

# DE VRIENDENBAND

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



mededelingenblad  
van de Vereniging  
Vrienden van de Atletiek  
oktober 2022  
71<sup>e</sup> jaargang  
**nr. 5**



## In dit nummer o.a.

WK moet korter en spannender

De Vrienden fietsen rond Diepenveen

Voor het voetlicht: Frank v. Ravensberg

Toekomstige talenten in actie



---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

**pagina**

71e jaargang nummer 5, 2022

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Advertentie YALP .....	3
In memoriam Ben Saris .....	4
Advertentie Global Sports Communication .....	5
Voetlichtflits: Ilja Keizer-Laman (vervolg).....	6
Stichting Atletiekerfgoed .....	12
WK moet korter en spannender dan in Eugene .....	14
Advertentie BK Ingenieurs .....	17
Techniek, mythologie of private vices, public benefits? .....	18
Advertentie Praktijk Energiek .....	20
Mieke Sterk in politieke pubquiz.....	21
De Vrienden van de Atletiek fietsen rond Diepenveen .....	22
Voor het voetlicht: Frank van Ravensberg.....	24
Op de fiets naar de EK atletiek en verder .....	30
Advertentie Rien van Haperen Consultancy .....	32
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	33
Succesvolle Vrienden golfdag in Nistelrode .....	38
Onze jarigen .....	40

**Kopij Vriendenband december 2022**

**Graag vóór 20 november 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

**Het baanseizoen ligt weer ruimschoots achter ons met mooie prestaties, zowel op het internationale als het nationale vlak. Tijd ook voor een reflectie.**

Resultaten die te danken zijn aan de inzet van atleten, trainers, coaches, ouders en begeleiders. Dat begint al op jeugdige leeftijd. Het geeft voldoening om te ervaren hoe trainers vanuit de clubs zich inzetten, b.v. zoals onlangs weer voor de jeugdinterland tegen Westfalen. Heel veel dank en respect hiervoor.

Niet zelden geeft de aanvang van de wintertrainingen aanleiding voor een wisseling van de wacht bij trainers, ook binnen de vereniging. Je hoopt dan maar dat kennis en ervaring behouden blijven en de nieuwe opzet bijdraagt aan de ontwikkeling van talenten, waarbij plezier in de sport voorop blijft staan.

In zekere zin geldt dat ook voor de samenstelling van de technische staf op Papendal. Technisch directeur Ad Roskam en hoofdcoach Charles van Commenée gaan met 'atletiekpensioen'. Bondscoach Bart Bennema moet plaats maken voor een andere invulling van de disciplines sprint en horden. Het is niet aan ons hier een mening over te hebben. Daar gaan we immers niet over. Wel wensen we toekomstig technisch directeur Vincent Kortbeek alle succes toe om de ingezette lijn van de afgelopen jaren voort te zetten en waar mogelijk zelfs te versterken. Voor Charles van Commenée maak ik hier toch een uitzondering, omdat ik goede herinneringen bewaar aan onze contacten in wisselende functies. Dat begon al bij een Europa Cup Meerkamp in Tallinn (EST) met Charles als bondscoach. Als Head of Delegation met vooral representatieve taken was het een makkie om het team succesvol te kunnen laten presteren.

Overijverige bestuurders en officials lagen Charles niet zo en ontlokten hem de kwalificatie 'paddenstoelen wippen'. Toch heeft hij vanuit zijn toenmalige functie bij NOC\*NSF mij destijds geholpen bij het aanstellen van de eerste fulltime bondscoaches. Hiermee werd de basis gelegd voor het huidige model op Papendal. Een andere herinnering die bij me op komt, is zijn aanvankelijke scepsis voor de EK Atletiek 2016 in het Olympisch Stadion. 'Waar ik nu van wakker zou liggen, is hoe je die betonnen bak met publiek denkt vol te krijgen', vertrouwde hij me toe bij een bakkie langs de Bosbaan. Het was Charles die me als eerste complimenteerde met het succes van dit evenement. Ik wens hem alle goeds toe en sluit niet uit dat we elkaar op de atletiekvelden toch nog weer tegenkomen. Hij is en blijft natuurlijk een atletiekdier.

Tot slot hoop ik van harte veel Vrienden de hand te mogen schudden tijdens onze reünie op 5 november a.s. op Slot Loevestein. Laten we deze traditie in stand houden om in een gemoedelijke ambiance weer eens bij te praten.

*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](mailto: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:

- Op zaterdag 5 november a.s. zullen wij weer een reünie voor de leden organiseren op het Slot Loevestein.
- Op zaterdag 1 oktober hebben wij met de klankbordgroep en een aantal belangstellenden gebrainstormd over de toekomst van de Vrienden. Graag komen we in een later stadium daar bij jullie op terug.
- In september zijn alle competitiefinales en degradatiewedstrijden gehouden. Daarmee is het zomerseizoen weer tot een eind gekomen en gaan we ons opmaken voor de najaar marathons, crosswedstrijden en het indoorseizoen.
- Op zaterdag 3 september is weer de interland voor C-junioren (ook genoemd U16) georganiseerd tussen TeamNL en Nordrhein-Westfalen in stadion Hohenhorst in Recklinghausen. Voor TeamNL is dit zeer succesvol verlopen. Een verslag vind je verderop in deze Vriendenband. Speciaal dank aan de begeleiders Wim van der Krogt en Marian Olyslager en hun top begeleidingsteam.
- Graag doe ik aan eenieder het verzoek om bij wijziging van je gegevens (denk aan adres, mailadres of telefoonnummer, overlijden etc.), dit direct aan het secretariaat door te geven. Elke keer blijken er toch weer Vriendenbanden of mails onbesteld retour te komen en moeten we achterhalen wat de juiste gegevens zijn.
- We zijn nog steeds bezig om de website meer up to date te krijgen en moderner. Mocht je ideeën hebben of aanvullingen/stukjes, laat het ons dan weten.
- Wij willen jullie nog attent maken om een schenking aan onze vereniging te doen middels een notariële overeenkomst, waardoor dit fiscaal een voordeel kan opleveren. Voor informatie zie onze website. Hiermee kunnen wij ook in de toekomst onze (top) jeugd beter begeleiden en kwalitatief goede topwedstrijden ondersteunen.

### Nieuwe leden

- Alfred Verhoef

## Overlijden

- Wiebe van der Vliet is op 20 juli jl. overleden op 57-jarige leeftijd.
- Ben Saris is overleden op 3 augustus jl. op 73-jarige leeftijd (zie pag. 4).
- Op 15 augustus jl. overleed Thom van Rooijen op 83-jarige leeftijd. Hij was lid van De Bataven en sinds 1968 tevens lid van de Vrienden. Daarmee was Thom een van de trouwste leden van de vereniging. Hij werd in 1965 te Groningen Nederlands kampioen op de 400 meter. Met 10,7 op de 100 meter, 21,8 op de 200 meter en 48,0 op de 400 meter was hij een uitstekende sprinter.
- Op 21 september jl. is op 89-jarige leeftijd Peter Nederhand overleden. In de volgende Vriendenband komen wij met een IM hierop terug.

## Opzegging lidmaatschap

- Niek de Groot

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

- Hugo Kusters heeft kortgeleden een ernstige infectie aan zijn hart opgelopen, waaraan hij ook is geopereerd. Op dit moment gaat het weer beter met hem. Wij wensen hem veel sterkte met zijn herstel.



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

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

[www.yalp.nl/oudereninbeweging](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging)  
T. 0547 - 289 410 E. [info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl)

**Ouderen in beweging**  
samen op een Olga Commandeur plein

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

YALP | Nieuwenkampsmaten 12 | 7472 DE Goor | T. 0547 289 410 | F. 0547 289 411  
[info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) | [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl) | Twitter: @YalpLetsPlay

---

## In memoriam Ben Saris

Op woensdag 3 augustus j.l. overleed ons lid Ben Saris op 73-jarige leeftijd. Wij wisten wel dat hij ernstig ziek was, maar zijn heengaan overviel ons toch nog.

Niemand hoeft te twifelen aan de enorme bijdragen die Ben in zijn leven heeft geleverd aan de atletiek. Dat hij erevoorzitter van AV Generaal Michaëlis in Best was zegt genoeg. Ongeveer 30 jaar was hij voorzitter of waarnemend voorzitter wanneer de vereniging hem nodig had om voor rust en continuïteit te zorgen.



Ben Saris. (foto: archief Vrienden)

Die bestuurlijke activiteiten vloeiden voort uit zijn actieve atletiekjaren. In de zestiger jaren werd Ben meerdere keren Nederlands kampioen verspringen. Ook denk ik met plezier terug aan zijn deelnames aan vele wedstrijden met de “Zuid” ploeg. Talloze clubrecords uit die periode staan nog op zijn naam. Daarna vond hij het zijn plicht om wat terug te doen. Dat “wat” valt niet makkelijk te omschrijven. Het varieerde van gewoon voorzitterschap in rustige tijden tot jarenlang gelobby voor een kunststof accommodatie. Dat onder zijn voorzitterschap in 1993 de kunststof baan werd geopend, zag Ben als een kroon op zijn werk. Bij zijn afscheid als voorzitter ontving hij 10 jaar later tijdens de ALV van de vereniging een Koninklijke onderscheiding.

Daarnaast zette hij zich in voor atletiek voor atleten met een verstandelijke beperking en voor recreatief lopen, alsmede voor het jubileumboek ‘50 jaar – AV Generaal Michaëlis op z’n best’, en verleende hij hand-en-spandiensten voor de Unieraad.

Aan zijn veelzijdigheid is nu een eind gekomen. De atletiek verliest een groot atletiekman. Groter is natuurlijk het verlies voor zijn familie. Namens de vereniging hebben we condoleances gestuurd.

*Chris van der Meulen*

*(Bron: Generaal Michaëlis secretaris Pieter Grootes)*



# 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

---

## Voetlichtflits: Ilja Keizer-Laman (vervolg)



Ilja Keizer-Laman

Het jaar 1970 was een typisch ‘tussenjaar’, zoals die er in die tijd zoveel waren: zo’n jaar tussen twee Olympische Spelen en twee EK’s in. Wat dan als extra uitdaging nog restte waren de toen erg populaire landenwedstrijden. In 1970 was er echter één belangrijke vernieuwing; dat jaar werd er een begin gemaakt met de Europese indoorkampioenschappen, als logisch vervolg op de Europese indoorspelen van de vier eraan voorafgaande jaren. Ilja Keizer-Laman had zich begin maart tijdens een indoorwedstrijd in Berlijn met een Nederlands record van 2.09,7 op de 800 m al voor dit toernooi gekwalificeerd. Toen op 7 maart in Groningen de Nederlandse indoorkampioenschappen plaats vonden, was de inschrijftermijn ervoor al gesloten, want het EK indoor stond voor het weekend era in Wenen gepland.

Volgens goed Nederlands gebruik leverde dit in de Groningse Martinihal het nodige gekrakeel op. Zo voelde op de 800 m bijvoorbeeld Tilly van der Made zich gepasseerd. Die ging dus uiterst geprikkeld van start en dat leidde volgens het AW-verslag tot een echte thriller tussen die twee. De AW schrijft: *‘Het was Ilja die de leiding nam voor Tilly, Bettie Kok en Christa Mertens, die 2<sup>e</sup> werd bij de Duitse indoorkampioenschappen. In de voorlaatste ronde sloeg Tilly haar slag. Spelenderwijze passeerde zij een zwaar zwoegende Ilja. Toen wij dachten dat de strijd gestreden was, op circa 40 meter voor de finish, zette Ilja een verbeterde slotoffensief in dat haar tot op gelijke hoogte met de niets meer in reserve hebbende Tilly bracht. De finish was echter reeds bereikt en Tilly had haar doel bereikt.’* De eindtijden waren 2.10,1 en 2.10,2.

### Stormram

Dit nam overigens niet weg dat Ilja een week later gewoon aantrad op de EK indoor in Wenen. In de finale van de 800 m sprintte zij direct na de start naar de kop. Onder haar leiding ging de eerste 400 meter in 62,3, waarna de West-Duitse Hildegard Janze overnam. Dezelfde die een jaar later, als Hildegard Falck, de eerste ter wereld was die onder de twee minuten zou duiken. De plaatselijke favoriete Maria Sykora volgde, maar drukte Ilja al doende nogal ruw aan de kant. Die vond zich hierdoor bij het ingaan van de laatste ronde op de zesde plaats terug. De AW schrijft dat Ilja Keizer-Laman daarna met nog 30 meter te gaan aan een formidabele opmars begon. Helemaal buitenom in baan 4 passeerde ze nog twee tegenstandsters, maar de in 2.07,6 als derde finishende Poolse Sofia Kolakowska bleef net buiten bereik. Ilja werd vierde in 2.07,7, ruimschoots onder haar eigen nationale record. De Oostenrijkse stormram Maria Sykora won in 2.07,0, gevolgd



---

door de Russin Ljoedmila Bragina in 2,07,5. Hildegard Janze ging in het sprintgeweld ten onder en finishte als achtste en laatste in 2.09,5.

### **Historisch**

Weer een week later ging Ilja Keizer-Laman opnieuw aan de leiding van een race, maar ditmaal was het de 37<sup>e</sup> editie van de roemruchte Cross des Nations in Vichy. De dames moesten een door de regen nogal zwaar parcours van 3078 meter afleggen, maar Nederland was met een ijzersterk team aan de start verschenen. Ilja moest het in de eindsprint weliswaar afleggen tegen de Italiaanse Paola Pigni en alweer die vermaledijde Poolse Kolakowska, maar met haar derde plaats leidde zij de Nederlandse formatie naar een historische overwinning in het landenklassement, want Anneloes Bosman werd vierde, Berny Lenferink vijfde, Anneke de Lange zevende en Carla Joosten negende. Met een totaal van 19 punten en nummer twee Frankrijk met 39 punten als tweede kun je zonder meer spreken van een glorieuze overwinning.

Voor Ilja Keizer-Laman was het al met al een nogal hectische, intensieve periode en dat terwijl het baanseizoen op het punt van beginnen stond. Het was dus niet zo vreemd dat zij voor de eerste interlandwedstrijd van het jaar, medio mei tegen Engeland, dispensatie kreeg van dokter De Jongste, die haar slaappillen voorschreef en haar het consigne ‘rustig aan’ meegaf. Welnu, wat die slaappillen van De Jongste met Ilja deden, daarover hebben wij het de vorige keer al uitgebreid gehad.

Ruim een maand later was ze in de interland tegen Frankrijk in het Stade de Colombes te Parijs er echter gewoon weer bij – zo lang werkten die pillen van De Jongste nu ook weer niet! – en gelijk won ze weer de 800, in 2.06,0. Het zat dus, zo vlak voor de NK in Haarlem, wel weer goed met Keizer-Lamans vorm. Dat bleek. Want storm en regen konden niet verhinderen dat zij op de Haarlemse Pim Mulierbaan voor het eerst de titels op zowel de 800 als de 1500 m binnenhaalde. De week erna zegevierde ze in het Oost-Berlijnse Jahn-stadion tijdens de Halve finale Europacup dames op de 800 m op imponerende wijze in 2.03,7. Eén van de mooiste overwinningen uit haar carrière, oordeelde de AW. Een maand later liep ze op de nieuwe kunststofbaan van Papendal zelfs nog eentiende seconde van die tijd af.

### **Gezinsuitbreiding**

Het was haar laatste wapenfeit, want daarna werd het stil en diende de volgende onderbreking in de loopbaan van Ilja Keizer-Laman zich aan: ze raakte in verwachting van haar dochter, die in juli 1971 het levenslicht zag. Het zou met gemak het einde van haar atletiekloopbaan kunnen hebben betekend. Ilja bleek echter nog niet klaar met de atletiek, “omdat ik toch dat hardlopen nog hartstikke leuk vond.” In een interview dat ik in het voorjaar van 1972 voor de AW met haar had, had ze het al aangegeven: *Ik vind mezelf nog te jong om definitief met de sport te stoppen. Trouwens, mijn prestaties waren aldoor nog in stijgende lijn en ik heb voorbeelden te over van meisjes die op de midden en langere afstand op een latere leeftijd – soms al in de dertig – hun beste prestaties zijn*

---

gaan leveren. Dus om de leeftijd hoef ik het niet te laten. En even later: *Ik ben ervan overtuigd dat ik nog lang niet aan mijn plafond zit.*

Bij de veldloopkampioenschappen in maart 1972 was ze er alweer bij en werd zij vierde. Tijdens het baanseizoen kwam Ilja aanvankelijk wat moeizaam op gang, maar aan Mirna van der Hoeven, die na het krijgen van een kind eveneens aan een comeback was begonnen, had ze een goede nieuwe sparringpartner en uiteindelijk had ze in juli alweer 2.03,7 op de 800 en 4.17,7 op de 1500 m op haar naam staan. Alleen, de NOC-eisen voor de Olympische Spelen stonden op 2.02,7 en 4.14,0. Er moest dus nog wel iets gebeuren, wilde Ilja dat jaar naar de Spelen in München worden uitgezonden.

### **Olympische tickets**

Een uitgelezen mogelijkheid om zich daarvoor te kwalificeren vond plaats op Papendal. Daar werd op 26 juli een midzomeravond atletieifestijn gehouden, waarin de olympische limietjagers hun hart konden ophalen. Bij de vrouwen was op de 1500 m het startveld klein, maar fijn: de topdrie van de nationale ranglijst, aangevuld met de uit Zwitserland overgekomen Marijke Moser en met Els Gommers die als ‘haas’ zou optreden. Het leverde geweldige tijden op. Berny Boxem in 4.10,5 en Ilja in 4.11,3 doken beiden onder het nationale record van Mia Gommers van 4.11,9 uit 1969 en Marijke Moser zorgde in 4.18,9 voor een Zwitsers record. Alleen Joke van Gerven was halverwege uitgestapt. Voor de eerste twee waren de olympische tickets in elk geval ‘binnen’. Een week later liep Ilja in Oslo een 1500 m in 4.13,4, waarna zij enkele dagen later op de NK in Kerkrade voor de tweede keer de dubbel binnenhaalde, met op de 1500 m een winnende tijd van 4.13,1. Over Ilja Keizer-Lamans deelname aan de Spelen in München was geen twijfel meer mogelijk.

Met hun beste tijden stonden Berny Boxem en Ilja Keizer-Laman voorafgaand aan de Spelen als vijfde en elfde geklasseerd. De AW-redactie wilde in zijn voorbeschouwing dan ook niet verder gaan dan hopen op een finaleplaats voor beiden, temeer omdat zich liefst 58 deelnemers hadden ingeschreven.

Je zou kunnen zeggen dat de 1500 m voor vrouwen in München de status van volwassen loopnummer bereikte. Ljoedmila Bragina had kort voor de Spelen het wereldrecord op 4.06,9 gesteld en zij was dan ook de grote favoriete voor de titel. In haar serie, waarin ook Ilja Keizer-Laman startte, ging de Russin gelijk maar van ‘dik hout zaagt men planken’ en denderde linea recta naar een tijd van 4.06,5, een verbetering met veertiende seconde van haar eigen recente wereldrecord. Direct daarachter finishte de Canadese Glenda Reiser in 4.06,7 ook nog onder dat vorige record en bovendien een wereldjeugdrecord, terwijl Ilja als derde op 4.08,0 uitkwam, een forse verbetering van het ruim een maand oude nationale record van Berny Boxem. Wat een begin! Toen waren het nog de Vrolijke Spelen..!

### **Aangedaan**

Een dag later was alles anders: de Palestijnse terroristen hadden die ochtend in alle vroegte de Israelische delegatie in gijzeling genomen en over het drama dat daarop volgde

is de afgelopen tijd uitgebreid gepubliceerd. De Spelen werden in de loop van die middag onderbroken en de volgende dag stond geheel in het teken van de herdenking van alle omgekomen slachtoffers. Hoe had Ilja dit ervaren? “Wij wisten eerst nog helemaal van niks. Ik wilde in het olympisch dorp naar mijn kamer gaan en kom een loopster totaal overstuurd tegen, die ik niet kon verstaan. Zij mocht geen finale lopen, want ze was eruit gelopen. Ik dacht nog: nou zeg, jij stelt je ook aan! Pas later heb ik van haar gehoord, dat ze net gehoord had dat die schietpartij geweest was. En toen mocht ik dus het dorp niet uit en hadden wij pas in de gaten wat er die nacht gebeurd was. Wij moesten daarna naar het bureau van de Nederlandse afvaardiging komen en werden op de hoogte gesteld van alles. Daar was toen iedereen. Toen kregen wij ook te horen, dat de Spelen wel doorgingen, maar dat die dag gebruikt werd om de slachtoffers te herdenken. Ik was ontzettend aangedaan en gedemotiveerd. Ik dacht: mijn god, wat is de wereld toch een rotplek; daar wil ik eigenlijk helemaal niet zijn. We hadden... het was zó goed georganiseerd, het was zó'n feest – wat Olympische Spelen normaliter zijn –, ik dacht: ik wil naar huis, ik wil hier niks meer mee te maken hebben. Maar toen werd ik ook geconfronteerd met de Israëliërs die zeiden: we moeten niet wijken voor geweld. Als we het nu stop zetten, dan winnen zij en dat moeten we niet willen. We moeten er boven staan en laten zien, dat de Olympische Spelen gewoon één feest is. Maar ik weet nog wel – ik was aan het inlopen en zo in datzelfde stadion waar we voor die herdenking zaten – dat ik dacht: ik geloof nooit dat het me lukt om die 1500 m te lopen. Zó worstelde ik ermee. En ik dacht van: potverdomme, dit is de zoveelste keer. Want we hadden die generaalsopstand in Athene gehad, in Mexico die moordpartijen dat ze gewapend door het dorp liepen en nu dit weer in München. Ik was helemaal gedemotiveerd geraakt. Zo van: wij willen vrede, wij willen met elkaar lol hebben, wij willen presteren en wij worden op de een of andere manier continu gedwarsboomd.”



Ilja Keizer-Laman leidt in München de rest van het deelnemersveld. Bragina is al uit beeld. (foto Mondadori Publishers; bron: Wikipedia)

### **Geweldige tijden**

Eenmaal aan de start wist Ilja die negatieve flow van zich af te schudden. “Ik dacht: loop nou maar gewoon, dan zie je wel waar het schip strandt. Maar ja, je hebt daar ook een bittere nasmaak over.” Goed, hoe ze het presteerde zal wel altijd een raadsel blijven, maar in haar halve finale liep ze zich regelrecht de finale in met een vierde plaats in een tijd van 4.08,3, slechts dertiende boven haar eerdere recordtijd in de series. En Ljoedmila Bragina? Die rende in de volgende halve finale naar 4.05,1, alweer bijna anderhalve seconde sneller dan in de

serie. Wat voor een finale moest dat wel niet worden, vroeg je je onwillekeurig af.

Twee dagen later groeide volgens de AW-verslaggevers de 1500 meterfinale bij de vrouwen uit tot een van de mooiste nummers van het toernooi. Bovendien speelden Berny

---

Boxem, die zich met 4.08,8 eveneens voor de eindstrijd had gekwalificeerd, en Ilja Keizer-Laman er een hoofdrol in. Direct na de start zette Berny er geweldig de vaart in; zij ging na de eerste ronde in 62,5 sec. aan de leiding, waarna Ilja die na 500 meter overnam. Vervolgens nestelde Ljoedmila Bragina zich na twee rondes aan de kop. Ilja probeerde Bragina nog enige tijd bij te benen, terwijl Berny inmiddels haar meeste kruut bleek te hebben verschoten. Uiteindelijk moest ook Ilja nog enkele tegenstandsters laten gaan, maar de eindtijden waren om van te smullen. De Russin won in 4.01,4, een geweldig wereldrecord, gevolgd door vier anderen die ook allemaal onder het vorige record doken. En Ilja? Die werd zesde in 4.05,1, een evenaring van dat oude record van twee dagen eerder, maar nu 'slechts' goed voor een indrukwekkend nationaal record. Ze was na afloop nog teleurgesteld ook, had er graag een medaille aan overgehouden. Volgens de AW was het echter *de beste prestatie van de hele KNAU-vertegenwoordiging*.

### **Verkeerde generatie**

Hoe kijkt zij nu tegen die prestatie aan? Ilja: “Waar ik tegen liep in de finale..., er werd ontzettend gedroegerd. Dat hele Rusland, al die Oost-Europeanen..., het waren de zwaarst gedroegerde Spelen ooit. Er waren mensen in een olympisch jaar, die liepen ineens veel harder. Die had ik daarvoor nooit gezien. Ja, dat is wel triest. Ik zat in de verkeerde generatie, heb wat dat betreft in de verkeerde periode hard gelopen. Maar ja, dat kan je niet veranderen. Weet je, ik ben gaan kijken van: wat heb ik wel? Ik mag blij zijn dat ik in Nederland ben opgegroeid en dat er niemand achter mij aanzat om middelen te gebruiken, alleen omdat ik mijn land moest dienen.” Het huidige tijdsbeeld sterkt haar in die opvatting. “Dan denk ik: wat mogen wij blij zijn dat wij hier wonen, want ik trek mij het lot van heel veel mensen aan.”

Aan het verzilveren van haar goede prestaties in het Olympische jaar 1972 kwam Ilja Keizer-Laman niet toe. Terwijl de invitaties voor wedstrijden binnen stroomden, kwam zij in 1973 maar matig op gang. Toch had zij de hele winter flink doorgetraind. De dubbel op de NK indoor resulteerde weliswaar nog in winst op de 1500 en een derde plaats op de 800 meter, maar haar tijden gaven geen recht op deelname aan de EK indoor. In het voorjaar nam het gevoel toe, dat zij steeds meer tegen zichzelf liep te knokken. Haar beenspieren werden alsmaar slapper, totdat op het laatst zelfs het inlopen moeite kostte. Het duurde lang, veel te lang, voordat de oorzaak werd gevonden: een bacteriële infectie. Niet alleen 1973 was toen al voorbij, zelfs 1974 was al een flink eind op streek. Intussen was bij Ilja de motivatie om door te gaan behoorlijk gedaald. “Ik wilde het niet langer zo lastig hebben om zoveel uit de kast te moeten trekken om mij te laten hardlopen, terwijl Hans een half salaris had en mijn startgeld steeds werd ingepikt. Want ik heb er nooit een cent van gehad.” Eind 1974 gooide Ilja Keizer-Laman ten slotte de handdoek in de ring.

### **Langlaufen**

Om af te trainen ging ze vervolgens langlaufen. Dat vond de skibond heel leuk. Ilja: “Die wilde graag dat ik wedstrijden ging doen. Dat langlaufen had een oubollig imago. Mensen die gingen langlaufen, deden dat in Oostenrijk en die gingen dan van kroeg naar kroeg. De

---

skibond zei: *we willen gewoon een oud-wereldtopper in die wedstrijden hebben en dat mensen dan denken van: wauw!* En daar heb ik leuke wedstrijden gehad.” Ilja Keizer-Laman kon inderdaad goed overweg met die lange latten, werd in 1976 in Noorwegen zelfs nationaal kampioene op de 5 km en in 1977 in Oostenrijk dubbelkampioene op de 5 en 10 km. Ook rollerski lag haar. Al in 1974 won ze in Brussel een internationale rollerski-wedstrijd over 1500 m tegen voornamelijk mannelijke en enkele vrouwelijke tegenstanders. Ilja: “Die mannen waren allemaal mariniers. Die waren niet blij dat ik won, haha.”

In 1976 nam zij in Zweden deel aan de Vasaloppet, een beroemde langlaufwedstrijd over 90 km. Vrouwen mochten daar in die tijd niet aan deelnemen. Ilja Keizer-Laman had echter het startnummer van oud-olympisch roeier Jaap Reesink weten te bemachtigen, die zelf ziek was. Ilja: “Ik ben dus gewoon als Jaap Reesink van start gegaan. Dat jaar zat er voor het eerst een chip in je startnummer, dus daarmee moest ik door de controle. Ik was zó bang dat ze mij eruit zouden pakken, ben toen zó snel door de controle gegaan, dat ze me niet hadden kunnen chippen. Dus toen moest ik terug en dacht ik: ooh, nou zal je het meemaken! Maar dat was alleen maar om me te chippen. Ik heb dus gewoon die Vasaloppet gelopen. Na de finish waren er sportjournalisten die in München waren geweest die zeiden: *maar jij bent toch die hardloopster van München?* Toen had ik mijn pet al afgedaan. Hadden ze dat voor de finish al gezegd, dan was ik uit de uitslag geschrap. Nu sta ik daar als Jaap Reesink in.”

### **Zorg voor anderen**

Eenmaal gestopt met haar eigen sportieve activiteiten bleef Ilja Keizer-Laman toch voeling houden met de sport. Ze trad in 1983 in dienst van NSF in Den Haag met de taak om sporters die de A-status hadden gekregen, te ondersteunen, ze netwerken aan te reiken voor het geval zich problemen mochten voordoen. Ilja: “Ik deed dat drieënhalve dag, 24 uur in de week. Mijn motivatie, met alles wat ik had meegemaakt, was dat ik hoopte dat toekomstige generaties daarvan gevrijwaard zouden blijven.” Twintig jaar hield ze dat werk vol, later vanuit Papendal, nadat NSF en NOC in 1993 waren gefuseerd.

Het zit diep in haar geworteld, die zorg voor anderen die om wat voor redenen dan ook op achterstand zijn gezet. Haar eigen ervaringen tijdens haar sportieve loopbaan, waarbij zij vaak te maken kreeg met desinteresse, onwil of regelrechte tegenwerking, hebben daar mede voeding aan gegeven. Direct na ons gesprek hadden Ilja en Hans Keizer een afspraak met een Oekraïense familie die zij de helpende hand hebben toegestoken. “Ach man, als je dat toch hoort..! En ja, zo’n interview als met die turnsters..! Weet je wat ik dan denk? Dan voel ik mij zelfs een beetje schuldig dat ik aan topsport heb gedaan, dat mensen denken dat je boel altijd hebt belazerd.”

Is er dan helemaal niks om trots op te zijn? Ilja: “Of ik ergens trots op ben? Wel als ik van sporters hoor van: goh, wat heb jij gedaan, qua tijd en zo? Nou, dan zakt hun broek af. Dan denken ze: Jezus, liep die toen al zó hard? En op sintels? Weet je..., dát!”

*Piet Wijker*

---

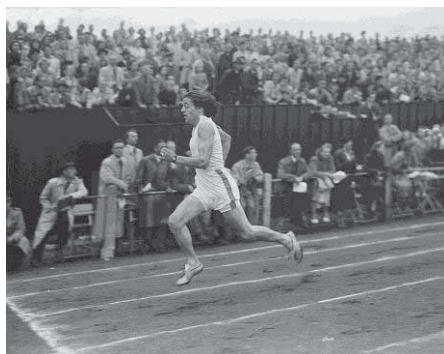
## Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Waarom zijn wij blij met giften/erfenissen van atleten? We hebben al heel lang een plakboek van de Amsterdamse sprinter Herman Eikema uit de jaren '30 van de vorige eeuw. Dit ligt, netjes opgeborgen, te liggen, te liggen... Komt er een vraag: "Kunnen jullie me helpen aan de vierde man van de 4 x 110 yards estafetteploeg die in 1936 meedeed aan het AAA-kampioenschap in Engeland? De andere drie wist de vragsteller. In de gebruikelijke stukken niets te vinden, totdat we het plakboek tegenkwamen, waarin met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid het antwoord: naast de al bekende namen Osendarp, Berger en Van Beveren was dit Boersma.

Er was ook een vraag over Foekje Dillema, die eens naar het verzamelpunt reisde [en weer naar huis werd gestuurd], waar op een station de nationale ploeg bijeenkwam. Maar welk station was dat? Experts van naam komen tot verschillende plaatsen: Amsterdam? Utrecht? Hilversum? Nee, dat konden wij ook niet oplossen!

Voor een meer recente voormalige topatleet willen mensen een lintje aanvragen. Hebben wij informatie die de aanvraag kan ondersteunen? Noem hier natuurlijk geen naam, omdat de procedure nog loopt, maar helpen konden we inderdaad.



Foekje Dillema in actie in Groningen in 1950.  
*(foto Daan Noske; bron: Wikipedia)*

Het hoeven niet per se altijd de bekende grote namen te zijn waarnaar gevraagd wordt. Een vraag over een minder bekende atlete uit Overijssel konden wij ook voor een groot deel beantwoorden.

Van Ron Wintjes kregen we een handleiding wedstrijdorganisatie voor de FICEP-spelen 2001, die dat jaar in Nederland werden georganiseerd. Nu is FISEC de internationale schoolsportfederatie van het Katholiek Onderwijs. Het organiseert éénmaal per jaar een internationale schoolsportontmoeting voor 15- tot 17-jarigen: de FISEC-spelen. Sinds 2014 doet het dit samen met FICEP, die er voor die tijd verantwoordelijk voor was. Deze ontmoeting gaat gewoonlijk door tijdens de maand juli en de volgende sporten staan op de affiche: atletiek, basketbal, handbal, tafeltennis, veldloop, tennis, voetbal, volleybal, zaalvoetbal en zwemmen.



---

Rotterdam Atletiek gaf het jubileumboek dat geschreven is ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan en A.V. Weert hun boek over het 40-jarig bestaan. Hoewel allebei met enige vertraging, omdat die jubilea al gepasseerd zijn, maar we zijn er wel heel blij mee, want juist in deze boeken kunnen we vaak heel veel informatie vinden die centraal door de Unie niet wordt bewaard en we hebben ook al meermalen vragenstellers met behulp van boeken als deze kunnen helpen.

Persoonlijke plakboeken, jubileumboeken, zie bijvoorbeeld hierboven de alinea over Herman Eikema en die van de Overijsselse atlete.

29 november! De vooralsnog geplande dag voor de presentatie van de Canon, het boek dat in 50 vensters hoogtepunten uit de vaderlandse atletiek beschrijft. Wat we er tot nu toe van gezien hebben, ziet er zeer veelbelovend uit!

Intussen is de website van de Atletiekunie vernieuwd, zoals u wel eens gezien zal hebben. Publieksvriendelijker is de bedoeling, maar plots waren we bladzijden kwijt die waardevolle informatie bevatten voor mensen die met de historie bezig zijn! Gelukkig is dat intussen grotendeels opgelost, maar onze digitale expert Wouter Schoemaker waarschuwde opnieuw voor een risico dat we nu lopen. Voorbeeld: in de bibliotheek hebben we boeken staan over de Olympische Spelen van 1896 tot en met 1988. Daarna druppelt het nog even door, maar veel boeken werden er niet meer over geschreven, want het internet nam in toenemende mate de informatievoorziening vooraf, de wedstrijdverslagen met wetenswaardigheden en de nabeschuiving over. Boeken worden niet meer verkocht en dus niet meer geschreven. Na 2004 hebben we helemaal niets meer aan boeken over Olympische Spelen.

Zo gaat het ook met de jaarlijkse ranglijstenboeken, eh, ranglijsten die de werkgroep statistiek steeds keurig samenstelt. Nu alleen nog digitaal in te zien.

Films, foto's en/of de negatieven, videobanden: digitaliseren (deels al gedaan) is natuurlijk de mooiste oplossing. Enzovoort.

Tja, maar hoe bewaren we die gegevens nu? En hoe waarborgen we dat door een menselijke fout of door een technische calamiteit niet alles onvindbaar raakt? Dat was op de vergadering van het Erfgoedbestuur met de medewerkers eind september een belangrijk gespreksonderwerp. We gaan eerst maar eens een overzicht maken van wat we digitaal hebben, wat er elders voor ons te vinden is, wat we daarvan in eigen beheer willen hebben. Welk materiaal bewaren we intern en wat is daarvan geschikt om bijvoorbeeld via onze website aan iedere geïnteresseerde te tonen? Gebruik maken van hulpmiddelen als dropbox, de cloud, harde schijven. Kortom, ook in dit opzicht is er nog heel veel te doen.

*Hugo Tijsmans*

---

## “WK atletiek moet korter en spannender dan in Eugene”

**De wereldkampioenschappen atletiek moeten in zes dagen worden afgewerkt. Dat kan als het aantal deelnemers wordt beperkt. Een kwalificatiesysteem via de continenten kan dat bewerkstelligen. Elke finaledwedstrijd mag niet langer dan twee uur duren.**

De suggesties die Helmut Digel na de WK in Eugene op zijn website sport-nachgedacht.de deed, zijn wel eerder gedaan. Atletiek is de laatste tientallen jaren stil blijven staan, terwijl de interesse van het publiek is veranderd. Steeds minder mensen hebben het geduld om urenlang een atletiekwedstrijd te volgen. Andere takken van sport, die beter in flitsen zijn samen te vatten, dringen naar de voorgrond. De moeder der sporten verliest terrein. Dat is in het kort zijn verhaal.

World Athletics reageerde trouwens snel. Op vrijdag 27 augustus maakte de mondiale atletiekoepel bekend, dat de WK van volgend jaar in Boedapest niet tien maar negen dagen zal duren, van 19 tot en met 27 augustus. Met zeker vier finales per dag en op slechts vijf dagen ochtendessies. Alleen het snelwandelen en de marathons zullen in de ochtend worden afgewerkt. “Ik heb er vertrouwen in dat een programma van negen dagen en enkel finales in de avond omarmd zal worden door de atleten en het publiek in Boedapest, en ook door de kijkers wereldwijd”, zei voorzitter Sebastian Coe.

In juli in Eugene in de Amerikaanse staat Oregon werden in tien wedstrijddagen 150.000



Het Hayward Field stadion in Eugene, met een goed zicht op alle werp- en springinstallaties.  
*(foto Erik van Leeuwen)*

---

betalende toeschouwers geregistreerd. Na de Olympische Spelen en de WK voetbal zijn de WK atletiek 's werelds derde grootste sportevenement, hoor je atletiek liefhebbers wel eens zeggen. Met de herinnering aan Eugene en die aan Doha, waar de WK in 2019 werden gehouden, klinkt dat erg ongeloofwaardig. De atletiekleiders achtten het niettemin noodzakelijk de WK van negen naar tien dagen op te krikken. Lang niet elke wedstrijddag (in Europa -nacht) werd daardoor besloten met interessante finales.

Op de presentatie van de WK viel trouwens veel af te dingen. Het zal de tv-kijker waarschijnlijk zijn ontgaan, maar toeschouwers op de hoofdtribune hebben vooral naar rechts gekeken. In de finishbocht waren namelijk zowel de werp- en springinstallaties opgesteld. In de andere bocht was er alleen de steeplebak. Een paar weken later bood de EK in München, die in zeven dagen werden afgewerkt, de tribune klant een veel evenwichtiger panorama, waardoor de toeschouwer overal wat te kijken had.

Digel (78) is niet de eerste de beste. Hij was van 1993 tot 2001 voorzitter van de DLV, de Duitse atletiekbond. Van 1995 tot 2015 was hij lid van de council van de IAAF, van 2001 tot 2007 was hij vicevoorzitter van de IAAF. In 1999 stelde hij voor nieuwe wereldrecordlijsten te beginnen, waardoor prestaties die met doping waren verricht niet meer als record golden. De IAAF wees het voorstel af.

Primo Nebiolo, die van 1981 tot 1999 voorzitter was van de IAAF, stelde al dat de WK atletiek in wereldsteden moeten worden gehouden. De bescheiden studentenstad Eugene (weinig hotelcapaciteit, dichtstbijzijnde luchthaven honderd kilometer ver) kan onmogelijk als zodanig worden betiteld. En Doha ook niet. Het rijtje Moskou (WK van 2013), Peking (2015) en Londen (2017) klinkt natuurlijk veel beter.



Primo Nebiolo. (bron: Wikipedia)

Met de Italiaan Nebiolo voegde Digel destijds nog iets toe aan de eisen voor de WK. Als het enigszins mogelijk was zou de WK in een periode van acht jaar drie keer in Europa moeten plaatsvinden.

Daartoe zouden afspraken zijn gemaakt met de European Broadcasting Union (EBU), het samenwerkingsverband van vooral publieke omroepen uit de meeste Europese landen. In Europa trekt atletiek het grootste aantal toeschouwers en is het aantrekkelijkste continent voor sponsors. Voor die afspraken was Digel als voorzitter van de steering board EBU/IAAF zelf verantwoordelijk, stelt hij. Nu is voor het eerst in de historie (sinds 1983) de WK twee keer achtereenvolgend buiten Europa gehouden. Als Boedapest volgend jaar gastheer is, is het zes jaar geleden dat Europa (in Londen) aan bod was.

---

Digel haalt de Amerikaan Alan Abrahamson aan die beweert, dat atletiek zich in een existentiële crisis bevindt. Abrahamson is leraar journalistiek aan de Universiteit van South California en voormalig medewerker van de Amerikaanse tv-zender NBC. Hij bezocht de WK in Eugene. De top van World Athletics is erg tevreden met zichzelf en straalt arrogantie uit, meent hij. De vroegere voorzitters van de IAAF zeiden openlijk dat de Olympische Spelen pas echt beginnen zodra er atletiekmedailles op het spel staan, voegt Digel er aan toe.

Het wekt geen verbazing dat Digel scherpe kritiek heeft op het gedrag van de



Sebastian Coe. (foto Mohan; bron: Wikipedia)

atletiekleiders. Dat geldt niet alleen voor de huidige voorzitter van World Athletics, de Brit Coe. Zijn adviesfunctie bij Nike (inkomsten 100.000 pond, ofwel 114.000 euro per jaar) heeft ruimschoots de publiciteit gehaald. Toen Nebiolo voorzitter was van de IAAF, nam hij een hele Italiaanse huishouding mee. Zijn opvolger, de Senegalees Lamine Diack, verving de entourage door een gezelschap van bijna uitsluitend Fransen. Coe heeft er een Brits gezelschap van gemaakt. Het zijn vooral Britse bedrijven die opdrachten krijgen van de mondiale atletiek-

koepel. Uit betrouwbare bron weet Digel dat de organisatie in 2015 nog een behoorlijke financiële reserve had, die inmiddels tot een minimum is teruggebracht. Dat heeft ertoe geleid dat World Athletics tijdens de pandemie krediet heeft gevraagd bij het Internationaal Olympisch Comité (IOC).

De grote Europese atletieklanden deden het in Eugene niet best. Het Verenigd Koninkrijk, Duitsland en Frankrijk moesten met één titel genoegen nemen. Met één keer goud en drie zilver was Polen, als achtste, het hoogst geklasseerde Europese land op de medaillespiegel. Dat was voor Digel tevens aanleiding om te spreken van een grote crisis in de Duitse atletiek. Als gevolg van de coronajaren konden we dat enige weken later bij de goedbezochte EK snel controleren. Als uitsluitend naar medailles wordt gekeken, viel het met die crisis wel mee. De Duitsers behaalden in München zeven titels (7-7-2), de Britten zes (6-6-8). Achter die top-twee volgden Spanje, Griekenland en meldde Nederland zich aan de continentale top (4-0-2). Van de grote landen ging alleen Frankrijk zonder kampioen, maar wel met negen medailles, naar huis.

*Guus Mater*

**De beste prestatie  
onder alle  
omstandigheden.**

**bkingenieurs.nl**



**ingenieurs**

*Samen werken aan morgen.*

---

## Techniek, mythologie of private vices, public benefits?

De seingever (nee, niet de starter, want de atleet die na het signaal begint aan zijn wedstrijd, is een starter, dus niet de man of vrouw in het rood die dat mogelijk maakt) vraagt ons om de opstellijn te verwisselen voor de aangewezen positie op de startlijn. Niet zo hoogdravend als hiervoor staat maar natuurlijk gewoon met: "Op uw plaatsen". De enkele meters tussen die twee lijnen zijn HET moment om even te denken aan Abeona. Abeona was een Romeinse godin, die bij het begin van een reis werd aangeroepen. Een reis? Ja, want elke wedstrijdloop op de baan kun je een reis noemen. Een reis van start naar finish. En dan maakt het niet uit dat die twee plaatsen soms bij één en dezelfde verfstreep samenvallen zoals met de 400 m, 800 m, 2000 m, 10 000 m het geval is. Want die ene verfstreep heeft in de beleving van een atleet bij de start een totaal andere betekenis dan bij de finish. De start, de zin in het komende avontuur, de verwachting, het vertrouwen... De finish, doel bereikt, de positie, de tijd, de blijdschap maar ook nogal eens de teleurstelling... Hoe dan ook, de reis is volbracht. En zodra dat besef doordringt, wordt het tijd om Adeona aan te roepen. Ook zij was een Romeinse godin, maar zij waakte over de terugkeerde.

Van Abeona naar Adeona. Waarom zijn zij nooit de schutspatronessen van de Atletiekunie geworden?

Misschien omdat in de tijd van de Romeinse oudheid 3000 voor-, tot zo'n 500 na het begin van onze jaartelling de Atletiekunie nog niet bestond. Atletiek was er wel, denk maar aan de klassieke Olympische Spelen bij de berg Olympus, de zetel van de Griekse oppergod Zeus, waar atletiek een zeer belangrijk programmaonderdeel was. Maar onze Unie is pas van 1901.

Of misschien omdat de Atletiekunie nooit gekoppeld is aan welke godsdienstige, dan wel op enigerlei wijze geloofsstroming dan ook.

Of misschien omdat wedstrijdathletiek door zeer vele beoefenaren wordt beleefd als meetbaar, prestatief, dus feitelijk een heel rationeel gebeuren. En dat proces wordt in toenemende mate versterkt door het gebruik van techniek met behulp van instrumenten zoals ET-apparatuur, valse startdetectie middels het Start Informatie Systeem, EDM en nu ook VDM om prestaties op te meten, film- en/of video-opnamen, die bijvoorbeeld het steeds ingewikkelder wordende werk van baancommissarissen ondersteunt, de elektronische lichten in de baanrand (wave-lights) om een (record-)tempo aan te geven, fieldterminals, chips in de startnummers waarin alle rondentijden en de volgorde in de wedstrijd worden geregistreerd en getoond op een groot scherm. En zo breidt dit zich steeds maar uit om een nóg nauwkeuriger beeld op het juist en eerlijk verloop van een wedstrijd te krijgen, om een zuiverder uitslagbepaling te waarborgen, kortom, om een atleet recht te doen én om het werk van juryleden met volledig objectieve middelen te



---

ondersteunen. (Dat resultaten dan later bijvoorbeeld op een scherm van een laptop alsnog beoordeeld moeten worden, laat ik maar even in het midden. We kunnen nog zoveel hulpmiddelen bedenken en inzetten, uiteindelijk blijft het -gelukkig!- mensenwerk.)

Ook maakt al die techniek het werk van mensen fysiek lichter. Het wachten is bijvoorbeeld nog op buisjes in de baan waarin de opstaande dragers van een hordenlat in de baan verzinken en die vanuit het secretariaat met een druk op de knop omhoog komen tot de juiste hoogte voor de komende race. Alleen de lat zal dan vermoedelijk nog even opgelegd moeten worden, want het lijkt me lastig om dat zo te construeren dat de baan anders bij niet-hordenonderdelen perfect beloopbaar blijft. Heel wat minder werk voor een baanploeg! En de horden staan altijd allemaal goed! De constructie moet natuurlijk wel zodanig zijn dat als een atleet tegen de horde aanloopt, deze in de looprichting mee omklapt bij een druk van tenminste 3,6 kg tegen het midden van de bovenkant van de dwarslat die nodig is om deze te laten kantelen, want de veiligheid van een atleet moet wel zo goed mogelijk gewaarborgd blijven.

Tja, de techniek weet wat. Ze biedt alleen steeds minder plaats aan stromingen als de hierboven aangehaalde oud-Romeinse godenwereld waartoe Abeona en Adeona behoorden. Toch kan het geen kwaad een uitstapje te maken naar een heel andere stroming van de menselijke cultuur: het Aziatische zenboeddhisme. De filosofen daar

maken gebruik van koans: raadsels die een meester aan zijn leerlingen opgeeft, om zodoende diens geest te scherpen. Een heel beroemde koan is die waarin de heilige Quan Yin een hoofdrol speelt.



Quan Yin was een vrouw met duizend armen. (Eh..., duizend? Misschien net zoals een duizendpoot die er ook maar hooguit tweehonderd heeft. Maar in mythologische werelden kan heel veel.)

Het raadsel dat de meester opgaf, luidt als volgt: “Hoe gebruikt zij haar armen om ieder mens te helpen?” Waarop een leerling dit antwoord gaf: “Zoals iemand die midden in de nacht wakker wordt en dan het kussen pakt om het hoofd weer lekker te kunnen neerleggen.”

Tja, zul je nu denken, waar slaat dat op? Maar de meester prees dit antwoord, want het is een beschrijving van de houding van

---

iemand die volkomen spontaan handelt.

Om atletiekprestaties te leveren is tegenwoordig steeds meer techniek, steeds meer wetenschap nodig. Dat is onontbeerlijk geworden. Maar toch, als de spontane, natuurlijke, menselijke input bij een atleet ontbreekt, ben ik er zeker van dat een bestendig succesvolle carrière onmogelijk is. Al die toegenomen randvoorwaarden zijn mooi, maar ze blijven hulpmiddelen! O.a. Femke bewijst dit, én het gelijk van Bernard Mandeville die in 1714 zei: “Private vices, Public Benefits.” Particuliere ondeugden, publieke weldaden. Hij stelde dat ondeugd en hebzucht weliswaar moreel verwerpelijk zijn, maar toch ook bijdragen aan de welvaart van het land en het geluk van de burgers.

Wij hebben genoten van de spontaniteit en de hebzucht naar steeds meer goud van Femke tijdens het EK in München!

*Hugo Tijsmans*



## Vegatest

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

## Vegacheck

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

## Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

---

072-5156782 • [www.marjabak.nl](http://www.marjabak.nl)  
[marja.bak@gmail.com](mailto:marja.bak@gmail.com)



voor een gezond bestaan en levenswijze  
**ENERGIEK**

---

## Mieke Sterk in politieke pubquiz

Mieke Sterk is in de Tweede Kamer nog niet vergeten. Een week voor Prinsjesdag werd de naam van Sterk genoemd tijdens de Prinsjes Pub Quiz. Dat is een jaarlijkse gebeurtenis in het internationaal perscentrum Nieuwspoort in Den Haag, waaraan een slordige tweehonderd bestuurders, kamerleden, studenten, lobbyisten en journalisten deelnemen. Sterk was van 1994 tot 1998 lid van de Tweede Kamer voor de PvdA.

De vraag was geformuleerd in een citaat van de vroegere premier Joop den Uyl. Over wie zei de PvdA-leider in 1977: “Haar tijden zijn steeds beter.” Een multiple choice vraag met vier mogelijke antwoorden. Eén daarvan was Mieke Sterk, een andere was Erica Terpstra. Dat was het goede antwoord. “Mieke Sterk was ook een sporter”, meldde de moderator voorzichtig. Hij liet een stilte vallen, in de verwachting dat prof. dr. Bert van den Braak, één van de juryleden, nadere uitleg zou verstrekken. Hoogleraar Van den Braak zweeg echter. Toen interpelleerde een aanwezig lid van de Vrienden van de Atletiek, dat Sterk als atlete aan de Olympische Spelen van Mexico in 1968 had meegedaan en daar vierde was geworden. Enige monden vielen open.



De olympische ploeg na afloop van de Spelen van Mexico 1968 op bezoek bij Koningin Juliana, die op de foto links wordt geflankeerd door Mieke Sterk.

*(foto Nationaal Archief; bron Wikipedia)*

Voor de oudere Vrienden is het natuurlijk gesneden koek. Met de estafetteploeg 4 x 100 meter, bestaande uit Truus Hennipman, Wilma van den Berg, Mieke Sterk en Corrie Bakker, eindigde Nederland in 43,4 seconden als vierde, zelfde tijd als de Sovjetunie dat brons won. Het nationale record hield tot deze eeuw stand.

*Guus Mater*

---

## De Vrienden van de Atletiek fietsen rond Diepenveen

Zaterdag 3 september wacht ons een prachtige ontvangst bij Roelof en Wiesje Veld. Dit keer dus niet een samenkomst bij een restaurant! We treffen een gastvrije lange tafel aan, beschermd door parasols. Dat laatste is hard nodig, want ook de zon is uitgenodigd en nadrukkelijk aanwezig!

De verrassing begint met koffie en door kleindochter Kate zelfgemaakt gebak! Daarna gaan we een tocht fietsen, die door de gastheer en -vrouw met behulp van Riet van der Enden en Ellen van de Bunt is uitgezet. Om 12 uur bereiken we een eerste stop: kasteel Groot Hoenlo. Roelof wil dit zomaar voorbij fietsen, maar de groep fluit hem terug! Helaas geen bezoek mogelijk!



We fietsen verder en verkennen een stuk van de IJssellinie. In de jaren '50 aangelegd om de Russen weerstand te bieden, maar gelukkig nooit nodig geweest. Om half één wacht ons een verrassing! De hele familie Veld is deze twee dagen ingeschakeld om ons te verwennen. Zo zien we ze terug: twee



Vlnr. Achterste rij: Fri, Harry, Roelof, Fedde. Daarvoor: Anneloes, Ellen, Wiesje, Marian, Nel en Riet.

---

dochter en twee kleinkinderen. Zij hebben een rustplaats ingericht midden in de natuur; met banken, tafel en veel drinken en wat eetbaars!

Wij maken gebruik van de niet meefietsende familie: zie groepsfoto!

We fietsen door en in Deventer hebben we een lunch en een culturele tocht door de binnenstad onder aanvoering van dochter Ellen Veld. Meewandelen is niet verplicht, maar alleen Roelof blijft achter in het restaurant om op de spullen te passen!

Dan vervolgen we de fietstocht en gaan Deventer vanaf de andere oever bekijken. Zo komen we op de groepsfoto met de Peperbus op de achtergrond! Het fietsen door prachtige natuur is dan van half vier nog tot zeven uur, als we in Restaurant "Zonnig", in Diepenveen, belanden voor het afsluitende diner! Door omstandigheden missen we dan Fedde en Marian. Na het diner nemen we ook node afscheid van Harry en Nel!



Dan de zondag. Zijn we gisteren vier personen (die heel erg genoten hebben) kwijtgeraakt, nu versterkt Hugo de groep. De organisatie heeft vandaag gekozen voor een prachtige fietstocht door de natuur. Er is een stop om het vochtgehalte op peil te brengen en... een geweldige lunch midden in het bos "De Kranenkamp"! Verzorgd door? Ja goed geraten, de dochters Renate en Ellen! Onze complimenten, wat zij daar in het bos tevoorschijn getoverd hebben! Dat probeert deze foto weer te geven!

*Bedankt  
Wiesje*



*Bedankt  
Roelof*

*Tekst en foto's: Anneloes en Fri Beenackers*



---

## VOOR HET VOETLICHT

### Frank van Ravensberg: snelwandelen, een eenzaam avontuur

Frank van Ravensberg vindt hij het jammer dat hij de stap naar de grote toernooien nooit heeft kunnen maken. “Het is geen gemis, hoor, dat is een veel te groot woord. Want ik heb hele mooie dingen meegemaakt. Maar ik had wel graag willen weten hoever ik had kunnen komen, als ik die blessures niet had gehad.” (foto Piet Wijker)



#### Infobox

<i>Naam:</i>	Franciscus Gregorius (Frank) van Ravensberg
<i>Geboren:</i>	13 september 1960 te Haarlem
<i>Discipline:</i>	snelwandelen
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp.:</u> Jun. A indoor: 3000 m snelw. 1979; Jun. A outdoor: 10.000 m snelw. 1978, 1979; Sen. indoor: 5000 m snelw. 1984; Sen. outdoor: 20.000 m snelw. 1981, 1984
<i>Interlands:</i>	16
<i>Records snelw.:</i>	<u>NR jun.:</u> 5000 m 1979-1981; ½ uur 1979-1981; 10.000 m 1979-heden; 1 uur 1976-1977 + 1979-heden; 10 km 1977 (4½ mnd.) + 1979-heden <u>NR sen.:</u> 20.000 m 1984-1992 <u>NR sen. indoor:</u> 5000 m 1984-1987
<i>PR's snelw.:</i>	<u>Baan:</u> 3000 m 12.33, 5000 m 21.30,3, 10.000 m 44.38,4, 1 uur 13.388 m, 20.000 m 1:29.37,5, 30.000 m 2:34.11,0, 50.000 m 4:47.05,0 <u>Weg:</u> 5 km 21.17, 10 km 44.38, 1 uur 12.798 m, 20 km 1:31.41, 30 km 2:34.20 <u>Indoor:</u> 3000 m 12.50, 5000 m 22.04,9



---

Vanuit de hele wereld worden er tegenwoordig allerlei lofuitingen over ons uitgestort vanwege de prestaties die door onze atleten op de grote toernooien werden geleverd. Het is immers nogal wat: in 2021 zeven medailles op de EK indoor (viermaal goud, eenmaal zilver en tweemaal brons) en acht medailles op de Olympische Spelen (tweemaal goud, driemaal zilver en driemaal brons); in 2022 vier medailles op de WK indoor (eenmaal goud en driemaal zilver), eveneens vier medailles op de WK (driemaal zilver en eenmaal brons) en zes medailles op de EK (viermaal goud en tweemaal brons). De verschillende junioren- en U23-toernooien laat ik dan nog buiten beschouwing. Daar werd door onze jonge talenten de laatste jaren ook heel wat eremetaal binnengesleept. Kortom, de atletieksport in ons land is bezig aan een opmerkelijke opleving.

Laten we echter, voordat we van verwaandheid naast onze spikes gaan lopen, vooral ook oog blijven houden voor die onderdelen waar het minder florissant toe gaat. Soms komt dat, omdat we op een onderdeel in een forse dip zijn terechtgekomen – de 800 m bij de vrouwen kwam in de vorige Vriendenband al uitgebreid aan de orde –, soms omdat we tegen bepaalde disciplines een regelrechte aversie lijken te hebben. Alsof we bijvoorbeeld over de twaalf op de grote buitentoernooien te verdelen snelwandel-medailles – want over die discipline wilde ik het hier ditmaal hebben – naar onze concurrenten een soort vriendschapsgebaar maken van: na u, want wij hebben hier geen belangstelling voor. Absurd eigenlijk, wel beschouwd.

Zouden wij in dit land, waar we over talloze onderwerpen tot op het bot verdeeld zijn in onze opvattingen, ineens unaniem zijn in onze afkeer van het snelwandelen? Daar geloof ik niets van. Het is simpelweg een kwestie van wat wij onze atleten aanbieden, te beginnen bij de verenigingen. Veelvoudig kampioen snelwandelen en recordhouder Frank van Ravensberg is daar in elk geval helder over. “Het wordt allemaal bij de clubs neergelegd. Ik heb een tijdje in het platform snelwandelen gezeten. Als je dan met een voorstel kwam om dingen te promoten, was toch vaak het verhaal: *joh, je moet bij de clubs zijn*. Dat is momenteel de structuur.”

### **Trainingspak van Sinterklaas**

Het verhaal van de carrière van Frank van Ravensberg is wat dat betreft illustratief. “Ik deed al aan strandlopen, voordat ik lid werd van AV Haarlem. Je had toen allerlei strandlopen in Zandvoort, Bloemendaal en Langevelderslag (Noordwijk – PW). Daar gingen wij regelmatig heen. Ik denk dat ik enerzijds mijn broer Evert heb gevolgd, anderzijds mijn neef, die liep ook hard. Met z’n drieën gingen we daar naartoe. Zo is het eigenlijk begonnen. Toen was ik pas acht, negen jaar. Op een gegeven moment, weet ik nog, kreeg ik voor Sinterklaas een trainingspak. Op zaterdagavond was dat en de volgende dag, zondagochtend, was het natuurlijk meteen naar de club, trainen op het militair schietterrein aan de Zeeweg. Ja, en na een paar weken hadden ze een onderlinge cross en toen werd ik gelijk derde. Toen dacht ik: nou ja, dat is wel leuk, want ik kan dus ook een beetje meekomen. Zo is eigenlijk het enthousiasme heel snel gegroeid.”

---

De eerste jaren nam hij deel aan allerlei loopjes en won er verschillende. Op de baan kwam hij als D-junior goed uit de voeten op de 1000 m en als C-junior op de 800 en 1500 m. Op de C-Spelen klopte hij een keer bijna Tonnie Dirks, de latere toploper. Op den duur kreeg hij echter door dat hij voor de top net wat te kort kwam. Frank: “Op een clubwedstrijd, daar liep ik wel vooraan. Maar als je dan bijvoorbeeld op zo’n C-Spelen kwam, ja dan..., ik geloof dat ik achttiende werd op de 1500 meter. Nee, ik was geen natuurtalent. Maar sowieso probeerde ik alles uit. Polstokspringen heb ik ook nog een tijdje geprobeerd, verspringen, hoogspringen, alles. Maar ja, uiteindelijk, toen ik veertien, vijftien was, was de middenafstand en lange afstand toch mijn specialiteit, hè. Ik deed ook wel estafettelopen en 100 meter, maar daarvan wist ik gewoon: hier ga ik de top niet halen.

Toevallig eigenlijk ben ik toen een keer bij een snelwandelwedstrijd terechtgekomen. Wij hebben heel kort een trainer gehad die aan snelwandelen deed. En die zei een keer tegen ons, op het eind van een training: *nou, we gaan even een stukje snelwandelen*. Want dat deden we verder nooit, hoor. Alleen die ene keer. Toen zei die van: *nou, kijken of iemand mij bijhoudt*. En toen liep ik hem d’r uit! Dat vond-ie niet zo leuk, natuurlijk. Maar ja, zo ontdek je dat dan. Een paar maanden later was er een wedstrijd in Heiloo, waar ik toch al heen zou gaan en daar was ook een 1000 meter snelwandelen. Toen heb ik één keer getraind om te kijken hoe hard ik kon. Nou, toen zag ik al van: hé, ik kom onder de vijf minuten op een 1000 meter, dus boven de twaalf per uur. Dat vergeleek ik met uitslagen van snelwandelwedstrijden in de Atletiekwereld en toen dacht ik: dat is best wel hard voor die leeftijd. Nou, en op die wedstrijd werd ik ook meteen tweede.”



Frank van Ravensberg wordt in 1984 Nederlands kampioen op de 20.000 m in recordtijd. (foto Theo van de Rakt; bron: Atletiek Erfgoed)

### **Eerste record op zijn zestiende**

Van Ravensberg zag direct in, dat hij zijn specialiteit had gevonden. Niet dat hij het hardlopen gelijk aan de kant gooide, maar op het snelwandelen ontwikkelde hij zich veel sneller. Al op zijn zestiende vestigde hij zijn eerste nationale jeugdrecord: in 1 uur legde hij een afstand af van 11.444 meter. Met dat reksommetje dat hij bij zijn snelwandeldebuut had gemaakt, zat hij er dus helemaal zo ver niet naast. Daarna stapelden de successen zich in snel(wandel) tempo op. Tussen 1976 en 1984 verzamelde hij zes nationale titels en vestigde hij vele nationale records, waarvan er enkele tot op de dag van vandaag nog fier overeind staan. Niet zo moeilijk, zult u wellicht opmerken, als er zo weinig mensen zijn die dit onderdeel beoefenen. Maar er zitten toch wel degelijk enkele prestaties tussen die eruit springen. Zoals bijvoorbeeld de 20.000 m waarmee hij in 1984 Nederlands kampioen werd. Die ging toen in 1:29.37,5. Frank: “Het was altijd een

---

droom van mij om onder de 1 uur 30 te komen. En dat me dat één keer is gelukt en ook nog op de baan, dat is toch wel... Daar heb ik ook heel, heel hard voor getraind.” Het zegt wel iets dat er sindsdien slechts drie Nederlanders zijn bijgekomen die dit ook hebben gepresteerd: Harold van Beek, de huidige recordhouder met 1:27.48,1, Jan Cortenbach en Rick Liesting. “Het blijft toch een barrière, 1 uur 30. Dat me dat toen is gelukt, daar ben ik nog steeds heel trots op”, bekent Frank van Ravensberg. “Een paar jaar daarvoor was een tijd onder de 1 uur 40 al bijzonder. Daar haal je dan toch tien minuten vanaf.”

Als junior leverde Van Ravensberg internationaal zijn veruit beste prestatie in 1979. Hij was laatstejaars A-junior, toen hij in het Zwitserse Cadenazzo voor ons land deelnam aan de traditionele vijflandenwedstrijd tussen Zwitserland, België, Denemarken, Luxemburg en Nederland. Hij won die snelwandelwedstrijd over 10 km in 46.52,5, een tijd die ruimschoots onder zijn eigen baanrecord op de 10.000 m van 47.20,4 lag. En dat nationale jeugdrecord uit 1979 staat, 43 jaar later, nog steeds overeind! Frank: “Die wedstrijd is 49 keer gehouden, waarvan denk ik 35 keer met een juniorwedstrijd erbij. Er is niemand anders die die wedstrijd heeft gewonnen, alleen ik. Dus dat is wel iets wat eruit springt.” Als senior won Van Ravensberg in 1983 in Zweden een wedstrijd over 20 km in 1:32.46. Dat was dus een jaar voordat hij op de NK baan onder de 1 uur 30 dook. “Ik denk dat dat internationaal misschien wel het meest aanspreekbare resultaat is geweest”, schat hij.

### Scandinavië

Frank van Ravensberg liep trouwens vaak in het buitenland. “Je had hier niet zo heel veel concurrentie. Je had maar een paar mensen die je steeds tegenkwam. Gelukkig hadden we wel een goede lichting, maar je liep meestal toch maar tegen twee, drie, of vier mensen. In Scandinavië, waar ik vaak heenging, werd je met jouw tijd tiende, of achtste en ja, dan trok je je veel meer op aan mensen die net iets sneller waren dan jij.”

Je reist echter niet zomaar even naar Scandinavië en meldt je aan bij een willekeurige wedstrijd met de mededeling: *ik kom hier meelopen*. Hoe regelde hij dat? Frank legt uit: “Nou, in het begin van het jaar had je altijd die internationale wedstrijdkalenders en dan koos ik daaruit een aantal wedstrijden. Vervolgens schreef ik die organisaties aan van: *kan ik bij jullie meedoen?* Soms kon ik dan bij vrienden slapen, soms regelde de organisatie dat voor me. De Atletiekunie zat daar verder niet tussen, al moest ik daar wel een ‘permission to start’ regelen. Maar dat ging meestal wel goed. Alleen als er een NK was, dan kreeg je geen toestemming. Dat stond ook altijd wel expliciet op die formulieren.”

Van Ravensberg deed al doende heel veel internationale ervaring op en met een interrail kaart (hij rijdt geen auto) bleven de reiskosten binnen de perken. Alleen kon het reizen per trein weleens lastig zijn als je een prijs in natura won. Zoals die keer in 1983, toen hij in het Zweedse Ratan een fraaie houten tafel won. Die neem je niet zomaar onder je arm mee de trein in. “Gelukkig kon ik hem aan het onderste sport dragen. Maar ik had in de trein wel meteen ruzie met de eerste conductrice. Die zei: *het is furniture, dus dat moet je inchecken bij het loket*. Maar ja, ten eerste had ik daar niet aan gedacht, en ten tweede was

---

het loket dicht toen ik op de trein stapte. Dus ook al had ik er wel aan gedacht, dan had ik dat niet eens kunnen doen. Nou ja, goed, uiteindelijk viel het wel mee”, lacht Frank. De tafel maakt sindsdien deel uit van zijn interieur.

### **Geen EJK**

Wat hij niet zelf kon regelen, was zijn deelname aan een Europees jeugdkampioenschap. Frank: “Ik had de EJK-limiet driemaal gehaald. Toen kreeg ik te horen: *je moet het twee keer op de baan lopen*. Maar d’r waren helemaal niet genoeg baanwedstrijden! Of je had helemaal geen tegenstand. En een 10 kilometer is iedere keer toch weer een belasting natuurlijk, zeker op een jonge leeftijd van achttien jaar. Dus eigenlijk kreeg ik een onmogelijke opdracht.” Het steekt hem nog steeds. “Temeer omdat er buitenlandse snelwandelaars meededen, die ik had verslagen.”

Gaandeweg remden blessures hem steeds vaker af in zijn dadendrang. Frank: “Ik was bijna elk jaar wel een keer geblesseerd. Ik heb jaren gehad dat ik echt ben gestopt met snelwandelen en de rest van het jaar maar ben gaan hardlopen. Ja, als je topsport bedrijft, belast je je lichaam natuurlijk heel erg. Je let ook niet op alle pijnlijke hèn. Je denkt: doorgaan maar en niet zeuren. Die wedstrijd is belangrijk, dus...” Het zal ook te maken hebben gehad met het feit, dat hij nooit een vaste trainer heeft gehad die hem begeleidde en zo nodig kon bijsturen. “Het enige wat wij hadden waren buitenlandse trainers, die eens in de zoveel tijd in Nederland waren. Zo heb ik in het begin een Engelse trainer gehad, later hadden we een Franse trainer. In de jaren tachtig hadden we Charles Sowa uit Luxemburg en ook weleens een Poolse trainer, maar toen was ik eigenlijk al een beetje gestopt. Het waren altijd mensen uit het buitenland, die dan maar voor een weekend kwamen, of voor één dag. Je had niet echt een vaste trainer.”

### **‘Het andere wandelen’**

Eind 1984 raakte Van Ravensberg ernstig geblesseerd aan zijn hamstrings. “In het begin wil je er nog niet aan dat het voorbij is. Dus ik ben nog een aantal jaren bezig geweest om terug te komen, maar dat lukte niet meer. Zo gauw ik hard ging, schoot het er weer in. Later ben ik meer gaan fietsen, maar ben nog wel altijd blijven hardlopen en nog een beetje recreatief blijven snelwandelen.” Daar is hij sinds enkele jaren echter helemaal mee gestopt, terwijl het fietsen tegenwoordig een veel belangrijker activiteit is geworden, net als het rustiger wandelen. Frank: “Dat noemen wij snelwandelaars ‘het andere wandelen’, haha. Ik heb twee vierdaagsen gelopen en enkele andere tochten van 40 kilometer. En daarnaast loop ik die langeafstandspaden, zoals het Pieterpad, Trekvogelpad, het Pelgrimspad en dat soort dingen. Maar dat is vooral voor de ontspanning en om lekker bezig te blijven. En ik ga ook nog twee keer in de week naar de sportschool, dus ik sport nog wel zes keer in de week.” ’s Zomers trekt hij er steevast met de fiets op uit. “Ik heb deze zomer drie trektochten gedaan. Ik heb eerst een trektocht van de Dolomieten naar Triëst gemaakt, via Slovenië. Daarna een trektocht langs de Rijn, van Mainz naar Keulen. En ik ben ook nog van Amsterdam naar Maastricht gefietst. Ik probeer altijd wel twee tot

---

drie trektochten te doen van een week, of tien dagen.” Frank van Ravensberg heeft alle tochten die hij in de loop der jaren maakte, op een grote landkaart van Europa aangegeven. Die kaart ziet inmiddels behoorlijk blauw van alle landen die hij in de loop der jaren op de fiets heeft aangedaan.”

Van Ravensberg heeft zo'n jaar of dertien geleden zelf ook een groep jongeren bijeengebracht om eens in de maand gezamenlijk te gaan trainen. Frank: “Later, vanaf 2013 of 2014, zijn we ook met het Nederlands team gaan trainen. Dat is best wel een leuke tijd geweest. Maar op een gegeven moment ging bij mij de motivatie eraf, omdat een deel stopte en een ander deel niet zoveel vooruitgang meer maakte. Terwijl het veel tijd kost om trainingen op te zetten en je telkens weer moet knokken dat je ergens op een locatie terecht mag. Op een gegeven moment staat dan de geïnvesteerde tijd en ook het geld niet meer in verhouding tot de progressie die je binnen de groep ziet.”

### **Het blote oog**

Van Ravensberg heeft wel een verklaring voor het twijfelachtige imago dat het snelwandelen in ons land heeft. “Het komt eigenlijk alleen maar op Studio Sport als er iets negatiefs te melden is. Wat ze vaak laten zien is, dat iemand loskomt van de grond als je de beelden gaat vertragen. Alleen, die beelden hebben geen enkele waarde! Jurering gaat puur op het blote oog. Een scheidsrechter mag alleen op zijn eigen waarneming afgaan. Hij mag niks aan hulpmiddelen gebruiken. Dat staat ook in het reglement. Als het bodemcontact verbroken wordt, is dat alleen relevant voor zover dat voor het menselijk oog zichtbaar is. En het is zelfs zo: als je minder dan vierhonderdste van een seconde loskomt, is dat niet voor het menselijk oog zichtbaar en dus feitelijk reglementair. Het overkomt ons trouwens allemaal. Kijk, als je 10 kilometer per uur snelwandelt is het geen enkel probleem. Dan blijf je gewoon aan de grond. Maar ga je harder, dan komt er een moment dat je los gaat komen. Alleen, dat merk je zelf niet. Het is niet zo dat je denkt: nu ga ik even hardlopen of zo. Het gaat ongemerkt, zeker als je moe bent. Je ziet dus heel vaak dat snelwandelaars het niet op een eindsprint aan laten komen. Ze zorgen dat het verschil al voor de eindsprint gemaakt is.”

Doordat Frank van Ravensberg reeds op jonge leeftijd heel veel dingen zelf heeft moeten regelen, heeft hij daar een grote mate van zelfstandigheid aan overgehouden. “Ik ben op jonge leeftijd reizen gaan maken zonder enige begeleiding. Ik heb daardoor veel vreemde talen geleerd en ik heb er ook wel veel vrienden aan overgehouden. Ik ben ook niet weg uit de atletiek, hè. Ik doe nog veel binnen mijn eigen club.”

Wel vindt hij het jammer dat hij door zijn blessures de laatste stap naar de grote toernooien nooit heeft kunnen maken. “Het is geen gemis, hoor, dat is een veel te groot woord. Want ik heb hele mooie dingen meegemaakt. Maar ik had wel graag willen weten hoever ik had kunnen komen, als ik die blessures niet had gehad.”

*Piet Wijker*

---

## Op de fiets naar de EK Atletiek en verder....

**Na twee jaar opgehouden te zijn geweest door de coronamaatregelen, trokken Marianne en ik deze zomer toch de stoute schoenen aan. Of beter gezegd: we stapten op 4 augustus op de fiets vanaf Vught op weg naar Rome. Maar met een bijzonder tussendoel. Een bezoek als supporters aan de EK Atletiek in München.**

Bij Roermond de grens over en via de jaagpaden langs de Roer, de Ahr, de Rijn en de Neckar volgens de Reitsma Route naar het kleine plaatsje Eresing bij de Ammersee in Zuid-Duitsland. Daar weken we na 13 fietsdagen en ruim 800 km van de route af om links af te slaan naar ons hotel in München.



Nog nooit vertoond op een EK: goud (Schilder) en brons (Van Klinken) voor Nederland bij het kogelstoten voor vrouwen. (foto's BSRAgency)

nog maar verder op na weer uitzicht op een medaille voor één van de Duitse atleten. We kregen de indruk dat der Mannschaft de WK in Eugene, een maand eerder, maar had overgeslagen.

Wij kwamen natuurlijk voor de Nederlandse atleten. En wat hebben we daarvan genoten. Natuurlijk van Femke Bol met haar drie gouden medailles op de 400 m, 400 m horden en de 4 x 400 m. Zonder twijfel de Koningin van deze EK Atletiek. Daarmee willen we

Daar kregen we absoluut geen spijt van. Vriendelijke leden van Prins Hendrik uit Vught hadden met het 'koffertje van Rien' gezorgd voor passende, oranje, kledij om onze atleten aan te moedigen. We sloten ons aan bij de supportersgroep van Laurens Storm en Ria Hulsink. Natuurlijk waren ons de formidabele prestaties eerder die week van Jessica Schilder en Jorinde van Klinken, beiden op kogelstoten, en Nienke Brinkman op de marathon niet ontgaan. De sfeer in het Olympia Stadion was grandioos en laaide alleen



Goud en een vet Nederlands record op de 4 x 400 m voor vlnr. Femke Bol, Lisanne de Witte, Eveline Saalberg en Lieke Klaver.



---

andere atleten niet te kort doen. Denk dan aan Lieke Klaver die vast op meer dan een zesde plaats had gerekend op haar 400 m. Maar die later geweldig terugvocht in de finale van de 200 m en met Femke Bol, Lisanne de Witte en Eveline Saalberg overtuigend goud wist te behalen op de 4 x 400 m estafette met een vet Nederlands record en de beste Europese jaarprestatie.

Wat sprong er nog meer in het oog? Sowieso ook andere finalisten als Rutger Koppelaar (polshoog), Maureen Koster en Mike Foppen (beiden 5000 m) en de talentvolle Britt



Rutger Koppelaar werd knap vierde bij het polsstokhoogspringen.

naast teleurstelling vooral ook vreugde en plezier kon worden gedeeld. Scheidend technisch directeur Ad Roskam en hoofdcoach Charles van Commenée kunnen met voldoening terugzien op hun ‘slotakkoord’ om daarmee hun loopbaan bij de Atletiekunie af te sluiten. Zij legden de afgelopen jaren met coaches en atleten een basis, waarop de toekomstige technische baas Vincent Kortbeek kan voortborduren.

Marianne en ik pakten hierna onze route richting Rome weer op. Bij Garmisch-Partenkirchen de Oostenrijkse grens over om de Büchner Höhe (1.266 m) en de Reschenpass (1.515 m) te trotseren. Dat lukte ondanks de hitte van de dag. En in het besef dat je bij het overschrijden van de Italiaanse grens nog lang niet in Rome bent. Ongeveer op de helft van het aantal kilometers. De ervaring heeft ons inmiddels geleerd dat de Apennijnen en de glooiingen van Toscane en Umbrië nog vol het genoeg hebben om fors in de kuiten te bijten. Vandaar dat we na 34 fietsdagen en circa 2.150 km met voldoening langs de Tiber het Land van de Romeinen binnen



Nadine Visser greep met een vierde plaats op de 100 m horden net naast de medailles.



fietsten. De Paus wuifde ons op zondagochtend rond het middaguur op het Sint-Pietersplein voorzichtig toe. Hij zal ons vanaf zijn balkon hoog en ver weg wel niet gezien hebben. Wij hem slechts op het scherm.

Het einddoel bereikt: het Sint-Pietersplein in Rome.  
*(foto beschikbaar gesteld door Rien van Haperen en Marianne Piso)*

We sloten hiermee een tocht af met veel gezichten. Qua natuur, landschap, cultuur, gastvrijheid en veel slechte wegen vooral in Italië. Maar zeker ook om supporter te mogen zijn bij een bijzonder sfeervol en geslaagd EK Atletiek in München. Dierbare herinneringen die ons nog lang bij zullen blijven.

*Rien van Haperen en Marianne Piso*

**RvH**  
Rien van Haperen  
Consultancy

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

[www.rienvanhaperen.nl](http://www.rienvanhaperen.nl) | [rien@rienvanhaperen.nl](mailto:rien@rienvanhaperen.nl) | +31\_6\_5385\_5731

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### Toekomstige talenten in actie

#### Nationale C-Spelen

Eind augustus en begin september staan al jarenlang in het teken van de atleten onder de 16 jaar, in de volksmond bekend als de C-junioren. In het weekend van 27 en 28 augustus werden door AAC voor de 55<sup>e</sup> (!) keer de nationale C-Spelen georganiseerd op het feestelijke sportpark Ookmeer, waar men heel duidelijk zag dat er jarenlange ervaring bij de organisatie aanwezig was. Met ruim 600 inschrijvingen uit het hele land en zelfs daarbuiten ademde deze tweedaagse wedstrijd de sfeer uit die bij een heus kampioenschap past. Ik denk dat weinig deelnemers, hun coaches en de talrijke toeschouwers dit als “spelen” zagen, maar als een heuse strijd om de vele titels, waardoor het gezien mag worden als Nederlands kampioenschap, weliswaar officieus, want de Atletiekunie kent geen NK voor deze leeftijdsgroep.

Het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek is al jaren nauw betrokken bij dit evenement, omdat hier de Nederlandse Ploeg kan worden samengesteld die het een week later moet gaan opnemen tegen de deelstaat Nordrhein-Westfalen in de traditionele semi-interland. Jarenlang werd bij de C-Spelen de winnaar op een onderdeel uitgenodigd voor deze wedstrijd, plus iemand die door de technische staf van ons TeamNL werd aangewezen. De laatste jaren wordt echter met succes het Amerikaans systeem toegepast: de nummers 1 en 2 plaatsen zich. Wie er niet bij is in Amsterdam, zal er een week later ook niet bij zijn. Daar bovenop stelt het Jeugdfonds ook nog een extra cadeaubon beschikbaar voor iedere verbetering van de beste jaarprestatie. Misschien is het statistisch niet te bewijzen, maar de indruk is dat deze acties de wedstrijd naar een nog hoger niveau tillen en er meer strijd ontstaat, hetgeen in overeenstemming is met onze doelstellingen: de jeugd gelegenheid te geven om ervaringen op een hoger niveau te laten proeven.

De wedstrijd verliep organisatorisch gesmeerd, het chronologisch overzicht werd strak aangehouden en het grote vrijwilligersteam verrichtte zijn taken met inzet en plezier. De resultaten logen er niet om en weerspiegelden het niveau van deze C-Spelen. Op maar liefst 14 van de 32 onderdelen werd een beste jaarprestatie neergezet. Opvallend veel waren de 10 verbeteringen bij de werpnummers en hordenummers. Hier was ook veel animo voor; zo zagen wij bij de 300 meter horden bij de meisjes maar liefst vijf series bij de kwalificatie, bijna een verdubbeling van het aantal. Zou hier misschien sprake kunnen zijn van een Femke Bol effect? Kenners langs de baan beamen dat.

Doordat de laatste C-Interland in 2019 in Enschede werd gehouden en de huidige kampioenen toen slechts twaalf jaar oud waren, zag men bij de uitreiking van de uitnodiging veel verbaasde gezichten. Velen wisten niet dat deze internationale ontmoeting bestond en waren – met hun ouders en coaches – blij verrast met hun

---

uitverkiezing, hetgeen een week later bleek door de aanwezigheid van de vele supporters in Recklinghausen. Vanuit het Jeugdfonds van de Vrienden zullen wij meer aandacht besteden aan deze wedstrijd, hopelijk in samenwerking met de Atletiekunie.

### **C-Interland**

Op zaterdag 3 september had een grote groep zich verzameld op Papendal voor het gebouw van de Atletiekunie, waar een door het Jeugdfonds gecharterde dubbeldekker klaar stond om TeamNL en het begeleidingsteam naar Recklinghausen te brengen. Veel ouders en supporters volgden de bus naar het fraaie stadion, waar al direct een oranje vak op de grote tribune werd gecreëerd en een leuk sfeertje ontstond, dat de hele middag resulteerde in het luid aanmoedigen van onze atleten.

Doordat onze vaste team-manager Marjan Olyslager van een welverdiende vakantie genoot, werd Nederland dit jaar aangestuurd door Jeroen Alessie, die een geweldig begeleidingsteam op de been heeft weten te krijgen. Ik wil de namen van deze topcoaches zeker noemen die zich meerdere dagen (Amsterdam en Recklinghausen) op volledig vrijwillige basis voor deze aanstormende talenten hebben ingezet: een klasse team!



Het geweldige Nederlandse begeleidingsteam tijdens de C-Interland in Recklinghausen. (foto's Ed Turk)

Delegatieleider:

Sprint, horden en estafette:

Kogel en discus:

Speer en springen:

Mila:

Springen:

Fysio:

Jeroen Alessie

Niels Hanegraaf en Pearl Speear

Melissa Boekelman

Nadine Broersen

Jos van Schijndel

Marcel Dost en Joep Janssen

Ingrid Vel en Celine de Ruiter

Iedere atleet werd door dit team optimaal begeleid en voor de algemene uitvoering moet ik ook zeker Rik Hardon bedanken, die ter plekke spontaan de nodige hand- en spandiensten verleende, waardoor er voor mij persoonlijk ook veel meer tijd was om met onze Duitse gastheren, atleten, ouders en meegereisde supporters te kunnen praten. Rik was in 2019 de organisator van de zeer geslaagde interland in Enschede en een zeer enthousiast meedenker.

---

De fraaie foto's bij dit verhaal zijn gemaakt en beschikbaar gesteld door Ed Turk, waarvoor dank.

Dan waar het om ging: de wedstrijd.

Opnieuw bleek Nederland veel te sterk. Van de 28 onderdelen werden er 20 door Oranje gewonnen, waarvan er 16 een eerste en tweede plaats opleverden. Net als een week eerder in Amsterdam bleken ook hier de horden en de werpnummers veruit de sterkste wapens voor TeamNL te zijn. Zowel bij de meisjes als bij de jongens werden bij het kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en op de 80 en 300 meter horden de eerste twee plaatsen behaald. Hetzelfde gebeurde op de 800 meter en het hoog- en verspringen bij de jongens, op de 300 en 3000 meter en het hoogspringen bij de meisjes, waarmee een sterke basis werd gelegd voor de uiteindelijke overwinning. De – in mijn ogen – mooiste resultaten werden op deze dag behaald door Yannick de Jong op de 100 meter; Stan Winter op de 800 meter; Noa Pet op de 300 meter horden; Madelif Fleur op de 300 meter; Gift Achiqwe op de 80 meter horden; Maud de Jong op de 800 meter; Kaate Mulders op de 3000 meter en Julia Dokter bij het hoogspringen, dat zij met 1,76 meter won en daarvoor ook de prijs kreeg voor de beste prestatie. Laten wij deze atleten de komende jaren eens in de gaten houden.

Terugkomend op het begeleidingsteam wil ik toch een grote bewondering uitspreken voor het samenstellen van de 4 x 100 meter estafetteteams. In een paar uur tijd hadden Niels Hanegraaf en Pearl Speear hun teams samengesteld en met elkaar laten trainen en bij de wissels kregen vele het gevoel, dat deze ploeg al veel langer bij elkaar zat.



Kaate Mulders

Tijdens de middag was er een prima sfeer en door elkaar aan te moedigen ontstond er meer en meer een team. Erg leuk was dat bij de springnummers het – inmiddels overbekende – handgeklap door de Duitsers en Nederlanders voor alle atleten werd gedaan. Aan het doel: jonge, talentvolle atleten hun eerste internationale ervaring op laten doen is op een leuke manier voldaan. Hier nog wat reacties vanuit TeamNL:

Vragen aan de delegatieleider **Jeroen Alessie**:

### **Wat vind je leuk aan deze wedstrijd?**

De sfeer binnen een ploeg jonge talenten die voor het eerst voor een NL team uitkomen en daaruit motivatie halen om hierin door te willen gaan. Iedereen die ooit mee is gegaan naar de C-Interland herinnert zich dat. Dat zegt genoeg.



---

### **Denk je dat deelname van de jeugd onder de 16 jaar waardevol kan zijn en waarom?**

Ervaring opdoen bij internationale wedstrijden en toernooien is een hele goede voorbereiding voor grotere toernooien in de toekomst. Daarnaast leren ze ook dat tegenvallers wel eens voorkomen en dat er een sterke groepsband kan ontstaan in zeer korte tijd.

### **Wat vond je het leukste moment van deze dag?**

Ik heb genoten van alle blijde gezichten, maar ook van de spanning die atleten soms ervaren voor deze wedstrijd. Maar als ik een moment moet kiezen, dan was dat de inhaalrace van Ruby op de 4 x 100, waarbij de rest van het team op de tribune aan het schreeuwen en klappen was met de spanning, of ze het nog ging halen.

### **Wat kan er verbeterd worden aan de begeleiding van deze leeftijdsgroep?**

Ik denk dat we nog beter kunnen zijn in onze communicatie voorafgaande aan de C-Spelen. Het kwam voor veel atleten als een verrassing dat er een interland was. Het delen van de ploegopstelling en het chronoloog zou denk ik ook nog voor verbetering vatbaar zijn. Ik heb best wel veel telefoontjes gehad hierover in de week voorafgaand.

### **Moeten wij met dit soort wedstrijden doorgaan of zelfs uitbreiden?**

Absoluut uitbreiden. De tegenstand van alleen Westfalen is niet genoeg, er mag wat meer spanning in komen. Zowel indoor als outdoor met 3/4/5 teams. NL, NRW, VAL, LBFA ..., mogelijk zelfs uitbreiden met Sachsen, of bijvoorbeeld Luxemburg.

Ik hoop dat er met de wijzigingen die er bij de bond gaan plaatsvinden ook weer ruimte is voor een intensievere samenwerking tussen de Vrienden en de AU, waarbij de AU zich dan ook verbindt aan de ontwikkeling en plezier van jongere talenten. Al is het alleen in kosten/kleding; dat zou echt wel helpen!

Reactie van **Daphne van der Lecq**, 2<sup>o</sup> bij het speerwerpen:

Gisteren was een superleuke dag! Ik heb er enorm van genoten en het was een dag om niet te vergeten. Ik vond de wedstrijd en alles er omheen heel goed georganiseerd. Het was superleuk dat Nadine Broersen er was om te coachen, want zij is altijd al mijn idool geweest. Het was een leuke ervaring om als C-junior al een keer een internationale wedstrijd te mogen doen.

Heel erg bedankt voor deze mooie dag.

Reactie van **Kaate Mulders**, zeer overtuigend winnares op de 3000 m:





---

Ik vond het heel leuk dat ik mee mocht doen aan een interland. Ik mocht kiezen tussen de 3000 m en 800 m; mij leek de 3000 m leuker. Het nadeel was dat ik helemaal aan het eind van de dag pas aan de beurt was en het was heel erg heet. Maar desalniettemin was het een heel leuke wedstrijd. Ik had zelf de twee Duitsers gelapt, wat best wel bijzonder is. Ik vond het eten ook heel lekker. Het was een ervaring om niet te vergeten!

Reactie van **Niels Bitter**, winnaar discus:

Mijn ervaring van de C-Spelen is dat het altijd erg gezellig is met iedereen. Je ziet namelijk al je vrienden van andere clubs weer na een lange tijd. De ervaring vlak voor de



C-Spelen is een beetje gespannen. Tijdens de C-Spelen deed ik vier onderdelen. Twee daarvan (speer en kogelslingeren) gingen niet zo goed. Met de andere twee (polsstokhoog en discus) ging het daarentegen heel goed. Met discus pakte ik de 2<sup>de</sup> plek en met polsstokhoog de 3<sup>de</sup> plek. Dat winnen is natuurlijk een hele coole ervaring. Toen ik te horen kreeg dat ik naar de C-Interland mocht met discus was ik erg blij en verrast. Ik had het namelijk niet

meer verwacht dat ik het op zondag nog goed ging doen (polsstok en discus).

Bij de C-Interland hing een leuke sfeer en was het erg gezellig. Allemaal heel officieel met het volkslied. En we gingen met z'n allen met de bus, daar hebben we veel gelachen. Ik heb het discuswerpen gewonnen (Niet alleen van de Nederlanders, maar ook van de Duitsers). Dat vond ik erg cool. Het was ook mijn eerste internationale wedstrijd en dat maakte het natuurlijk extra leuk.

Reactie van **Zoë van Gils**, 2<sup>e</sup> op de 300 m: Wat een geweldige ervaring in Recklinghausen. Als een team met de bus! Tijdens je onderdeel de aanmoedigingen van je teamgenoten gaf een boost. Tot slot een supergezellige afsluiting door samen te eten. De overwinning op Duitsland was de kers op de taart.

*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.**

---

## Succesvolle Vrienden golfdag in Nistelrode

De Vrienden golfdag werd dit jaar gehouden op een van de beste en exclusiefste golfbanen van Nederland, namelijk op “the Duke” in Nistelrode.

Een ronde lopen op deze baan kan alleen op uitnodiging van een lid en het is dus verre van eenvoudig om een afspraak te maken voor een groep van ca. 30 personen.



Dit was Jan Struijk en Nick Mosselman evenwel gelukt. We waren deze dag op uitnodiging van de firma LevelFour, die tezamen met Jan en Nick hadden gezorgd voor een geweldige organisatie. Alles was werkelijk prima geregeld van de ontvangst met koffie en een Brabants worstenbroodje tot het laatste kopje koffie na afloop van het diner.

De enige domper was toen we bij aankomst hoorden dat Roelof Veld zojuist had gebeld, dat hij door de laagstaande zon, net buiten Deventer, met zijn auto op een betonblok was gereden en ernstige schade aan zijn auto had opgelopen. Gelukkig was hij er heelhuids van afgekomen, maar hij en Egbert Nijstad waren hierdoor niet in staat om te komen. Helaas.

Om 13:00 uur klonk het startschot voor iedereen en konden we beginnen aan een schitterende ronde door de Brabantse heide, met werkelijk geweldig aangelegde holes. Voor iedereen was het een uitdaging. Vooral op de greens waar de vlaggen vaak erg moeilijk gestoken waren, en het kleinste foutje werd afgestraft. Ook de route naar de greens was niet eenvoudig en het was dan ook een vereiste om op de fairways te blijven en de waterhindernissen te ontwijken.



Een unieke hole is de par-3 7°. Deze hole is een kopie van de wereldberoemde eiland-hole op TPC Sawgrass in Florida (zie foto), waar de beste golfers ter wereld met ontzag afslaan en veelvuldig de bal in het water zien verdwijnen.

---

Gelukkig overkwam mij dat niet. Mijn afslag kwam netjes op de green. Dat de hierop volgende put poging iets te kort was kon me niet deren. De par (3) was binnen.

Op een andere par-3 werden alle deelnemers verwelkomd door een “pro” van “the Duke”. Hier werden alle deelnemers uitgedaagd tot een spelletje “beat the pro”. Ook hier wist ik de bal met mijn afslag netjes op de green te krijgen (zelfs iets dichterbij de hole dan de pro). De opdracht was echter uitholen. We hadden hiervoor beiden 2 put strokes nodig, dus werd het een gelijkspel.

Na mijn ernstige hartproblemen, ruim een jaar geleden, was het voor mij de eerste keer dat ik me weer waagde aan een 18 holes wedstrijd. De ruim 5 uur durende wedstrijd doorstond ik echter prima. Hierbij veelvuldig aangemoedigd door mijn flight genoten: Hans van der Kooy, Piet Waaning en Wim Prinsen. Hiervoor wil ik ze alsnog bedanken. Ik was na afloop dan ook zeer tevreden.

Na aankomst bij het clubhuis smaakten de drankjes en de aangeboden snacks in afwachting van de prijsuitreiking geweldig.

Na veel rekenwerk bleek Bob Janssen de winnaar van deze dag, gevolgd door Nick Mosselman en Paul Grimbergen. De prijs voor de longest drive was ook voor Bob Janssen, terwijl de prijs voor de neary gewonnen werd door Caroline Mosselman.

De gastheer LevelFour had ook nog een speciale prijs beschikbaar gesteld, namelijk een Green egg barbecue. Jan en Nick hadden als organisatoren besloten om deze prijs onder de deelnemers te verloten. Hierbij kwam als gelukkige winnares Ella Hoogendoorn naar voren. De consequentie is wel dat Ella de Vrienden golfdag volgend jaar mag organiseren.

We hebben er vertrouwen in dat dit ook weer een geweldige dag gaat worden.

*Hans van Kuijen*

---

## Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### November 2022

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1 Robert Decates (55)     | 13 Ad Persoons (87)                    |
| 3 Ellen Joacim-Ort (83)   | 13 No Op den Oordt (81)                |
| 3 Marko Koers (50)        | 16 Hugo Tijsmans (78)                  |
| 4 Aad Grimbergen (80)     | 17 Jan Vermeulen (82)                  |
| 5 Peter Verlooiij (71)    | 18 Chris van der Meulen (80)           |
| 6 Hugo de Haan (38)       | 20 Hans-Peter Dries (78)               |
| 6 Anita Meijer (76)       | 21 Annetien v. Alphen de Veer-Paulen88 |
| 6 Freek Stam (80)         | 21 Justus Hartkamp (55)                |
| 9 Raymond Heerenveen (74) | 26 Fons Mok (59)                       |
| 9 Henk Heida (90)         | 27 Eric van Amstel (68)                |
| 9 Ed Turk (78)            | 28 Agnes Popkema-van Wijk (64)         |
| 9 Jos Verbeek (60)        | 30 Bart van Egeraat (59)               |
| 11 John Schoemaker (75)   |  |

### December 2022

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 Ella Hoogendoorn-Deurloo (78) | 26 Riet van der Enden (73)             |
| 3 Jaap van Amsterdam (64)       | 26 Jeanne Noordenbos-van Diesen (83)   |
| 4 Wim Berkhout (76)             | 26 Heino Stroet (58)                   |
| 6 Bert Huizinga (73)            | 27 Rob Schuurman (60)                  |
| 7 Ron Popma (81)                | 28 Ton Baltus (57)                     |
| 12 Hans van der Kooij (77)      | 29 Peter Nederhand (90)                |
| 14 Toos Hofstede-Mutter (85)    | 29 Rudi Verriet (66)                   |
| 15 Ineke Bonsen-Pérukel (77)    | 30 Hugo Kusters (60)                   |
| 16 Marti ten Kate (64)          | 30 Marianne de Schipper-Burggraaf (74) |
| 19 Cobie Körmeling (70)         |  |