

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
juni 2022
71^e jaargang
nr. 3



In dit nummer o.a.

Mount SAC Relays

Een Duitse zomer

Voor het voetlicht: Klaas Kanis

Jeugdfonds: Wonderkind Abdi Nageeye



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

71e jaargang nummer 3, 2022

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat + ALV-impressies	2
Vrienden Fietsweekend 2022	3
Roelf van der Wijk, vriend, ras-ondernemer, sportman en filantroop	4
Advertentie Praktijk Energiek	5
Mount SAC Relays: een bijzondere ervaring	6
Advertentie Global Sports Communication	13
Stichting Atletiekerfgoed	14
Vrienden Golfdag op woensdag 21 september	15
Een Duitse zomer	16
Advertentie YALP	19
Ter Specke Bokaal 2022	20
Advertentie Herzog Medical	22
Clubhuis	23
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	25
Voor het voetlicht: Klaas Kanis	26
Advertentie BK Ingenieurs	31
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	32
Onze jarigen	35
Het lekkerste water ter wereld	36

**Kopij Vriendenband augustus 2022
Graag vóór 20 juli 2022
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

“De Europese Kampioenschappen Indoor Atletiek komen in 2025 naar Apeldoorn. De toekenning van dit toernooi is een prachtige erkenning van het prestatieniveau van de atletiek in Nederland. Deze EK biedt een springplank voor Nederlands atletiektalent en bovendien een podium voor topatleten”.

Dat was de ronkende tekst waarmee de Atletiekunie op 6 mei jl. de toekenning van dit evenement bekendmaakte. Na eerdere pogingen om dit bid binnen te halen, sneuvelden ten faveure van Glasgow (2019) en Torun (2021), bleek Apeldoorn voor 2025 in de ogen van European Athletics nu ‘de gedroomde kandidaat’. Weliswaar als enige kandidaat, maar dan nog is het geen gelopen race. De eisen vanuit de Europese bond zijn met Zwitserse precisie al vóóraf vastgelegd in een Organiser Agreement met veel rechten voor hen en vooral verplichtingen voor het risicodragende organisatiecomité.

Toch valt het te prijzen dat de Atletiekunie met de gemeente Apeldoorn en de provincie Gelderland haar ambitie heeft vastgehouden. Na de EK Atletiek Amsterdam 2016 en de EK Veldlopen Tilburg 2021 een logische stap om de atletieksport ook in organisatorisch opzicht op de kaart te houden. Compliment! Natuurlijk is er een verschil in schaalomvang tussen deze drie evenementen, maar de ingrediënten zijn in feite dezelfde. De voorbereidingen vergen een lange aanloop. Om vrijwilligers te mobiliseren, de ticketverkoop op gang te krijgen en de support van topatleten te verwerven. En daaronder ligt natuurlijk de zorg voor het aanbieden van een EK-waardige accommodatie, het respecteren van de afspraken met de broadcasters (TV) en, naast kostenbeheersing, ook het werven van inkomsten uit subsidies en commerciële activiteiten.

Ook het betrekken van dienstverleners die bereid zijn om enig risico te dragen is hierin van belang. Wat dat betreft is het een goed besluit om TIG Sports bij de realisatie van dit evenement te betrekken. Een partij die afgelopen jaren, ook in Amsterdam, ruimschoots haar sporen op dit vlak heeft verdiend.

Het belang van een dergelijk evenement wordt vaak afgemeten aan de legacy, zeg maar nalatenschap achteraf. Ik zou het een wending willen geven al in de vorm van een legacy vóóraf. Hoe mooi zou het zijn om in de aanloop naar de EK Indoor 2025 in Apeldoorn een jaarlijks indoorgala plaats te laten vinden en, ook mooi, een heuse jeugdinterland te organiseren die al langer op ons lijstje staat.

Zo heeft ieder zo zijn of haar wensen of zelfs dromen. In mijn herinnering blijven de vier gouden, de zilveren en de twee bronzen medailles met swingende atleten op het podium, enthousiaste vrijwilligers en een spontaan publiek in Amsterdam.

Ik zie met veel belangstelling uit naar Apeldoorn in 2025 en wens het organisatiecomité graag alle succes toe op weg naar de stip op de horizon.

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@vriendenvandeatletiek.nl

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



Mocht iemand toch 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:

- Wij zijn voornemens om tijdens het NK Senioren in Apeldoorn weer een trefpunt te houden. Nadere mededelingen volgen later.
- Komende periode zijn er weer vele mooie wedstrijden, zoals FBK Games in Hengelo op maandag 6 juni, Gouden Spike op 11 juni in Leiden, NK Masters bij AV Athlos te Harderwijk van 27 t/m 29 mei, NK U20&U18 bij AAC in Amsterdam van 17 t/m 19 juni en NK Senioren bij AV'34 in Apeldoorn van 24 t/m 26 juni. En nog vele andere wedstrijden (competities etc.).

Nieuwe leden

- Rob Janssen, Taalstraat 44, 5261 BG Vught.

Overlijden

- Op 15 april overleed Diny Steenhuis-Hulsker op 98-jarige leeftijd.

ALV-impresies



Foto links: Een klein doch select gezelschap.

Foto rechts: Rien van Haperen overhandigt Riet van der Enden de Vrienden Trofee.

(foto's Marianne PISO)



Vrienden fietsweekend 2022

Het eerste weekend van september willen we weer gaan fietsen met de Vrienden. Zaterdag 3 september gaan we een rondje rondom Deventer trappen van zo'n 35 km. En op zondag de 4^e waarschijnlijk de historische binnenstad verkennen.



Je kunt kiezen of je alleen wilt fietsen of er een heel weekend van maken. De organisatie ligt in handen van Roelof Veld en Ellen van de Bunt en Riet van der Enden helpen hem hierbij waar nodig.



De 'skyline' van Deventer. (foto Reinoud Kleyberg; bron Wikipedia)

We verzamelen in Diepenveen bij Roelof thuis op zaterdag 3 september om 10:30 uur, daar is voldoende parkeergelegenheid.

Je kunt je ook bij hem opgeven: roelof-veld@home.nl of 06 55 342 372.
Zijn adres is: Umbgrovelaan 3, 7431 ZA Diepenveen.

Nadere bijzonderheden volgen na opgave.

Wij hopen dat er weer een gezellig groepje komt fietsen. Wij hebben er alweer heel veel zin in.

Riet van der Enden
Ellen van de Bunt
Roelof Veld

Roelf van der Wijk, vriend, ras-ondernemer, sportman en filantroop



Er werd aan mij gevraagd om een stukje te schrijven n.a.v. het overlijden van Roelf van der Wijk.

Hij werd op 22-2-1945 geboren en is overleden op 76-jarige leeftijd na een kortstondig ziekteproces op 4-2-2022. Dit in het bijzijn van zijn geliefde Fenny, dochter Linda en schoonzoon Alko. Het afscheid heeft in stilte plaatsgevonden, zoals de immer bescheiden Roelf het zelf gewild heeft.

Waarom nu dit stukje, zult u zich afvragen. Dit omdat Roelf geen langjarige topsporter is geweest, maar wel omdat hij zijn sporen in de atletiek meer dan verdiend heeft. Hij maakte deel uit van de centrale trainingen in 1965 te Leiden en later op Papendal onder leiding van hoogspringtrainer Jan van Heek. Roelf is zelfs ingevallen tijdens een interland in 1965 tegen Zwitserland te Groningen. Net 10 dagen lid van de KNAU (zie artikel van Piet Wijker in de Vriendenband nr. 1 van 2021). Door lichamelijke ongemakken is Roelf jammer genoeg maar kortstondig atleet geweest.

Roelf is geboren in Wildervank en gaan studeren in Delft, alwaar hij daarna in de kunststoffenindustrie is terechtgekomen. Samen met Fenny gaan wonen in Vlaardingen, Holten en later in hun mooie boerderij in Dwingeloo. Hij is een van de eersten die de surfplanken heeft ontwikkeld in Nederland en als directeur/eigenaar van Mepal zijn carrière verder heeft doorgezet. Door zijn deskundigheid heeft hij veel bedrijven en starters geholpen om vooruit te komen. De deur in Dwingeloo stond altijd voor iedereen open, ondanks het feit dat Roelf heel veel in het buitenland vertoefde om bedrijven op te zetten.

Door zijn financiële bijdrage is het boek 130 jaar atletiek in Nederland in 2000 van de drukpers gerold.



Fenny, Roelf, Willy van Heek (de vrouw van Jan) en Peter Geelen.

Maar zijn belangrijkste wapenfeit is het oprichten van het Vrienden Jeugdfonds. Tijdens een van de vele gezamenlijke bijeenkomsten met Jan van Heek, Roelf van der Wijk, Bob Vos en ondergetekende heeft Roelf een substantiële bijdrage geleverd voor dit belangrijk doel. Jeugdige atleten financieel bijstaan om de sprong vooruit te kunnen maken. Altijd ondersteund door het bestuur van de Vrienden en in het begin geadviseerd door Paul van Gool heeft het Jeugdfonds zijn dienst meer dan bewezen. Jan van Heek heeft de eerste jaren op uitstekende wijze de coördinatietrol van het fonds op zich genomen, aanvankelijk in samenwerking met Piet van de Kruk. Jan werd in de loop van de tijd opgevolgd door Wim van der Krogt, Ellie de Regt-Henzen en Marjan Olyslager.

Ik ben verheugd dat de Vrienden van de Atletiek het jeugdfonds nog steeds onderschrijven. Jaarlijks krijgen enkele beloftevolle junior atleten een financiële bijdrage.

Roelf heeft diverse stichtingen opgericht om projecten te ondersteunen. Dit bij voorkeur op humanistische grondslag, dat kan leiden tot zelfredzaamheid en ontplooiing. Charity Fund Rijsholt is een Stichting die nu door zijn dochter Linda wordt voortgezet. (*E: info@charityfundrijsholt.com*)

Roelfs motto: ik heb veel te danken aan de contacten en aan de vrienden van de atletiek.

Peter Geelen



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



HEALTH & ENERGY RESEARCH CENTER
ENERGIEK

Mount SAC Relays: een bijzondere ervaring

Afgelopen maand april verbleef ik op uitnodiging van onze vriend Ray van Asten enkele weken in de Verenigde Staten. Het voornaamste doel hiervan was het bijwonen van de bekende Mount SAC Relays in Walnut, Californië. Dit evenement werd, na enkele jaren onderbreking als gevolg van de coronapandemie, voor het eerst weer georganiseerd in het inmiddels compleet vernieuwde stadion van Mount San Antonio College (Mount SAC).

Om de betekenis van de Mount SAC Relays voor de atletieksport in het westen van de VS beter te leren begrijpen, eerst even een stukje geschiedenis. In de eerste helft van de vorige eeuw bestonden er in de VS twee vergelijkbare evenementen: de Penn Relays in Philadelphia, Pennsylvania (sinds 1895) en de Drake Relays in Des Moines, Iowa (sinds 1910). Begonnen als kleinschalige estafette-evenementen in april voor enkele universiteitsteams, groeiden deze meetings in de loop der jaren uit tot grootschalige, meerdaagse atletiekevenementen. Zo namen in 2012 zo'n 15.000 atleten deel aan de Penn Relays, verdeeld over meer dan 300 onderdelen en verspreid over vijf dagen, met op zaterdag de belangrijkste wedstrijden. Het programma van de Drake Relays zit iets anders in elkaar, maar opvallend in beide gevallen is de centrale rol van de estafette-onderdelen. Heel anders dan bij ons, waar estafettes, zo die überhaupt zijn opgenomen in het programma van een topwedstrijd, meestal aan het eind van de wedstrijddag staan gepland. Wie meer wil weten over de ontstaansgeschiedenis van deze evenementen moet de betreffende pagina's op de Engelstalige Wikipedia maar eens opzoeken.

Tussenstations

Geleidelijk aan ontwikkelden beide evenementen zich tot belangrijke tussenstations voor de studenten(NCAA-)kampioenschappen in juni, gevolgd door de nationale kampioenschappen enkele weken later. Atleten uit de gehele VS kwamen erop af om, enkele maanden voor die kampioenschappen, hun vorm te testen.



Ray van Asten in 1962 met zijn legendarische coach Hilmer Lodge. (foto beschikbaar gesteld door Ray van Asten)

Ook atleten uit het westen van de VS maakten van deze gelegenheden gebruik, maar waren daarbij nogal in het nadeel door de lange reistijden en het te overbruggen tijdsverschil van twee tot drie uur. Dat bracht Hilmer Lodge, de toenmalige atletiecoach van Mount SAC, op de gedachte om een vergelijkbaar evenement op te zetten voor het westelijk deel van de VS in het Mount SAC Stadium in Walnut.

Het leek een welhaast onuitvoerbare opgave, maar in 1959 werd het ondenkbare een feit: de eerste editie van de Mount SAC Relays vond plaats en het was direct een doorslaand succes, mede vanwege het betere Californische weer. Met opzet gehouden in hetzelfde weekend in april als de Penn en Drake Relays, deden de prestaties in Walnut niet onder voor die in Philadelphia en Des Moines en vaak waren ze zelfs beter. Het US Olympic Committee was zo onder de indruk, dat in de aanloop naar de Spelen in Rome in 1960 het Mount SAC Stadium werd gekozen tot de officiële trainingslocatie voor de olympische ploeg en tevens als toneel voor de laatste testwedstrijden voor de Spelen in augustus. Dat werd een historische gebeurtenis, want op één avond werden niet minder dan zeven wereld- en vier Amerikaanse records verbeterd. Het Mount SAC Stadium had in één klap een vooraanstaande positie binnen de Amerikaanse atletiek veroverd.

Renovatie

Drie jaar geleden ging het bestaande stadion, inmiddels omgedoopt tot Hilmer Lodge Stadium, op de schop. Ik schreef hierover in Vriendenband nr. 2 van 2019. Voor 100 miljoen dollar verrees sindsdien op de plek van de



Foto boven: vlnr. John Norton (ex-ploeggenoot van Ray), Ray van Asten, het zojuist onthulde beeld van Hilmer Lodge en diens jongste zoon Ray Lodge.

Foto links: overzicht van een deel van het gerenoveerde stadion. (foto's Piet Wijker)



gelegenheid werd tevens een standbeeld onthuld van Hilmer Lodge, de legendarische coach van Mount SAC, die in 1963 als coach was gestopt en in 1977 overleed. De familie van Hilmer Lodge was hierbij aanwezig. Het nieuwe stadioncomplex beschikt onder meer over een 'Heritage Hall', waar veel van de sportieve historie van Mount SAC kan worden teruggevonden. Nadat we uitgebreid kennis hadden genomen van het tentoongestelde, richtten wij ons ten slotte op de activiteiten op de baan. Reeds tijdens de wijdingsprocedure waren daar namelijk wat atleten actief, al had ik toen nog geen idee van wat die daar

aan het doen waren.

Ayden Owens

Het zal die middag rond zessen zijn geweest toen Ray en ik uiteindelijk een tribuneplaats opzochten. We vielen met onze neus in de boter. Twee series 400 m mannen stonden op het punt van beginnen. Eerst dachten wij nog dat het twee gewone series waren, totdat we ontdekten dat tienkampers bezig waren om die dag hun vijfde en laatste onderdeel af te werken. De tweede serie zal ik nooit meer vergeten. Nadat drie atleten vrijwel zij aan zij op de finish waren afgestormd, verschenen de volgende resultaten op het scorebord: 46,12, 46,36 en 46,41! Wij waren verbijsterd. 46,12? Op tweevoudig olympisch- en wereldkampioen Ashton Eaton na had ik in mijn hele leven geen enkele atleet ter wereld op een tienkamp harder zien lopen. Ter vergelijking: op de Spelen in Tokio vorig jaar liep de snelste tienkampster, de Australiër Ashley Moloney, 46,29. De 21-jarige, in Pittsburgh geboren en in Arkansas studerende Ayden Owens, met Puerto Ricaans bloed in de aderen, bleek die snelle 400 meterloper te zijn. Ik had nog nooit van hem gehoord, maar nam mij

voor om hem de volgende dag scherp in de gaten te houden. Het kon natuurlijk een uitschieter zijn geweest...

Dat bleek niet het geval. Had Owens op de eerste dag al drie onderdelen gewonnen, nu won hij er nog eens twee, waarvan het laatste onderdeel, de 1500 m, in 4.13,7! Dat heeft zelfs Ashton Eaton nooit gelopen. En zo eindigde Owens op een totaal van 8528 punten, een verbetering van zijn PR met 290 punten en slechts 9 punten onder het Nederlandse record van Eelco Sintnicolaas uit 2017, om u een indruk te geven.

We zouden nu vast wel meer van hem te zien krijgen opperde ik, na hem na afloop met zijn uitstekende score te hebben gefeliciteerd. Op de komende WK in Eugene bijvoorbeeld. Hij lachte wat en liet weten die beslissing aan zijn coach over te laten, onderwijl kijkend naar de man die glimmend van trots naast hem stond. Nou ja, na hem bezig te hebben gezien, kan ik nauwelijks geloven dat Owens er volgende maand in Eugene



Ayden Owens in actie bij het polsstokhoogspringen.

niet bij zal zijn.

Die tweede dag werd verder vooral gekenmerkt door veel series 3000 m steeplechase en 10.000 m voor mannen en vrouwen. Geen series zoals wij die kennen, gevolgd door halve finales of finales, maar series op tijd voor achtereenvolgens studenten van high schools, colleges en universiteiten en voor genodigden. Vijf series 3000 m steeplechase bijvoorbeeld met 15 tot 20 vrouwelijke deelnemers per serie en meer dan 90 in totaal! Als

Nederlander kun je alleen maar dromen van zulke aantallen. Wie het hele dagprogramma wilde bijwonen, kon van 's morgens elf uur tot 's avonds een uur of tien zijn hart ophalen.

Nederlandse inbreng

Op vrijdag stonden de sprint- en hordennummers, de middellange afstanden tot en met de 5000 m en veel technische onderdelen op het programma en werden er allerlei estafetteseries afgewerkt op de 4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1500 m en zelfs 4 x 1 mijl. Op de 200 m bij de vrouwen telden we maar liefst acht series. Bij het kogelstoten was er zo-



Foto boven: Een enorm mededelingenbord vertoonde rechts alle wedstrijdinformatie. Op het scherm links kwamen volgens goed Amerikaans gebruik allerlei reclame-uitingen langs, maar draaide er af en toe ook een trailer met historische hoogtepunten. En zowaar was daarin ook een plekje voor Ray van Asten (rechts in beeld, met bokaal) ingeruimd. Ray had in 1962 op de 4 x 440 yards met een geweldige laatste ronde de eindoverwinning voor Mount SAC uit het vuur gesleept, een historische hoogtepunt.

Foto links: De foto met Carl Lewis; die kans liet ik mij niet ontglippen.

waar een overwinning weggelegd voor een landgenote: Nederlands kampioene en recordhoudster discuswerpen Jorinde van Klinken, studerend aan de Arizona State University en dus lid van de 'Sun Devils', het atletiekteam van die universiteit, stootte de kogel met 18,05 m het verst. Zij was niet de enige deelnemer uit ons land. Eerder al hadden wij op de tienkamp Lucas van Klaveren aan het werk gezien, die met een PR van 7760 punten zevende werd. De uit Zuid-Holland afkomstige Van Klaveren studeert momenteel aan de Universiteit van Texas in Arlington.

Er waren die dag voor het eerst flink wat toeschouwers aanwezig; die hadden we de eerste twee dagen nog nauwelijks gezien. Onder hen zowaar zelfs Carl Lewis, die tegenwoordig de rol van assistent-coach vervult aan de Universiteit van Houston.

Druk programma

De vierde en laatste dag van de Mount SAC Relays sloeg alles. Er stonden die dag maar liefst 113 onderdelen op het programma, verreweg de drukst bezette dag van het toernooi, ook qua publiek. Ter vergelijking: de Ter Specke Bokaal vorige maand telde 33 programmaonderdelen. De meeste onderdelen in Walnut, 71, waren nu echter voor 'invitationals', atleten dus die niet voor een High School, College of University in actie kwamen, maar die waren uitgenodigd vanwege hun prestaties. We telden onder het deelnemersveld onder meer elf huidige olympische kampioenen, nog wat overig olympisch eremetaal plus een wereldrecordhoudster. Ook Jorinde van Klinken hoorde deze keer bij de genodigden, ditmaal als deelnemster bij het discuswerpen; zij was op dit onderdeel immers regerend NCAA-kampioene. Jorinde werd nu tweede met 63,38 m.

Topprestaties

Op de loopnummers imponeerden de sprinters. Zo won drievoudig olympisch kampioene Elaine Thompson-Herah haar 100 meterserie in 10,89 s. In de finale ging het nog harder, maar toen was de Jamaicaanse er niet meer bij. Haar serietijd had haar blijkbaar al voldoende tevredengesteld. Nu won de Amerikaanse Twanisha Terry die finale in 10,77 s. Jammer dat er ditmaal flink wat wind meewaide (+3.3 m/s), anders was het een dik PR geweest. Alweer een naam om te noteren voor het komende WK.



Elaine Thompson-Herah wint op de 100 m haar serie.

Op de 100 m voor mannen deed zich iets vermakelijks voor. De start van de eerste serie werd tot driemaal toe afgebroken. Bij de finish was niet zien wat er aan de hand was, maar aangezien er geen diskwalificatie volgde, leek een technisch startprobleem de oorzaak. Een vrouw vlak voor mij, blijkbaar bevriend met een van de deelnemers, reageerde furieus. Ze hekelde met veel misbaar de gang van zaken en leek bij de derde keer in staat om ze daar bij de start eens goed de les te lezen. Gelukkig ging het de vierde keer goed en won haar vriend Micah Williams, want die was het, zijn serie in 9,96 s (met +3.1 RW). Vriendin ineens helemaal happy. Later won Williams de finale ook, ditmaal in 9,83 s (met +2.5 RW). En hij is pas 20! Ook een naam om te onthouden dus.

Hard ging het ook op de 200 m met winnende tijden van 19,80 s en 22,02 s, maar dat waren Fred Kerley (olympisch zilver en Gabby Thomas (olympisch zilver en brons) ook wel aan hun stand verplicht. Dat gold op de 400 m ook voor Michael Cherry, die in Tokio

als lid van de Amerikaanse estafetteploeg op de 4 x 400 m ons Nederlandse viertal van olympisch goud had afgehouden. Hij won nu in 44,28 s. Wereldrecordhoudster Kendra Harrison kon zich op de 100 m horden natuurlijk evenmin op de kop laten zitten en won haar serie dan ook in 12,42 s, zij het met een beetje te veel rugwind. In de finale was ze echter toch de klos, want haar landgenote Tonea Marshall klopte haar verrassend met 12,46 s en dit keer was de meewind (+0,8 m/s) wél legaal. Harrison liet nu 12,56 s voor zich noteren. Alle negen finalistes finishten trouwens binnen de 13 seconden...!

Technische hoogstandjes

Op de 40 technische onderdelen schitterden bij de vrouwen vooral kogelslingeraarster Brooke Andersen –vorig jaar op de Spelen met 72,12 m nog twaalfde– die nu tot 76,76 m kwam, Valarie Allman, die in Tokio met 68,98 m olympisch kampioene discuswerpen werd, maar daar nu met 69,46 m nog eens bijna een halve meter bovenop legde, Monae' Nichols met een winnende vertesprong van 6,89 m (+3.1 m/s) en Keturah Orji, die met 14,53 m (+2.6 m/s) het hink-stap-springen won. Allemaal Amerikaanse toptalenten, die volgende maand in Eugene hoge ogen kunnen gooien. Spectaculair polshoog gesprongen werd er niet in Walnut, maar desondanks kwam oud-olympisch kampioene Katerína Stefanídi niet verder dan een laatste plaats met 4,40 m. De Griekse heeft voor Eugene dus nog wat te doen. Bij de mannen zat Daniel Ståhl met zijn winnende discusworp van 67,65 m meer dan een meter onder de afstand waarmee hij in Tokio goud won, maar ook hiermee was de Zweed nog olympisch kampioen geworden. Bij het hoogspringen won de 23 jaar oude Earnie Sears III –Earnest Sears volgens World Athletics– het hoogspringen met 2,30 m. Alweer een opvallende jonge Amerikaan. Bij het verspringen had LaQuan Nairn uit de Bahama's geluk, want tijdens



De Zweed Daniel Ståhl liet zien, dat hij momenteel de terechte olympische kampioen is bij het discuswerpen. (foto Frankie Fouganthin; bron Wikipedia)



Een uitslag om van te watertanden.

zijn winnende 8,22 m blies de wind hem met precies de toegestane 2.0 m/s in de rug. Ver kwam ook de in Oregon studerende Italiaan Emmanuel Ihemeje bij het hink-stap-springen. Hij kwam precies op 17.00 m uit, al had hij daar wel wat hulp van de wind (+2.5 m/s) bij nodig.

Bij het kogelslingeren wierp de Amerikaan Rudy Winkler 79,11 m. Had hij dat vorig jaar in Tokio ook gedaan, dan was hij er in de finale één plaatsje mee opgeschoven, want daar werd-ie zevende met 77,08 m. Ook hier was een Nederlander van de

partij: Denzel Comenentia werd zevende met 74,83 m. Clayton Fritsch won het polsstokhoogspringen bij de mannen met 5,80 m. Tegen deze Amerikaan had ik Menno Vloon wel eens strijd willen zien leveren. Was die winnende hoogte op zich niet zo bijzonder, dat nummer tien in deze wedstrijd altijd nog over 5,50 m sprong was dat natuurlijk wel. Het kogelstoten was een spannend onderdeel. In ons land vind ik er meestal niet veel aan, omdat er altijd wel iemand is die met kop en schouders boven de rest uitsteekt. Hier zaten vijf man dicht bij elkaar en allen kwamen voorbij de 21 meter! Uiteindelijk trok de Amerikaan Darrell Hill met 21,68 m aan het langste eind, 5 cm verder dan zijn landgenoot Josh Awotunde.

De estafettes

De estafettes speelden, ik schreef het eerder, een centrale rol in het programma. Er stonden nu maar liefst 29 estafetteonderdelen geprogrammeerd, verdeeld over de hele dag. Op 23 hiervan kwamen jeugdathleten in actie. Bijzonder om mee te maken hoe junior- en senior-onderdelen elkaar afwisselden. Het lijkt mij een enorme stimulans voor jonge atleten om te mogen optreden temidden van talrijke wereldtoppers en voor een aanzienlijk publiek. Dat ze oog hebben voor hun grote voorbeelden bleek wel uit de grote groep atletes, die voor een selfie of een handtekening rondom Allyson Felix dromde, nadat deze zevenvoudig olympische kampioene haar aandeel op de 4 x 400 m estafette bij de vrouwen als laatste loopster met een overwinning had afgesloten. Terwijl toch ook Athing Mu en Dalilah Muhammad hierop in actie waren gekomen, bijna de complete gouden olympische ploeg van Tokio dus, op Sydney McLaughlin na. Felix had trouwens vooraf aangekondigd, dat dit jaar toch echt haar laatste jaar gaat worden als actief atlete. Aan snelheid heeft zij desondanks nog niets ingeboet, getuige de 3.25,35 die deze race opleverde. O, wat hadden wij hier toch graag ons eigen nationale team willen zien optreden. Bij Mount SAC zouden ze het geweldig hebben gevonden, dat is zeker. De 4 x 100 m estafettes werden door de nationale teams van de VS bij de vrouwen gewonnen in 42,40 en bij de mannen in 38,72. Niet gek voor een zaterdagmiddag in april.



Allyson Felix begint aan haar aandeel in de zege op de 4 x 400 m estafette.

Al met al ben ik onze vriend Ray van Asten enorm dankbaar dat hij mij in de gelegenheid heeft gesteld om dit evenement te mogen bijwonen. Het was een heel bijzondere ervaring.

Piet Wijker

GLOBAL SPORTS COMMUNICATION

Als een van de toonaangevende **sportmanagementbureaus** in atletiek streven we ernaar **onze sport** vooruit te helpen. Het zit in ons **DNA**. Of het nu gaat om topsportmanagement, evenementenorganisatie of sportmarketingprojecten, we streven naar **innovatie** en **voortgang**. Om dit te bereiken werken we samen met atleten en partners van **wereldklasse**.

Samen zijn we **#TeamGSC**.

Blijf op de hoogte!



Global Sports
Communication

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



In de vorige Vriendenband meldden wij de komst van een Canon, eind dit jaar. Daarin wordt in 50 vensters getoond, wat er in de loop van de geschiedenis vanaf Pim Mulier, met name door atleten is gepresteerd, inclusief achtergrondstory's. Maar ook onderwerpen als de Olympische Spelen van Amsterdam, Melbourne, Mexico komen langs. (Omdat daar iets speciaals over te vertellen valt voor ons Nederlanders.) Tevens zullen met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid onderwerpen langskomen als para atletiek, materialen en technieken, de rol van managers,.... Het houdt de enthousiaste groep auteurs druk bezig, maar ons ook! De heren zijn al diverse malen langs geweest om mede uit onze bronnen te putten en geschikt fotomateriaal te zoeken.

De site van de Atletiekunie wordt vernieuwd! Dat gaf aanleiding om het hoofdstuk: Historie eens goed te bekijken en dat bleek inderdaad rijp voor een aantal verbeteringen en aanvullingen.

In de tijd dat de KNAU nog telefonistes in dienst had, bedacht men, dat de dames in de tijd dat er niét gebeld werd, alle krantenartikelen over atletiek in de grotere dagbladen konden uitknippen en archiveren. Veel van die artikelen gingen -logisch!- over prestaties van atleten, maar er waren natuurlijk ook beschouwingen over beleid, bestuurlijke aangelegenheden, enz. enz. Die prestaties hebben wij via bronnen als AW's, ranglijsten, boeken, enz. wel. Maar de tweede genoemde categorie artikelen geeft vaak net een andere invalshoek dan in de (jaar-)verslagen van Unie-functionarissen te vinden is. Nuttig voor



een veelzijdiger en completer beeld van het verleden! Die scheiding aanbrengen tussen de knipsels en het beeld van de geschiedenis verbreden is een terrein waar wij nu ook mee bezig zijn.

NB: een bericht van 18 jaar geleden, de toekomst is nu in 2022 zeker NIET guur!

Prestaties bij lange werponderdelen moest een jurylid vroeger op even centimeters afronden. Het gras was niet overal even glad en goed gemaaid, het stalen meetlint werd niet door iedereen even strak aangetrokken...., dat soort redenen veroorzaakten dit, want men wilde er absoluut zeker van zijn dat een recordprestatie ook écht een verbetering was. De huidige -technische- hulpmiddelen

bij het meten van prestaties maakt die 2 cm.-regel al lang niet meer nodig en daarom is deze ook uit het wedstrijdreglement verdwenen. Dat bracht ons ook op het gegeven dat men vroeger bij meerdere onderdelen afrondde op halve centimeters! En waarom dat zo was, konden we in de gauwigheid niet terugvinden. Zou het te maken kunnen hebben met het meten in inches en het omrekenen daarvan?? Kan een van onze lezers helpen?

Hugo Tijsmans

0-0-0-0-0-0-0

Vrienden Golfdag op woensdag 21 september

Ook dit jaar zal de Vrienden golfdag weer plaatsvinden en wel op woensdag 21 september a.s. De golfdag is al sinds vele jaren een traditie onder de Vrienden, die al heel wat banen met een bezoek hebben vereerd.

Dit jaar is Nick Mosselman er in geslaagd om op een van de meest exclusieve banen van Nederland deze dag vast te leggen, en wel op golfbaan de Duke in Nistelrode.



Het volgende programma is voor deze dag vastgelegd:

11:30 – 12:00 uur	Ontvangst met koffie/thee en wat lekkers
13:00 uur	Start wedstrijd
17:00 uur	Binnenkomst van de spelers
	Aperitief met wat lekkers
	Gelegenheid tot opruimen
Ca. 19:30 uur	Diner. Drank: bier, huiswijn, water en frisdrank inbegrepen.

Prijs golfers: € 90,- Prijs groupies: € 50,-

Graag zo snel mogelijk inschrijven middels een e-mail aan Nick Mosselman,

e-mail adres: nick@nimeco.nl

Onder vermelding van:

Naam

Telefoonnummer

Handicap

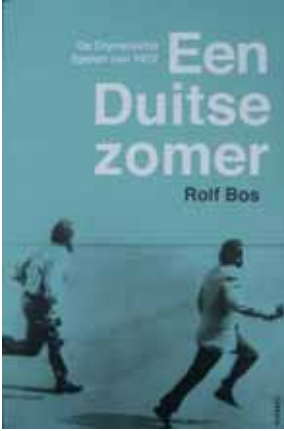
Handicart J/N

Na ontvangst van het verschuldigde bedrag op rekening NL68ABNA0489628176 t.n.v. N.A. Mosselman o.v.v. deelname Vrienden Golfdag 2022 is de inschrijving definitief.

Nick Mosselman,
+ 31 6 230 855 17

Het drama van München, nu vijftig jaar geleden

“In de zomer van 2002 stond ik met oud-atleten Jos Hermens en Bram Wassenaar in de Connollystrasse in München.” Het is de eerste zin uit het boek “Een Duitse zomer” van Rolf Bos over de Olympische Spelen van 1972. Ze stonden voor de deur van nummer 31, waar dertig jaar eerder Palestijnse terroristen twee appartementen van Israëliische sporters binnendrongen. Aan het einde van die dag, 5 september, waren de elf Israëliërs en een Duitse politieman dood. Ook vijf Palestijnen lieten het leven. Het is het grootste drama in de historie van de Olympische Spelen.



Voor een aantal atleten is duidelijk dat zij na die gebeurtenissen geen trek mee hebben in de Spelen. Jos Hermens twijfelt daarover geen moment en zal niet voor de series op de 5000 meter starten. Ook Bram Wassenaar (1500 meter) en Wilma van Gool (die zich had geplaatst voor de halve finale van de 200 meter) houden de Spelen voor gezien. Worstelaar Bert Kops, de hockeyers Flip van Lidt de Jeude en Paul Litjens en bokskoach Rienus Krüger keren eveneens naar huis terug.

Heitere Spiele

Het moesten Vrolijke Spelen worden. Heitere Spiele. De schande van de Hitler Games van 1936 moest worden uitgewist. Extreme veiligheidsmaatregelen, hoge hekken met prikkeldraad waren daarom taboe. Al was er voor aanvang van de Spelen terreurdreiging, extra beveiliging werd niet overwogen. “We zitten hier toch niet in een concentratiekamp”, had Willi Daume, de voorzitter van het West-Duitse olympisch comité, gezegd. Een Amerikaanse journalist merkte op dat het olympisch dorp eerder de sfeer ademde van Hans en Grietje dan van Hitler en Göring.

Maar door de aanslag zijn de Vrolijke Spelen omgeslagen in een nachtmerrie. Alles ging mis bij de beveiliging en bevrijdingsactie van de Israëliische sporters en coaches die door leden van Zwarte September werden gegijzeld. Hoewel de eisen van de Palestijnen niet werden ingewilligd (vrijlating van 232 gevangenen Palestijnen in Israël en van RAF-leiders Andreas Baader en Ulrike Meinhof in Duitsland), beschouwden de terroristen de actie als een succes. “Niets had de wereld meer kunnen schokken dan dit. Geen bom op het Witte Huis, niet Mao’s dood, geen aardbeving in Parijs”, citeert Bos een van de woordvoerders van Zwarte September.

“The Games must go on”

Bos schrijft dat er urenlange discussies waren in het atletendorp. Met Ilja Keizer en Wilma van Gool. Judoka Wim Ruska, winnaar van het eerste goud voor Nederland, twijfelde of hij nog moest uitkomen in de open klasse. Groot is de verbazing van Hermens als veel sporters na een halve dag wedstrijd pauze en een herdenking waarin IOC-voorzitter Avery Brundage proclameert dat “The Games must go on” inderdaad gewoon doorgaan. Alleen sporters uit Nederland en Noorwegen besluiten München te verlaten. Hermens: “Als je een feestje geeft en er komt een schutter binnen die tien gasten vermoordt, dan sla je geen nieuw biervat open om door te gaan met het feest. Dan ga je naar huis.”

Hermens is teleurgesteld in collega's als Lasse Viren, Steve Prefontaine en Emiel Puttemans. “Ik dacht dat het soulmates waren, maar ze toonden geen enkele solidariteit.” Hij kan er met zijn kop niet bij dat de Amerikaanse stayer Prefontaine zich beklagt dat de Spelen een dag worden stilgelegd, hetgeen voordelig is voor atleten die ook de 10 kilometer hadden gelopen en een dag extra hadden voor herstel. Een paar dagen later loopt Hermens over de Eeuwige Weg richting Bergen aan Zee. Zijn vriendin heeft er een huisje gehoord. Leeglopen in de duinen. “Ik ga nooit meer naar de Spelen”, zegt hij in het enige interview dat hij daar geeft. (Later heeft Hermens zich bedacht, vier jaar later deed hij in Montreal wel mee.) “Maar ik blijf wel lekker hardlopen. En weten jullie, als ik in München een gouden medaille had gehaald, was ik tijdens de ceremonie op het podium gaan zitten, met mijn rug naar de vlag. Want als er iets moet worden afgeschaft, dan zijn het wel de podia en de volksliederen. Want die zijn volkomen functioneel.”

Discus op plaats van hart

Gek genoeg moest ook Avery Brundage niet veel van de podia, volksliederen en medaillespiegels hebben, blijkt uit het treffende portret dat Bos van de IOC-voorzitter schetst. Hij was er al bij in 1936, als voorzitter van het Amerikaans olympisch comité. Hij verhinderde dat de Verenigde Staten de Hitler Games zouden boycotten. En hij zorgde er voor dat twee Joodse Amerikanen bij de finale van de 4 x 100 meter estafette niet in actie kwamen. Hun start zou tot bezwaren van de Nazi's kunnen leiden, veronderstelde Brundage. Jesse Owens kon hij natuurlijk niet negeren. Brundage was een regelrechte racist en antisemiet. De bouwondernemer uit Chicago is van het type dat sport en politiek niets met elkaar te maken hebben. In 1912 was hij als sprinter bij de Spelen van Stockholm geweest. “Hij heeft een discus op de plaats waar andere mensen een hart hebben”, kenschetste zijn vroegere teamgenoot Earl Eby hem.

“Zonder onderbreking predikte hij dat de amateursport in dienst van de mensheid moest staan en moest worden gevrijwaard van winstbejag en commercialisering”, schrijft Bos. Die tijd is voorbij. Wel geldt nog steeds dat “gebaren van politieke aard, zoals een handgebaar of knielen, verboden blijven tijdens medaille-uitreikingen”, zoals in rule 50 van het olympisch handvest staat. Dat ontnemt sporters tijdens de Spelen de vrijheid van

meningsuiting. Daarom zweeft de geest van Brundage volgens Bos nog steeds boven de Olympus. Ook het hoofdstuk dat Bos wijdt aan de Israëlische snelwandelaar Shaul Ladany maakt indruk. Ladany overleefde als jongetje het concentratiekamp Bergen Belsen en ligt in zijn loopbaan voortdurend overhoop met sportbobo's, die hem dwingen mee te gaan op een excursie naar het vlak bij München gelegen concentratiekamp Dachau.

De Rode Prins

Het drama van de gijzeling is het hart van het boek van Bos, die sportjournalist was bij De Volkskrant, maar ook correspondent in Jeruzalem en Berlijn. Tevens kijkt hij terug naar de Spelen van 1936 en biedt hij een beeld van Duitsland in de jaren zeventig. De titel "Een Duitse zomer" doet onmiddellijk denken aan het begrip "Duitse Herfst", het najaar van 1977 toen de Bondsrepubliek in de greep was van de Rote Armee Fraktion (RAF) en de veiligheidsmaatregelen die de overheid daar tegenover stelde. Over de Spelen van 1972 is inmiddels een boekenkast volgeschreven. Veel van wat Bos na jarenlang speurwerk gedetailleerd heeft opgeschreven is echter nieuw. Zo besteedt hij veel aandacht aan Ali Hassan Salameh, de man achter de Palestijnse terreuractie. Hij werd De Rode Prins genoemd. Maar er is ook een hoofdstuk over zijn vader, die tijdens de Tweede Wereldoorlog voor de Nazi's werkte en een spionnencursus kreeg in het Catshuis in Den Haag.

Dat 1972 ook de Spelen waren van John Akii-Bua, die heel verrassend de 400 meter horden won, was bijna uit de herinnering verdwenen. De Spelen zijn nog onschuldig als de Oegandees zijn finale loopt. Alleen een jonge, niet bij name genoemde Nederlandse journalist tipt hem als winnaar. De Brit David Hemery en de Amerikaan Ralph Mann worden vaker genoemd. In de binnenbaan waren de vooruitzichten voor Akii-Bua natuurlijk ongunstig. Die loting zat de atleet zelf ook niet lekker. Bovendien had hij pijn, want een week eerder was er een kies getrokken. En in de halve finale was hij met een knie op de eerste horde gebotst. In de finale gaat het opnieuw niet vlekkeloos. Bij de zesde horde lijkt hij kansloos. Maar dan versnelt hij. Goud en een nieuw wereldrecord: 47,82 seconden. Drie-tiende sneller dan het oude record van Hemery. De Afrikaanse sportjournalisten in München huldigen hem als beste Afrikaanse sportman van de Spelen en doen hem een transistorradio cadeau.

Pet-dragende held

Vrijwel vergeten is ook het relletje rond de 400 meter, waarin de zwarte Amerikanen John Smith, Wayne Collett en Vince Matthews torenhoog favoriet zijn. Een sweep zit er niet in. Want Smith valt na enige tientallen meters in de finale met een hamstringblessure uit. Matthews wint, Collett wordt tweede. Ze snellen naar hun geblesseerde teamgenoot en brengen hem naar een medische post. Bij de medailleceremonie die daar onmiddellijk op volgt, staan ze nog in wedstrijdkleding. "Ze staan duidelijk niet met hun gezicht naar de vlag, kletsen met elkaar en jongleren met hun medailles", noteert de Zweedse schrijver Per Olav Enquist. Het publiek fluit en joelt. Matthews ontkent dat er sprake was van een

protest. Maar daar was Brundage het niet mee eens. Nog voordat de Amerikaanse ploegleiding zich erover uitspreekt, schorst hij het tweetal voor de rest van hun loopbaan, waardoor de Amerikanen de estafette 4 x 400 meter kunnen vergeten. John Carlos, een van de zwarte Amerikanen die op het podium in 1968 de gehandschoende vuist opstak, verbaast zich er over dat Dave Wottle, de blanke Amerikaanse 800-meterloper enige dagen eerder niet werd gestraft. “Dave Wottle won het goud op de 800 meter. Maar toen Dave daar stond met zijn pet tijdens het volkslied zei iedereen: “O, hij vergat zijn pet af te nemen. Ze noemden hem de pet-dragende held. Ze verzonnen excuses voor hem.”

Over een paar maanden is het vijftig jaar geleden. Dit jaar vinden de Europese atletiekkampioenschappen in München plaats. Er zal worden herdacht. De vroegere West-Duitse atlete Sylvia Schenk, die het zich net als Hermens niet kon voorstellen na die aanslag “gewoon” te kunnen gaan sporten, heeft zich gepresenteerd als een van de organisatoren. Van de herdenking van twintig jaar geleden, toen vooral de dode politieagent aandacht kreeg, heeft ze nog steeds een vieze smaak in de mond.

Guus Mater



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 in beweging
samen op een Olga Commandeur plein

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

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



Ter Specke Bokaal

Eindelijk: Ter Specke Bokaal 2022



Na drie jaar was het weer zover: een ouderwetse en mooie strijd om de Ter Specke Bokaal. Heel veel inschrijvers en prachtig weer voor zowel deelnemers als toeschouwers. De editie van 2021 mogen wij natuurlijk niet vergeten, maar de omstandigheden waren toen heel anders: geen toeschouwers en heel slecht weer. Onder het toezicht oog van vele Vrienden van de Atletiek werd dit jaar genoten van mooie atletiek. In goed overleg met de uitstekende organisatie was er dit jaar een trefpunt in VIP-tent voor onze leden. Er waren momenten dat er in die ruimte meer sprake was van een reünie dan van het op de voet volgen van de wedstrijd. Veel oude herinneringen werden opgehaald onder het genot van een drankje en de nodige hapjes. Op de eerste plaats wil ik daarom niet alleen mijn waardering uitspreken voor dit jonge en ervaren TSB-team, maar ook vooral namens de Vrienden van de Atletiek een oprecht dank-je-wel laten horen.

De voorbereidingen van zo'n evenement zijn enorm en er wordt veel verwacht van de vele vrijwilligers. De Atletiekunie ondersteunt dit –en andere evenementen uit het Nationaal Baancircuit– op een aantal manieren. Daarom is het voor velen ook moeilijk te verteren, dat op dezelfde dag op Papendal een clinic estafette werd georganiseerd. Natuurlijk mocht atletiek niet ontbreken op de viering van 50 jaar Papendal, maar waarom nu juist de estafettes, waardoor bij de TSB op de zeer geliefde en incurante nummers 150 en 300 meter de kans op een topveld werd ontnomen. Dit was het enige minpuntje op deze mooie dag.

Ter Specke Bokalen voor Jeff Tesselaar en Maayke Tjin A-Lim



In het na-olympische jaar zijn de belangrijkste atletiekwedstrijden de Wereldkampioenschappen in Eugene (Verenigde Staten) van 15 t/m 24 juli en het Europees kampioenschap in München van 15 t/m 21 augustus. De verwachting was niet, dat er zo vroeg in het seizoen al limieten voor deze wedstrijden behaald zouden worden. Dat gebeurde wel voor de juniorenkampioenschappen. Ik zal niet alle uitslagen noemen, deze zijn te vinden op **atletiek.nu**.

De latere winnaar van de Ter Specke Bokaal bij de mannen Jeff Tesselaar (links) in actie op de 300 m. (foto's Piet Wijker)

Opvallend was wel de zeer goede start van tienkamper Rik Taam, die acte de présence gaf op drie onderdelen. Hij begon

de dag met een PR op discus van 48,21, liep de 110 meter horden in 14,64, slechts 13/100^e boven zijn PR en sloot de dag af met een overwinning op de 150 meter in 15,55. Dat schept verwachtingen voor de rest van het jaar. De 19-jarige Jeff Tesselaar maakte veel indruk op deze middag door goede prestaties neer te zetten op de 150 meter, 300 meter en bij het verspringen. Dat laatste onderdeel won hij met een schitterende sprong van 7,69, die 11 centimeter boven de limiet voor het WK lag. De –eerdergenoemde– prachtige weersomstandigheden hadden ook betrekking op de gunstige wind, die bij deze sprong + 3 m/s was. Overigens noteerde hij ook een sprong van 7,52 met een rugwind van 0.3 m/s, wel een PR, maar slechts 6 centimeter tekort voor uitzending. Dit prachtige drieluik leverde hem de Ter Specke Bokaal bij de mannen op.

Het hoofdnummer bij de vrouwen was de 100 meter horden met daarin de winnaressen van het zilver en brons in Tokio op de zevenkamp: Anouk Vetter en Emma Oosterwegel. Zij eindigden als 2^e en 3^e in tijden, die net boven hun PR's lagen. De grote winnaar hier was Maayke Tjin A-Lim, zij won in 12,91, 2/10^e van een seconde onder de limiet voor het EK in München. Helaas was de wind iets te gunstig: + 2.3 m/s. Dat feestje ging dus net niet door, maar het leverde haar wel terecht de Ter Specke Bokaal bij de vrouwen op.



De 100 m horden werd gewonnen door Maayke Tjin A-Lim in een zeer goede 12,91 s, al blies de wind iets te enthousiast mee.

Talent Award 2022 naar Ridzerd Punt

De jury, die bestond uit Els Stolk, Marjan Olyslager en Wim van der Krogt en die het besluit moest nemen wie de opvolger zou worden van Ruben Rolvink, kon kiezen uit veel mogelijkheden.

De Jeugdfonds Talent Award wordt toegekend aan de meest aansprekende prestatie, geleverd door een atleet onder de 20 jaar. Atleten van die leeftijd waren er genoeg; er verschenen 83 deelnemers in deze leeftijdscategorie op een of meerdere nummers aan de start en de focus lag vooral op de limieten voor het EK U18, dat in Jeruzalem zal worden gehouden en het WK U20 in het Colombiaanse Cali. Op het eerste onderdeel, het discuswerpen bij de mannen, diende zich al direct een kandidaat aan. Dat was het jongere “broertje” van Ruben, Yannick Rolvink, die op zijn 17^e verjaardag opnieuw de limiet haalde voor het EK U18. Met 58,49 meter bleef hij slechts 5 centimeter onder zijn PR, maar ruim boven de limiet van 56,40 meter. Zijn oudere broer Ruben, vorig jaar winnaar van de Talent Award, won het onderdeel, maar een zeer aansprekende presentatie werd geleverd door de 19-jarige Sebastian Bonte, die met een 2 kg discus met 57,10 meter erg ruim over de limiet (52,95) ging voor het WK U20. Hij mag zich gaan melden in

Colombia. De pas 15-jarige Julia Dokter voldeed met haar 1,78 meter exact aan de limiet bij het hoogspringen voor datzelfde EK. De 19-jarige Danara Stoppels miste met haar 50,92 meter bij discus op 8 centimeter de limiet voor het WK U20.

Op het laatste onderdeel van de middag werd ook de 17-jarige Ryan Jansen een kanshebber voor de Award. Met 71,71 meter bleef hij bij het speerwerpen 1,71 meter boven de limiet voor deelname in Jeruzalem. Na intensief overleg werd de Talent Award toegekend aan de 17-jarige Ridzerd Punt, die aantoonde al bij de start van het outdoor seizoen in vorm te zijn door het hoogspringen te winnen met 2 meter en 11 centimeter, waarmee hij 4 centimeter boven de limiet bleef. Drie pogingen op 2,15 meter mislukten, maar toonden aan dat deze hoogte binnenkort voor hem haalbaar moet zijn. Het was een mooie dag in Lisse!



Hoogspringer Ridzerd Punt was deze keer de winnaar van de Talent Award.

Wim van der Krogt


sport compression prevention & recovery



Plezierig sporten

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

CLUBHUIS

..... *Wat mooi, dat dit verhaal mosterd na de maaltijd is!*

Geschreven in de derde lockdown, kort na de jaarwisseling. Nog even -wantrouwend- bewaard om te zien of de narigheid écht over is.

Ik ben gemaakt van steen, hout, metaal, glas en nog zo wat verschillende materialen. Ik heb binnen- en buitenmuren, een dak, een grote ruimte en een aantal kleinere.



(Bron: Sparta Voorburg)

In de grote ruimte ontvang ik mensen, vaak heel veel mensen. Er staan tafels en vooral veel stoelen, soms van hout, soms van metaal, soms van plastic. Van welk materiaal is eigenlijk niet zo belangrijk, als ze hun werk maar doen. De kleinere vetrekken dienen bijvoorbeeld voor opslag, of zijn thuisbasis voor minder grote groepjes mensen. En nog zo wat andere bestemmingen als kleedkamers, douches, toiletten en zo, maar daar zal ik je niet mee vermoeien.

Deze verzameling van kwaliteiten maken mij echter nog geen clubhuis. Dat word ik pas als MENSEN mij in die hoedanigheid gebruiken.

- Dan word ik een ontmoetingsplek waar mensen uitpuffen na een training met een flesje sportdrink, koffie of thee. Waar ze knoeien met kruimels van de gevulde koek, of soms zelfs de papieren of plastic verpakking van andere etenswaren gewoon van de tafel af laten waaien. Ik heb toch niet voor niks een bakje voor de rommel op elke tafel staan, naast het vaasje met de kunstbloemen, dat er voor de gezelligheid, voor de sfeer is bijgezet? Dan erger ik mij even aan mijn vieze vloer, want schoonmaken 's avonds nadat de laatste de deur uit is, gebeurt nogal eens mondjesmaat. Zit ik een paar dagen met die rommel als ik pech heb. Zeg nou zelf, dat ziet er toch niet uit? Waarom doe je me dat dan aan?
- Waar elke maand een klaverjasavond wordt georganiseerd. De vaste ploeg heeft intussen wel afspraken gemaakt hoe er wordt gespeeld, maar een nieuwkomer, die direct begint te zeuren over Rotterdams of Amsterdams.... Dat heb ik nou wel vaak genoeg gehoord en dan moet ik mijn best doen om me in te houden. Het liefst zou ik dan even knippen met de verlichting om te waarschuwen: "Ophouden jongens! Dit verpest de sfeer en dat wil ik niet, daar ben ik niet voor neergezet!"
- Waar soms ingewikkelde gesprekken worden gehouden over verenigingsbeleid.
- En waar ik uit mijn voegen barst als er wedstrijden zijn.
- Dat soort bestemmingen.

Dan ben ik niet meer een verzameling materialen, op een bepaalde manier bijeengebracht en daaruit samengesteld, maar dan word ik echt een CLUBHUIS, een onlosmakelijk deel van een atletiekvereniging.

Toch ben ik dat nooit definitief. Stel dat op een koude winterse avond mijn verwarming uitvalt, of de elektriciteit. Dan ben ik razendsnel mijn functie als clubhuis -hopelijk niet al te lang- kwijt. Dan hoor ik buiten gemopper, dan zijn allerlei vormen van sociale interacties ineens ernstig beperkt. Ik blijf een clubhuis, ben nog wel geheel aanwezig, maar onbruikbaar. Mensen die mij normaal gesproken bezoeken, nemen mij waar als MATERIALITEIT. Mijn BETEKENIS zien zij dan even niet meer.

Toen kwam Covid.



(Bron: Wikipedia)

Oef, dat was wat anders dan even een verwarmingsmonteur bellen, een paar dagen wachten als we pech hadden, en dan draaide alles weer. Nee, Covid heeft mijn betekenis afgenomen en heeft mijn wereld en die van mijn gebruikers ernstig verkleind.

Het leven dat zich in mijn binnenste afspeelde was voor een heel groot gedeelte weg. De beweging van mensen die steeds opnieuw bij mij te vinden waren, is stevig beknot.

Als ik ook over een krachtcentrum beschik, was dat eveneens gesloten. Mijn regelmatige gebruikers waren veroordeeld tot thuis 60 push-ups, 4 series van 20 squats met een zwaar voorwerp uit de kelder in hun handen, planken, een forse reeks buikspieroefeningen, enzovoort.

(Dit was eigenlijk het enige echte voordeel voor mij: ik was deze periode verlost van het luidruchtige gejammer van radio 538 of dat soort zenders, die hun bezigheden schijnen te moeten begeleiden.)

Toch is het ongelijk verdeeld. Sommigen van mijn gebruikers hebben thuis een ruimte én spullen staan waarmee zij best nog redelijk -enkele zelfs heel luxe- kunnen oefenen.

Maar je zal maar met vijf huisgenoten op een vierkamerflatje wonen..., voor die mensen kwam mijn sluiting veel harder aan. Dan werd de beperkte ruimte thuis niet vergroot door de mogelijkheden die ik bied én door de ontmoetingen in de publieke ruimte die ik voor hun creëer.

Gelukkig toonden bestuurders, trainers en andere kaderleden veerkracht door op zoek te gaan naar manieren die het mogelijk maakten zo goed mogelijk te blijven trainen, naar manieren om relaties aan te gaan en te onderhouden. Dat was goed.

Maar ondanks de pluspunten die deze initiatieven boden, bleven deze nieuwe mogelijkheden in de ogen van vrijwel iedereen niet optimaal, of zelfs ondermaats. Steeds bleef de herinnering aan hoe het was en de vaste wil om dat weer terug te zien komen.

Nu dat weer kan, ben ik net zo blij als mijn gebruikers, want ik wil niet alleen gezien, maar ook beleefd worden! Daar ben ik toch immers voor neergezet?

N.b.:

Bij het schrijven van dit verhaaltje ben ik geïnspireerd door Martin Heidegger, Duits filosoof.



(Bron: boek Zijn en Tijd)

Hij beschreef hoe objecten ‘verwereldlijken’ via hun relatie tot mensen.

Zo gebruikt een timmerman een hamer. Doorgaans zonder er bij na te denken. Maar zodra de hamer kapot gaat, wordt hij zich bewust van de materialen waarvan de hamer gemaakt is. Het hout en het ijzer werken niet meer als een hamer. Toch blijft het meer dan alleen die twee materialen, want de timmerman blijft het geheel ervaren als een hamer, zij het, nu als een kapot exemplaar.

Hugo Tijsmans

An advertisement for Rien van Haperen Consultancy. The top half shows a hurdle race in progress on a track. Several athletes in various colored singlets (red, orange, blue, white) are jumping over a hurdle. The background is a green field. In the top left corner, there is a logo with the letters 'R' and 'H' in blue, with a stylized orange figure jumping over a hurdle between them. Below the logo, the text 'Rien van Haperen Consultancy' is written in blue and orange. At the bottom of the image, there is a white text box with the Dutch text: 'Een ervaren partner voor het uitvoeren van projectmanagement in de sport. Geen horde te hoog!'. Below this text, the website 'www.rienvanhaperen.nl', email 'rieh@rienvanhaperen.nl', and phone number '+31.6.5385.5731' are listed.

Rien van Haperen Consultancy

Een ervaren partner voor het uitvoeren van projectmanagement in de sport.
Geen horde te hoog!

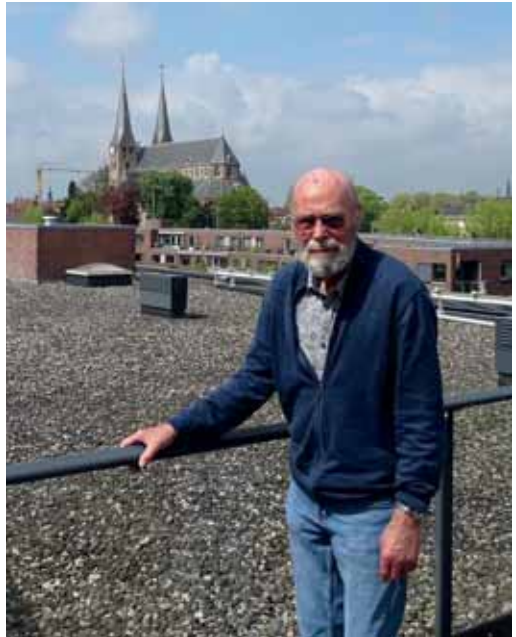
www.rienvanhaperen.nl | rieh@rienvanhaperen.nl | +31.6.5385.5731

VOOR HET VOETLICHT

Klaas Kanis: als allereerste over twee meter

Klaas Kanis is zelf het meest trots op het feit dat hij als eerste Nederlandse hoogspringer de twee meter heeft bedwongen. Klaas: “Zo’n prestatie blijft toch aan je hangen.”

(foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Klaas Kanis
<i>Geboren:</i>	28 juni 1945 te Deventer
<i>Discipline:</i>	hoogspringen
<i>Titels:</i>	<u>Ned. B-kamp.:</u> verspringen 1965
<i>Medailles:</i>	NK Sen.: tweemaal zilver (1967 + 1968)
<i>Interlands:</i>	6
<i>Records:</i>	<u>Ned. recordhouder outdoor:</u> hoogspringen 1967: 1,97 m (1 mnd.), 1968: 2,01 m (1 wk.)
<i>PR's:</i>	100 m 10,7 hoogspr. 2,01 verspr. 6,59

Elke jonge, ambitieuze atleet of atlete streeft maar één ding na: zichzelf voortdurend verbeteren. Het seizoen is pas geslaagd als hij/zij op ten minste één van de disciplines die hij/zij beoefent, een persoonlijk record heeft verbeterd. Een volgend richtpunt zijn de clubrecords. In het clubhuis je naam tussen de clubrecords zien schitteren is een volgend begerenswaardig doel. En kom je ooit zover dat er een verbetering van een nationaal record in zicht komt, dan wordt daar de focus op gericht.

Het ene nationale record is echter het andere niet. Dat klinkt wellicht wat vreemd, want een record is nu eenmaal een record, zou je zeggen, de beste tijd of afstand immers die ooit een Nederlander op zijn/haar naam heeft gezet. Er zijn echter van die records die een extra lading hebben. Het zijn de prestaties die vaak ook een psychologische barrière vormen, zonder dat we die er van tevoren bewust voor hebben uitgekozen.

Neem nu Menno Vloon. Die is intussen met de polsstok al opgeklommen tot een hoogte van 5,96 m en dat is voor een Nederlander toch al heel bijzonder, lijkt mij. Maar oh oh wat zou hij toch graag die magische grens van zes meter overbruggen, een hoogte overigens die hij in de training al zegt te hebben gesprongen. Met zo'n sprong zou hij zich als 25^e voegen bij de 'zes meterclub', de zeer prestigieuze, wereldwijde club van zes meter springers. Dan pas stel je wat voor in polsstokland. Of neem de 100 meter. Loop je 10,1 s bij de mannen of 11,1 s bij de vrouwen, dan is dat voor onze begrippen vreselijk goed. Maar die tien of elf seconden grens, daar moet je toch echt onder zien te komen, wil je als sprinter tot de verbeelding gaan spreken van de sprint fans. Of de 20 meter bij het kogelstoten, ook zo'n bijzondere barrière, zowel bij de mannen als de vrouwen. Jessica Schilder zal binnenkort wel door die grens heen stoten, schat ik. Indoor zijn haar dan in de loop der jaren wereldwijd 45 voorgegaan, outdoor 77.

Alles 50 jaar later

Psychologische barrières zijn van alle tijden. In de tijd dat er nog werd hoog gesprongen met de straddletechniek, was het in ons land bij de hoogspringers in de jaren zestig de vraag, wie als eerste die vermaledijde hoogte van twee meter zou weten te bedwingen. Het was intussen behoorlijk gênant geworden dat dit hier nog maar steeds niet was gelukt, want al in 1912 had de Amerikaan George Horine die hoogte in Palo Alto gesprongen. Toen wij ten slotte in 1967 via Ben Lesterhuis tot een nationale recordhoogte van 1,98 m waren opgeklommen, had de Sovjet-Rus Valeri Brumel het wereldrecord intussen al jaren daarvoor opgekrikt tot de voor ons onvoorstelbare hoogte van 2,28 m. Een perfectere illustratie van de aan de Duitse dichter Heinrich Heine toegeschreven uitspraak: 'In Nederland gebeurt alles 50 jaar later' was welhaast niet denkbaar.

Dit kon zo niet langer en dus werd aan Jan van Heek, zelf goed voor 1,91 m, medio jaren zestig opgedragen om daar middels een doelgerichte hoogspringaanpak met een groep getalenteerde hoogspringers wat aan te gaan doen. Deventenaar Klaas Kanis was daar al gauw een van. Eind 1966 ontving hij van de Technische Commissie van de KNAU de uitnodiging om onder leiding van Jan van Heek deel te komen nemen aan de centrale training, die voor het eerste keer in het nieuwe jaar zou plaatsvinden op 7 januari 1967, op de atletiekbaan aan de Leidse Hout.

Dat was eigenlijk best bijzonder, want Kanis was nog maar enkele jaren actief als atleet, laat staan als hoogspringer, al had hij dat jaar toch al 1,90 m voor zich laten opmeten. Daar was hij trouwens lang niet de enige in, want zes anderen hadden in 1966 die hoogte eveneens overbrugd. “Ik ben pas met zeventien jaar begonnen, met voetballen bij Daventria. Dat was de club. Die voetbalvereniging had dus ook een atletiekbaan, niet zo’n mooie nieuwe als nu, natuurlijk, maar zo’n oude, zwarte sintelbaan. Nou, dat hardlopen leek mij wel wat, dus dat ben ik toen ook gaan doen. Dat deed ik er zo’n beetje bij”, legt Klaas Kanis uit.

Tienkamp

Het werd pas serieus met atletiek, toen hij bij het voetballen van de junioren naar de senioren overstapte en hij de trainingstijden niet langer kon combineren met zijn eigen dagschema. Klaas Kanis maakte namelijk al sinds zijn zeventiende werkweken van 40 uur bij de Technische Dienst van Thomassen & Drijver Verblifa in Deventer. “Toen ben ik naar atletiek gegaan, toen is dat balletje gaan rollen.” Van Daventria Voetbal stapte hij over naar Daventria Atletiek, want “het was een grote vereniging.”

Aanvankelijk ontwikkelde hij zich als allrounder. “Ik probeerde het als tienkamper”, vertelt Klaas. Hij deed zelfs een keer mee aan de nationale meerkampwedstrijden die AV ’40 in Delft jaarlijks aan het eind van het seizoen organiseerde. “Dat ging best goed. Ik hoorde bij de eerste drie, op alle nummers, behalve op de werpnummers. Daar ging ik de boot mee in.” Hij eindigde ten slotte als zesde. “Natuurlijk niet slecht, maar het had beter gekund.” Daarnaast had hij zich ook al als verspringer laten gelden door in 1965 nationaal B-kampioen te worden.

Intussen was zijn aanleg voor het hoogspringen niet onopgemerkt gebleven, om te beginnen bij zijn eigen vereniging. Want vanaf de allereerste keer dat hij aan de jaarlijkse clubkampioenschappen deelnam, won hij dat onderdeel. Dat herhaalde zich jaar in, jaar uit. Klaas: “In totaal ben ik dertien keer achter mekaar kampioen van de club geworden.” Aan Arend Karenbeld had Klaas Kanis echter een alerte en kundige trainer, die diens aanleg voor het hoogspringen al vroeg bespeurde en die er mede op zal hebben aangestuurd, dat Kanis voor de centrale training werd uitgenodigd.

Eerste record

De resultaten lieten in 1967 niet lang op zich wachten. Want nauwelijks had Jan Borsje half juli het nationale record van Ed de Noorlander van 1,96 m uit 1965 geëvenaard, of Klaas Kanis zette alweer een streep door dit record: zeggen schrijve vier dagen later, op 19 juli 1967 wipte de Daventriaan tijdens een instuifwedstrijd in Amsterdam over 1,97 m. Kanis kreeg op zijn beurt echter evenmin veel tijd om van zijn pas verworven status als beste Nederlandse hoogspringer te genieten, want nog geen maand later was het de beurt aan de volgende uit de groep van Van Heek, Ben Lesterhuis. Die was net als Kanis afkomstig uit het oostelijk deel van ons land. Klaas: “Lesterhuis woonde in Almelo en ik in Deventer. Dus op weg naar de centrale trainingen in Leiden pikten wij elkaar op.” Op 13 augustus tijdens het NK in Rotterdam gaf Lesterhuis zijn twee grootste concurrenten

Kanis en Borsje een dubbele draai om de oren door hen in een rechtstreeks duel te verslaan en zich tevens het nationale record toe te eindigen. Hij werd kampioen met 1,98 m, voor Kanis met 1,93 m en Borsje met 1,90 m. Het waren precies deze drie, die aan het eind van het jaar de nationale ranglijst aanvoerden, elk met zijn eigen nationale record, aangevuld door Peter Geelen, die in de schaduw van de eerste drie intussen eveneens 1,96 m voor zich had laten opmeten. Ziedaar het resultaat van een jaar straffe centrale training. De door de AW inmiddels tot 'hoogspring-professor' gebombardeerde Jan van Heek vroeg zich in de laatste uitgave van 1967 dan ook af, wie van deze vier de eerste zou zijn die de twee meter zou bedwingen.



Zoals zo vaak gebeurt: is er eenmaal één schaaap over de dam, dan volgen er al gauw meer. Eerst kwam Kanis zelf dat jaar buiten nog tot 2,01 m, maar weldra werd hij door Ben Lesterhuis overvleugeld, die hem met 2,03 m zijn nationale record weer afpakte,

gevolgd door Peter Geelen, die dezelfde hoogte overbrugde. Waarna Geelen het jaar afsloot met een indoorsprong over 2,01 m. Toen er in 1970 officiële indoorsprongen werden ingesteld met bij sommige nummers behoud van de geldende beste prestatie, kwam bij het hoogspringen dus de 2,01 m van Geelen in de recordboeken terecht en niet de 2,00 m van

Daar hoefde hij niet lang op te wachten. Op 31 maart 1968 schreef Klaas Kanis geschiedenis door bij een indoorwedstrijd in de oude RAI in Amsterdam als eerste over de 'angstige' hoogte van twee meter te wippen. Zelf had hij het in eerste instantie niet eens door, want nadat Kanis vrijwel foutloos tot en met 1,96 m was gekomen, dacht hij bij zijn volgende sprong over 1,98 m te zijn gegaan. De jury had de lat echter stiekem twee centimeter hoger gelegd, een trucje dat in het verleden bij bijzondere hoogtes wel vaker was toegepast.

Links: Klaas Kanis op weg naar de eerste twee metersprong van een Nederlander, op de AW-cover van 12 april 1968.

Onder: Klaas Kanis laat zien, dat het inderdaad twee meter was en geen 1,98 m.

(foto beschikbaar gesteld door Klaas Kanis)



Kanis. Zuur voor de Davenport, maar illustratief voor de inhaalslag die onder leiding van Jan van Heek bij het hoogspringen was ingezet. Op het NK dat jaar werd Kanis opnieuw door Lesterhuis van het goud afgehouden. Die veroverde zijn tweede titel met een sprong over 2,00 m, terwijl Kanis tot 1,95 m kwam.

Blessures

Daarna was bij de Deventenaar de gang eruit. Dat had twee oorzaken: “Ik kreeg blessures aan mijn knieën. En dat heeft mijn hele verdere leven beheerst. Ik heb nu een kunstknie. En mijn linker knie, daar ben ik ook al aan geopereerd”, verklaart Kanis. De tweede oorzaak was de opkomst van de Fosburyflop. “Ik heb het nog wel geprobeerd, maar ik had te lang straddle gedaan. Het werd me ook afgeraden. Te blessuregevoelig, door de verandering van techniek. Dat doe je niet zomaar; daar gaan jaren overheen.” Noodgedwongen verlegde Kanis zijn koers. Hij zette zo goed als een punt achter het hoogspringen, ging sprinten en kwam op de 100 m in 1970 zelfs nog tot 10,7 s. Tot grootste daden leidde dat echter niet meer. Andere dingen werden belangrijk in het leven. Klaas en Wil Kanis trouwden in 1971 en kregen een zoon. Ze verhuisden naar het nabijgelegen Battmen, waar Wil zwembadinstructrice werd. Klaas ging tennissen en volleyballen. “Ik heb nog jarenlang in het district Gelderland/Overijssel gevolleybald.” Die laatste sport werd later door zijn zoon overgenomen. “Sport zat er bij ons ingebakken, hè. Onze zoon speelde in het Nederlands jeugdteam en in Jong Oranje. Hij heeft jarenlang eredivisie gespeeld. Dus je snapt wel dat wij toen half Nederland hebben afgereisd. Dus sport...”. Met weemoed denkt Klaas hierbij onwillekeurig terug aan de tijd, dat hij met de ploeg van Jan van Heek hoogspring-demonstraties gaf in de pauzes van volleybalwedstrijden in Leiden. “Nu zie je allemaal van die dansmariekes in de pauze van een festival. Toen gaven wij een demonstratie hoogspringen. En dan sprongen wij natuurlijk over twee meter. Maar dat was met behulp van een veerplank, die achter de springkist lag. Ja, wij kwamen wel aan die hoogte, hahaha.” Dat hij die zelf als eerste Nederlander op reguliere wijze heeft bedwongen, daar is hij toch wel het meest trots op. Klaas: “Zo’n prestatie blijft toch aan je hangen.”

Uitzicht

Inmiddels wonen Wil en Klaas Kanis alweer zo’n jaar of achttien in Deventer in een appartement dicht bij het centrum, met een schitterend uitzicht op deze bijzondere stad. Later dit jaar gaat de fietsclub van de Vrienden de historische binnenstad van dichtbij bekijken. Klaas Kanis blijft intussen zelf zoveel mogelijk in beweging, maar moet tegenwoordig opboksen tegen de symptomen van de ziekte van Parkinson, die zich zo’n jaar of vijf geleden openbaarden. Ik wens hem daar, mede namens alle Vrienden, de vereniging waarvan hij zelf al een eeuwigheid lid is, alle mogelijke sterkte mee.

Piet Wijker

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Wonderkind Abdi Nageeye

Een van de atleten die in mijn ogen nog meer waardering mag hebben is Abdi Nageeye. Natuurlijk stond iedereen op de banken toen hij op indrukwekkende wijze in Tokio het zilver won en op 10 april van dit jaar als eerste Nederlander de Rotterdam Marathon op zijn naam schreef, maar de weg naar dit succes is op zijn minst net zo indrukwekkend. Daarnaast is hij bij het publiek ook erg geliefd en vooral de samenwerking met zijn Belgische loopmaatje Bashir Abdi is hartverwarmend en verdient een fair-play prijs.



Abdi Nageeye is zojuist als 1^e Nederlander gefinisht in de marathon van Rotterdam van 2019 in de nieuwe nationale recordtijd van 2:06.17. (foto Erik van Leeuwen)

De weg ernaar toe begon in 2007 en hij viel direct al op door zijn talent en ambitie. In 2009 werd Abdi genomineerd voor ondersteuning door het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek en uiteindelijk ook daadwerkelijk ondersteund. Als een atleet genomineerd wordt, moet deze een aantal vragen beantwoorden die dan de basis vormen voor de uiteindelijke toezegging. Laten wij eens teruggaan in de tijd en kijken wat er van zijn voornemens terecht is gekomen. In 2009, zijn derde jaar als atleet, trainde hij als 20-jarige– onder Johan Voogd. In 2008 had hij zijn talenten al getoond door tijden te noteren als 30.30 op de 10.000 meter en 3.53 op de 1500 meter. Hij trainde acht tot tien keer per week volgens een zeer gevarieerd programma, waarin de hordenoefeningen, krachttraining en rompspieroefeningen opvielen tussen de vele duurlopen en het vaartspel. Opmerkelijk was ook het lepeltje visvet als extra voeding. Terugkijkend in 2022 valt op de eerste plaats op, dat hij in 2009 duidelijk aangaf om er voor de volle 100% voor te gaan. Het geld dat hij vanuit het Jeugdfonds ontving heeft hij gebruikt voor een stage. Het verslag daarover is aan het slot van dit verhaal te lezen.

Interessant waren voor 2009 en de jaren daarna zijn prestatiedoelen:

- Top 5 halen bij EK Cross
- Top 3 halen bij NK Indoor op 3000 meter
- Top 5 halen bij NK Cross
- Top 5 halen bij NK 10 km
- Deelname EK U23
- Top 5 halen bij NK Outdoor

Voor 2010 waren de doelstellingen deelname aan de Europese Kampioenschappen op de baan en bij het veldlopen en voor het jaar daarna stonden de EK U23 en het veldlopen op zijn lijstje. Voor de langere termijn werd gefocust op de Olympische Spelen.

Wat daarvan terecht gekomen is kan gevonden worden op Wikipedia, waar een indrukwekkende lijst prestaties en prijzen wordt vermeld. Zo zien wij dat Abdi in 2009 al direct twee Nederlandse titels binnenhaalde, met overwinningen bij het veldlopen en op de 3000 meter indoor. Bij het EK veldlopen voor atleten onder de 23 jaar behaalde hij een zevende plaats. Hij nam deel aan het EK U23 op de baan en werd daar elfde op de 1500 meter en vierde op de 5000 meter. Op dezelfde afstand pakte hij een bronzen medaille op het NK.

2010 was een wat rustiger jaar, nam hij wel deel aan het EK veldlopen voor onder de 23 jaar en werd daar "slechts" 33^e. In 2011 was er ook weer deelname aan het EK U23 op de baan en eindigde hij als negentiende op de 5000 meter. In 2012 volgde de Nederlandse titel op de 10 kilometer.

Langzamerhand verlegde Abdi zijn focus naar de langere afstanden. In 2016 kroonde hij zich tot nationaal kampioen op de halve marathon en kwam zijn droom uit 2009 uit en nam hij voor de eerste maal deel aan de Olympische Spelen. Op de Marathon kwam hij na 2 uur, 13 minuten en 1/10 van een seconde als elfde over de finish. De daaropvolgende Spelen liggen nog heel vers en heel mooi in ons geheugen.

Terug naar waar het begon met een verslagje van zijn stage in Kenia uit 2009.

Training stage Kenia

Hallo Jan, Elly, Wim en al de andere betrokkenen bij Vrienden v/d Atletiek Unie

Na aankomst op het trainingscentrum van Lornah Kiplagat zagen we direct groepen atleten die aan het duurlopen waren, tussen paar wereldtoppers, we kwamen gelijk echt in de goede stemming.

Iten, daar zaten we 30 dagen, 2400 hoog. Eerst tien dagen konden we maar rustige duurloopjes doen.

Helaas had ik al last van me knie toen we naar Kenia gingen, en moest eerst tien dagen rustig aan doen, elk dag naar fysiotherapeut geweest, ik kon weer gaan trainen, maar na 14 dagen kreeg ik buikgriep en zat 7 dagen weer aan de kant, maar toen ik hersteld was gingen trainen echt heel goed, we gingen duurloop doen van 2.30 uur, niemand kon mij volgen, zelfs de Kenianen, en een ander keer met Mo Farah 2.00 uur duurloop gedaan, hij vroeg mij wel drie keer waarom ik zo makkelijk met hem mee liep terwijl de rest weer vroeg was afgehaakt.

Het was een inspirerende training stage, 6.00 uur eerst duurloop doen, en om tien uur de tweede training was begonnen, en om 16.00 uur de derde training, een duurloop om zijn Keniaans, heel en echt heel rustig lopen.

Ik heb tijdens mijn verblijf verschillende mensen ontmoet, en met sommige zelfs mee bevriend geraakt, zoals de Britt Mo Farah die zelfs mijn voor zijn huwelijk heeft uitgenodigd.



Ik kwam terug dag voor de Waranda, dat ging niet best, maar de wedstrijden die daarna volgden gingen uitstekend, zoals Roeselare en de EK in Dublin waar ik verkeerd inschatting fout tijdens de start toch nog de 7th place haalde. Op dit moment heb ik last van me knie, ik moet van Peter Vergouwen 6 weken geen wedstrijden doen, ik heb al twee weken achter de rug, de NK Indoor zal mijn eerst wedstrijd worden.

22 februari ga ik terug naar Kenia voor 33 dagen, voorbereiding op de EK Outdoor in Barcelona.

Ik wil jullie allen nogmaals bedanken voor de steun die ik van jullie had gekregen, zonder dat steun was mijn training stage naar Kenia bijna niet mogelijk. Dit jaar zit ik bij de AA Drink Team, ik denk dat jullie steun aan mijn dan vervalt. Ik zal zeggen, jullie doen heel goed werk voor de talenten in Nederland, en ik denk dat dit voornamelijk komt door de liefde die jullie voor deze mooie sport hebben, so keep it on friends. Met Sportieve groeten, Abdi Nageeye

Abdi in een paar woorden: ambitieus, vriendelijk en een doorzetter. Kortom een voorbeeld!

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)

Juli 2022

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 2 Chris Buitelaar (78) | 17 Pedro Veldhuis (47) |
| 2 Johan Knaap (73) | 19 Hilda van Doorn (79) |
| 3 Jack Evers (81) | 21 Cees Evers (86) |
| 4 Hilly de Lange-Gankema (76) | 21 Remco Tournier (58) |
| 5 Jan van Veen (66) | 21 Ine Pennink-van der Linden (51) |
| 7 Wim Zonneveld (72) | 21 Rik Hardon (45) |
| 8 Teun Aret (92) | 21 Ivarna Rangel (44) |
| 11 Bert Vreeswijk (72) | 24 Hans Keizer (82) |
| 12 Bert de Jager (73) | 25 Aart van den Berge (87) |
| 12 Aart Veldhoen (73) | 26 Frans van der Ham (68) |
| 12 Melanie Bonhof (47) | 30 Esther Goedhart-Schot (81) |
| 13 Josephina Roos (61) | 30 Hugo Pont (63) |
| 13 Frans Maas (58) | 31 Rob van Mechelen (76) |
| 14 Fennie van Osch-Smeenge (72) | |

Augustus 2022

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Frank Jutte (75) | 20 Menno Liefers (63) |
| 3 Fiona Bijl (49) | 21 Janneke Berkhof (36) |
| 4 Toos van Eekelen-Aarts (86) | 21 Piet Deelstra (82) |
| 4 Thom van Rooijen (83) | 21 Nico Ruiter (58) |
| 6 Karin Petersen (54) | 21 Piet Mosch (73) |
| 11 Wilma van Gool-van den Berg (75) | 24 Ben Saris (74) |
| 12 Tjerk Vellinga (84) | 25 Theo Hoex (73) |
| 14 Frank Hoogers (33) | 26 Christina Strippoli-Gerritsen (78) |
| 14 Nick Mosselman (61) | 27 Anny Schmitz-Broekhoff (86) |
| 16 Lida Lenssen-Schippers (85) | 28 Tineke Godschalk-Kluft (66) |
| 18 Gerard Nijboer (67) | 28 Mathias Vilain (77) |

Het lekkerste water ter wereld

Omdat het in de zomer van 1978 maar bleef regenen, besloten we een tent te kopen en met ons gezin vakantie te gaan vieren in Zuid-Frankrijk. Na anderhalve dag reizen met onze auto kwamen we aan op een mooie camping in Cap d'Agde. Nadat de tent was opgezet, trok ik meteen mijn hardloopleiding aan. Ik kende er heg noch steg, maar als ik de oevers van het Canal du Midi zou volgen, kon er niets misgaan.

Op een landkaart zag ik dat ik eerst een stuk over het strand moest lopen. Als ik dan na zes kilometer een strandafgang zou pakken, kwam ik vanzelf bij het Canal du Midi. Dit 250 kilometer lange kanaal is onderdeel van een waterweg tussen de Middellandse Zee en de Atlantische Oceaan. Ik liep langs uitgestrekte zonnebloem- en maisvelden, stak via een brug het kanaal over en genoot van de majestueuze stilte. Na twee uur draven bij een temperatuur van 36 graden begon ik te smachten naar een goed glas water, dus ik besloot rechtsomkeert te maken. Het strand was snel gevonden en ik verheugde me op een verfrissing. Maar toen ik na drie kwartier lopen langs de vloedlijn de afslag naar de camping niet kon vinden, be kroop me het onbehaaglijke gevoel dat ik was verdwaald. In de verte stak een kerktoeren boven de duinen uit. Dáár was de bewoonde wereld, dáár moest ik naartoe. Ik arriveerde in een dorp waar net een school uitging. Toen ik de schoolmeester om 'aqua' vroeg, trok hij vragend een wenkbrauw op. En het Engelse 'water' begreep hij ook al niet. Onvoorstelbaar, want ik stond duidelijk oververhit en tollend op mijn benen voor hem. Gebarentaal bood uitkomst. Nadat ik een drinkbeweging had gemaakt, ging hem een licht op. *Ah, mais voulez vous de l'eau*, zei monsieur le professeur. Hij ging mij voor naar een koperen kraantje boven een zinken wasbak, dat het lekkerste water ter wereld schonk. En daarna was hij ook nog zo vriendelijk om me de weg te wijzen naar Cap d'Agde. Toen ik eindelijk op de camping arriveerde, had ik vijf uur lang bijna onafgebroken hardgelopen.

Die duurtraining heeft overigens wel vruchten afgeworpen, want een paar weken later werd ik in Winschoten voor de tweede keer op rij officieus Nederlands kampioen op de 100 kilometer, in een tijd van 7 uur en 6 minuten.

Joop Keizer



De beker die Joop Keizer in 1978 in Winschoten veroverde.

(foto beschikbaar gesteld door Joop Keizer)