en zijn vriendin gingen dus half maart op uitnodiging van Chris Tamminga en zijn vrouw Karin van der Voort in quarantaine. Op afstand, in het tuinhuis. Maar voor het overige was Menno er van vrijwel alle trainingsgemakken voorzien. Hij kon er naar hartenlust trainen en haalde er zelfs het landelijke nieuws mee.

Tja, als je zo'n vervelende lockdown-periode op dergelijke wijze kunt overbruggen, ben je als polsstokhoogspringer toch wel bevoorrecht.

Zo'n kleine twee maanden duurde deze situatie, totdat de Nederlandse recordhouder begin mei weer bij zijn eigen vereniging aan de gang kon. Gedurende die hele periode kon Menno Vloon op deze manier behoorlijk goed trainen en daagde hij online zelfs de wereldtoppers Renaud Lavillenie en Sam Kendricks, die over een vergelijkbare installatie in hun tuin beschikken, uit voor een potje springen. Menno: "We sprongen alle drie over 5,61, dus dat was fantastisch." Het is wat ons betreft een nationaal record polsstokhoogspringen voor achtertuinen.

PW



Heel Nederland Thuis In Beweging

Nederland in Beweging! bestaat dit jaar al weer 20 jaar! Dat hebben wij begin februari

"gevierd" met extra feestelijke afleveringen met ballonnen in het decor. Wat we niet konden vermoeden toen was dat er een hype rondom het programma zou ontstaan door de coronacrisis.

Door de eerste extra nieuwsuitzendingen rondom de corona moest het ochtend gymnastiekprogramma vaak wijken en stonden de mensen om 9.10 uur thuis voor niets te wachten met hun gewichtjes en stoel voor de tv. Daar kwam de lockdown van de sportscholen ook nog eens bij. Terwijl de behoefte om thuis te gaan bewegen juist groter werd. Vele protesten bereikten Omroep Max, want het vaste beweegmomentje werd de deelnemers ontnomen.

Jan Slagter, de baas van Omroep MAX, is daar snel op ingesprongen door drie andere uitzendmomenten per dag door te voeren van Nederland in Beweging! (NIB), omdat er nog steeds heel veel mensen zijn, die niet via een smart-tv programma's terug (kunnen of willen) kijken. Dat er grote behoefte was blijkt wel uit het feit dat de kijkcijfers verdubbeld zijn naar ruim 300.000 per dag.

Ook werd ik gevraagd om als personal coach de mensen extra beweeg- en gezondheidstips te gaan geven via "Heel Nederland Thuis in Beweging" via het platform van Omroep MAX, Max Vandaag.

De "aftrap" hebben wij gedaan in het tv-programma 'Tijd voor MAX' op vrijdag 20 maart. Met aansluitend een live beweessessie op facebookpagina Omroep Max van 15 minuten "Heel Nederland Thuis In Beweging". Dat werd direct een enorm succes met heel veel deelnemers en leuke reacties.

Als personal coach neem ik sinds die tijd korte filmpjes op in mijn eigen fitnesskamerje en geef extra verdieping, achtergrondinformatie en aandachtspunten bij de oefeningen, die de deelnemers daarna mee kunnen doen met een oude aflevering van NIB. Zo volgt er sindsdien elke dag een nieuw filmpje en een extra kans om thuis mee te doen aan een beweegkwartiertje.

Ook door het succes van de livesessie op de facebook pagina van Omroep Max hebben wij sindsdien elke week zo'n sessie gedaan. Een hele leuke en grappige bijkomstigheid is dat jongeren nu schoorvoetend thuiszittend zijn gaan meedoen met mij. Zij deden altijd een beetje lacherig over het "ouderen" beweegprogramma, maar ontdekken dat het best pittig is en iedereen mee kan doen op zijn eigen niveau en intensiteit. We hebben er dus een hele nieuwe doelgroep bijgekregen.



Olga Commandeur houdt heel thuis zittend Nederland in beweging. (bron: Facebook)

De reacties van de mensen zijn hartverwarmend en waardevol, want ik kan heel actueel inspringen op de vragen.

Alhoewel al mijn opdrachten in het land zijn gecancelled, heb ik het drukker dan ooit. Want naast "Heel Nederland Thuis in Beweging" word ik overspoeld met allemaal aanvragen voor interviews en om vele initiatieven in het land om mensen te stimuleren om te gaan bewegen. Ik kan geen nee zeggen, dus samen met mijn gsm maak ik overuren om filmpjes met tips, oefeningen en bemoedigende woorden het land in te sturen. Als straks deze periode weer achter ons ligt en het nieuwe normaal is ingetreden, ga ik het misschien wel missen of... misschien wordt dit mijn nieuwe normaal?

Heel mooi dat ik op deze manier een maatschappelijke bijdrage kan leveren aan deze vreselijke coronaperiode.

Olga Commandeur

Pensioenplannen gedwarsboomd

Jan Willem en Judy Boogman hadden het zich zo stellig voorgenomen: dit jaar zouden ze met pensioen gaan. De bakkerij annex lunchroom in Billings, Montana, *Caramel Cookie Waffles* genaamd, zou van de hand worden gedaan, zodat zij van hun verworven vrijheid konden gaan genieten. Hoe anders loopt het echter. Want terwijl schrijver dezes via de e-mail nog wekelijks op de hoogte wordt gehouden van de 'yummy soups & tasty treats' die in Billings op het menu staan, als zou alles nog steeds volop draaien, is de werkelijkheid een andere. Boogman: "We zijn nu open met 40% minder capaciteit. Erg druk is het niet. Je kunt dat de klanten niet kwalijk nemen. Veel extra werk, het desinfecteren van tafels,



Judy Boogman achter het plexiglas, dat fungeert als barrière op het betaalpunt. De vraag is nu: voor hoe lang nog? (foto Jan Willem Boogman)

stoelen, deurknoppen en werkplekken. Het dragen van mondknopen in de eetzaal. Zakelijk is het tegen de horden lopen en de lat afspringen en het publiek (klanten) heeft de zin verloren. Verder weet je dat er een president is voor wie het onmogelijk is om mensen moed in te spreken.”

“Wat betreft de overname waren er enkele opties, maar die moeten wachten tot de crisis voorbij is. Er is te veel onzekerheid. Een kennis van me dacht zijn zaak verkocht te hebben en moet zelf weer aan de slag. Heel veel mensen zijn kribbig en onzeker. Het veroorzaakt lange dagen. Ik heb nog geen AOW (social security). Het kantoor is overspoeld met aanvragen, geen doorkomen aan. Ik wacht al drie maanden op een nieuwe green card. Om wanhopig van te worden”, aldus een sombere Jan Willem Boogman vorige maand.

PW

Eerst corona-patiënten helpen, dan keihard trainen

Sprintster Sacha van Agt, dochter van Marjo en Luc van Agt, is bepaald geen doetje. Als atlete heeft zij al diverse goede prestaties op haar naam staan, vooral in estafetteverband. Voorbeelden: goud op de 4 x 100 meter op het EJOF in 2011 samen met Naomi Sedney, Tessa van Schagen en Nadine Visser en brons op de EK U20 in 2013 in bijna dezelfde opstelling (met Eefje Boons in plaats van Nadine Visser). Dit laatste viertal werd in 2015 ook nog eens vierde op de EK U23.

Sinds enkele jaren is Sacha, naast haar atletiekloopbaan, zestien uur per week werkzaam als doktersassistente bij een artspraktijk in Geldrop. Marjo van Agt: “Ze heeft erg veel geluk gehad dat ze in de praktijk waar zij werkt zo sportminded zijn. Want het is natuurlijk best weinig uren, hè. Maar ze vinden het daar prima, die werken heel fijn mee.” Viermaal in de week gaat bij dochter Sacha, die in Eindhoven woont, ‘s morgens om half zeven de wekker af. “Ze moet vaak om acht uur beginnen en dan gaat ze om half acht de deur uit. Dan werkt ze tot een uur of twaalf, één, dat ligt er een beetje aan. Nou, daarna gaat ze naar huis om te eten en dan ‘s middags of ‘s avonds trainen”, legt Marjo uit. “Dat is best zwaar”.



Sacha van Agt in haar rol van doktersassistente, volledig corona proof. (bron: huisartsenpraktijk de kleine Dommel, Geldrop.)

Toen de coronacrisis in alle hevigheid in Brabant losbarstte, veranderde er ook het een en ander in het dagelijkse leefpatroon van haar dochter. Marjo: “Enkele huisartsen in Geldrop hebben toen gezamenlijk een soort sporthal gehuurd, waar ze ook de kleedkamers en zo van konden gebruiken. Daar kwamen dus alleen maar mensen met coronaklachten naartoe en iedereen moest dan ook in vol ornaat, helemaal ingepakt en zo. Die huisartsen hielden daar bij toerbeurt een corona-spreekuur en namen dan ook een assistente uit hun praktijk mee”. De doktersassistentes deden dan de eerste check, voordat de patiënten bij de huisarts naar binnen gingen. Dat gold dus ook voor Sacha van Agt.



Tijdens de lockdown-periode kon er niet op de atletiekbaan getraind worden. De krachttrainingen die normaal binnen plaatsvinden, werden nu afgewerkt in de garage bij Sacha's ouders thuis. Dat dan je vader atletiektrainer is, helpt natuurlijk enorm. En in de grote achtertuin van haar ouders deed ze haar loopsprong oefeningen. Marjo: “Dan springt ze over stoelen en banken en zo hè, loopsprongen over het gras en dat soort dingen.” Soms, als het weer het toeliet, verhuisde de halter naar de tuin en werden daar de halteroefeningen gedaan. “Ze is daar best goed uitgekomen, uit die periode. Ze heeft heel hard doorgetraind, dus dat vind ik echt heel knap”, aldus een trotse moeder.

Halteren bij je ouders in de achtertuin. (foto Marjo van Agt.)

Inmiddels is het speciale corona-spreekuur in de sporthal weer opgeheven en worden de enkele patiënten met coronaklachten in de verschillende artspraktijken op gescheiden spreekuren ontvangen. En Sacha traint sinds begin mei weer bij haar vereniging.

Eén ding is wel duidelijk: de atletencommissie van de Atletiekunie mag zich dan zorgen maken over het inkomensverlies van de atleten die zich direct onder de toplaag bevinden, om Sacha van Agt hoeven ze zich niet te bekommeren. Die redt zich wel.

PW

Hoe Tineke Godschalk-Kluft ook Covid-19 overwon

Begin maart raakte Tineke Godschalk-Kluft (63) waarschijnlijk via haar man Peter besmet met het Corona-virus. De meervoudig Nederlands kampioene op de 1500 meter werd behoorlijk ziek en moest eigenlijk naar het ziekenhuis. Net op tijd zakte de koorts. “Wat ben ik bang geweest.”

Het is mei als Tineke terugblijkt op die ingrijpende tijd. “Sinds twee weken kan ik weer de hele dag opblijven zonder ’s middags te slapen. En gisteren heb ik voor het eerst weer een autorit gemaakt”, zegt ze. “Peter was alleen flink verkouden, ik was er veel slechter aan

toe. Ik kon niet op mijn benen staan. Elke dag belde de huisarts. Op een gegeven moment werd het een beetje kritiek toen ik het benauwd kreeg en de koorts aanhoudend dik 38 graden bleef. De huisarts vond dat ik naar het ziekenhuis moest. Daar voelde ik helemaal niet voor. Ik zou er naartoe gaan voor zuurstof, maar voor je het weet zit er morfine in je pompje en lig je op de IC. Dan is het einde verhaal. Na alles wat ik op de TV had gezien, vond ik dat een hartstikke eng idee. Nog enger dan het gevoel van stikken dat ik bij hoesten had. Nee, zo lang het kon, zou ik thuisblijven, hoezeer de huisarts elke dag ook aandrong. Totdat die zei: als de koorts deze nacht niet zakt, dan moet je echt opgenomen worden. Voor dat moment was ik zó bang. Laat die koorts in godsnaam zakken, dacht ik steeds. En gelukkig, dat gebeurde. De huisarts zei: nu maak ik me minder ongerust en kun je thuis uitzieken.”

Net als zoveel andere COVID-19 patiënten neemt het herstel bij Tineke veel tijd in beslag. “Mijn longen voelen nu weer iets beter, maar conditioneel ben ik nog niks. De eerste wandeling was meteen teveel. Daar heb ik een behoorlijke terugslag van gehad. Ik moet stapje voor stapje weer opbouwen.”

Sacroiliitis

Helaas heeft Tineke ervaring met opbouwen en luisteren naar haar lichaam. Ze lijdt al zo'n 25 jaar aan sacroiliitis. Dit is een chronische bekkenontsteking, waardoor ze niet lang achter elkaar kan lopen. “Ik moest er mee leren dealen. Dat heeft best wel een tijd geduurd”, bekent Tineke. Ze kreeg aanvankelijk te horen dat het ‘tussen haar oren zat’. Behandeling op de pijnpoli bleek averechts te werken en uiteindelijk gaf een botscan duidelijkheid. “Toen hadden mijn klachten een naam. Hoe ik er aan kom? Dat weten ze niet. Het kan van de zwangerschappen komen of van het sporten. Of iets anders. Het meeste last had ik van zo'n vlammeende ontstekingspijn. Dan kon ik helemaal niet lopen. Het was ook in de tijd dat ik heel druk was. De kinderen waren nog jong en daarnaast werkte ik ook. Dan ben je maar aan het doorgaan, doorgaan en doorgaan. Soms was ik aangewezen op krukken of zelfs een rolstoel. Dat was afschuwelijk. Toen heb ik weleens gedacht: jongens waar gaan we naartoe.”

Omdat aan haar baan als receptioniste in een verzorgingshuis steeds meer werkzaamheden werden toegevoegd waarbij ze moest lopen en staan, raakte ze in de ziektewet. Toen er een goedaardige tumor in haar buik werd ontdekt en verwijderd (‘een pruiim van 750 gram’) was er hoop dat hiermee ook de bekkenklachten zouden verminderen. Dat bleek niet het geval en uiteindelijk is ze afgekeurd. “Dat vond ik niet leuk. Vooral omdat er geen



Tineke Godschalk-Kluft kan weer lachen. Ze heeft het coronavirus bedwongen. (foto Peter Godschalk)

bereidheid was om aangepast werk te kunnen doen. Maar nu ik thuis ben, kan ik wel rust nemen op het moment dat het nodig is. Voor mijn lichaam is dat beter.”

Atletiekloopbaan

De atletiekloopbaan van Tineke begon in de jaren zestig bij AV Zaanland in Zaandam, waar haar vader Cees Kluit niet alleen voorzitter maar ook trainer was. Al gauw kwam haar aanleg voor de langere looponderdelen bovendien. “Je moest in die tijd eerst de meerkamp doen en dat vond ik zeker ook leuk. Ik was C-junior toen er een ouder meisje kwam die wilde gaan lopen. Mijn vader vond het zielig voor haar dat er geen loopgroep voor meisjes was. Of ik een avond met haar mee wilde doen. Al gauw vond ik het zo leuk dat ik ook met de jongens ging meetrainen. Zo ben ik op de middellange afstand terecht gekomen.”

Hoogtepunten atletiecarrière Tineke Godschalk-Kluit

PR's

400 meter	56,4
800 meter	2.06,1
1500 meter	4.16,0
3000 meter	9.05,6

Titels NK senioren

Outdoor

1500 meter	1978, 1979
3000 meter	1978, 1979

Indoor

1500 meter	1975, 1976, 1977, 1978, 1980
------------	------------------------------

Titels NK junioren

Outdoor

1500 meter jun. A	1973, 1974
Cross jun. A	1974, 1975

Nederlands record

3000 meter	9.05,6 (Sittard, 12-08-1978)
------------	------------------------------

Overig

Deelname EK cross senioren:	6 x
Deelname EK baan senioren:	1 x (1978 Praag)
Interlands:	11 x

In verband met een andere baan van vader Cees verhuisde het gezin Kluit in 1976 van Zaandam naar Roosendaal. Tineke zette haar carrière bij THOR voort (zie kader). “Ik had natuurlijk wel talent, maar heb ook hard getraind, hoor. Erg fel was ik daarentegen niet. Ik vond gezelligheid en lol maken het belangrijkste. Ik herinner me het EK cross in Edinburg. De dag ervoor gingen we het parkoers verkennen. Het was één grote modderpoel, onze schoenen bleven bij elk stap steken. We hebben toen zo'n lol gehad.”

Bij THOR ontmoette ze Peter Godschalk, een werper, met wie ze trouwde en drie kinderen zou krijgen. Lange tijd woonde het gezin in Roosendaal. Toen Peter een andere baan in Nijkerk kreeg en de kinderen uitgevlogen waren, verhuisden Tineke en Peter drie jaar geleden naar Apeldoorn.

“Apeldoorn is net een dorp. Heel fijn om te wonen. Heerlijk groen en ruim.”

Hersentumor

“Ik ben best wel lang doorgestaan met de wedstrijdsport, onze oudste twee kinderen waren er al. De aanleiding om te stoppen heeft ook weer te maken met mijn gezondheid. Sorry

hoor, dat is óók geen leuk verhaal, maar je vraagt er zelf om”, lacht Tineke. “Ik was een jaar of 33 toen ik een NKS-wedstrijd in Beverwijk had. Ik liep 3000 meter in een matige tijd maar was helemaal kapot. Daarna ging het verder bergafwaarts. Ik besloot rust te nemen, maar beter werd het niet. Toen ik tijdens een wandeling uitvalsverschijnselen kreeg, lag ik de volgende dag in het ziekenhuis. In mijn hoofd zat een goedaardige hersentumor.” Na de operatie deed haar rechterbeen het niet meer goed. Voor therapie kwam ze niet in aanmerking, het weefsel was te veel beschadigd. Tineke heeft echter op eigen kracht geoefend en geoefend totdat haar hersenen en been weer naar behoren samenwerkten, zelfs op zand en gras. “Als topsporter doe je denk ik een stapje meer. U moet er mee leren leven, zeiden ze tegen mij. Nou, zeg dat niet tegen een atleet. Nee is geen optie natuurlijk.”

De atletiek heeft ze nooit helemaal vaarwel gezegd. “Het NK Indoor bezoek ik elk jaar. Dat is zo’n beetje in mijn achtertuin. Andere evenementen of uitstapjes van de Vrienden moet ik regelmatig laten schieten. Ik heb namelijk een hondenkennel, ik fok chihuahua’s. Als ik een nestje heb, dan kan ik echt niet weg.”

Zoom-brunch

Terug naar corona. De kinderen en vier kleinkinderen heeft ze al die tijd alleen via een beeldscherm gezien. “Met Pasen en Moederdag hebben we een ‘Zoom-brunch’ gehouden. Iedereen had thuis z’n laptop aan en we hebben lekker gegeten en gedronken. Ja, dat was heel gezellig. Natuurlijk wil je liever je familie in het echt zien, maar dat kon gewoon niet. Helaas pindakaas.”

Paulien van den Berge

Aruba door corona op tweesprong

Het Covid-19 virus heeft het Caraïbische eiland Aruba voor een cruciale fase in haar bestaan gesteld. Het is in feite een bizarre situatie. Want van een besmettingsrisico is op het populaire vakantie-eiland hoegenaamd geen sprake. Met 101 bevestigde coronabesmettingen, waarvan er per eind vorige maand 95 waren hersteld en 3 overleden, kunnen de ruim 105.000 Arubanen zich behoorlijk veilig voelen. Dus ook onze vriend Harry Janssen en diens dochter Monique, die samen met haar partner voor haar inmiddels 85-jarige vader al jarenlang de twee sportzaken in Oranjestad bestiert. “Het is een eiland, hè. Er komt dus echt niks meer op en er gaat niks meer af. Ik denk dat we op het gebied van de gezondheid, voor wat betreft het virus zelf, hierdoor heel goed zitten”, oordeelt Monique Janssen.

Aanvankelijk ging in de wereldwijde paniek die in maart ontstond, ook op Aruba alles op slot. Monique: "Half maart zijn wij dichtgegaan. Dat was net even iets eerder dan dat wij dicht moesten. We deden dat om onze employeés te beschermen. Het was ook allemaal zo onzeker". Intussen hebben ze op 9 mei beide sportzaken weer geopend. de tussenliggende periode werd er alleen online wat sportkleding verkocht, dat vervolgens aan huis werd afgeleverd.

Dus, winkels weer open, probleem opgelost, want van korte duur, zou je denken. Niets is echter minder waar. Want voorlopig is er op het hele eiland geen toerist te bekennen en is het maar de vraag, of die wel zullen komen als de luchthaven op 1 juni langzaam weer open gaat. “Je weet niet wie er dan een vakantie gaat boeken naar Aruba. Er zullen een heleboel mensen zijn die twee keer zullen nadenken, of ze wel op een vliegtuig willen stappen om op vakantie te gaan. De meeste vakantiegangers komen vanuit Amerika en ja, Europa. Het eiland is volledig afhankelijk van het toerisme.”



Een van de twee sportzaken van de Janssens in Oranjestad. (foto's beschikbaar gesteld door Monique Janssen)

Te afhankelijk, dat beseft inmiddels ook de Arubaanse overheid, die zich nu bezint over de vraag, hoe dat in de toekomst moet veranderen. “Vroeger was Aruba een heel exclusief vakantietoerisme. De laatste jaren is dat uitgegroeid tot massatoerisme. Dat liep ook echt uit de hand. Er zijn inmiddels wel twintig bedrijven met van die UTV-karretjes. Die crossen de hele dag over het eiland en daar ging de natuur aan kapot. Dat gaan ze ook allemaal stopzetten. Ik denk wel dat als Aruba op een gegeven moment heel veilig is, men wel graag weer wil komen. Het eiland is natuurlijk heel aantrekkelijk. En als het minder druk is, dan krijg je weer dat exclusieve toerisme. Ik denk ook dat de prijzen van de vliegtickets omhoog zullen gaan. Misschien in het begin niet, maar later wel, doordat ze stoelen open moeten laten voor social distancing.”



De Utility Terrain Vehicles (UTV's) waarmee Aruba de laatste jaren letterlijk plat werd gereden.

Monique Janssen ziet het voor de langere termijn wel zitten met de toekomst van Aruba. Maar op korte termijn is er sprake van een precaire situatie. Wat zullen de mensen, na de overheidssteun die zij momenteel ontvangen, gaan doen als ze op een gegeven moment de rekeningen niet meer kunnen betalen, vraagt zij zich af. “Niemand kan voorspellen wat de toekomst gaat brengen. Dus die onzekerheid maakt het nog erger.”

PW

BUURJONGEN

(door Hans Douwes, uit: *Binnen zonder kloppen*)

Kees van hiernaast, in ons dorp zeer getapt,
is laatst alwéér op doping betrapt.
Het speelde vlak na de affaire Priem,
en omdat ónze Kees captain is
van het touwtrekteam
dat al in training is voor Athene,
sloeg alle teamleden de schrik in de benen.

Kees, een voormalige discuswerper
(hij zette zesmaal het Noord-Betuws record scherper),
was al vaker positief bevonden.
Want toen hij voor een hardnekkige blaar
eens werd behandeld met sap van de hazelaar,
is in zijn plas Roosvicee gevonden.

Het tweede geval dateert van een jaar geleden,
toen hij tijdens zijn korte carrière
als bobsleeër heel de baan is afgegleden,
niet in de slee maar op z'n derrière.
Van het goedje waardoor toen z'n bips
weer ging gloeien
gingen helaas ook z'n borsten groeien.

Menige dorpeling zag dus de bui al hangen,
toen Kees bij een uitwedstrijd van zijn team
tegen het eerste van Bartlehiem,
het touw liet glippen en de anderen hem
begonnen te stangen.
Sindsdien zocht 'ie naar een manier om z'n vlerken
de greep op het touw te laten versterken.
Dat middel, verkrijgbaar bij de drogist,
is, nadat er in het dopinglab in Tricht
nog een contra-expertise is verricht,
Kees fataal geworden als je 't nog niet wist.

Trekzalf staat immers, daar valt niet over te kibbelen,
voor touwtrekkers op de lijst van verboden middelen.





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



Global Sports
Communication

GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL

Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



Zoals al in de vorige Vriendenband gemeld kan het Erfgoed team niet terecht op Papendal. Dat heeft ons aan het denken gezet. Hoe is Erfgoed gestart? Allereerst door het stellen van een zeer cruciale vraag: ‘Hoe kunnen we de geschiedenis van de Nederlandse atletiek in kaart brengen zonder daar historisch onderzoek naar te doen?’ En in het verlengde daarvan: ‘Hoe komen we aan alle kennis en bezittingen daarvoor?’

Daarmee zijn onze voorgangers (Chris Konings, stil op de achtergrond ook Frank Koomen, tevens Chris van der Meulen -Frank en Chris vdM gelukkig nog steeds!-, Marius Bos, maar allereerst en vooral Paul van Gool) aan het werk gegaan.

Zij stuitten op vragen als: ‘Welke onderwerpen vinden we belangrijk? Wat willen we daarvan hebben en hoe denken we dat te ontsluiten?’ Vervolgens hebben zij (eerst en vooral Paul) uren, dagen, jaren besteed om dat al te vergaren. Maar met het tot nu toe verrichte werk stopt het niet. De geschiedenis loopt door en in wat we wel hebben, zitten op meerdere plaatsen hiaten. Daarom mag historisch onderzoek nooit stoppen. Zo is het begonnen.

De bieb is ingericht in het NOC*NSF-gebouw en het depot in het gebouw waar nu studentenkamers voor Sport en Bewegen van zijn gemaakt. Daarna stopte Paul. Echter: toen verhuisde in een paar bijna opeenvolgende jaren de Atletiekunie naar het huidige groene gebouw (dus moest ook de bieb over en opnieuw ingericht worden), het depot naar de kleedkamer van de oude sporthal en vervolgens naar de judohal.

Dat bij al dat -vaak heel haastige- verhuiswerk een efficiënte indeling in het gedrang is gekomen, is achteraf een logisch



Een van de kasten in de bieb met daar bovenop onder meer enkele vermaarde wisselbeker: op de achtergrond de Herman van Leeuwenbeker, vanaf 1946 tot 1959 de prestatieprijz voor de beste atleet of atlete van het jaar, daarna t/m 2006 alleen voor de beste atleet van het jaar; op de voorgrond de Kolonel Thompsonbeker, die werd toegekend aan een persoon, comité of instantie die zich op organisatorisch gebied in een kalenderjaar of een reeks van jaren op een bijzondere wijze had onderscheiden. (foto Jaap van Amsterdam)

gevolg. Daarom hebben re- organiseren, beheren, administreren de laatste tijd zo'n belangrijke plaats gekregen en sneeuwde onderzoek onder. Nu wij het, nog niet goed genoeg maar toch al een heel eind weer op orde krijgen, werd het tijd na te denken over het vervolg. Covid-19 versnelde dat. Weken, maanden, misschien wel?? thuis wachten op betere tijden schiet niet op. Dus hebben we afspraken gemaakt over wie wat van huis uit zal proberen aan te pakken.

Daarbij ontstond nog een kleine discussie. Bepaalt de -steeds maar toenemende- vraag van 'klanten', of 'het geheel van de Nederlandse atletiek' wat van belang is om te vergaren of bewaard te blijven? Daar waren we snel uit. Het is heel mooi en heel goed dat steeds meer mensen ons weten te vinden als zij informatie willen hebben of iets aan te bieden hebben. Van harte welkom! Toch, dat is niet maatgevend voor de terreinen die we willen onderzoeken.

Natuurlijk kunnen we niet wachten op het moment dat we weer terecht kunnen. Ook onderzoek naar wat we nog niet weten of hebben, gaat dan beter dan nu van huis uit. Hoewel, het kan ook met behulp van andere bronnen! Internet, boeken, tijdschriften, kranten, contacten met mensen.... Zo hebben we toch, in deze tijden waarin zo weinig kan, een zinvolle taak om de verveling te verdrijven. Hoewel we blijven hopen op veel meer mogelijkheden als deze Vriendenband in de bus valt dan nu op het moment van schrijven, hoewel....??

Reacties uit het land:

- ✚ Rob Ketting heeft sportfoto's uit de jaren 1935 – 1941, waaronder van Pim Mulier en van Jesse Owens en Tinus Osendarp in dezelfde wedstrijd. Zodra het weer kan, komt hij een keertje langs.
- ✚ Jan Peter Wever heeft foto's en zoekt er ook informatie over. Komt t.z.t. ook naar ons toe.
- ✚ Bart de Jong zoekt informatie over HAC uit Huizen, een vereniging van voor WO 2. (En dus een voorloper van Zuidwal, dat volgend jaar 40 jaar bestaat.) Een beetje hulp was al mogelijk.
- ✚ Piet Wijker wilde info over (oude) wereldrecords. Konden wij van huis uit niet leveren, maar gelukkig is er dan Hans van Kuijen die heel snel en zeer compleet voor een antwoord zorgde. Fantastisch!

Hugo Tijsmans

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Het lijkt wel schaken

Op deze pagina's valt dit keer te lezen hoe jonge talentvolle atleten hun sport beleven in deze waanzinnige periode. Wat kan en mag nog binnen de gestelde regels? En als er meer wordt toegelaten, hoe voldoe ik dan aan de nog resterende regels? Het is van dag tot dag en van zet tot zet bekijken en je afvragen, wat de volgende stap is die gezet zal worden.

De organisatoren van de vele wedstrijden leven in precies dezelfde wereld als de atleten. Wat is mogelijk en maatschappelijk verantwoord? Gaan wij wel alle risico's uit de weg? Vanuit het Jeugdfonds zijn wij betrokken bij een aantal evenementen. Het jaar begint natuurlijk met de indoorwedstrijden. Wij hadden dit jaar het geluk dat een paar dagen voor de lockdown het Internationale U17 evenement nog in Gent georganiseerd kon worden. In de vorige Vriendenband is een verslag hierover te vinden.

In het begin van het buitenseizoen staat de International Battle of the B's in Amsterdam gepland. Een leuke wedstrijd, die de laatste jaren wat meer internationaal karakter begon te krijgen. Al vrij snel was duidelijk dat het onmogelijk zou zijn dit te organiseren, alle wedstrijden waren gecancelld.

Het volgende jeugd-evenement waar het Jeugdfonds intensief bij betrokken is, zijn de C-spelen. Tijdens deze wedstrijd wordt de Nederlandse ploeg voor de traditionele interland tegen Nordrhein/Westfalen samengesteld. De nummers 1 en 2 mogen zich dan twee weken later in het oranje hullen. De C-spelen staan nog steeds gepland op 22 en 23 augustus in Amsterdam en de ontmoeting met onze Oosterburen op 5 september in Recklinghausen. Evenementen blijven –op het moment dat ik dit schrijf– verboden tot 1 september en bijeenkomsten tot 100 personen zijn misschien mogelijk vanaf 1 juli.

Even heel theoretisch gedacht en rekening houdende met de enorme creativiteit die er in vele organisatie-teams te vinden is, zou het mogelijk kunnen zijn om een atletiekwedstrijd te organiseren met als uitgangspunten niet meer dan 100 personen en 1,5 meter afstand. Alle korte nummers zouden uitgevoerd kunnen worden als er gelopen wordt in de banen 1, 3 en 5 of in 2, 4 en 6. Op de technische onderdelen moet de 1,5 meter afstand realiseerbaar zijn. Uitgaande van ongeveer 20 juryleden die nodig zijn, zouden er 80 atleten mee kunnen doen. Maar... er mag dan geen publiek aanwezig zijn. Wij krijgen dan hetzelfde beeld te zien als bij de hervatting van de voetbaltrainingen voor de jongste jeugd. Ouders brengen hun kinderen tot aan het hek van het sportpark, waarbij zij opgevangen worden door de trainers. Ouders mogen zelf niet naar binnen. Bij de atletiekevenementen waar wij mee te maken hebben zijn de deelnemers jonger dan zeventien jaar, hebben geen rijbewijs en zullen voor de deur afgezet moeten worden. Reizen met openbaar vervoer is ook mogelijk, maar met de huidige voorschriften kan men zich voorstellen dat het niet ideaal is om als voorbereiding op een belangrijke wedstrijd op deze wijze van de ene naar de andere kant van het land te gaan. Kijken wij even naar de C-spelen: in 2019 waren er daar 617 deelnemers, vele vrijwilligers en honderden

toeschouwers. Wat is dan mogelijk tijdens het coronatijdperk? Natuurlijk is het zo dat een half ei beter is dan een lege dop en alles beter is dan helemaal niets, maar welke risico's loop je? Worden er boetes uitgedeeld als men dichter of met te veel mensen bij elkaar staat?

Kijkend naar de C-Interland op 5 september komt er een probleem bij. Hoe stel je



Een opkomst als deze bij de C-interland van vorig jaar in Enschede lijkt dit jaar vooralsnog een utopie.

(foto VB-archief)

scenario's die uitgaan van aangepaste regels. Kreten zoals: als dit besloten wordt, dan kunnen wij dat weer gaan doen geven hoop, maar ook onzekerheid. Het lijkt wel schaken. Voor ons is zeker dat het belangrijkste de gezondheid van een ieder is en dat blijft met stip op één staan.

TeamNL samen als er geen selectiewedstrijden op alle onderdelen zijn en hoe kom je in Duitsland? In plaats van één bus zouden er drie bussen gehuurd moeten worden, of iedereen moet op eigen gelegenheid komen, waarna dan hun chauffeurs niet naar binnen mogen. Rond het moment waarop deze Vriendenband op de deurmat ligt, zal er meer bekend zijn over de genoemde evenementen.

Nogmaals: iets is nog altijd beter dan niets. Niemand heeft een glazen bol en dagelijks ontstaan er nieuwe

Wim van der Krogt

Laatste nieuws

Op 27 mei jl. heeft AAC besloten om de C-spelen dit jaar niet door te laten gaan, een dag later gevolgd door het besluit –in goed overleg met NR/W– om ook de C-interland voor dit jaar af te gelasten.

Vragen over sport en corona aan Mark Heiden (door Wim van der Krogt)

1. Wat is er overgebleven van jouw oorspronkelijke trainingsplan en hoe houd je jezelf fit?

Mijn trainingsschema is nog best vergelijkbaar gebleven met wat ik normaal doe. Toen we nog niet op de baan mochten deed ik hordentrainingen in de buurt op kunstgrasveldjes, maar gelukkig mag dat weer op de baan, omdat ik nog onder de 18 ben. Ik doe ook regelmatig loopprogramma's op fietspaden en krachttraining kan ik thuis doen, want wij hebben thuis een sportkamer waar ik alles kan doen wat ik normaal voor kracht doe.

2. In de winter bouw je veel op tijdens het indoor- en crosseizoen. Is deze basis nu nog bruikbaar?

Die basis is zeker nog bruikbaar en daar bouwen we nu ook op verder. We hebben nu een hele lange voorbereidingsperiode waarin we ook nieuwe dingen gaan uittesten en ik hoop dat dit alleen maar in mijn voordeel werkt wanneer we uiteindelijk weer wedstrijden mogen lopen.

3. Wat was de grootste teleurstelling voor je?



Mark Heiden (links) in actie op de EK U20 in 2019. (foto Coen Schilderman)

Ik vind het enorm jammer dat het WK U20 niet doorgaat. Ik wil mezelf altijd meten met de beste lopers en het WK is hier natuurlijk de beste gelegenheid voor. En na het EK van vorig jaar keek ik erg uit naar weer een internationale wedstrijd, omdat het EK veruit mijn favoriete wedstrijd ooit is vanwege het teamgevoel dat je krijgt en het echt een geweldige ervaring is om zoiets mee te maken.

4. Wat mis je het meeste? Trainingen of wedstrijden en waarom?

Ik mis wedstrijden het meeste, want de trainingen hoef ik nu niet meer te missen en de wedstrijden zijn wel echt waar je het voor doet. Ik vind wedstrijden lopen het allermooiste wat er is, omdat je echt op de top van je kunnen moet zijn. Het gevoel dat je dan krijgt als je een PR loopt is top, want je krijgt dan een bevestiging dat je het goed doet en het is fijn om te zien dat al die trainingen echt effect hebben.

5. Heb je nog positieve dingen ervaren in deze moeilijke periode?

Ja, bij mijn club hebben ze iets georganiseerd dat er een pupil langskomt bij atleten die indoor goed gepresteerd hebben om een klein cadeautje te geven en wat vragen te stellen over ons in deze periode. De ouders filmen dit dan en dit wordt op social media geplaatst als een soort van viering van onze prestaties. Dit was denk ik wel het leukste en meest bijzondere wat ik in deze periode heb meegemaakt

6. Wat adviseer je atleten, zowel prestatief als recreatief, in deze periode?

Ik zou iedereen adviseren om wel gewoon goed te blijven trainen, ook al zijn de wedstrijden nog zo ver weg. Nu heb je echt een kans om een goede basis te leggen en hier zal je bij de wedstrijden de vruchten van plukken.

7. Wat is het belangrijkste dat je op dit moment als eerste aangepast wilt zien?

Ik hoop dat de wedstrijden zo snel mogelijk weer terug komen, want ik mis het enorm. Ik hoop dat alle maatregelen goed uitpakken, zodat we misschien toch nog een outdoor seizoen kunnen hebben.

8. Wat heb je op dit moment als doelstelling?

Het belangrijkste nu voor mij is om mijn techniek te verbeteren en om fit te blijven. Als dit me lukt ben ik er hopelijk klaar voor om wedstrijden te lopen als dit weer kan.

Britt Weerman en corona

Het hoogtepunt van het jaar 2020 had voor mij het EK U18 moeten worden. Nadat ik vorig seizoen, onverwacht, de limiet (1,81m) voor het EK U20 had gesprongen, zou ik die zomer naar Bõras in Zweden gaan om hieraan deel te nemen, maar helaas zag ik het EK aan me voorbij gaan, omdat ik voorafgaand mijn sleutelbeen brak tijdens een wedstrijd hordenlopen. Daardoor was ik erop gebrand om mee te kunnen doen met het EK U18 in Rieti in Italië. Mijn trainingsschema was er dan ook op gericht om de limiet hiervoor te springen, dit lukte gelukkig al snel tijdens het indoorseizoen. De trainingen en wedstrijden gingen goed, ik voelde me fit, en werd zelfs uitgenodigd om twee weken met het Nederlands team mee te gaan op trainingsstage naar Belek, Turkije. Hier verheugde ik me erg op. Maar toen kwam daar ineens de coronacrisis en mochten we niet meer met onze



Britt Weerman sprong onverwacht de limiet voor het EK U20. (foto's Erik van Leeuwen)

trainers op de baan trainen, en niet lang daarna werden ook de wedstrijden afgelast. Daar ging mijn trainingsplan en doel om mee te doen met het EK. Gelukkig ben ik nog jong en hoop ik volgend jaar te kunnen deelnemen aan het EK U20 jaar (mits dit doorgaat natuurlijk!). Dit maakt dat ik natuurlijk wel zo fit mogelijk wil blijven. Van onze trainers kregen we de schema's om thuis te trainen.

De afgelopen weken heb ik thuis de schema's gevolgd en gewerkt aan een brede basis wat betreft conditie en belastbaarheid. Zodat wanneer er eventueel weer wedstrijden op de planning komen ik deze basis weer om kan zetten naar specifieke trainingen. In het begin lukte het alleen trainen nog wel, maar naarmate de weken vorderden begon ik het samen trainen wel steeds meer te missen. Meestal trainde ik in een park bij ons in de buurt en deed ik de kracht oefeningen thuis. Tussentijds kwam mijn trainer nog een keertje langs om (op afstand) te kijken of de trainingen thuis een beetje lukten en ook hebben we een keer online met elkaar getraind. Ondanks dat iedereen zijn best doet, hoop ik dat de atletiekbanen snel weer (volledig) open gaan en we weer "normaal" kunnen trainen, vooral ook omdat er op de baan veel meer variatie mogelijk is dan thuis en ik de gezelligheid van mijn mede-atleten mis. Vervolgens hoop ik dat er weer wedstrijden georganiseerd mogen worden.

Mijn doelstelling op dit moment is vooral gezond en fit blijven zodat, mochten er nog wedstrijden komen dit seizoen, ik daar klaar voor ben.

Britt Weerman

Djoao Lobles en corona

Vandaag, 11 mei, was ik anders teruggekomen van mijn trainingsstage in Portugal. Die 25 dagen training staan in het teken van de wedstrijdvoorbereidingen van het baanseizoen. Ik geniet altijd volop tijdens de trainingsstage. 25 dagen lang met al mijn sportvrienden en trainers om mij heen. Structuur in de dag, ochtendtraining, ontbijt, tijd voor jezelf, middagtraining, diner en ontspanning in de avond. Geen school, werk en de verplichte taken van thuis. Het doet mij altijd goed. Helaas door de corona ging dit niet door. Het besef dat heel het baanseizoen niet door zou gaan kwam bij mij pas halverwege april. De trainingsstage werd afgeblazen. Er kwamen steeds meer berichten dat wedstrijden gecancelld werden. Ik baalde hier zo van, dat ik meteen geen motivatie meer had om te trainen. Doordat de trainingen niet in de gehele groep plaats vinden, maar in tweetallen of alleen, kon ik makkelijk onder de trainingen uit komen. Er is geen groepsdruk. Ik heb echt mijn trainingsvrienden nodig om gestimuleerd te worden. Gelukkig zijn er positieve veranderingen in de maatregelen en worden de trainingen weer normaler. Inmiddels heb ik er ook wel weer zin in. Zeker nu ik weer een goed gesprek heb gehad met mijn trainer Guido Hartensveld en dat we weer op de baan mogen trainen.

Erg blij ben ik dat ik kan terug kan kijken op een geweldig indoorseizoen, met als toetje de cross. Ik was echt zo goed in vorm en ik hoopte zo, dat ik dat kon vasthouden. Nu alles verschuift weet ik niet wanneer ik moet pieken. Dit is lastig voor mijn trainingen, mijn geest en mijn lichaam.

Natuurlijk hoop ik dat er nog baanwedstrijden gelopen worden dit jaar. Ik ben echt een wedstrijdbeest. Met trainingen loop ik er wel eens de kantjes vanaf, maar op de goede momenten ben ik dan toch in topvorm.

Het positieve uit dit alles is dat de Olympische Spelen een jaar zijn uitgesteld. Mijn doel was altijd om in 2024 mee te doen aan de Spelen. 2020 was net te vroeg voor mij, met mijn 19 jaar. Nu het een jaar is uitgesteld, is er misschien wel een kans dat ik kan deelnemen op de 800 meter in Tokio.

Hopelijk blijft iedereen gezond in deze bizarre periode en zien we elkaar bij een wedstrijd. Ik hoop en duim dat er vanaf september weer wedstrijden zijn.

Groetjes van Djoao Lobles



Djoao Lobles is blij dat hij nog een geweldig indoorseizoen heeft gehad.

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)

Juli 2020

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 2 Chris Buitelaar (76) | 14 Fennie van Osch-Smeenge (70) |
| 2 Johan Knaap (71) | 17 Pedro Veldhuis (45) |
| 2 Peter Spiering (55) | 19 Hilda van Doorn (77) |
| 3 Jack Evers (79) | 21 Cees Evers (84) |
| 4 Hilly de Lange-Gankema (74) | 21 Remco Tournier (56) |
| 5 Jan van Veen (64) | 21 Ine Pennink-van der Linden (49) |
| 7 Wim Zonneveld (70) | 21 Rik Hardon (43) |
| 8 Teun Aret (90) | 21 Ivarna Rangel (42) |
| 11 Bert Vreeswijk (70) | 24 Hans Keizer (80) |
| 12 Bert de Jager (71) | 25 Aart van den Berge (85) |
| 12 Aart Veldhoen (71) | 26 Frans van der Ham (66) |
| 12 Melanie Bonhof (45) | 30 Esther Goedhart-Schot (79) |
| 13 Josephina Roos (59) | 30 Hugo Pont (61) |
| 13 Frans Maas (56) | 31 Rob van Mechelen (74) |

Augustus 2020

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Frank Jutte (73) | 21 Janneke Berkhof (34) |
| 3 Fiona Bijl (47) | 21 Piet Deelstra (80) |
| 4 Toos van Eekelen-Aarts (84) | 21 Nico Ruiter (56) |
| 4 Thom van Rooijen (81) | 24 Ben Saris (72) |
| 6 Karin Petersen (52) | 24 Diny Steenhuis-Hulsker (97) |
| 11 Wilma van Gool-van den Berg (73) | 25 Theo Hoex (71) |
| 12 Tjerk Vellinga (82) | 26 Christina Strippoli-Gerritsen (76) |
| 14 Frank Hoogers (31) | 27 Anny Schmitz-Broekhoff (84) |
| 14 Nick Mosselman (59) | 28 Tineke Godschalk-Kluft (64) |
| 16 Lida Lensen-Schippers (83) | 28 Kees Koppelaar (81) |
| 18 Gerard Nijboer (65) | 28 Mathias Vilain (75) |
| 20 Menno Liefers (61) | |

Bijzondere jarige



Hilda van Doorn in 2017.
(foto Piet Wijker)

In het midden van de jaren zestig diende zij zich aan als veelbelovend talent op de 400 m. Ik heb het over Hilda van Doorn, die toen als Hilda Slaman door het leven ging vanwege haar huwelijk met speerwerper Ab Slaman. Nadat zij in 1965 het nationale record van 53,7 s, dat op naam stond van Gerda Kraan en Tilly van der Made, had geëvenaard, vond AW-verslaggever Louis Weisscher, dat zij hiermee zelfs de aansluiting met de wereldtop had bereikt.

Maar na een nationale titel op die afstand, begon een van haar achillespezen op te spelen, wat er uiteindelijk toe leidde dat Hilda van Doorn de Spelen van 1968 in Mexico, waar zij volgens plan op de 400 m had moeten acteren, miste. Dat wil zeggen als atlete. Want inmiddels was zij in de sportjournalistiek terechtgekomen. Dus toen zij door de NOS werd gevraagd om als radioverslaggeefster mee te gaan naar die Spelen, greep zij die kans met beide handen aan. En zo was zij onder andere getuige van de 8,90 m, waarmee verspringer Bob Beamon zich onsterfelijk maakte.

Van het een kwam het ander en al gauw maakte Hilda van Doorn naam in de omroepwereld. Eerst kwam ze als freelancer in het KRO-programma ‘Goal’ van de legendarische Theo Koomen terecht, om vervolgens in 1976 in vaste dienst te treden bij ‘Tussen Start en Finish’, het bekendste sportprogramma van de Vara. In 1978 werd zij de eindredacteur van het radioprogramma ‘Vroege Vogels’, een naam die zij naar eigen zeggen heeft bedacht. Ze werkte er samen met mensen als Lettie Kosterman, Nico de Haan en Midas Dekkers. Ze eindigde haar carrière bij de televisie als eindregisseur. In 2002, op haar 60-ste, stapte zij eruit met een nette regeling.

Daarna wierp Hilda van Doorn zich op de golfsport. “Ik heb het altijd lekker gevonden om buiten te sporten en dat doe je met golfen dus ook”, vertrouwde zij mij in 2017 toe tijdens mijn interview met haar voor dit blad. Tja, daar zal nu door de coronacrisis ook wel even niet erg veel van terecht zijn gekomen, vrees ik. Al lijkt mij golfen nu juist een sport waar je relatief gemakkelijk aan de coronarichtlijnen van de overheid kan voldoen.

Hoe het ook zij, volgende maand hoopt Hilda van Doorn haar 77^{ste} verjaardag te vieren. Wat mij betreft is er dus alle aanleiding om haar ditmaal uit te roepen tot onze bijzondere jarige.

Piet Wijker