
De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

70e jaargang nummer 1, 2021

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
RTV80 interviewt Marja Bak-Wokke.....	3
Arend Karenbeld, 15-04-33 - 16-12-2020.....	4
In Memoriam Leo van der Veer (1948 - 2021)	6
Voetlichtflits	7
Kracht	8
Advertentie van 10,6 naar 9,58.....	11
Balkon bewegen on tour en advertentie YALP	12
Nostalgische reactie en advertentie Herzog Medical	14
Memory Lane: Van beginneling tot international in recordtijd	16
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	18
Advertentie Global Sports Communication	19
Stichting Atletiekerfgoed	20
Advertentie Praktijk Energiek	21
Voor het voetlicht: Truus van Amstel.....	22
Advertentie BK Ingenieurs	28
Vijf wereldrecords in één wedstrijd	29
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	30
Onze jarigen	35
Bijzondere jarige: Henk Werk.....	36

Kopij Vriendenband april 2021

Graag vóór 20 maart 2021

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

Het nieuwe jaar 2021 is ingezet en, warempel, we hebben bij het opstaan een vleugje sneeuw mogen aanschouwen. Niet voor lang, want amper een dag later was het ook weer weg.

Wat hadden we graag gezien dat ook het coronavirus onder deze sneeuwdeken was verdwenen en zich vervolgens met het smelten had opgelost. Het heeft niet zo mogen zijn. Sterker nog, de coronamaatregelen zijn fors aangescherpt met als doel om het aantal contactmomenten en reisbewegingen verder te beperken.



De avondklok maakt onderdeel uit van deze aanscherping. Voor een aantal van ons roept dit herinneringen op aan de oorlogsjaren. Anderen voelen zich nog verder in hun vrijheid beperkt om 's avonds nog even een bezoekje te brengen aan familie, vrienden of kennissen. Alleen al het gevoel dat deze vrijheden worden 'ontnomen' voelt aan als een beperking. De eenzaamheid neemt toe, ook al valt de digitale wereld met radio, televisie, internet en sociale media zowat 24 uur per dag en zeven dagen per week bij je binnen. We beseffen dat we weinig keus hebben, want primair gaat het toch immers om ons aller gezondheid.

Maar vergeet toch ook niet de impact op de sport. Trainingen vinden veelal in de avonduren plaats en het vergt improviseren van clubs, trainers en atleten om aan alle maatregelen te kunnen voldoen. Niet iedereen beschikt immers over de mogelijkheid om overdag zijn trainingen al dan niet onder begeleiding te doen.

De NK Meerkamp en de NK Indooratletiek voor senioren vinden onder strikte voorwaarden en met toestemming van de lokale autoriteiten in Apeldoorn plaats. Motivatie is dat het gaat om een topsportevenement wat atleten de mogelijkheid biedt om zich te kwalificeren voor de EK Indooratletiek in Torun (POL), of punten te vergaren met uitzicht op deelname aan de Olympische Spelen in Tokyo. Met een schuin oog wordt in den lande naar de faciliteiten voor de atleten op *Papendal* gekeken. Heel begrijpelijk, maar als dit straks leidt tot succes op internationale toernooien, is iedereen weer blij.

Vandaar dat we Nadine Broersen en Pieter Braun succes wensen op de meerkamp tijdens de EK Indooratletiek in Torun. Meerdere atleten zullen vast volgen en ook zij verdienen onze support. Ook al gaat het om een evenement wat nimmer de ambiance zal hebben van voorgaande edities. Strikte maatregelen, beperkt aantal deelnemers, weinig supporters en media. Maar uiteindelijk is het toch de prestatie die telt en die kan heel zoet zijn!

Ik hoop van harte dat we aan de vooravond van a.s. voorjaar de stip op de horizon mogen aanschouwen en dat het normale leven weer zijn intrede kan doen. Tot die tijd, hou vol, blijf gezond en denk een beetje aan elkaar.

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:

- Helaas zijn we weer in een nieuwe lockdown beland met vele beperkingen inzake reizen en ook sporten. Een van de gevolgen is dat de NK Indoor Junioren U18/U20 en de NK Indoor Masters niet doorgaan. De NK Indoor Senioren en de NK Meerkamp gaan wel door (Topsportevenement), maar dan onder zeer strikte voorwaarden. Dit houdt in geen toeschouwers, minimaal aantal officials en vrijwilligers, iedereen wordt getest, aparte looproutes, alleen coaches die officieel geregistreerd staan, etc.
- Ook de NK Cross en andere wedstrijden gaan niet door. De NK Cross wordt verplaatst naar de Warandacross in het najaar.
- Hoe het de komende periode gaat is nog heel onzeker.
- De komende ALV wordt Online gehouden op zaterdag 10 april. Een uitnodiging volgt te zijner tijd. De vergaderstukken zullen dan per mail volgen.
- Er zal dit jaar geen Vrienden trefpunt worden georganiseerd tijdens de NK Indoor Senioren. Wij beraden ons om op een later tijdstip alsnog een trefpunt te organiseren, mogelijk in combinatie met de reünie.
- Gelukkig is men dan nu eindelijk begonnen met vaccineren. Mogelijk geeft dit op termijn weer ruimte voor het houden van “normale” wedstrijden en om te sporten. Echter sommige regels zullen, omdat nog niet iedereen ingeënt is, blijven bestaan. Hou dus nog steeds afstand (1,5 m), was je handen zo vaak mogelijk en ga nog niet op weg en naar drukke evenementen. Denk aan onze kwetsbare medemensen.
- Als bestuur zijn we ons nog steeds aan het oriënteren over onze toekomst. Zodra fysiek samenzijn weer mogelijk is, zullen wij ook overleg plegen met de klankbordgroep, aangevuld met enkele jongere leden.

Overlijden

- Arend Karenbeld is op 87-jarige leeftijd overleden op 16-12-2020. Zie ook pag. 4.
- We ontvingen bericht van overlijden van ons oud-bestuurslid Sjoerd Koster. In de volgende Vriendenband komen we met een IM hierop terug.

Wijziging

- Janneke Hulshof heeft een nieuw adres vanaf heden en wel Kronenburg 28, 2342 DZ Oegstgeest.

RTV80 interviewt Marja Bak-Wokke

In 1973 vond in Egmond aan Zee op de tweede zondag van het jaar de eerste door Le Champion georganiseerde halve marathon plaats. Volgens de toenmalige KNAU was hier sprake van een wilde loop, waaraan werd deelgenomen door een stelletje vrijbuiters die hiermee een schorsing door de atletiekbond riskeerden, een dreigement dat overigens nimmer is uitgevoerd. Sindsdien is deze jaarlijkse wedstrijd uitgegroeid tot een algemeen geaccepteerd, niet meer weg te denken loopevenement van internationale allure, waarmee stevast het atletiekjaar wordt geopend. De Egmonders, die aanvankelijk de dravende hordes door hun dorp met de nodige verbazing hadden aanschouwd, zijn er in de loop der jaren allengs mee vergroeid geraakt, zozeer zelfs dat de oorverdovende stilte vorige maand in het tweede weekend van het jaar als gevolg van de coronapandemie als een zware domper werd ervaren.

Om de heroïek van het evenement niet al te zeer verloren te laten gaan, zond de regionale zender RTV80 op 9 januari een programma van ruim vijf kwartier uit, waarin heden en verleden van de halve marathon centraal stonden, alsook van de 38 km lange Egmond-Pier-Egmond Bike Run die er zo'n 21 jaar geleden op zaterdag bij is gekomen. Beelden van zowel recente als vroegere edities, afgewisseld met interviews met sponsors, nauw betrokkenen en enkele deelnemers uit heden en verleden, kwamen langs. Uiteraard ontbrak Marja Bak-Wokke niet, die in Egmond de start van haar atletiek carrière beleefde en met vier overwinningen op de halve marathon op rij van 1978 t/m 1981 tot de plaatselijke beroemdheden behoort. In haar interview benadrukte Marja hoezeer de 'halve van Egmond' haar loopbaan had bepaald. Ook kwamen haar prestaties op de marathons van o.m. Amsterdam en Rotterdam aan de orde, alsmede het Nederlandse record op die afstand dat zij in 1980 in Eugene vestigde. Terechte aandacht voor een icoon uit de pioniersfase van de Halve Marathon van Egmond.



Marja Bak-Wokke wordt op het Egmondse strand geïnterviewd door Pim Lemmers van RTV80. (bron: Facebook)

Arend Karenbeld, 15-04-33 - 16-12-2020

Arend werd op 15 april 1933 geboren in Diepenveen (bij Deventer) en is op 16 december 2020 in zijn woonplaats Haren onverwachts overleden. Arend was weliswaar 87 jaar, maar nog zeer vitaal en actief en zat ondanks corona samen met zijn vrouw Nenna nog vol plannen.

Arend was lid van Daventria in Deventer en destijds zelf een meer dan verdienstelijk atleet/sprinter met tijden van 10,9 op de 100, 21,8 op de 200 en 49,1 op de 400 meter.

Arend was gymnastiekleraar aan de Europaschool in Deventer. Na zijn atletiek carrière werd Arend trainer van Daventria. Zoals het vaak gaat bij atletiekverenigingen, Arend was er altijd voor zijn atleten. Hij gaf training aan diverse groepen, stelde selecties samen, coördineerde en communiceerde de plannen, stuurde andere trainers aan. Zelfs zijn karige vergoeding ging vaak op aan aanschaf van materialen. Arend was Daventria en Daventria was Arend.



Arend Karenbeld, te midden van enkele van zijn pupillen. Vlnr. Roelof Veld, Henk Mentink, Arend, Gerard Mentink en Gerard Nijboer. (foto beschikbaar gesteld door Roelof Veld)

Daventria was net als andere atletiekverenigingen een vereniging met baanatleten: sprinters, technische nummers/speer, discus en hoogspringen en de meerkamp (Tineke Hidding) en Arend was de trainer. En met veel succes! Arend (en ook Nenna) is dan ook Ereid van Daventria (1979).

Halverwege de jaren '70 kwam het lopen vanuit Amerika ook Nederland binnen en zo ook bij Daventria. Daventria werd de toonaangevende vereniging op de wegatletiek in Nederland met Gerard Nijboer, Roelof Veld, Gerard en Henk Mentink (en allemaal een of meerdere keren Nederlands kampioen) en nog velen meer.

Arend had kennis van zaken. Hij was met zijn trainingsmethodes zijn tijd ver vooruit. Hij bereidde alle trainingen en trainingsprogramma's heel goed voor. Arend was in tijd als trainer een autoriteit, in mijn ogen DE autoriteit in Nederland voor de wegatletiek. Arend had geen geheimen en deelde zijn kennis met vele anderen en ook met de Atletiekunie.

Nadat Gerard Nijboer het Nederlands record had verbeterd tot 2:09.01 en hij zilver had gewonnen op de Olympische Spelen in Moskou en ook nog in 1982 Europees Kampioen

was geworden in Athene, kreeg Arend nationale en zelfs internationale bekendheid. Hij is in 1996 dan ook onderscheiden met het Unie Erekrus.

Van Arend werd altijd gezegd: wat een aardige man; hij heeft zoveel succes gehad en is toch zo bescheiden gebleven. En dat is waar. Arend bleef altijd op de achtergrond. Hij stond nooit op de finishlijn, maar altijd een beetje achteraf. Toen Gerard Nijboer zijn toptijd van 2:09.01 in Amsterdam liep en ik de kopgroep moest laten gaan, bleef Arend op de fiets bij mij met de opmerking: hij redt zich wel en er zijn genoeg mensen bij!

Ik heb wel eens gezegd: er zijn twee Arenden. De normaal gesproken rustige, bescheiden en alles overdenkende man en de trainer Arend in trainingspak.

Hoe groot was het contrast als je hem 's avonds zeer fanatiek en met luide stem training zag geven bij Daventria.

Arend bleef altijd op de achtergrond. Bij het NK Indoor in Leiden op de 1500 m kwalificatie voor het Europees Kampioenschap was het zo spannend in de laatste ronde en Arend moedigde zo fanatiek aan, dat hij met reclamebord en al de baan op kwam.

Arend werd docent aan de ALO in Groningen en was een inspirator voor velen. In 1979 verhuisden ze naar Haren, maar het contact met Deventer en Daventria is altijd gebleven.

Arend heeft veel betekend voor vele atleten van Daventria en later nog bij Haren en Groningen Atletiek (met o.a. Eddy Kiemel), maar ook voor de Atletiekunie en de atletiek in Nederland. Arend werd in 2012 ook Ereid van Groningen Atletiek.

Trots was hij op dochter Nannet, toen zij werd opgenomen in de Nederlandse atletiekploeg en deelnam aan de Olympische Spelen in 2002 in Salt Lake City in de bobslee.

Niet onvermeld mag blijven zijn legendarische liedjes bij elk feest of bijzondere gelegenheid. Vaak werd al van tevoren gezegd: ik hoop wel dat Arend iets doet!

Wie herinnert zich niet zijn zeer persoonlijke, met de hand geschreven kaarten met Kerst en andere gelegenheden.

Met Arend is een Leven Lang Atletiek heengegaan. Arend: dankjewel en rust zacht.

Roelof Veld

In Memoriam Leo van der Veer (1948 – 2021)

Vanuit Haarlem bereikte ons het droevige bericht dat ons oud-lid Leo van der Veer 6 januari jl. op 72-jarige leeftijd is overleden. Lid geworden van de Vrienden in september 2010, werd bij hem twee jaar later een longtumor ontdekt, die een operatie en een lang revalidatietraject nodig maakte, waar na uitzaaiingen zelfs nog een hersenoperatie op is gevolgd. Reünies van de Vrienden zal Leo dus weinig hebben bezocht, maar een markant atleet en geliefd bij zijn clubgenoten van de AV Haarlem en haar Reünistenclub was hij zeker.

Geboren in een sportief gezin met 4 kinderen, maakte Leo vroeg kennis met sportbeoefening en koos als 12-jarige voor atletiek. Een foto van Eef Kamerbeek, landend in de verspringbak tijdens de Olympische Spelen van Rome (1960), bleek daarvoor bepalend, schrijft hij in zijn autobiografie uit 2015 met als titel *Een leven als atleet*. Kogel en discus worden zijn nummers, en zijn clubrecords, 15,55 als B-junior uit 1965 en 14,66 als A-junior uit 1966, zijn nog steeds niet verbeterd.



Een universitaire studie en een werkring bij de centrale afdeling Personeelszaken van de gemeente Amsterdam nopen hem de club uit zijn jeugd te verlaten, maar wanneer hij in 1992 een droom in vervulling ziet gaan en een organisatieadviespraktijk (P&O) begint, vestigt hij zich in Bloemendaal, en meldt zich opnieuw aan bij ‘Haarlem’. Om in 1997, 49 jaar oud, bij een competitiewedstrijd nog 12,54 te stoten.

Later verlegt hij zijn inspanningen naar het clubblad van ‘Haarlem’, treedt in 2009 toe tot het bestuur, neemt in 2010 het initiatief voor een jubileumboek – *90 jaar (H)AV Haarlem* – ontfermt zich over onderhoud en herinrichting van het Krachtcentrum, en digitaliseert alle clubbladen vanaf het openingsnummer in 1945.

Leo's vlot geschreven levensverhaal brengt naast zijn eigen ambities en werklust ook zijn waardering voor die van anderen in kaart. Veel lof zwaait hij zijn vrienden toe (voor één van hen, de jonggestorven middenafstandloper Wim Aaij, heeft hij een postuum Vriendenboek samengesteld), zijn toegewijde longarts, oud-tienkamper van KAV Holland Jan Teengs, en *last but not least* zijn echtgenote Truusje, dochter Sanne en zoon Diederik, die hem door het zware ziekteproces heen helpen.

Waar Leo in 2015 alweer zover hersteld was, dat hij met enkele wielervrienden op 10 juli de Mont Ventoux kon oprijden, moet zijn plotselinge overlijden voor allen een grote schok zijn geweest. In het bijzonder zijn naaste familie wensen wij veel sterkte toe, en alle steun die de vriendschap van velen hun kan bieden.

Hans Douwes

Voetlichtflits



In de laatste Vriendenband van vorig jaar vertelde ik in het Voetlichtartikel dat Jan Willem Boogman, na onder de indruk te zijn geraakt van het talent van Rob Druppers, vrij abrupt een punt had gezet achter zijn atletiekactiviteiten. Dat ging overigens niet zonder slag of stoot.

Boogman: “Toen ik de sport min of meer achter me had gelaten, had mijn lichaam het er moeilijk mee. Na al dat trainen al die jaren ineens minder trainen, daar ging mijn lichaam niet goed mee om. Als je met zo’n soort sport stopt, heb je geen outlet voor je adrenaline. Het was iets in mijn keel, alsof er een prop in zat. Gewoon een onplezierig gevoel.”



Na zijn tijd als atleet heeft Boogman diverse andere fysieke activiteiten opgepakt.
(foto Facebookpag. JWB)

Die situatie duurde enkele jaren, waarna Jan Willem Boogman zich eens goed liet onderzoeken. Hij bleek volledig gezond, al werd hem wel aangeraden om weer wat meer te gaan sporten, iets te gaan doen wat hij leuk vond. “Nou, toen heb ik die draad toch weer een beetje opgepakt en ben ik wat gaan wielrennen hier. En ik heb hier een tamelijk leuk resultaat geboekt op een plaatselijke triatlon. Dat was 9 mijl hardlopen, 45 mijl fietsen en 22 mijl in een kajak op een rivier. Dus dat was een soort classic triatlon. Nou, het fietsen en lopen kon ik, maar dat kajakken was een probleem. Dat heb ik in een paar jaar geleerd. Op een gegeven moment heb ik die race twee keer gewonnen en het record gezet.” Die prestatie kreeg zelfs een vermelding in ‘Sports Illustrated’. “Dat was een leuk moment”, herinnert Jan Willem Boogman zich.

Soms vraagt hij zich nog wel eens af hoe het hem zou zijn vergaan als hij verder was gegaan met voetballen. “De Amerikaanse poet Frost praat over *two roads that run into the yellow wood. And sorry, I could not travel both. In other words, it is always in your mind: what if I had taken the other road?* Toch kijkt Boogman wel tevreden terug op zijn atletiekcarrière. “Au fond ben ik toch wel blij wat de atletiek mij heeft gegeven, zeker ook als uitlaatklep voor die energie die je in je hebt. Want ik ben altijd een fysiek mens geweest; ik ben altijd fysiek bezig. Werken in de tuin, of iets met je handen doen, of wat dan ook.”

In feite passen zijn dagelijkse werkzaamheden voor zijn Caramel Cookie Waffles lunchroom in Billings perfect in dat plaatje.

Piet Wijker

Kracht

Utrecht 20200830 (ANP) - Dafne Schippers sukkelte met rugklachten. De Utrechtse sprintster lag vier dagen plat na haar eerste wedstrijd op de 200 meter eerder deze maand in Hongarije en kreeg opnieuw een stijve rug na de series van de 200 meter zondag op de NK atletiek in Utrecht. Ze meldde zich uit voorzorg af voor de finale. *"Ik voel me best wel goed, maar loop wel een beetje met een rugblessure"*, zei ze tegen de NOS. *"Ik wil absoluut geen risico's nemen. Er komen nog best veel wedstrijden aan en ik wil investeren in de toekomst. Twee races in anderhalf uur was te veel voor nu."*



Dafne Schippers, WK 2019.
(foto Erik van Leeuwen)

Dafne moest kiezen maar eigenlijk had zij geen keus. Zij verkeerde in de situatie die de hedendaagse Slowaakse filosoof Slovoj Zizek met een treffend voorbeeld omschreef:

Een man bestelt op een terras een kop koffie zonder room.

Ober: "Sorry meneer, we hebben geen room, wel melk.

Zal ik er dan maar koffie zonder melk van maken?"

Wat denk je, dit maakt toch niets uit? Interessant doenerij van die ober? Toch niet! In het eerste geval is koffie zonder room een vrije keuze. In het tweede geval wordt het je aangepreut en heb je bijna geen keus meer. Uit vrije keus ergens van afzien voelt toch echt heel anders dan een -effectief dezelfde- keus die opgelegd wordt. Bij Dafne besliste haar rug voor haar.

Uit PRORUN, door Mirjam van Reijen:

In 2016 werd een grootschalige studie opgezet rondom de marathon van Valencia. De temperatuur tijdens de wedstrijd was 19 graden met een luchtvochtigheid van 62%. De lopers hadden elke 5 kilometer toegang tot verzorgingsposten. Van alle deelnemers aan het onderzoek werd gekeken hoeveel ze hadden getraind en hoeveel ze tijdens de race aan vocht en elektrolyten verloren. In totaal deden 98 lopers mee aan het onderzoek. Van deze lopers wisten er 88 te finishen met een gemiddelde eindtijd van 3u34. De snelste loper liep de marathon in 2u58, de langzaamste in 4u36. Maar liefst 24% van de lopers kreeg te maken met kramp, in totaal 20 lopers.

Uit de analyses bleek dat de lopers die kramp hadden niet meer vocht, natrium of kalium verloren dan lopers die geen kramp kregen. Wat wel verschilde tussen beide groepen: de lopers mét kramp hadden aanzienlijk meer spierschade.

.....

De lopers mét kramp hadden voor de race niet vaker te maken gehad met een blessure, traiden niet meer kilometers of meer tijd en hadden niet meer of minder loopervaring. Het enige belangrijke verschil in training was dat *lopers zonder kramp* (dat waren er 64) *veel vaker aan krachttraining deden dan de lopers met kramp*.

Krachttraining is voor heel veel disciplines in atletiek absoluut noodzakelijk. Werpers, sprinters, springers kunnen niet zonder. Nog vrij lang dachten duurlopers dat het voor hun wel meeviel, maar ook zij komen daar in toenemende mate op terug, zoals blijkt uit het bovenstaande, dat nog niet eens over topatleten gaat!

Maar *hoe* je in het krachtcentrum traint, is wel heel belangrijk! Je moet er specifiek, op jouw onderdeel gericht, sterker door worden én je moet er geen blessures door oplopen! Nu is het laatste wat ik wil beweren, dat Dafne in het krachtcentrum verkeerd bezig is. (Hoewel het eeuwig de vraag zal blijven of de training onder haar vorige coach wel goed op haar lijf was geschreven?)

Sjef Swinkels (wie kent deze toenmalige bondscoach nog?) leerde in de jaren '70 van de vorige eeuw al, dat er zo'n slordige DERTIG verschillende vormen van krachttraining mogelijk zijn. Waarmee een programma-op-maat voor iedere atleet, in welke discipline dan ook, uitstekend mogelijk is.

Tja, en bedenk dan eens dat in talloze fitnesscentra legers mensen, maar al te vaak zonder verantwoorde, op hun maat geschreven begeleiding, proberen een steviger body te krijgen met meer spiermassa. En inderdaad, na verloop van tijd slagen velen erin om zware, steeds zwaardere gewichten te tillen en steeds indrukwekkender spierbundels in rug, borstkas, schouders, armen, enzovoort te kweken. Ziet er dan best indrukwekkend uit. Maar stel nu, dat zij onverhoopt in een straatgevecht terecht komen. Binnen de kortste keren worden zij in elkaar geslagen door een straatvechter die veel meer ervaring heeft met chaotische situaties. Als de straatvechter zo vriendelijk zou willen zijn om gehurkt, helemaal in elkaar gerold tot een bal die steunt op de voeten, heel stil te zitten, slaagt de



fitnessser er relatief gemakkelijk in 'de bal' op te tillen tot boven zijn hoofd en die vervolgens van zich af te werpen. Echter, al zijn opgebouwde kracht is nutteloos bij een tegenstander die de ene na de andere onverwachte beweging maakt en de fitnessser op alle mogelijke plaatsen pijnlijk raakt. De verworven kracht in het fitnesscentrum is zogenaamd 'domein gebonden'. De halter met de

schijven, die in de steunen klaar hangt, kan tig kilo's wegen, hij gaat omhoog. Maar die kracht is bijna in geen enkele andere situatie bruikbaar. Je zou zo'n specifieke eigenschap zelfs wel 'misvorming' kunnen noemen!

Zo staan atletiektrainers ook steeds vaker voor een dilemma. Voor krachttraining, maar ook voor het aanleren van een goede techniek was vele jaren lang hét principe: een techniek, een beweging moet je aanleren en vervolgens zo lang oefenen dat deze uiteindelijk geheel geautomatiseerd is. Tamelijk 'domein gebonden'! Tegenwoordig kom je steeds vaker tegen dat zo'n automatiseringsproces van tijd tot tijd wordt doorkruist door onverwachte (maar natuurlijk wel zinvolle) 'zijstapjes'. Fris blijven in het leerproces, leren omgaan met onverwachte situaties, het maakt je alleen maar beter!

Søren Kierkegaard, een Deens filosoof uit de 19^e eeuw, maakte een vergelijking die hier ook bruikbaar is:

“Je kunt het menselijk leven opvatten als één grote conversatie, waarin de afzonderlijke mensen de verschillende bestanddelen van taal vertegenwoordigen. Ik zie om mij heen nogal wat onbenulligheid.” Waarop hij verzuchtte:

“Veel mensen zijn niet meer dan bijvoeglijke naamwoorden. Ze geven wat kleur aan waar ze bij horen maar uit zichzelf zijn en kunnen ze niets. Domein gebonden, dom de weg vinden in hun beroep, een trucje of techniekje leren en dat is het dan.

Nee, je hebt werkwoorden nodig! Werkwoorden geven actie aan, er moet wat gebeuren. Mensen moeten niet 'zijn', maar 'worden'. Nóg mooier is het als mensen onregelmatige werkwoorden zijn! Dat erkent het uniek zijn van ieder individu.”



Schets van Søren Kierkegaard. (door Neils Christian Kierkegaard, bron: Wikipedia)

Wat kies jij? Bijvoeglijk naamwoord of werkwoord?

Of, wat ook zou kunnen, vind je het goed, dan wel heb je liever, dat anderen voor je kiezen, zoals bij Zizek?

Atleten die zelf kiezen (natuurlijk voor onregelmatig werkwoord) zien wij tegenwoordig toch het liefst in onze sport?

Trainingsleer, en alles wat daar mee samenhangt, is heel belangrijk. Maar je ziet, om goed geïnspireerd te raken, kun je ook prima bij filosofen terecht!

Hugo Tijsmans

VAN 10,6 NAAR 9,58

De kleurrijke geschiedenis van de sprint

	Van
De kleurrijke geschiedenis van de sprint	10,6
	naar
Alan Watts	9,58

Een minutieuze maar vooral ook spannend beschreven geschiedenis van de sprint. Kees Sluys neemt je in sneltreinvaart mee langs alle atletiekstadions ter wereld waar sprintgeschiedenis werd geschreven en beschrijft de iconische lopers als een echte insider.

Prijs € 19,95

Frans Bosch schreef als nawoord een technisch, maar ook ontrouwerend commentaar op de diverse theorieën die in de loop van vele decennia door trainers, coaches en bewegingswetenschappers zijn ontwikkeld als verklaringen voor top-prestaties.



**10%
korting**
voor abonnees!
Goer verzendkosten

20/10
Uitgevers

Bestel via www.2010Uitgevers.nl of mail naar info@2010Uitgevers.nl.
Als u mailt, vermeldt dan: Naam, Adres, Postcode en woonplaats, Telefoon, Mailadres, Titel(s) en aantal. Actie loopt tot 1 januari 2021.

Balkon bewegen on tour

Nederland in beweging krijgen en houden, dat kun je aan Olga Commandeur wel overlaten. Allereerst is er het feit, dat zij ons nu al ongeveer 21 jaar dagelijks op NPO 1 middels haar programma ‘Nederland in beweging’ voor dag en dauw het bed uitwerkt om ons een kwartier lang met allerlei oefeningen de basisfitheid te bezorgen die nodig is om de dag goed voorbereid aan te vangen. Daarnaast weet zij ons ook op allerlei andere manieren tot bewegen uit te nodigen, bijvoorbeeld als wij daar door een venijnig Covid-19 virus in worden beperkt.

Vorig jaar deed Olga dat tijdens de eerste lockdown-periode door live beweessessies te verzorgen op de facebookpagina van omroep MAX onder het motto ‘Heel Nederland thuis in beweging’, wat een groot succes bleek. Zij deed hier eerder zelf verslag van in De Vriendenband nr. 3 van vorig jaar.



Olga Commandeur, in kerstvrouwenpak, bezig om inwoners van Velsen op hun balkons in beweging te krijgen. (foto's Ton van Steijn)



Olga heeft er echter geen enkele moeite mee om ook op locatie bewegingsoefeningen met je te komen doen, zoals eind vorig jaar tijdens de tweede lockdown-periode bleek.

Op initiatief van het Sportloket Velsen kwam zij op 30 december naar haar geboorteplaats om, verkleed in een kerstvrouwenpak, de bewoners van die gemeente tot bewegen aan te zetten. Op drie verschillende locaties wist zij met ‘Balkon bewegen on tour’ in totaal zo’n 175 mensen op hun balkon, achter hun raam of op straat op vrolijke kerstmuziek enthousiast mee te krijgen in de door haar voorgehouden oefeningen. “Goed voor de weerstand, om corona eronder te krijgen”, riep zij de bewoners toe. Fysiotherapeut en leefstijlcoach Femke van Baarsen van het Sportloket Velsen: “Al tijdens de eerste sessie waren mensen aan het stralen, lachen en maakten ze contact met elkaar. Er werd door iedereen enthousiast meegedaan, zeker toen het zonnetje doorkwam.” Op de laatste locatie werden er, vanwege een inmiddels losgebarsten plensbui, voornamelijk regendansjes gedaan, maar dat maakte het plezier er niet minder om, niet in de laatste plaats bij Olga zelf.

“Sommigen moesten denken aan de ouderengym en mindervaliden konden meedoen door zich vast te houden. We ontvingen veel enthousiaste reacties”, aldus Van Baarsen.

Olga Commandeur zelf was na haar balkonactie moe, maar voldaan. En ook heel erg nat, zoals bijgaande foto laat zien. Maar goed, als jij je strijdbaar opstelt om het Covid-19 virus onder de duim te houden, doet een regenbuitje meer of minder daar natuurlijk helemaal niets aan af.

Piet Wijker



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 plek

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

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



Nostalgische reactie

OS72

Ik las het stukje over de Olympische Spelen 1972 in München. Deze Spelen zijn indertijd ook door mij bezocht. Wij kampeerden toen in Augsburg en reden op en neer naar München met tickets voor diverse onderdelen, waaronder natuurlijk atletiek, maar ook voetbal, wildwatervaren e.a.

Op het moment dat de aanslag op de Israëliëse ploeg plaatvond, hadden wij net een rustdag op onze camping in Augsburg. Via onze transistorradio hoorden wij het nieuws. Mijn eerste reactie was woede: hoe kan zo iets gebeuren op zo'n groot sportevenement, notabene in het gründliche Duitsland! Op dat moment had je even een hekel aan de Palestijnen.

Wij hadden natuurlijk allerlei tickets en waren in feite opgelucht toen Avery Brundage de woorden uitsprak 'the games must go on'. Maar het was een vreselijke domper voor alle sporters.

Op dat moment waren wij het eens met het besluit om door te gaan. Wij waren van mening dat je nooit moest toegeven aan terreur, zeker niet in de sport. Wij vonden het toen jammer dat een aantal Nederlandse sporters zich hadden teruggetrokken (o.a. ook Jos Hermens). Achteraf hadden wij er natuurlijk wel begrip voor.

Wilma van Gool

In mijn juniorjaren kwam ik Wilma van Gool (toen nog Van den Berg) op wedstrijden geregeld tegen. We zijn van dezelfde leeftijd. Ik was toen een aardige (110 m) hordeloper en Wilma de sprintster. We hebben nog in dezelfde jeugd ploeg (1966?) gezeten in een internationale ontmoeting met Nordrein-Westfalen.

Maar Wilma had veel meer talent en bracht het als senior een stuk verder dan ik. Ik liep later nog een redelijke 400 m horden, maar kreeg nooit aansluiting met de 'top'. Het verschil in talent was duidelijk.

Later in Rotterdam, toen met Paul, kwamen we elkaar weer tegen en nu nog op de reünies. Het is altijd een prettig contact gebleven.

Jan Kleyn

En dan Jan Kleyn. Die heb ik in mijn jeugd heel veel meegemaakt. Hij was natuurlijk ook lid van V&L (nu Haag Atletiek) en woonde indertijd in Den Haag.



Twoe van de logo's van onderdelen op de Olympische Spelen van 1972 die door Frank Jutte werden bezocht. (bron: Wikipedia)

Het mooie is dat mijn vader Jan veel heeft geholpen in zijn carrière en dat hij bijna dezelfde weg insloeg die mijn vader ook had ingeslagen: als militair (sportofficier), en zoals mijn vader, werkzaam bij de Nedlloyd (later Delta Lloyd) met diverse bestuursfuncties in de atletiekwereld.

Het werden goede vrienden van mijn ouders. Vooral mijn moeder had een zwak voor Jan: een innemende, fijne kerel. Ik voelde bij hem en zijn vrouw ook altijd een soort vertrouwdheid. En volgens mij ben ik ook nog een keer met zijn dochter uit geweest. Leuke herinneringen aan deze prettige vent!

Het is mooi dat Ruud, zijn zoon, de albums heeft geschonken aan de Stichting Atletiekerfgoed!
Die van mijn ouders liggen daar inmiddels ook.

Frank Jutte



herzog
sport compression prevention & recovery

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

MEMORY LANE: Van beginneling tot international in recordtijd

Was het vroeger denkbaar om je atletiecarrière van start te laten gaan met een optreden tijdens een interlandwedstrijd? *Absoluut ondenkbaar, hoor ik u reageren. Ik zou hier volledig mee hebben ingestemd, als ik niet ooit tegen het volgende verhaal was aangelopen. Het was in 1971 en het geeft maar weer eens aan hoe onvoorspelbaar het er in ons atletiekwereldje soms aan toe kan gaan.*

Even ter verduidelijking voor met name onze jongere leden: naast de Olympische Spelen en de Europese kampioenschappen, toernooien die eenmaal in de vier jaar plaatsvonden, waren in die tijd interlands vrijwel de enige andere mogelijkheid om je als atleet op internationaal niveau te onderscheiden. Daar werden er dan ook jaarlijks wel vier tot zes van gehouden. Over de belevenissen tijdens die interlands weten vele van onze oudere leden tot op de dag van vandaag nog uiterst boeiende herinneringen op te halen.

Zo'n wedstrijd stond er dus op 10 juli 1965 in Groningen ook op het programma, een interland tegen Zwitserland. Nu was het weliswaar voor elke atleet een eer om voor ons land in een nationale ploeg te mogen uitkomen, maar Nederland zou Nederland niet zijn als het in de voorbereiding af en toe ook niet eens grondig mis kon gaan. Zoals in die wedstrijd bij de hoogspringers. Verslaggever Bart Kappenburg schreef daar in de AW van 23 juli 1965 het volgende over: 'Toppunt was de verkiezing van de hoogspringers; van de beide aangewezen atleten bleef niet één over, de aangewezen invallers lieten het stuk voor stuk afweten en toen zaterdagavond letterlijk te elfder ure ook Dewaïde (Harry Dewaïde van Unitas; beste prestatie in 1967 1,92 m - PW) niet meer in staat bleek hals over kop van Zuid-Limburg naar het hoge noorden te reizen, zat iedereen in zak en as. Tenslotte werd een beroep gedaan op de Nurmiaan Rob van der Wijk uit Wildervank – sinds 10(!) dagen KNAU-lid, – die aanvankelijk... het scorebord zou bedienen. Van der Wijk kan zich er sindsdien zijn levenlang op voor staan, dat hij de weg van beginneling tot international in recordtijd heeft afgelegd. Met zijn 1,80 meter – hij miste de 1,85 m op een haar – deed de nieuwbakken oranjebroek het overigens nog heel knap ook. Dat hij op het terrein op een paar veel te grote slippers ronddoelde in een trainingspak, dat ettelijke maten te groot was en moest springen op een paar geleende loopspikes, ach, wie daarover valt is een kniesoor...'

Tot zover het relaas van Kappenburg, waarin opvalt dat die de voornaam van de betreffende atleet nog niet eens goed vermeldde.

Een bijzondere hoogspringer

Begin 1971 (alle machtig, dat is inmiddels een halve eeuw geleden!) interviewde ik Roel van der Wijk voor de AW, die ik opzocht in zijn flat in Vlaardingen, waar naartoe hij inmiddels was verhuisd. Hij kon zich die interland nog goed herinneren: "Het allereerste begin is geweest een contact met Bart Kappenburg op een schoolwedstrijd op 12 juni 1965. Ik zat toen op de HTS en sprong op voetbalschoenen 1,75 meter. Kappenburg zag

dat en haalde me ertoe over om lid te worden van Nurmi, waarvan hij destijds voorzitter was. Toen die interland plaatsvond (10 juli) was ik net 'n goeie week lid. Het was de wedstrijd in Groningen tegen Zwitserland, waarin Heemskerk en Smit 20,8 en 20,9 liepen op de 200 meter.”

De gedachte aan de als toeschouwer aanwezige Roel van der Wijk, die toen al een keer 1,81 meter had gesprongen, was op zichzelf zo gek nog niet. En ook al wist hij in de wedstrijd niet verder te komen dan een vierde plaats, teleurstellend kon dat toch nauwelijks worden genoemd gezien de hoogte die hij daar overbrugde: 1,80 meter. Die wedstrijd heeft op Roel overigens weinig indruk gemaakt. Daar ging het allemaal wat te snel voor. Later, in 1969, werd hij nogmaals maar nu officieel, in de Nederlandse ploeg opgesteld en in 1970 zou hij in Denemarken van de partij zijn geweest als niet de vakantie een spaak in het wiel had gestoken.

Door dat opvallend begin in 1965 kwam Roel direct bij de centrale training van Jan van Heek terecht. Die trainingen heeft hij als het mooiste deel van zijn atletiekloopbaan ervaren. “De sfeer was er veel beter dan bij de wedstrijden. Ik geloof dat vooral Jan van Heek daartoe heeft bijgedragen. Hij voelde je feilloos aan en speelde ons nooit tegen elkaar uit. Je kon bij hem altijd met je moeilijkheden terecht. Hij heeft die hoogspringgroep gemaakt en is voor het grootste deel verantwoordelijk voor de prestatieverbeteringen in de laatste jaren. Daar mag hij best een pluim voor hebben”, aldus Van der Wijk in 1971.

Afbouw in plaats van opbouw

De atletiekloopbaan van Roel van der Wijk zou echter van korte duur blijken. Want nadat hij in 1970 vanwege zijn werk naar Vlaardingen was verhuisd en lid van het Rotterdamse Metro was geworden, kreeg hij in toenemende mate last van diverse lichamelijke ongemakken. Roel: “Ik had na training en wedstrijden vaak veel last van spierpijn en ook pijn in de gewrichten. Vooral m'n knieën kwamen dan helemaal vast te zitten en kraakten vreselijk. Bovendien viel het me op dat ik na een periode van intensief trainen steeds slechter ging springen in plaats van beter.”

Bij Metro voelde Peter Nederhand al gauw nattigheid, die hem doorstuurde naar dokter Lap. Deze constateerde een te hoge spierspanning en een verkalking in de knieholte. Roel: “Verder zei hij dat ik eigenlijk helemaal niet goed gebouwd was voor deze sport. Ik had er eigenlijk nooit aan mogen beginnen; ik had roofofbouw gepleegd op m'n eigen lichaam.”

Roel kreeg te horen dat hij in ieder geval vijf jaar lang geen intensieve training zou mogen volgen. Om een geleidelijke afbouw te bewerkstelligen moest hij een zeer rustig trainingsprogramma afwerken waarvan, zoals hij zegt, “de tranen je in de ogen sprongen.”



Roel van der Wijk in actie in 1967.
(foto beschikbaar gesteld door Fenny van der Wijk)

Verder eenmaal per week een bezoek aan de sauna. Begin mei mocht hij van dokter Lap weer heel langzaam beginnen, d.w.z. één wedstrijd in de drie weken.

Merkwaardig genoeg beleefde Roel van der Wijk daarna het beste seizoen van zijn loopbaan. Al gauw sprong hij weer over 1,85 m, gevolgd door 1,90 en ten slotte in een week tijd zelfs twee keer over 1,93. Om tenslotte op de Nederlandse kampioenschappen dat jaar achter Peter Geelen en Ben Lesterhuis met een sprong over 1,90 m brons te veroveren.

Grondlegger Jeugdfonds

Intussen begon bij Roel van der Wijk langzaam maar zeker het besef door te dringen dat hij zo niet langer zou kunnen doorgaan. Tenslotte is het belachelijk om te proberen je aan de top te handhaven als je er niets voor mag doen, zelfs voor iemand met zijn talent. En dus hakte hij in 1971 de knoop definitief door: geen topsport meer.

Van der Wijk concentreerde zich vervolgens op zijn maatschappelijke carrière. Blijkbaar legde hem dat in de loop der jaren geen windeieren, zoals wij bij de Vrienden hebben mogen ervaren. Want het was immers Roelf (“dat is eigenlijk mijn voornaam”) van der Wijk die in 2001 met een riant donatie aan de basis stond van ons Jeugdfonds. Ook in dat opzicht was hij in ons atletiekwereldje dus een unieke figuur.

Piet Wijker

Bestuur

Met bindend vermogen samen
stappen zetten

Management

Met kennis en ervaring in de sport projecten realiseren

Advies

Met deskundig advies meerjarenbeleid helpen ontwikkelen



www.rienvanhaperen.nl | +31.6.5385.5731
rien@rienvanhaperen.nl



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



Global Sports
Communication

GLOBALSPORTSCOMMUNICATION.NL

Nieuws van de Stichting Atletiekerfgoed



Interessant boek

Recent ontvingen wij bericht van verschijning van een interessant boek. Nu gebeurt dat wel meer en we kunnen er lang niet altijd aandacht aan besteden. Maar omdat we in de vereniging Vrienden van de Atletiek veel oud-sprinters herbergen is de volgende informatie wel relevant. Het gaat om de nieuwe uitgave van Kees Sluys over de kleurrijke geschiedenis van de sprint. De titel is: ***Van 10,6 naar 9,58***. Sluys is schrijver en journalist en bekend van onder meer de biografie van Mart Smeets. In deze uitgave neemt Sluys je mee vanaf Stockholm 1912 tot aan de nieuwe generatie. Het boek is geïllustreerd met mooie foto's. Sommige van die foto's komen uit ons eigen archief en werden door Henk Brouwer voor de auteur geselecteerd. In de volgende Vriendenband zal Piet Wijker meer uitvoerig op dit boek ingaan. Maar dan weet u alvast dat het er is. (Zie ook de advertentie op pag. 11 – red.)

Een vergeten topatleet?

Onze correspondent in Drachten, Elly Konings, ontdekte voor ons een interessant verhaal in de Leeuwarder Courant van de hand van Peter van der Meeren, de journalist met wie Chris Konings regelmatig samenwerkte. Het uitstekende artikel gaat over Hannes de Boer, 6 keer Nederlands kampioen verspringen en met 7,37 meter 23 jaar recordhouder. Hij nam tweemaal deel aan de Olympische Spelen en verbeterde zesmaal het Nederlands record. Pas in 1951 werd zijn record verbeterd door Henk Visser naar 7,48. Hij was de eerste Nederlander die verder dan 7 meter sprong. Van der Meeren geeft een mooi overzicht van De Boer's atletiek carrière.

De Boer werd geboren op Ameland in 1900. Door het werk van zijn vader kwam hij terecht in Vlaardingens. Hij werd lid van V&L en trainde op Te Werve in Rijswijk. Die trainingen werden vaak door honderden toeschouwers bezocht. Wat was dat toch met de atletiek vroeger? Op deze pagina's bespreken we ook de verrichtingen van Jan Kleyn en Ad Paulen, Overall optredens voor volle tribunes en buitenlandse uitnodigingen te over. Zo ook Hannes de Boer.



(foto: Miss Blanche!)

Een collega van Van der Meeren, Asing Walthaus, spreekt met een neef van De Boer. Deze neef heeft de totale atletiekerfenis van Hannes, die overleed in 1982, geschonken aan museum Sorgdrager te Hollum, geboorteplaats van De Boer. Zeker een goede bestemming, maar toch een die mij tot nadenken stemt. Neef zegt namelijk: “En nu zouden ze hem op het nationaal sportcentrum Papendal nog eens moeten erkennen, want daar vind je niks over hem”. Daar zijn we het natuurlijk niet mee eens. We hebben een dossiermap over De Boer. Neef heeft nooit gehoord van Stichting Atletiekerfgoed en/of heeft geen pogingen gedaan zich te informeren. Een telefoontje naar de Atletiekunie was voldoende geweest. Voor ons de taak om ons breder bekend te maken.

Asing Walthaus belicht het werkzame leven van Hannes de Boer. Hij verdiende de kost met het maken van bedrijfsfilms voor de Bataafsche Petroleummaatschappij, later Shell. Hij trad in dienst van Profilti, dat later samensmolt met Polygoon. Het is zeer wel mogelijk dat velen van ons zijn beelden hebben gezien in het populaire bioscoopjournaal. Als u meer over Hannes de Boer wilt weten, dan kan ik zijn Wikipediapagina aanbevelen en binnenkort op Delpher de artikelen van Van der Meeren/Walthaus in de Leeuwarder Courant van 31-12-2020.

Cvdm



Vegatest

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

Vegacheck

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

Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

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



ENERGIEK

VOOR HET VOETLICHT

De handel en wandel van een bezige bij



Truus van Amstel: “Mijn basisdrive is altijd geweest om mensen in beweging te brengen, op een manier dat ze daar zelf ook heel veel plezier aan hadden.”

(foto beschikbaar gesteld door Truus van Amstel)

Infobox

<i>Naam:</i>	Truus van Amstel
<i>Geboren:</i>	22 juni 1956 te Kaiserslautern
<i>Discipline:</i>	sprint + hordelopen
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp.:</u> Jun. A indoor: 400 m 1974; Sen. outdoor: 400 m 1977, 1978
<i>Deelnemer EK:</i>	1978
<i>Records:</i>	<u>Ned. recordhoudster:</u> 4 x 400 m (nat. team) 1978-1981 4 x 400 m (clubteams) 1977-1978 + 1978-heden 4 x 800 m (clubteams) 1981-1982
<i>PR's:</i>	<u>Outdoor:</u> 200 m - 24,05 400 m - 53,80 800 m - 2.08,41 400 mH - 59,08

Er zijn er onder u vast wel enkelen die in hun stad of omgeving zullen hebben deelgenomen aan de een of andere wandeltocht, al dan niet verspreid over een aantal dagen. Ik doel op evenementen als de Wandel4daagse Alkmaar, de Free Walking Tour Utrecht, de Amsterdam City Walk, de Fjoertoer Egmond, de Scheveningen Light Walk en zo zijn er nog meer. Wat u hoogstwaarschijnlijk niet weet en u zich trouwens, naar ik veronderstel, ook zelden zult hebben afgevraagd is, uit wiens koker deze wandelevenementen nu eigenlijk afkomstig zijn. Als ik u hier nu eens vertel, dat al deze wandeltochten zijn ontsproten aan het brein van een van onze eigen leden, kijkt u daar wellicht heel erg van op. Uw redacteur in elk geval wel.

Enfin, zo leer je telkens weer wat bij. Zoals ik ook nu pas doorkreeg, dat ik Truus van Amstel –want over haar hebben we het hier– had moeten vermelden in het rijtje Amerikaanse gangers dat ik in het vorige Voetlichtartikel over Jan Willem Boogman de revue had laten passeren. Want ook Truus ging in 1979 naar de Verenigde Staten, samen met Jan Willem en Jennifer Smit, waar zij met een athletic scholarship in El Paso een ultieme poging deed om de Olympische Spelen van 1980 te halen. Die mislukte, onder meer door een achillespeesblessure. Truus: “Dat was wel een teleurstelling, natuurlijk. Want het is toch de grootste droom van elke atleet dat je ooit naar de Olympische Spelen wordt uitgezonden. Nou, die heb ik natuurlijk niet gehaald. Ik ben er zelfs niet eens in de buurt gekomen. Als het al was gelukt, dan misschien met de vier keer vier, maar dat is er gewoon niet van gekomen.”

Individualistisch

Laten we echter ook nu maar weer gewoon bij het begin beginnen. Truus van Amstel was al zestien jaar, toen zij zich bij Olympia '48 aanmeldde. Het is weer het klassieke verhaal: de sportleraar die haar op het spoor van de atletiek zette. “Daarvoor hockeeyde ik, maar daar was ik veel te individualistisch voor. Had ik de bal, dan vergat ik dat er nog tien anderen in het veld stonden, want dan wilde ik die goal maken. Mijn sportlerares zei dat ik 'ns naar een atletiekclub moest gaan, omdat ik zo snel was. Ze zei: *jij bent best wel individualistisch aangelegd*. Die heeft toen zelfs in het telefoonboek Olympia '48 voor mij opgezocht. Ze kwam gewoon met het telefoonnummer: *hier, die moet je eens bellen*. Toen heb ik Cock Mooijman gebeld. Het was heel grappig. Want ik kwam er voor het eerst op een vrijdag en die zaterdag hadden we clubkampioenschappen. Toen liep ik 13,4, zonder... ja, op mijn hockeeytraining, hè.”

Truus van Amstel richtte zich aan het begin op de 100 en 200 meter. “Terwijl ik, als ik er op terugkijk met de kennis van nu, eigenlijk gewoon een middellange afstandsloopster was. De 800 meter was eigenlijk veel beter mijn afstand geweest. Iedereen was ook altijd als de dood voor mijn eindsprint. Want ik weet nog wel, wij zijn met Olympia twee keer kampioen geworden met de ploeg. En dan liep ik dus altijd de 400 en 800. Mijn clubje was m'n alles en dan, ja dan won ik vaak. De finale op de 800 meter, ze moesten er geen boemelrace van maken, want dan...!” De enige keer dat zij op dit onderdeel NK-eremetaal veroverde, was op de NK Indoor in 1979 in Zwolle. Ze werd in 2.10,7 tweede

achter Elly van Hulst, die in 2.10,2 haar tweede gouden plak op de 800 m uit een serie van in totaal twaalf ophaalde.

Recordhoudster

Inmiddels had Truus van Amstel toen allang naam gemaakt op de 400 m. Eerst bij de junioren, waar zij al in 1974 op dit onderdeel haar eerste goud veroverde, gevolgd door tweemaal goud bij de senioren in 1977 en 1978. Het meest trots is zij op die eerste keer bij de senioren. Truus: “Ja, omdat het mijn allereerste kampioenschap bij de senioren was op de 400 m, maar ook omdat het niet helemaal verwacht was dat ik het zou worden. Toen was ik nog niet de grote favoriet, zoals een jaar later.” Als je haar vraagt naar haar mooiste herinnering dan is dat echter, naast haar tijd in Amerika, toch ook haar deelname aan de EK van 1978 in Praag. Daar kwam zij, naast de 400 m individueel, ook uit op de 4 x 400 m estafette. Dat leverde weliswaar geen finaleplaatsen op, maar wel een nationaal record op de 4 x 400 meter van 3.34,7, samen met Tilly Jacobs, Cobi K ormeling en Wilma Hillen.

Voor die estafette zat ze bij haar club Olympia '48 trouwens op rozen. Want er was daar heel stel met een goede sprint in de benen. Bovendien werd er onder leiding van Cock Mooijman hard getraind. “We waren echt fanatiek met elkaar. We gingen ook echt voor de club”, herinnert Truus van Amstel zich. In 1977 werden op de estafettkampioenschappen in Nijmegen de titels op de 4 x 100 m, 4 x 200 m en 4 x 400 m bij de vrouwen dan ook allemaal gewonnen door teams van Olympia '48. Bovendien zetten ze dat jaar een fraai Nederlands record voor clubteams op de klokken van 3,43,1. Een jaar later ging daar zelfs nog eens 1,7 seconde vanaf. Truus: “Dat was na Praag. Toen heeft Sparta die vier keer vier nog speciaal ingelast. Wij liepen toen als laatsten, eigenlijk als allerlaatsten. De wind was gaan liggen het was... ja, wij liepen dat gewoon, voor de club. Dat deed je in die tijd. Tegenwoordig is dat bijna niet meer.” Het is inmiddels meer dan 42 jaar geleden en geen vereniging die die 3.41,4 sindsdien heeft weten te verbeteren. Het is inmiddels een van de oudste records op onze nationale recordlijst.

In 1979 behaalde Truus van Amstel haar MO-p diploma aan de Haagse ALO. Tijdens die opleiding had ze de 400 m horden, een nieuw onderdeel voor vrouwen, leren kennen. “Dat vond ik zo leuk! Die 400 vlak is best wel zwaar, dus met die horden wordt-ie in tien



Vier atletes van Olympia '48 die op de NK Estafettes in 1977 verantwoordelijk waren voor de titels op de sprint-estafettes. Vlnr. Henriette Vooijs, Elly Henzen, Liliame Mandema en Truus van Amstel.
(foto beschikbaar gesteld door Elly de Regt-Henzen)

kleine stukjes gedeeld.” Dat idee sprak haar aan en prompt werd ze op de NK van dat jaar, kort voor haar vertrek naar de Verenigde Staten, tweede achter Olga Commandeur. Het was haar laatste NK-medaille.

Taylormade

Nadat zij haar droom om deel te nemen aan de Olympische Spelen in rook had zien opgaan, verlegde Truus van Amstel haar focus en trad zij, na terugkeer uit Amerika, in dienst van het Nederlands Olympisch Comité. “Daar was ik de rechterhand van de chef de mission. Het was wel een administratieve baan, maar ik was ... we hadden toen 25 olympische takken van sport en die hadden we verdeeld over kantoor. Op kantoor waren er toen eigenlijk maar drie mensen, de directeur met twee medewerkers en ik had alle contacten met dertien van de olympische bonden. Dan deden we de begroting, het screenen, de olympische ploeg. Dan ging ik langs alle centrale trainingen en dan moesten de maten worden opgenomen voor de olympische kleding. Nou, dat was op zich heel leuk, want het was allemaal taylormade, dat moest allemaal opgemeten worden. Daar hebben mensen geen idee van. Want d'r past geen maatkleding, natuurlijk. Dat heb ik zes jaar gedaan, onderbroken door een wereldreis. In '85 heb ik een half jaar onbetaald verlof genomen en toen dacht ik: ja, ik wil meer, ik kan meer. Toen ben ik in mijn avonduren marketing gaan studeren.”

Overigens was Truus van Amstel in die NOC-periode nauw betrokken gebleven bij haar club Olympia '48, had zich zelfs laten overhalen om toe te treden tot het bestuur. Toen de Haagse club in 1982 nationaal clubkampioene bij de vrouwen was geworden en er het jaar erna dus een Europacupwedstrijd voor clubteams in Parijs op het programma stond, besloot zij haar inmiddels afgebouwde trainingsfrequentie weer op te voeren. Want dat wilde ze als atlete toch nog wel erg graag meemaken.

Welnu, dat heeft ze geweten. Want hoewel in de aanloop naar Parijs haar oude blessure aan de rechter achillespees weer was begonnen op te spelen, was het in de wedstrijd zelf de linker achillespees die bij het neerkomen na de derde horde met een harde knal de geest gaf. Truus: “Het was net of er een ballon plofte.” Het volgende ogenblik lag de onfortuinlijke atlete op de grond met een volledig doorgescheurde achillespees. Een operatie en een revalidatietraject van een half jaar volgde. Het einde van haar aspiraties als actief atlete was hiermee een feit.

Marketingmanager

Na haar NOC-periode behaalde Truus van Amstel haar NIMA-A- en NIMA-B-diploma's en was op weg naar NIMA-C, toen zij een baan zag bij Nike voor de sportsponsoring. “Daar heb ik op gesolliciteerd, werd daar aangenomen en toen ben ik bij Nike dus de sportsponsoring gaan doen. Nike ging toen door een heel diep dal. Enkele jaren later ging mijn baas weg en ja, die ben ik toen automatisch opgevolgd. Zo werd ik marketingmanager bij Nike. Ik was dus verantwoordelijk voor de hele marketing. Toen kwamen mijn marketingpapieren goed van pas.” De allereerste tv-commercials van Nike Nederland zagen in die periode het licht. “Dat waren allemaal spannende tijden. Vanuit een bijna failliete situatie heb ik dus het begin van de hele grote groei van Nike

meegemaakt. Op een gegeven moment deden we nog maar 17 miljoen gulden en toen ik wegging deden we 150 miljoen. Ik heb meegemaakt hoe Nike vanuit een bijna failliet bedrijf in Nederland tot het nummer één merk in Nederland groeide. En de entree van Nike in het voetbal! Dat waren héle spannende tijden, hoor. En ook echt alleen maar werken, werken, werken. Maar daar heb ik héél veel geleerd, echt héél veel geleerd.”

Tot en met 1993 werkte Truus van Amstel in dienst van Nike. Daarna richtte zij een eigen sportmarketingbureau op, Consultants in Sports genaamd. Dat bedrijf bouwde zij in zes jaar tijd uit van een éénmanszaak tot een bureau met 11 vaste medewerkers en 42 flexibele krachten. Truus: “Toen werkte ik met name samen met Bob Verbeeck, de oprichter van Octagon. Hij is een Belg en zelf in 1985 Europees indoorkampioen geweest op de 3000 m. Octagon (sinds 2008 Golazo Sports genaamd – PW) is nu zo groot dat het in Nederland alle hardloopevenementen overgenomen heeft, zoals de Rotterdam Marathon, de Eindhoven Marathon, de Tilburg Ten Miles en de 4 Mijl van Groningen. Verbeeck is de grote man daarachter, de ceo. Nou, hij benaderde mij al toen ik nog bij Nike zat. Hij had toen een hele grote klant, Unilever, met Liptonice. Daar had hij een heel sportmarketing programma voor ontwikkeld en dat was zo succesvol in België, dat hij dat ook heel graag in Nederland wilde uitrollen. Daar had ie een Nederlands kantoor voor nodig. Ik was bij Nike net bezig met de Nike Ladies Run. Toen dacht ik: Nike gaat dat nu nog zelf organiseren, maar dat gaan ze op den duur natuurlijk uitbesteden. Het zou mooi zijn als Truus dat dan als haar kindje mee mocht nemen, dan heb ik gelijk twee grote klanten, die Nike Ladies Run en iemand die dan Liptonice voor me kan doen. En zo is het gebeurd. In vier jaar tijd ging ik van 0 guldens naar 10 miljoen in 1994! Dat was in Nederland ongekend.”

Zwaard van Damocles

Degelijke zakelijke successen kennen echter ook vaak hun keerzijde. “Ik was echt heel ongelukkig aan het worden. Mijn eigen succes werd gelijk mijn zwaard van Damocles. Het steeg me boven mijn hoofd. Het ging veel te hard, want ik ben eigenlijk helemaal geen manager. Ik ben echt een vrouw van voeten in de klei, gewoon een meewerkend voorvrouw. Ik ben heel creatief, kan ook heel goed zien welke ontwikkelingen er zijn, heb het fingerspitzengefühl van een marketeer. Zo heb ik toentertijd ook heel goed aangevoeld dat de inline-skatemarkt heel groot werd. Ik was met mijn bedrijf de eerste die grote inline-skate evenementen organiseerde. Want dat kan ik wel heel goed: organiseren. Ik heb toen een heel plan ontwikkeld voor Liptonice om heel groot te worden in het inline-skaten. Op een gegeven moment hadden we de Inline Skate Challenge. En samen met Cees Lansbergen (van Le Champion – PW) was ik verantwoordelijk voor dat inline-skaten voorafgaand aan de Dam tot Damloop, wat toen een drama is geworden vanwege dat ongeluk in de IJ-tunnel. Kun je je dat nog herinneren? Dat was een hele negatieve ervaring.”

In 2000 verkocht Truus van Amstel haar bedrijf aan Octagon. Truus: “Toen ben ik eigenlijk ingestort. Ik had laten we maar zeggen een burn-out, zat tegen een depressie aan. Toen ben ik vijf jaar best wel door een diep dal gegaan. De eerste twee jaar heb ik

eigenlijk niks gedaan, want ik kon niet eens meer de krant lezen, ik durfde niet meer in de auto de snelweg op. Toen, op een gegeven moment dacht ik: weet je wat me nou heel leuk lijkt? Ik ga terug naar mijn oude atletiekclub, ik ga wat voor kinderen doen. Ik had zelf geen kinderen. Toen ben ik daar training gaan geven bij Haag Atletiek, dat was het ondertussen geworden. Ik kwam er op een heel goed moment, want daar lag de jeugd op z'n gat. Toen ben ik daar begonnen met de C/D-tjes en dat vond ik zo leuk, dat ik dat gewoon twee jaar ben gaan doen.”

Al doende kwam de prestatiedrang van de ex-topsportster weer boven. Binnen de kortste keren trainde ze vijf keer per week (ooit, in 1982 al, had ze haar diploma Trainer/coach B gehaald) en werd zij weer overal voor gevraagd (“want ik had verder toch niks; dit was het enige”), werd ze trainingscoördinator jeugd. Met de C/D-tjes die zij training gaf, groeide zij mee naar A/B en het resultaat was dat de jongens van Haag Atletiek in de nationale A/B-competitie tweede van Nederland werden. Truus: “Dat was in 2005 of 2006, dat weet ik niet meer uit mijn hoofd, in Zoetermeer.”

The Hague Hurdles

Ook haar creativiteit keerde gaandeweg terug. Geïnspireerd door een wedstrijd in Gouda waar alleen kogelslingeren op het programma stond, kwam Truus van Amstel op het idee om een ‘horden-only’ wedstrijd te organiseren. “Ik had bij Ineke Bonsen een specialisatiecursus horden gedaan, was natuurlijk zelf ooit 400 meter hordeloopster geweest en was toen zo met horden bezig, dat ik dacht: dat lijkt mij nou leuk. En toen heb ik The Hague Hurdles in het leven geroepen. Ik ben naar Liliane Mandema gestapt, die vorig jaar is overleden, die zat toen in de technische commissie en zij was daar heel enthousiast over. We zijn ermee begonnen en hebben dat zes jaar gedaan. Dat was echt onderscheidend in Den Haag. We kregen ook subsidie van de gemeente en hebben ook best wel goede namen aan de start gekregen. Maar ik heb mij toen heel veel op de jeugd gefocust. We gaven de deelnemers ook de mogelijkheid om twee keer te lopen. Dus alle hordenwedstrijden hadden een A- en een B-finale.” Er werd aan twee kanten van de baan gelopen, de C/D-junioren aan de ene, en de A/B-junioren en senioren aan de andere kant van de baan. Op een gegeven moment deden daar 300 atleten aan mee. Daar ben ik best wel trots op. En iedereen die iets met horden te maken had, Ineke Bonsen, Harry Schulting, noem ze maar op, steunde dit initiatief.”

Hoe Truus van Amstel, die ook nog een tijd in de Unieraad heeft gezeten, vervolgens een pionier was met het brengen van atletiekonderdelen vanuit het stadion naar de mensen toe, zoals het polsstokhoogspringen op het plein bij het Binnenhof in Den Haag en op de Dam in Amsterdam, plus hoe zij tot al die wandelinitiatieven kwam waarmee ik dit artikel aanving, het is te veel om dat in de paar regels te vatten die mij hier nog resten. Ik zou er haar onrecht mee aandoen. Vandaar dat ik dat deel van haar levensverhaal doorschuif naar de volgende Vriendenband.

Er loopt in elk geval een rode draad door die grote verscheidenheid aan activiteiten: “Mijn basisdrive is altijd geweest om mensen in beweging te brengen, op een manier dat ze daar zelf ook heel veel plezier aan hadden”, aldus Truus van Amstel.

Piet Wijker

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

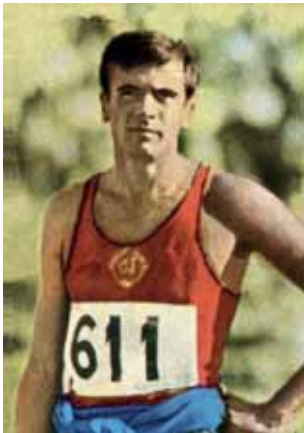
bkingenieurs.nl



Vijf wereldrecords in één wedstrijd

Van de Olympische Spelen van 1968 in het hooggelegen Mexico-Stad staan wat betreft de springnummers bij het verspringen vooral de ruimtevaartsprong van Bob Beamon van 8,90 m -een verbetering van het wereldrecord met maar liefst 55 cm- en bij het hoogspringen de introductie van de floptechniek door Dick Fosbury op ons netvlies gebrand. Dat er ook bij het hink-stap-springen iets bijzonders gebeurde, is bij dit alles een beetje onderbelicht gebleven en verdient het dus om nog eens opgerakeld te worden.

Om de hink-stap-prestaties in Mexico in het juiste perspectief te plaatsen eerst een stukje voorgeschiedenis. In de aanloop naar de Spelen van 1960 had de Pool Józef Szmidt het wereldrecord op 17,03 m gezet, waarmee hij als eerste de 17 metergrens had overschreden. Vervolgens werd hij in Rome met 16,81 Olympisch kampioen en prolongeerde hij zijn titel vier jaar later in Tokio met 16,85. Voorafgaand aan Mexico was hij echter nog niet verder gekomen dan 16,55. In feite was er in 1968 maar één man die de 17 meter had bedwongen en dat was de Fin Pertti Pousi, met 17 meter precies.



Viktor Sanjejev in 1968.
(bron: Wikipedia)

17 meterspringers had gevoegd, was daar in de voorlaatste ronde als een duveltje uit een doosje ineens de Braziliaan Nelson Prudêncio met 17,27, het vierde wereldrecord op rij. Voorafgaand aan Mexico was die niet bij de eerste achttien van de wereld terug te vinden geweest. Het tergede Sanjejev blijkbaar dermate, dat die er in zijn laatste poging definitief 17,39 van maakte, het vijfde en laatste wereldrecord van deze serie. Ten opzichte van het record van voor de Spelen dus een aanzienlijke verbetering met 36 cm. De eerste niet-17 meterspringer eindigde als zevende, met 16,89! Wie dat was? Józef Szmidt.

Tja, 't kan verkeren.

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Kan het beter met het Jeugdfonds?

Om direct maar met de deur in huis te vallen: de reden voor dit verhaal is een opmerking die gemaakt werd tijdens onze digitale Algemene Leden Vergadering (ALV) van 21 november.

Tijdens de discussie over het Jeugdfonds (JF) werd naar voren gebracht dat de Atletiekunie (AU) geen talenten kent onder de 16 jaar. Dit kwam bij mij in eerste instantie hard aan. Het is wel zo dat de AU een nationaal talentenprogramma heeft waar 20-30 atleten in leeftijd 15-17 jaar, zo'n zes dagen in de winter bijeenkomen en waar dan gekeken wordt naar verschillende aspecten, zoals studie, reistijden, training, tijdsindeling, belastbaarheid en stand van zaken atletische vorming. Er wordt dus gekeken wat er mogelijk is vanuit de thuissituatie. Daarom ben ik mij



Felle strijd op de C-Spelen in Amsterdam, jaarlijks een goede graadmeter voor jeugdig talent.

(foto's Wim van der Krogt)

na de 21^e november sterk af gaan vragen, of er in het gekozen beleid van de AU geen kern van waarheid zit en of wij met het JF wel de juiste keuzes maken. Tijdens de vervelende Coronaperiode dwingt gedwongen thuiswerken je tot meer nadenken. Doen wij het wel goed met het JF? Besteden wij de middelen die geschonken zijn en uit de contributie komen wel op de juiste manier? Kan het beter? In dit verhaal zal geen antwoord gevonden worden, maar hopelijk maakt het wat discussie los en gaan meer mensen met ons nadenken over de vraag, of wij onze keuzes en beleid moeten gaan herzien.

=====
Talent bezitten is mooi; talent ontdekken in anderen nog mooier.
Elbert Hubbard
=====

Onze keuzes

De laatste jaren hebben wij ons beleid op een aantal punten aangepast: de leeftijdsgrens waarop wij atleten gaan ondersteunen is teruggebracht van onder de 23 naar onder de 20, het aantal atleten dat wij ondersteunen gaat omlaag, waardoor wij meer financiële ruimte

krijgen om internationale jeugdevenementen te gaan ondersteunen en met name die evenementen waarbij atleten van onder de 16 of 17 jaar internationale ervaring kunnen opdoen. Uitgangspunt is en blijft de doelstelling van het JF: *“Potentiële en/of subtoppers te stimuleren door het ter beschikking stellen van financiële middelen voor hen en eventueel voor hun begeleiding, teneinde de doorgroei naar de top te versnellen en/of veilig te stellen.”* Op basis daarvan kiezen wij ieder jaar voor ondersteuning vanuit het JF kandidaten die in datzelfde jaar op internationale jeugdtoernooien kunnen uitkomen. Dat zijn dezelfde mensen die in het Nationaal Talentenprogramma zitten.

De gedachte aan onze beleidsaanpassing was dat wij op deze manier meer jonge atleten kunnen helpen. Maar heeft het geholpen? Zijn we niet bezig op een “onbewoond” eiland? De in de inleiding genoemde evenementen worden door alle betrokkenen: atleten, begeleiders en publiek zeer gewaardeerd, maar is dit wel het maximaal haalbare voor het JF? In de laatste drie Vriendenbanden heb ik vrij veel aandacht besteed aan talentvolle jeugdathleten van een aantal jaren geleden en de wijze waarop zij al of niet zijn doorgegaan. Maar of dit nu goed is? Er is geen vergelijkingsmateriaal, maar dat maakt ook niet zoveel uit, omdat je altijd moet zoeken naar verbeteringen. Of zoals vijfvoudig wereldkampioen Theo Bos het tijdens een interview helemaal niet eens was met de uitspraak “never change a winning team”. Zijn stelling was “ever change a winning team”. Juist als het goed gaat moet je altijd blijven kijken of het niet beter kan. En dat is de strekking van dit verhaal. Het is geen klacht, geen afzetten tegen welke organisatie dan ook, maar simpel naar jezelf kijken.

=====
If you can dream it, you can do it!
Walt Disney
=====

Talenten

Om het verhaal niet te lang te maken concentreren wij ons op talenten onder de 16-17 jaar. Dat is onze belangrijkste doelgroep en daarom kwam de opmerking dat de AU geen talenten zou kennen in die categorie aan als een mokerslag.

Vraag 1: Wat is talent? De meningen hierover zijn verdeeld:

- De Van Dale beschrijft talent als een aangeboren vermogen om iets goed te kunnen.
- Het ANW (Algemeen Nederlands Woordenboek) zegt dat talent een aangeboren vermogen is dat een doorgaans jong persoon in staat stelt een vaardigheid zodanig te ontwikkelen dat hij of zij zeer goed wordt in iets.
- Huub Nelis en Yvonne van Sark schrijven in hun boek ‘Over de Top’ dat talent samenhangt met de snelheid waarmee iemand informatie op een bepaald gebied verwerkt.
- ATR (Atletiek Trainingscentrum Rotterdam) praat over talenten in de leeftijd van 12–15, 15–19 en 19-23 jaar.

- Het KNVK (Koninklijk Nederlands Korfbalverbond) stelt: Het herkennen van talent vindt bij korfbal vooral plaats in de leeftijdscategorieën van 12 tot 17 jaar. Alle RTC's en regionale teams U15 dienen als een zeef om de grootste talenten te kunnen vinden.
- De AU zou geen talenten kennen onder de 16 jaar. Dit was de opmerking tijdens ALV 2020, die vraagtekens oproep. Hier moet wel bij vermeld worden dat in het concept jaarplan 2020 van de AU dat niet specifiek wordt vermeld. Wel wordt daarin gesteld dat talenten van nu de toppers zijn van de toekomst... en... we zijn continu op zoek naar talenten zodat we hen de juiste opleiding, faciliteiten, coach en programma kunnen bieden om het beste uit zichzelf te halen. Aan het laatste willen wij als JF graag een steentje bijdragen.

Het antwoord is simpel: talent is een aangeboren gave en niet iets wat je op latere leeftijd ineens krijgt. Of zoals een sprintrainer eens tegen mij zei “als iemand op 18-jarige leeftijd lid wordt van je vereniging en zijn eerste 100 meter in 14,5 seconden loopt, zal hij waarschijnlijk nooit onder de 11 seconden gaan lopen.” De belangrijkste vraag blijft dus: hoe ga je het talent ontwikkelen en wanneer?

=====

Talent bepaalt wat je kunt bereiken; inzet of je het bereikt.

Lou Holtz

=====

Talentontwikkeling

Eigenlijk de doelstelling van het JF: *Potentiële en/of subtoppers om de weg naar de top te versnellen en/of veilig te stellen.* Wanneer en hoe? Dus weer gaan googelen naar aanwijzingen. Een aantal belangrijke aanknooppunten heb ik gevonden.

- Een Brits onderzoek laat zien dat slechts één van de tien talenten die in de leeftijdscategorie U13 jaar tot de nationale top behoort, ook op volwassen leeftijd bij de top zit. Bij de leeftijdscategorieën U15 is dit 30 procent en bij U17 jaar stijgt dat percentage naar ongeveer 55 procent. Deze percentages bij de laatste twee categorieën zijn iets hoger voor meisjes dan voor jongens, wat waarschijnlijk te maken heeft met het feit dat meisjes hun groeispuurt op jongere leeftijd doormaken dan jongens.
- Uit een ander onderzoek blijkt dat jonge atletiektalenten die zich sterk ontwikkelden, meer andere sporten hebben beoefend voordat ze aan atletiek begonnen dan talenten die zich minder sterk ontwikkelen. Vervolgens specialiseerden zij zich eerder, zo halverwege de puberteit. De talenten die op jonge leeftijd de sterkste progressie boeken, hebben tussen hun 14e en 17e levensjaar meer uren gemaakt in de atletiek.
- Een Duits onderzoek laat zien dat sporters die tijdens de belangrijkste wedstrijden ter wereld medailles winnen, zich gemiddeld bijna drie jaar later gespecialiseerd hebben dan hun leeftijdsgenoten die niet op het podium stonden; op de leeftijd van vijftien

ten opzichte van twaalf jaar oud. Dit effect is gevonden in alle sporten die zijn onderzocht.

- Bij veel sportbonden wordt gezocht naar een antwoord op de vraag, waarom veel jong talent op 15-/16-/17-jarige leeftijd afhaakt. Kan het te maken hebben met de verwachtingen (dromen?) van de sporter of de omgeving, waardoor er een veel te hoge druk wordt opgelegd? Vallen bij het meer focussen op je sport en de levensindeling het plezier en de sociale contacten weg? Soms vallen groepen uit elkaar als er één persoon wegvalt.

De hierboven beschreven punten zijn signaleringen of metingen, maar uit andere onderzoeken blijkt dat het talent zelf ook over iets speciaals moet beschikken. Voor wie ook eens op onderzoek wil gaan: op de site van Kenniscentrum Sport en Beweging valt heel veel te leren.

- Uit vrij veel studies komen de conclusies dat bij een persoon met een set aan vaardigheden (lees: talent) voorop moet staan, dat hij of zij die vaardigheden heel graag wil ontwikkelen en er alles voor aan de kant zet. Een talent bezit dus een hoog leervermogen.
- De beste mannelijke voetballers onderscheiden zich onder andere doordat ze gedisciplineerder zijn, zich beter kunnen concentreren, om kunnen gaan met tegenslagen. Daarnaast zijn ze veerkrachtiger en committeren ze zich meer aan de sport. Ook zijn ze beter in mentale training.
- Een andere conclusie is dat het bijzonder lastig is om bij hele jonge sporters in te schatten hoe goed ze uiteindelijk kunnen worden. Hoe ouder het talent, hoe beter de inschatting te maken is. Het is bij de ontwikkeling van hele jonge talenten dan ook belangrijk, dat veel meer factoren dan alleen de prestatie in ogenschouw worden genomen. Hierbij valt onder meer te denken aan de ontwikkeling van mentale vaardigheden en het leren leven als topsporter. Talenten puur selecteren alleen op basis van hun prestatie lijkt in ieder geval een slecht idee.
- Bij een persoon met talent moet vooral voorop staan, dat hij of zij die talenten heel graag wil ontwikkelen en er alles voor aan de kant zet. Een talent bezit dus een hoog leervermogen.

=====

Talent is zin hebben iets te doen.

Jacques Brel

=====

Kan het JF beter presteren?

Er kunnen nog wel vele Vriendenbanden vol geschreven worden met studies, conclusies en aanbevelingen. Dat gaat mij ook te ver. Het zal saai worden en de belangrijkste vraag voor ons wordt dan nog steeds niet beantwoord: kunnen wij het beter doen?

Uitgangspunten voor ons als Vrienden van de Atletiek zijn, dat wij op fysiek en psychisch gebied geen trainingen zullen gaan geven. Wij hebben een duidelijke doelstelling en gebruiken daar onze middelen voor.

Uit hoofdstuk 4.1: talentontwikkeling van het jaarplan 2020 van de AU heb ik een aantal kernwoorden gehaald die ook een link hebben met het JF: hoogwaardig sportaanbod, inspiratie, doorstroming, talentbegeleiding. Ik zeg met klem niet dat wij dit moeten gaan oppakken. Wij kunnen dat niet en doen dat ook niet. Wat wij wel graag willen is om in

goed overleg te bepalen hoe wij ons steentje – hoe klein deze ook is – kunnen bijdragen. En dat overleg moet plaatsvinden met specialisten van de AU. Soms krijg ik een beetje het gevoel dat wij elkaar beconcurreren: de semi-interlands U16 en U17 vinden wij prachtig, maar vindt de AU dit ook? Toch vind ik dat wij er sterk aan moeten gaan werken om de tegenstrijdige gevoelens weg



Prachtig vinden wij die U16- en U17-interlands. Maar is de Atletiekunie dat met ons eens?

te nemen. Deze mooie markt – en zeker bij de jeugd – is er beslist geen een waarbij je moet gaan concurreren. Samen de markt groter en beter maken. De AU geeft dit ook al aan in hun jaarplan bij het hoofdstuk talentontwikkeling. **Deel je ideeën, good practices en vragen met elkaar en de Atletiekunie.** En tijdens onze ALV in 2017 hebben wij ook de wens uitgesproken voor een intensievere samenwerking met de Atletiekunie met als doel om de **toegevoegde waarde van het Jeugdfonds te bepalen en eigen identiteit behouden.** Dat moet toch mogelijk zijn: open en eerlijk met elkaar discussiëren, waarbij opbouwende kritiek niet geschuwd hoeft te worden, Wij als JF willen ervoor gaan!

Ik hoop dat dit verhaal niet te langdradig is en dat er mensen met het JF mee gaan denken. Al was het alleen maar om van onze jaarlijkse klaging tijdens de ALV af te komen.

Namens het Jeugdfonds, wens ik ieder een zeer goed 2021. Laten wij hopen dat dit in alle opzichten het eerste jaar wordt van een nieuw tijdperk.

Wim van der Krogt

Wilt u het Jeugdfonds extra ondersteunen?

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

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart 2021

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Theo Bonsen (79) | 20 Feico Jansma (79) |
| 2 Ellen van de Bunt-Heemskerk (74) | 20 Wim van der Krogt (73) |
| 3 Mariet Thomas-Valkenberg (70) | 20 Mitra Smit (33) |
| 3 Piet Wijker (77) | 21 Marja Bak-Wokke (64) |
| 5 Henk Mentink (69) | 21 Riet Visschers-van den Berg (68) |
| 8 Marcel van Lith (57) | 22 Harry Dost (77) |
| 8 Marian Olyslager (58) | 22 Rudolf Roeleven (53) |
| 9 Hans de Vries (69) | 23 Armand Ellsworth (60) |
| 10 Anneloes Beenackers-Bosman (74) | 27 Roy Sedoc (67) |
| 10 Kees de Kort (78) | 29 Daan Oppenhuis (27) |
| 11 Elke Molenaar (23) | 30 Janneke Hulshof (44) |
| 14 Harry Janssen (86) | 30 Carla van der Kallen (53) |
| 19 Ben Hilgers (61) | 30 Bram Wassenaar (77) |
| 19 Piet Waaning (74) | |

April 2021

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Yvonne Groot (58) | 14 Ben Korver (70) |
| 2 Wies Lemmens-Thomas (89) | 15 Mieke van der Kolk (53) |
| 3 Henk Werk (75) | 17 Elly van Mechelen-Ernest (74) |
| 4 Tom Jutte (81) | 17 Camiel Verweij (55) |
| 5 Marian Thomas (77) | 18 Jankees Cappon (68) |
| 9 Hans Slager (63) | 21 Anton Blok (77) |
| 9 Ingrid Vel (56) | 22 Cor Lambregts (63) |
| 10 Marieke Berkhof (39) | 23 Jolanda Veludo-Fischbuch (54) |
| 10 Stans Brehm (74) | 23 Jelle Doornbosch (85) |
| 10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (52) | 27 Huug Fischbuch (89) |
| 12 Lien Bakker-Braat (99) | 28 Paul Grimbergen (64) |
| 12 Hans Houtzager (77) | 28 Leo de Winter (77) |
| 13 Jaap Noorderbos (82) | 30 Christian Tamminga (47) |
| 14 Gerfred Greveling (65) | |

Bijzondere jarige



Henk Werk.
(bron: Facebook)

Henk Werk ken ik al heel lang. In feite al zo lang als ik bij de atletieksport betrokken ben. Kunt u nagaan hoe lang dat is. Om te beginnen waren wij in de jaren zestig beiden actief als atleet bij AV Suomi, eerst in Velsen-Noord, later op de baan van DEM in Beverwijk. Rond 1970 lieten wij ons beiden verleiden tot een bestuursfunctie en waren er medeverantwoordelijk voor dat Suomi, niet langer heil ziend in een langjarig verblijf in Beverwijk, de overstap waagde naar de zuidkant van het Noordzeekanaal. Daar werd met een grotendeels nieuwe groep leden (onder wie Olga Commandeur) van start gegaan op de bijvelden van Telstar op Sportpark Schoonenberg in Velsen. Ikzelf ben daarna al gauw weer met die bestuursactiviteiten gestopt, onder andere vanwege mijn geschrijf voor de AW. Henk Werk ging echter door, de meeste jaren als wedstrijdsecretaris en ten tijde van de oplevering van het atletiekcomplex Groeneveen in Santpoort-Noord in 1988 als voorzitter. Toen vond hij het welletjes onder het motto: ‘Missie voltooid’. In 1989 trad hij af, 20 jaar na zijn entree in het Suomibestuur. Overigens bleven wij elkaar tegenkomen. Niet alleen omdat wij bij dezelfde werkgever werkten, zij het in totaal verschillende disciplines, maar ook in commissiewerk voor Suomi, waartoe wij ons af en toe lieten verleiden.

Eind 2013 volgde een nieuwe uitdaging. Henk had een jarenlange studie gemaakt van zijn ‘roots’ en was daarbij terechtgekomen bij de Groninger Kermis in de eerste helft van de 19^e eeuw. Dat was een dusdanig interessante zoektocht geworden, dat hij er een boek over aan het schrijven was en hij vroeg mij om daarvan de eindredactie op mij te nemen. Dat deed ik met veel plezier en tegelijk vol bewondering over wat hij allemaal voor interessants boven water had weten te tillen. Het bleek het resultaat van enkele tientallen jaren speurwerk op allerlei genealogische sites. Aangezien hij al doende een expert was geworden op genealogisch gebied lag het dus voor de hand om hem, toen hij in 2014 eenmaal donateur van de Vrienden was geworden, op mijn beurt te vragen om mij te assisteren bij de zoektocht naar diverse Olympische Nederlanders, waarvan onbekend was wat er nadien van hen was geworden.

Welnu, het resultaat hebt u in verschillende voorbije jaargangen van De Vriendenband langs zien komen. Hoogtepunt was wat mij betreft de zoektocht naar Jan Huijgen, Olympiër in 1908. Het was vooral aan het speurwerk van Henk Werk te danken dat wij erachter kwamen, dat er jarenlang was gezocht naar de ‘verkeerde’ Jan Huijgen. Afijn, ik ga die geschiedenis hier niet herhalen. U herinnert zich die, naar ik hoop.

Al met al zult u wel begrijpen waarom Henk, die binnenkort zijn 75^e verjaardag hoopt te vieren, ditmaal onze bijzondere jarige is.

Piet Wijker