

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
augustus 2022
71^e jaargang
nr. 4



In dit nummer o.a.

Memory Lane

Borstelschoenen en een erepromotie

Voor het voetlicht: Ilja Keizer-Laman

Jeugdfonds: Wie zijn wij dan wel?



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

71e jaargang nummer 4, 2022

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Afscheid van Eelco Sintnicolaas	3
Reünie Vrienden 2022 in Slot Loevestein	4
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	5
Memory Lane: De 2-minutengrens op de 800 m voor vrouwen	6
In één beeld gevangen	11
Over borstelschoenen en een erepromotie.....	12
Advertentie BK Ingenieurs	15
Klein verschil waardoor de top de kern is geworden	16
Advertentie Herzog Medical	18
Advertentie Global Sports Communication	19
Voor het voetlicht: Ilja Keizer-Laman	20
Retourtje Urk per kano	26
Advertentie Praktijk Energiek	27
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	28
Advertentie YALP.....	31
Onze jarigen	32

Kopij Vriendenband oktober 2022

Graag vóór 20 september 2022

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

Damn good coffee @Springfield, twitterde freelancejournalist en atletiek volger Eric Roeske vanuit Eugene, waar op dat moment de WK Atletiek plaatsvonden. Ik had er, eerlijk gezegd, wat dubbele gevoelens bij. Niet bij de koffie die Eric daar kreeg voorgezet, want die heeft (ook) daar best veel verstand van. In zijn werkzame leven op het bondsbureau hoorde zijn koffiezet apparaatje immers tot zijn persoonlijke standaarduitrusting (PSU), om zijn gasten en zichzelf wat beters te kunnen voorzetten dan wat er uit de automaat vloeide.



De dubbele gevoelens kwamen op uit de keuze om Eugene tot het atletiekmekka van de Verenigde Staten uit te roepen en dus van de hele wereld. Die boodschap kwam bij mij niet binnen. De aanwijzing van Eugene was al bij aanvang omstreken en zelfs de marketingmachine van Nike heeft niet kunnen voorkomen dat dit beeld, althans bij mij, is weggenomen. Uiterst comfortabele maar dure zitplaatsen in een stadion dat vaak maar voor de helft gevuld was. Sfeer ontstond er pas als een Amerikaanse atleet of atlete weer een medaille scoorde. Ook de kijkcijfers raakten er in dit continent niet oververhit van.

En toch genoten we van mooie atletiek met maar liefst drie wereldrecords op polshoog bij de mannen, de 100 m horden en de 400 m horden bij de vrouwen. En natuurlijk verrassende winnaars, zoals de Brit Jake Whiteman op de 1500 m en het Canadese estafette team, dat de Verenigde Staten op de 4 x 100 m bij de mannen een poepje liet ruiken. Een genoegen om 's nachts voor op te staan.

Die dubbele gevoelens bekropen me ook waar het ging om de resultaten van onze Nederlandse atleten. Formidabele prestaties met het zilver op de 4 x 4 mixed estafette, voor Anouk Vetter met zelfs een nationaal record op de zevenkamp en, natuurlijk, Femke Bol op de 400 m horden. En dan reken ik ook het brons van Jessica Schilder met opnieuw een nationaal record op kogelstoten tot de hoogtepunten, net als de vierde plekken van Jorinde van Klinken op discuswerpen en Lieke Klaver op de 400 m. Lieke wist met recht haar prestatie extra glans te geven door de kwalificatie 'mijn allermooiste rotplek' mee te geven. Maar, en dat is de andere kant van de medaille, er valt voor de technische staf en atleten nog best wel wat te evalueren nu de euforie van Tokio weer wat is afgenomen. We maken ons op voor een nieuw toernooi in München. EK's met het motto European Championships 'under one roof', waar atletiek één van de smaakmakers zal zijn. Ik ben ervan overtuigd dat het aan onze Nederlandse atleten niet zal liggen en wens hen van harte alle succes hierbij.

De Vrienden staan achter jullie!

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:

- Na de zomervakantie zullen we ons gaan voorbereiden op gesprekken over de toekomst van de Vrienden met de klantbordgroep en wat aanvullende leden.
- Op zaterdag 5 november zullen we weer onze jaarlijkse reünie houden. Dit jaar naar Slot Loevestein. Heb je al ingeschreven???? Zo niet doe dit dan snel. Er zijn beperkte plaatsen. Voor informatie: zie verderop in deze Vriendenband.
- In september zullen traditioneel alle competitiefinales en degradatiewedstrijden gehouden worden. We hopen vele van jullie als vrijwilligers en toeschouwers daar te ontmoeten.
- Op zaterdag 3 september zal de interland voor C-junioren (ook genoemd U16) worden georganiseerd tussen TeamNL en Nordrhein-Westfalen in stadion Hohenhorst in Recklinghausen.
- In het weekend van 27/28 augustus zullen de C-spelen in Amsterdam bij AAC gehouden worden, welke een selectiemoment zijn voor de C-interland (zie ook stukje verderop in deze Vriendenband).
- 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.

Opzegging lidmaatschap

- Melanie Bonhof
- Christiaan Tamminga
- Wessel van Veenen

-
- Jan Willem Boogman
 - Astrid Spreij-Pluister

Wijziging

- Kees de Kort heeft een nieuw adres: Maria-Theresiastraat 17, 5057 EG Berkel-Enschot

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

Afscheid van Eelco Sintnicolaas

Op het NK in Apeldoorn afgelopen juni nam Eelco Sintnicolaas afscheid van de actieve atletieksport met deelname aan zijn allerlaatste tienkamp. Hoewel het hem lang niet licht afging en hij ook niet helemaal blessurevrij uit de strijd tevoorschijn kwam, weigerde hij op te geven en ging hij manmoedig door tot het bittere einde, uitkomend op een zevende plaats met 6946 punten. Daarna volgde een huldiging. Onder luid applaus van het publiek werd Eelco benoemd tot Lid van Verdienste van de Atletiekunie.

Piet Wijker



De allerlaatste polsstokhoogsprong van Eelco Sintnicolaas. Hij ging mis, maar ook een mislukte poging kan een fraai plaatje opleveren.

(foto Piet Wijker)

REÛNIE VRIENDEN 2022 IN SLOT LOEVESTEIN



Na het grandioze succes, afgelopen Oktober, van de reünie van de Vrienden in Ouderkerk aan de Amstel is het bestuur van de Vrienden er in geslaagd om de reünie dit jaar vast te leggen in het beroemde slot Loevestein. Door de corona pandemie en een uitgestelde uitbreiding van de locatie kon het in 2021 daar niet doorgaan, maar dit jaar zullen we dit goedmaken.

De reünie zal nu plaatsvinden op zaterdag 5 november en het programma ziet er als volgt uit:

- | | |
|---------------|--|
| 11:30 – 11:45 | Verzamelen op de parkeerplaats bij slot Loevestein. |
| 11:45 | Een gezamenlijke wandeling naar het slot (ca. 400 meter).
<i>Voor diegenen die slecht ter been zijn wordt vervoer geregeld naar de ingang van het slot. Gaarne dit opgeven bij aanmelding.</i> |
| 12:00 | Ontvangst met koffie/thee en iets lekkers. |
| 13:00 – 14:00 | Rondleiding. Voor diegenen die hierin geïnteresseerd zijn kan er een bezoek worden gebracht aan de tentoonstelling rond Hugo de Groot onder begeleiding van een bekwame gids.
<i>De kosten hiervoor bedragen € 8,50 en dienen bij aanmelding te worden voldaan. Maximaal kunnen hier 30 personen aan deelnemen.</i>
<i>(dit op volgorde van aanmelding)</i>
<i>Diegenen die slecht ter been zijn wordt dit afgeraden.</i> |
| 14:30 | Lunch. |
| 15:30 | Drankje en nog een gezellig samenzijn. |
| 16:00 | Einde en vertrek (zodat u nog voor het donker thuis kunt zijn). |

Aanmeldingen kunnen worden gestuurd aan Wim van der Krogt:

e-mail: wimvanderkrogt@xs4all.nl Ook dieetwensen kunnen bij hem aangegeven worden.

De deelnemersbijdrage is dit keer € 45,- (+ eventueel € 8,50 voor de Hugo de Groot rondleiding) Gelieve dit over te maken op rekening NL89 RABO 0357 8739 39 t.n.v. Vrienden van de Atletiek. Aanmeldingen en betalingen dienen uiterlijk 10 oktober binnen te zijn.

Attentie:

Slot Loevestein is niet bereikbaar per openbaar vervoer. Men dient dus met eigen vervoer te komen en wij raden u daarom aan om zo veel mogelijk gezamenlijk te reizen.

Namens het bestuur van de Vrienden van de Atletiek,
Wim van der Krogt en Hans van Kuijen



RH
Rien van Haperen
Consultancy

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

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

De 2-minutengrens op de 800 m voor vrouwen

Ruim een halve eeuw geleden, op 11 juli 1971, werd bij de vrouwen op de 800 meter een belangrijke psychologische barrière doorbroken: de 2-minutengrens. Weliswaar had acht jaar eerder de Noord-Koreaanse Sin Kim Dan al eens 1.59,1 voor zich laten noteren, een jaar later zelfs gevolgd door 1.58,0, maar ook ver voordat Kim Jong-un was geboren werd alles wat uit Pyongyang en omstreken afkomstig was, wereldwijd al hevig gewantrouwd. Bij de IAAF konden die prestaties in elk geval niet door de (record)beugel. En zo werd op die 11^e juli 1971 de West-Duitse Hildegard Falck met 1.58,3 handgeklot (elektronisch 1.58,45) dus officieel de eerste. Daar was ditmaal geen twijfel over mogelijk, want ze deed dit op de West-Duitse kampioenschappen in Stuttgart. *Een nieuwe mijlpaal in de geschiedenis van het wr 800m dames*, schreef de AW, een nogal opvallende beeldspraak in dit verband.



Hildegard Falck. (bron: Wikipedia)

Hier waren wij nog niet zo ver. Drie jaar eerder, in 1968, had Ilja Keizer-Laman (zie ook de Voetlichtrubriek) het Nederlandse record op 2.02,2 gebracht. Dat zou tot 1975 zo blijven, toen Olga Commandeur er 2.01,6 van maakte, een wereldrecord voor junioren weliswaar, maar nog steeds boven die 2-minuten barrière. Pas in 1981 lukte het Elly van Hulst om als eerste Nederlandse onder de 2 minuten te duiken. Ze kwam in het Italiaanse Pescara tot 1.59,62. Goed, tien jaar na Falck weliswaar, maar in elk geval geen 56 jaar later, zoals in de vorige Vriendenband bij het hoogspringen. Onze achterstanden op de buitenwereld waren fors teruggelopen, zou je kunnen stellen.

Vrijwel onbekend

Hoewel, het duurde daarna weer negen jaar alvorens de volgende zich aandiende: Ellen van Langen, in 1989 nog vrijwel onbekend. Ik herinner mij hoe op het NK-indoor dat jaar Theo Reitsma, die het toernooi voor de NOS zou verslaan, voorafgaand aan de 800 meter voor vrouwen bij ons kwam vragen, of wij wat informatie hadden over Ellen, want hij wist nog vrijwel niets. Diezelfde dag veroverde zij haar allereerste titel. Een half jaar later liep diezelfde Ellen van Langen op de Universiade in Duisburg de 800 m in 1.59,86.

Ik runde in die jaren samen met oud-discuskampioene Bea Wiarda voor de AW de jeugdrubriek 'Startschot'. Hierin kwam alles langs wat de atletiekjeugd zou kunnen boeien en motiveren. Dus klopten wij eens bij Ellen van Langen aan om haar te vragen hoe zij dat had ervaren, dat doorbreken van die psychologische barrière. Want, zo schreven wij in AW nr. 2 van 1990:

Wat achtereenvolgens topatletes als Gerda Kraan, Ilja Laman en Olga Commandeur in zich hadden, maar nooit realiseerden, waar Elly van Hulst na jaren van nijver zwoegen tenslotte in 1981 in slaagde, het doorbreken van de 2-minutengrens, daar denderde Ellen van Langen, komende vanuit niemandsland, vorig jaar in één seizoen doorheen. Voordat ze er zelf erg in had. Ellen: "Ja, die 2-minutengrens had ik me meer voor het komende jaar als doel gesteld. Dat ik er bij de Universiade zo onder liep, daar was ik heel verbaasd over. Maar ja, zodra je op de 800m onder de 2 minuten zit, hoor je erbij. Dat gevoel heb je gewoon. Dus toen ik eenmaal wist, dat ik er onder had gelopen, was dat voor mij eigenlijk nog belangrijker dan die 2^{de} plek. Het is gewoon een psychologische grens".

Hoewel de in Amsterdam studerende en recentelijk naar ADA overgestapte Oldenzaalse dus nauwelijks heeft geleden onder het barrière-syndroom, kan ze zich wel voorstellen dat anderen hun tanden op zo'n psychologische grens stukbijten. "Ik denk weleens, zoiets kan mij het volgende jaar overkomen. Je hoort dat ook vaak bij de limietenjacht voor een kampioenschap. Ik vind het eigenlijk moeilijk om me daarin te verplaatsen, omdat ik dat zelf dus niet zo specifiek heb meegemaakt. Volgens mij moet je gewoon proberen het niet zo te zien en voor jezelf een andere grens stellen of zo", aldus onze nationale kampioene, die deze maanden weer in actie komt op de indoorbanen.



Eigenlijk realiseerde Ellen van Langen zich pas achteraf dat ze een belangrijke grens gepasseerd was.

Tot zover het citaat uit 1990. Ondanks dat toen al duidelijk bleek over hoeveel talent Ellen van Langen beschikte, konden wij toch nauwelijks vermoeden hoe dat twee jaar later zou uitmonden in een olympische titel in de onwaarschijnlijke tijd van 1.55,54, die nu alweer 30 jaar op onze recordlijsten prijkt.

Over het schaap en de dam

In de vorige Vriendenband stelde ik nog, dat als een psychologische barrière eenmaal is geslecht, er al gauw anderen volgen. Of zoals het gezegde luidt: als er eenmaal één schaap over de dam is, volgen er weldra meer. Dat duurde echter in dit geval, zoals ik al eerder

aangaf, best lang. Negen jaar dus. En het was nog maar één schaap ook (mijn excuses voor de beeldspraak, Ellen!).

Hoe ging het daarna? In hoeverre heeft het succes van Ellen van Langen op de 800 m anderen gestimuleerd? Nou, zelf sloot ze het jaar 1990 in elk geval af met een vierde plaats op het EK in de nationale recordtijd van 1.57,57. In haar kielzog volgde Letitia Vriesde, want die kwam tot 1.59,79. Hoewel Vriesde hier trainde, kwam die echter officieel uit voor Suriname, dus die telde in ons Nederlandse rijtje, hoe spijtig ook, niet mee. In 1991 was zij zelfs met 1.58,25 onze ranglijstaanvoerder en kwam zij nog drie andere keren binnen de 2 minuten uit, tegenover Ellen van Langen met 1.58,86 slechts eenmaal, maar die had dan ook een rot jaar vol blessure-ellende. Het enige andere lichtpuntje dat zich aandiende was de 22 jaar jonge Yvonne van der Kolk, die met 2.00,82 nadrukkelijk op de poort van de 2-minutengrens klopte.

Het jaar 1992 is wat mij betreft het topjaar in de geschiedenis van de 800 meter in ons land. Natuurlijk vooral door dat fantastische olympische goud van Ellen van Langen in de onwaarschijnlijk snelle tijd van 1.55,54. Maar ook, omdat er dat jaar door drie atletes maar liefst tien keer onder de 2 minuten werd gelopen. Naast Ellen van Langen (5x) en Letitia Vriesde (4x) dook daar ineens ook Stella Jongmans op met 1.58,61. Mij staat de wedstrijd waarin dat gebeurde nog helder voor de geest: de Adriaan Paulen Memorial in Hengelo. Cors van den Brink deed er in AW nr. 10/11 als volgt verslag van:

Het mooiste van de APM kwam op de 800 meter voor vrouwen bij elkaar: de nummers een en drie van Tokyo, Nurutdinova en Kovacs, samen met de Nederlandse top. Laura Bosman zette in de eerste 400 meter een gewaagde 57,89 op de klokken, opgejaagd door Nurutdinova. Van Langen begon achterin, liep op 600 meter in vierde positie met Kovacs en Melinte voor zich. Achter haar liep Letitia Vriesde, die Stella Jongmans meesleepte naar een persoonlijk record en een Olympische limiet.

Van Langen moest in de laatste honderd meter uitwijken naar baan drie om Melintes ellebogen te ontwijken en wist vlak voor de finish Kovacs en Nurutdinova te passeren. De motivatie is simpel: alles wat ze voor zich heeft wil ze voorbij en dat levert dan de snelste wereldtijd van 1992 op.



Wie genoot er het meest. Zij, of wij?
(foto Peter Oey; bron:AW nr. 10/11 1992)

Die snelste wereldtijd was dus 1.56,66, een flinke verbetering van Ellen van Langens eigen nationale record.

Terugval

Goed, na dit geweldige jaar kon een terugval haast niet uitblijven. In 1993 en 1994 werd er telkens slechts een keer onder de 2 minuten gelopen, beide malen door Ellen van Langen zelf en dan nog maar net aan. We kennen de oorzaken: blessures kruisten haar pad. In 1995 was er sprake van een opleving met een beste tijd van 1.56,68, maar –het moet gezegd– dat was vooral de verdienste van Letitia Vriesde, die liefst acht keer binnen de 2 minuten liep. Ellen van Langen en Stella Jongmans completeerden de lijst. Opvallend detail: geen nieuwe namen.

In de drie volgende jaren deelde vooral Letitia Vriesde hier de lakens uit: er werd steeds zo'n keer of negen/tien onder de 2 minuten gelopen, met daarin een bescheiden aandeel –jaarlijks één à twee keer– van Stella Jongmans. Eenmaal, in 1998, diende zich een nieuwe naam aan: Ester Goossens zette dat jaar een tijd neer van 1.59,24. Daarna was het tot 2002 alleen Letitia Vriesde nog, die maar steeds tijden van minder dan 2 minuten uit haar mouw bleef schudden. En toen dit haar ten slotte ook niet meer lukte, was er in Nederland geen vrouw meer te vinden die de 800 m zodanig beheerste dat tijden binnen de 2 minuten haalbaar waren. Wat was er gebeurd? Hadden we niet mogen verwachten dat Ellen van Langen onze jongere lichten zou hebben geïnspireerd? Het tegendeel bleek waar. Het was alsof onze olympische kampioene van 1992 met haar ongelooflijke prestaties in ons land de boel juist op slot had ge gooid.

Opleving

Vanaf de eeuwwisseling zaten we op de 800 m dus in een forse dip, de atletes die in die periode hun best deden niet te na gesproken. Tot zich in 2008 eindelijk weer een lichtpuntje aandiende in de persoon van Yvonne Hak. Nadat die bij de FBK Games de olympische kwalificatielimiet van 1.59,95 met haar 2.00,10 nipt had gemist, deed de atlete van AV Hera enkele maanden later bij een Grand Prix wedstrijd in Athene een ultieme poging om die limiet alsnog te halen. Het leverde haar een tijd van 1.59,98 op, driehonderdste seconden te kort voor de Spelen. Maar voor het eerst sinds 1998 had een Nederlandse weer eens de barrière van 2 minuten geslecht. Is het toeval dat de drijvende kracht achter de ontwikkeling van Yvonne Hak toen, trainer Peter Winkel, de grootvader is van onze huidige topper Tony van Diepen?

Het leek overigens een eenmalige opleving, want in 2009 scoorden we weer nul sub 2 minutentijden. Yvonne Hak staat echter niet voor niks op de cover van het Statistisch jaarboek 2010 van de Atletiekunie. Want in dat jaar werd zij Europees kampioene op de 800 m in Barcelona, in hetzelfde stadion en gestart vanuit dezelfde baan als haar grote voorbeeld Ellen van Langen destijds in 1992. Haar winnende



Yvonne Hak tijdens het EK van 2010 in Barcelona.

(foto Erik van Leeuwen;
bron: Wikipedia)

tijd was 1.58,85. Kijk, nu waren we weer waar we wezen wilden, want eerder had ze ook al een keer 1.59,2 voor zich laten kloppen. Daarna lukte het ook Yvonne Hak echter niet meer, ook al zat ze er enkele jaren nog heel dichtbij. Die 2-minutengrens bleek voor onze vrouwen een verdraaid weerbarstige barrière te zijn.

Pas in 2014 was er weer eens iemand zover van wie je dat nu niet direct zou verwachten, want in datzelfde jaar werd zij Europees kampioene op de 1500 m: Sifan Hassan liet 1.59,95 voor zich noteren. Voor haar was het lopen van een 800 m meer een middel om haar snelheid voor de langere afstanden te testen. Dat beviel blijkbaar goed, want een jaar later deed ze het zelfs viermaal, met als snelste tijd 1.58,50. Nu voelde echter Sanne Verstegen zich uitgedaagd. Die had in 2015 op de 800 m inmiddels al twee nationale outdoor- en vier indoortitels op haar naam staan, zonder ooit een sub 2 minutentijd te hebben gelopen. Dat kon blijkbaar zo niet langer, dus in 2016 was het prompt Verstegen die 1.59,29 voor zich liet kloppen, de enige dat jaar. En ook in 2017 lukte het haar, nu met 1.59,55, maar Sifan Hassan overtroefde die tijd met een snelle 1.56,81. Die werd hiermee achter Ellen van Langen de op-een-na snelste Nederlandse ooit op deze afstand. In 2018 waren die twee opnieuw in de lijst met tijden onder de 2 minuten te vinden met 1.59,35 voor Sifan en 1.59,85 voor Sanne. Daarna was het over en sluiten.

Conclusies

Waar brengt ons dit alles nu? Wel, hieronder heb ik links de beste acht vrouwen aller tijden van ons land op een rij gezet, met daarnaast rechts de uitslag van slechts één wedstrijd, die van de 800 m voor vrouwen tijdens de US Trials van afgelopen juni. Vergelijk deze twee lijsten nu eens met elkaar en trek uw conclusies.

Beste 8 aller tijden

1.55,54 Ellen van Langen
1.56,81 Sifan Hassan
1.58,61 Stella Jongmans
1.58,85 Yvonne Hak
1.59,24 Ester Goossens
1.59,29 Sanne Verstegen
1.59,62 Elly van Hulst
2.00,82 Yvonne vd Kolk

US Trials 2022

1.57,16 Athing Mu
1.57,23 Ajeé Wilson
1.57,96 Raevyn Rogers
1.58,35 Allie Wilson
1.58,63 Olivia Baker
1.59,08 Brooke Feldmeier
1.59,43 Sage Hurta
1.59,80 Kristie Schoffield

Ik hoor u al allerlei bezwaren maken. Zo van: je mag niet zomaar de uitslag van één wedstrijd met een beste allertijden lijst vergelijken; of: de VS hebben 20-maal meer inwoners dan Nederland, de omstandigheden zijn er veel beter, betere accommodaties, betere faciliteiten, beter weer, etc. Het is net of ik KNAU-voorzitter Frans Jutte uit de jaren '60 weer hoor (zie Vriendenband nr. 2 van dit jaar in het verhaal over Ray van Asten). Ik zou zeggen: als dat zo is, laat dan de Jorinde van Klinkens van de 800 m zich

terstond naar de VS spoeden om daar optimaal te gaan profiteren van al die betere faciliteiten. Afgaande op de prestaties van Jorinde zullen zij daar wel bij varen.

Er is echter een nog veel dodelijker vergelijking: 60 jaar geleden, in 1962, werd Gerda Kraan Nederlands kampioene op de 800 m in **2.09,8**. Dit NK vond plaats op de baan aan het Olympiaplein in Amsterdam, die in het AW-verslag van dat NK werd omschreven als *de "kale" en versleten sintelbaan* (AW nr. 16 van 17 augustus 1962).

Afgelopen juni, 60 jaar later dus, vond op de mooie kunststofbaan van AV'34 in het rustieke Sportpark Orderbos in Apeldoorn de jongste editie van ons NK plaats onder over 't algemeen goede weersomstandigheden, een enkele regenbui daargelaten. De 800 m bij de vrouwen werd daar gewonnen door Anne Knijnenburg in ... **2.09,86!**

Mijn conclusie: alle euforie over de prestaties van onze atleten op de Spelen van Tokio en het WK in Eugene ten spijt, is Nederland op de 800 m voor vrouwen inmiddels afgezakt naar de status van een ontwikkelingsland.

Piet Wijker

In één beeld gevangen

Onze twee beste meerkampsters van de laatste jaren zijn gemakkelijk in één beeld te vangen. Anouk Vetter en Emma Oosterwegel nemen immers vaak deel aan dezelfde wedstrijden. En dan zijn er altijd talrijke momenten waarop ze naast elkaar strijden, gehuldigd worden, of noem maar op. Dat zijn de min of meer vanzelfsprekende plaatjes. Ik wilde echter een wat minder voor de hand liggende foto van ze maken.

Bij de Ter Specke Bokaal in Lisse in mei greep ik mijn kans. Beiden namen daar onder meer deel aan de 100 m horden en allebei waren ze zich daar zo op hun eigen wijze op aan het voorbereiden. Het kostte even tijd, maar op een goed moment kon ik dit 'lucky shot' van ze maken. Daar ben ik best wel trots op, eigenlijk.



Emma Oosterwegel en Anouk Vetter in één shot.
(foto Piet Wijker)

Piet Wijker

Over borstelschoenen en een erepromotie

Borstelschoenen. Tommie Smith bracht het onderwerp ter sprake. Dat waren de schoenen uit het einde van de jaren zestig waarmee op de nieuwe kunststofbanen razendsnelle tijden werden genoteerd. De toenmalige IAAF was er nog niet aan toe, geen van de tijden werd als wereldrecord erkend. De banen waren goed, maar de schoenen hadden te veel korte spikes.



Smith sprak 23 juni in de belangrijkste zaal van de Katholieke Universiteit Leuven (KUL). De vroegere Amerikaanse sprinter was daar met zijn collega John Carlos om een eredoctoraat in ontvangst te nemen. Smith en Carlos werden wereldberoemd door op 16 oktober 1968 in Mexico-City tijdens de olympische ceremonie protocollair van de 200 meter een zwarte gehandschoende vuist op te steken. Zonder schoenen, op zwarte sokken. Dat was een symbool voor de armoede onder zwarte Amerikanen. Ze waren solidair met de Civil Rights Movement, zes maanden na de moord op Martin Luther King.

De beroemde foto van de actie van Tommie Smith en John Carlos op het ereplatform van de 200 m tijdens de Olympische Spelen van 1968 in Mexico. *(foto Angelo Cozzi; bron: Wikipedia)*

Mede naar aanleiding van Black Lives Matter besloot de KUL de twee ex-atleten 54 jaar later te onderscheiden. De betrokken hoogleraren spraken van een “baanbrekende bijdrage die ze hebben geleverd aan de strijd voor de mensenrechten en gelijkheid tegen racisme, onrecht en armoede in de samenleving door de kracht van sport.” Aanvankelijk zouden beide heren in november naar Leuven komen. Maar als gevolg van corona kon de plechtige bijeenkomst pas onlangs plaatsvinden.

Het was opmerkelijk dat Smith de borstelschoenen ter sprake bracht. Want het was Carlos die in de aanloop naar de Spelen van Mexico op die schoenen onder het wereldrecord liep. Hij noteerde bij de



Puma's 'Tahoe' borstelschoen uit 1968. *(bron: CATchup, Puma's employee magazine)*

selectiewedstrijden in Salt Lake Tahoe 19,7 seconden (19,92 elektronisch). Daarmee was hij de eerste atleet die een tijd onder de twintig seconden klokte. Smith had op 11 juni van dat jaar in Sacramento 20,0 gelopen. Woedend was Carlos toen bleek dat zijn tijd niet als wereldrecord werd erkend. Op de zolen van zijn schoen zaten meer dan het gelimiteerde aantal spikes. “Die schoenen waren een smoesje om mij dat record te onthouden”, zei hij later.

Hij vertelde toen ook dat die woede heeft meegespeeld bij het plan om van de hulding na de olympische finale een demonstratie te maken. Die “Silent Gesture” (titel van de autobiografie van Smith) was duidelijk het initiatief van Carlos. Op de kunststofbaan in Mexico was Carlos als eerste de bocht in gegaan. Maar het acceleratievermogen van Smith was hem te machtig. Tien meter voor de streep gingen zijn armen de lucht in. Het goud was voor Smith in een wereldrecordtijd: 19,8 seconden (19,83 elektronisch). De Australiër Peter Norman pakte zilver in 20,0 (20,06) en het brons was in 20,0 (20,10) voor Carlos. Voor de statistiek: 4. Edwin Roberts uit Trinidad en Tobago 20,3, 5. Roger Bambuck (Frankrijk) 20,5, 6. Larry Questad (VSt) 20,6. Het wereldrecord hield elf jaar stand, totdat de Italiaan Pietro Mennea het, ook in Mexico-City, aanscherpte.

Nu zijn het gevorderde zeventigers. Hun achtergrond liep zeer uiteen. Smith was een jongen van het gemoedelijke platteland in Texas. Carlos was geboren in de rauwe Bronx en opgegroeid in Harlem, New York. Atletiektalent bracht hen bij San José University in Californië, waar ze zich onder leiding van universiteitscoach Lloyd “Bud” Winter tot wereldtoppers ontwikkelden. “Speed City” werd San José destijds genoemd. Na die demonstratie werden ze verdoemd door mensen die het in Amerika en de Amerikaanse atletiekwereld voor het zeggen hadden. Ze moesten onmiddellijk de ploeg en het olympisch dorp verlaten.

Doodsbedreigingen waren hun deel.



John Carlos (links) en Tommie Smith bij de herdenkingsglasplaat op de campus van de KU Leuven met de beeltenis van hun actie uit 1968. ‘A pair of gloves that changed the world’ staat erboven. (foto’s KU Leuven)

Jaren waren ze outcasts. Vooral Carlos, die niet aan de bak kwam in de sport en het onderwijs. Smith kreeg na verloop van tijd een aardige baan als atletiekcoach in Los Angeles. Echte vrienden waren ze niet, jarenlang zagen ze elkaar niet. De tijd heeft beiden weer bij elkaar gebracht. Ook in eigen land zijn ze inmiddels onderscheiden en wordt hun actie uit

1968 op waarde geschat. Al is het oordeel daarover zeker niet unaniem positief.

De mooie woorden die bij een erepromotie horen zijn ze wel gewend. De wereld omarmt de twee sprinters, die destijds werden verdoemd. “Sporters hebben macht”, zei Smith in Leuven, de oudste universiteit van de Benelux. “Als je wilt met anderen praten. Daar ligt je podium.” Carlos: “Wie zou hebben gedacht dat het protest inspiratie zou zijn voor veel mensen om zich uit te spreken en zo veel mensen, naar wie niet wordt geluisterd een stem te geven.”



John Carlos en Tommie Smith met de traditionele toga en hoed, behorend bij het eredoctoraat aan de KU Leuven.

De borstelschoenen zijn niet meer dan een detail in het verhaal van het leven van Smith en Carlos. Als het om schoenen gaat, had Carlos nog wel een akkefietje met een firma. Tijdens de Spelen van 1972 had Carlos een baantje bij Puma. Hij deelde daar op de stand schoenen uit aan olympische sporters. Het was het merk waarop hij zelf had gelopen. Daar was na 1968 geen sprake meer van. “Uw domme actie in Mexico was geen reclame voor ons”, kreeg hij te horen. “Maar voor de Spelen van München constateerde het West-Duitse concern uit Herzogenaurach dat dwarsligger Carlos in Europa, anders dan in de Verenigde Staten, wel een goede naam heeft”, schrijft Rolf Bos in ‘Een Duitse Zomer’ (zie ook Vriendenband, nummer 3). “Hij is weliswaar berucht, maar ook beroemd.”

De woede van Carlos is na al die jaren wel gezakt. Beiden zijn niet van plan hun mond te houden, zeker de eeuwige activist Carlos niet. Aan het einde van een rondetafelgesprek met Kevin Young (de Amerikaanse winnaar van de 400 meter horden in 1992) en de Belgische Kim Gevaert (goud in Beijing, 2008 en chef van de organisatie van de Ivo van Damme Memorial) begon hij over het omstreden artikel 50 van het Olympisch Handvest. Daarin staat dat deelnemers aan de Olympische Spelen zich in woord en gebaar moeten onthouden van uitlatingen over politiek. “Dat is uit de tijd. Ja, het was al uit de tijd toen de heer Smith en ik onze vuist opstaken.”

Guus Mater

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Klein verschil waardoor de top de kern is geworden

Een sprinter. Uiterst lichte standafwijkingen, of zelfs maar heel kleine verschillen in de stand van de benen kunnen al gevolgen hebben voor de juiste zit in het startblok zoals een atleet die nodig heeft om met maximale inzet te kunnen reageren op het startschot.



Een middenafstand atleet. Een ideale trainingsvorm om na de wintertraining met veel arbeid de verworven brede basis om te zetten aan het begin van het seizoen in wedstrijdvorm met bijbehorende snelheid, is de zogenaamde in- and out-training. 50 m



voluit, 50 m uitdrijven. Dat vier keer, dus een hele ronde op de baan. Daarna heb je echt wel even behoefte aan 10 tot 15 minuten actief herstel voor je dit in die training de tweede of derde maal doet. Omdat het zo'n zware trainingsvorm is, bedachten sommige trainers dat je dan beter de eerste keer 40 m maximaal en 60 m uitdrijven kon doen. Dat lijkt op het blote oog heel logisch, maar dat is het niet! De trainingsleer maakt duidelijk dat je met 50 50 de benodigde energie uit een 'ander doosje' haalt dan met 40 60. Dus is 40 60 een trainingsvorm waarmee je absoluut niet de gestelde doelen behaalt.

Bron: Vladutesco, auteur van een boek over ontologie bij voor-socratici.

In de filosofie wordt dan gesproken over ontologie. Ontologie of zijnsleer is de filosofische tak die het wezen onderzoekt dat achter de waargenomen werkelijkheid schuilgaat. De ontologie onderzoekt en beschrijft de eigenschappen, of breder: het zijn

van het geheel van dingen of 'zijnden' waarvan aangenomen wordt dat ze bestaan of beter: zijn. Dit bracht mij tot het schrijven van een gedicht met de intentie om terug te gaan tot de essentie:

Het
.....
.....
.....
.....
..... is.

Sorry, na dit uitstapje terug naar atletiek, naar het komend afscheid van twee topfunctionarissen, naar de kern van hun werkwijze, naar het 'zijn' ervan.

In Vriendenband 3 van 2014 plaatste ik in een artikel de volgende figuurtjes:



Piramide model, brede basis, steeds minder maar steeds serieuzer wedstrijdathleten, waaruit de toppers boven komen drijven.



Zeer brede, recreatief georiënteerde basis, smalle kolom wedstrijdathleten; desondanks een bredere top.

In 2014 werd Ad Roskam technisch directeur, plus sinds 2018 Charles van Commenee, als hoofdcoach. Tot 2014 werd het piramide model door velen omarmd. Daarom was de uitspraak van Ad, gedaan in een bijeenkomst van Technisch Gedelegeerden, waar hij bij aanschoof, opvallend: "Ik maak me voor niet meer dan 25 atleten druk." Die zin werd in dat gezelschap niet goed begrepen. En al helemaal niet toen erop volgde: "Verenigingstenues bij Nederlandse Kampioenschappen worden afgeschaft want je denkt toch niet dat atleten als Daphne in zo'n shirtje willen lopen als er een veel betere uitrusting van de sponsor beschikbaar is?" Het tussenvoorstel om die maatregel dan alleen voor de 25 atleten te laten gelden, bleek kansloos.

Maar wat was -achteraf gezien- hier nu werkelijk aan de hand? De positie van Papendal, met zijn vele voortreffelijke voorzieningen voor topatleten, was al opgemerkt door destijds prestatie-manager van NOC*NSF Charles van Commenee en trainingscoördinator van de Atletiekunie Peter Verlooy. In een uitstekende samenwerking legden zij de basis voor het model dat de laatste paar jaren zoveel successen heeft opgeleverd. Met het piramidemodel ben je te veel afhankelijk, is nu het beleid. Vis de 'krenten uit de pap', breng die bijeen op Papendal en steek alle energie in dié (de 25) atleten. Dure interlands? Niet meer doen. Zonde van (trainings-)tijd en geld. Zo ging Ad Roskam aan het werk.

Is het toeval, dat sinds Charles van Commenee later aansloot, er enkele zeer goede buitenlandse trainers bij de Unie aan het werk gingen? Laurent Meuwly, Tomasz Lewandowski ... Charles heeft in de loop der jaren, naast zijn eigen verdiensten, natuurlijk wel ook zijn contacten opgebouwd!

Dan nog iets anders, maar het heeft hier ook mee te maken. Ik pleit voor een systeem om komende mogelijke toppers sneller en gemakkelijker in het vizier te krijgen. Ooit was er een klassenindeling. Een beginnende senior was D. Na het behalen van prestatie X (er was een lijst voor elk onderdeel) promoveerde men naar de C-klasse. Idem naar B en een nog scherpere eis voor de top, waarmee de A-klasse bereikt werd. (Alleen A's mochten meedoen aan NK's, makkelijk selecteren!) Begrijpelijk is dit afgeschaft want het kostte

ongelooflijk veel werk om elke week die lijsten weer actueel te maken, zeker toen het aantal wedstrijdathleten jaar in jaar uit toenam. Volgend jaar wordt Atletiek.Nu opgevolgd door Seltec. Een administratieprogramma waarin van de wedstrijdaanvraag en inschrijvingen tot en met bijvoorbeeld uitslagen, rang- en recordlijsten een plaats krijgen. Een klassensysteem zou daar prima in passen! Wat techniek betreft zou dit een klein verschil moeten zijn. Maar de gevolgen ervan kunnen groot zijn. Want bijeffect: ik weet nog heel goed voor hoeveel atleten hier een enorm stimulerende werking van uitging! Nog eens over nadenken? Niet alles wat oud is, is verkeerd! En het verschil tussen oud en nieuw is soms maar heel klein!

NB: Intussen is bekend dat Ad en Charles na deze zomer stoppen, het stokje moet worden overgenomen. Op het moment dat ik dit schrijf, is/zijn diegene(n) nog niet bekend, hoewel in het geruchtencircuit een naam steeds nadrukkelijker circuleert. Nee, daar waag ik me niet aan. Of dit beleid wordt doorgezet? Aangepast? Verfijnd? Veranderd? Kleine verschillen? Of toch grotere? We zullen zien.....

Hoewel ik voor Erfgoed bezig ben met een overzicht van sinds 1901 alle technisch directeuren, trainingscoördinatoren e.d., plus wat zij al dan niet voor topatletiek gerealiseerd hebben, ben ik er, als ik deze copy inlever, nog niet aan toegekomen met alle van de nog levende mensen te praten.

Het bovenstaande is dus mijn particuliere kijk op het werk van Ad en Charles.

Hugo Tijmsmans



herzog
sport compression prevention & recovery

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

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

Voordelen van de PRO Sport Compressiekousen

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

HERZOGMEDICAL.COM

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

VOOR HET VOETLICHT

Ilja Keizer-Laman: loopbaan vol pieken en dalen



Ilja Keizer-Laman: “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!” (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Ilja Keizer-Laman
<i>Geboren:</i>	26 februari 1944 te IJmuiden
<i>Discipline:</i>	middellange afstanden
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp.:</u> Jun. A: 600 m 1962; Sen. indoor: 1500 m 1973; Sen. outdoor: 800 m 1965, 1968, 1970, 1972; 1500 m 1970, 1972; veldloop 1966; 3 x 800 m 1966 1968, 1972
<i>Deelnemer OS:</i>	1968, 1972
<i>Deelnemer WK:</i>	veldlopen (Cross des Nations) 1970
<i>Deelnemer EK:</i>	1966, 1969
<i>Deelnemer EK ind.:</i>	1970
<i>Interlands:</i>	25
<i>Records:</i>	<u>WR:</u> 3 x 800 m 1968-1969 (met Gommers en v.d. Zwaard) <u>NR jun.:</u> 600 m 1962-1969 <u>NR sen.:</u> 800 m 1968-1975; 1500 m 1972-1982 <u>NR sen. indoor:</u> 800 m 1970-1973
<i>PR's:</i>	100 m 12,0, 200 m 25,5, 400 m 56,3, 600 m 1.33,0, 800 m 2.02,2, 1500 m 4.05,1

Als je op atletiek gaat, doe je dat meestal omdat je ergens goed in bent of denkt te zijn. De behoefte om je op dit vlak te onderscheiden ontstaat vaak bij jezelf, maar wordt je ook niet zelden aangepreft door ouders of andere familieleden, vriendjes of vriendinnetjes. Ook gymnastiekleraren willen er nog wel eens een rol in spelen, zoals wij hier regelmatig langs hebben zien komen.

Hoe dan ook, je begint ergens aan, maar hebt geen idee waar het eindigt. Tenzij je Armand Duplantis heet natuurlijk. Die had op zijn dertiende in de opeenvolgende leeftijdscategorieën al zeven wereldrecords polsstokhoogspringen te pakken. Hij zal het al vroeg een doodnormale veronderstelling hebben gevonden, dat hij ooit de beste zou zijn van iedereen. Hij wist niet beter. In andere sporten heb je ook van die voorbeelden. Neem Max Verstappen. Totaal andere sport, zelfde verhaal.

Wat zeer bepalend is voor de ontwikkeling van je carrière is het tijdsgewricht waarin die plaatsvindt. Wat dat betreft komt de oudere generatie oud-atletes binnen onze vereniging nog voort uit een tijd waarin mannen bepaalden wat vrouwen mochten, of beter: wat zij niet mochten. Ter bescherming van het zwakke geslacht tegen zichzelf. Jaja! Fanny Blankers-Koen had inmiddels al een flinke deuk in die visie geslagen, maar zo gemakkelijk veranderde de algemene opvatting nu ook weer niet.

Geen 800 meter

Ilja Laman ervoer dat al gauw aan den lijve. Rond haar achttiende begon zij met atletiek. Ilja: “Ik wilde een sport gaan doen. Wij woonden vlak naast het duin en toen dacht ik: dan ga ik atletiek doen en ga ik daar trainen.” De Velser Atletiekvereniging Suomi trainde daar toen ‘s winters met een groep atleten onder leiding van de vroegere speerwerpkampioen Van der Poll. “Dus ik ben een winter bij Jaap van der Poll gaan trainen en die zei: *jij moet de lange afstanden gaan lopen*. Die had daar wel zicht op. En: *dan ga je naar de baan*. Dus dat ben ik toen gaan doen (Suomi had in die tijd een eigen baan in Velsen-Noord – PW). Maar daar –ik weet geeneens meer wie daar training gaf– ging ik met die groep mee en dan moesten wij bijvoorbeeld 50 meter sprinten en daarna gingen we 400 meter wandelen, dan 60 meter sprinten en twee rondes wandelen. Ik dacht: hier vind ik dus geen ene zak aan. Suomi ging daarna naar Beverwijk. Daar trinden we op de sintelbaan waar ook DEM-atleten gebruik van maakten. Ik was tweedejaars meisje A en mocht alleen starten op afstanden niet langer dan 600 m.”

Hoe dan ook, op die 600 m ging ze weldra als een speer. In juli 1962 veroverde zij haar eerste titel op die afstand in 1.40,1, liep enkele weken later 1.37,9, een nationaal jeugdrecord, om er een maand later zelfs 1.33,0 van te maken. De AW-verslaggever in AW nr. 17 van 1962 was behoorlijk onder de indruk: *Fantastisch was de prestatie van het kleine, maar zo sterke Suomi-meisje Ilja Laman op de 600 m. Dit Velser-atleetje, dat dit seizoen eigenlijk voor het eerst haar sport serieus beoefent, verbeterde haar eigen Nederlands record met liefst 4,9 sec. en zonder enige strijd bracht zij nu 1 min. 33,- sec. op de klokken. Een tijd, waar vele van haar leeftijdgenoten onder de jongens heel*

tevreden mee zouden zijn. Ilja: “Ook in Duitsland publiceerden ze daarover. Ik had een wereldrecord gelopen. Maar hier in Nederland zeiden ze: *Nee.* Toen waren er nog geen wereldjeugdrecords.” Een Nederlands jeugdrecord werd het desondanks wel. En dat bleef het, totdat in 1969 de 600 m uit de officiële recordlijsten werd geschrapt.

Rollen omgedraaid

In 1963 mocht Ilja Laman die 800 m eindelijk wél lopen en dat wilde ze weten ook. Op de NK werd ze gelijk derde achter Gerda Kraan en Janny van Eyck-Vos, die allebei intussen een EK in hun bagage hadden. Gerda was daar zelfs kampioene geworden. Twee jaar later waren de rollen volledig omgedraaid, veroverde Ilja haar eerste nationale seniorentitel in 2.06,8, werd Janny van Eyck-Vos tweede en Gerda Kraan derde. Die winnende tijd was toen nog maar 4 seconden verwijderd van het Europese record van 2.02,8 waarmee Gerda Kraan in 1962 Europees kampioene was geworden.

Eén ding was inmiddels wel duidelijk: na Gerda Kraan beschikte de KNAU in Ilja Laman opnieuw over een pareltje op de 800 meter. Daar werd overigens door de Bond nogal slordig mee omgesprongen, zoals uit het vervolg van dit verhaal zal blijken.

Eind 1965 begon voor Ilja het grotere werk. Bij de finale om de Europacup in Kassel in september finishte zij na een indrukwekkende eindsprint als tweede in 2.04,6 achter de Oost-Duitse Hannelore Suppe in 2.04,3. Het waren gelijk de twee beste jaartijden in de wereld! In 1966 ging het zo verder. In maart werd ze nationaal veldlooptkampioene, waarna ze in het voorjaar op verschillende plaatsen in Europa enkele 800 meters won in uitstekende tijden. Dat resulteerde begin juli in een tweede plaats op de 880 yd in 2.05,4 (met een tussentijd op 800 m van 2.04,5) achter de Britse Anne Smith op de Britse AAA-kampioenschappen. Hiermee kwalificeerde zij zich voor de EK in Boedapest, eind augustus. Om zich daar optimaal op voor te bereiden, nam zij enige tijd wat gas terug, mede op advies van sportarts Rolink en sloeg ook de NK over.

‘In de Here’

In Boedapest liep het aanvankelijk gesmeerd. Ilja Laman won met gemak haar serie en kwalificeerde zich in haar halve finale volgens het AW-verslag *met weer een heerlijke eindsprint* als derde voor de eindstrijd. Die zou op de laatste dag van het toernooi, zondag 4 september, plaatsvinden. En daar liep het mis. Ilja: “Ze zijn me vergeten! Ik zou namelijk niet gelijk met de ploeg naar het stadion gaan, want de sprinters moesten allemaal vroeg, terwijl de 800 meterfinale altijd op het eind van de dag is. Dus de clubarts, die zou met mij met de trein naar Boedapest gaan. We zouden eigenlijk met z’n tweeën met de taxi gaan, maar er was geen taxi te krijgen, omdat de marathon aan de gang was. Dus daarom moesten we met de trein.” De clubarts was echter die ochtend naar de kerk en kennelijk zozeer ‘In de Here’ geraakt, dat die de afspraak compleet was vergeten. Ilja moest hierdoor maar zien, hoe zij in haar eentje de 20 km tussen het atletendorp en het stadion overbrugde, wat erin resulteerde dat zij pas een kwartier voor de start van haar finale in het stadion aankwam. Wat een gestress als je je zo moet voorbereiden op je

eerste finale in een belangrijk toernooi! Trainer Van Gog, die op de tribune zat, begreep er al niets van. Ilja: “Toen zeiden ze: *ja, die komt met de taxi*. En mijn ouders zaten op de tribune, want ja, iedereen verwachtte toch wel een medaille.” Dat werd het dus niet. Ilja werd teleurstellend zevende in 2.05,2. Gek, hè? “Ja, weet je, dat gebeurt. Wat dat betreft heb ik altijd..., noem het maar pech gehad”, verzucht ze.

Goed, ondanks die teleurstellende ervaring in Boedapest had de carrière van Ilja Keizer-Laman totnu toe steeds een opwaartse lijn vertoond. Daar kwam in 1967 verandering in. Dat jaar liep het voor geen meter. In een interview dat ik in 1968 met haar had, vertelde zij erover: *Aanvankelijk ging het nog wel. Ik won de Maple Leaf en werd tweede bij de AVRO-cross achter Anneloes Bosman. Maar toen liep ik al niet lekker meer. En dat werd steeds erger. 't Ging gewoon niet meer. Verschillende keren ben ik naar mijn huisarts geweest en ook een paar keer bij dokter Rolink. Maar die zeiden dat het een geestelijke kwestie was, vanwege alle veranderingen en zo. En dus ging ik maar door. Ik dacht steeds van: nou ja, ik wil hè, doorduwen maar, want als ze zeggen dat het geestelijk is, zal dat wel zo zijn. En dan sleepte ik mij er elke keer maar weer doorheen.*

Wat waren eigenlijk die veranderingen? Ilja was eind 1966 getrouwd met clubgenoot Hans Keizer, waarna het stel naar Nieuw-Vennep was verhuisd en lid was geworden van De Spartaan in Lisse. Echtgenoot Hans, die het diploma Sportacademie op zak had, werd daarna haar trainer.

Verkeerde medicijnen

‘Meten is weten’, heb ik altijd geleerd. De geraadpleegde artsen baseerden hun diagnoses echter op veronderstellingen. Die leken logisch, ten onrechte. Toen Hans Keizer zich ten slotte wanhopig tot zijn vroegere fysiologiedocent Peter Biersteker wendde met het verzoek om zijn vrouw eens grondig te onderzoeken, kwam aan het licht dat er sprake was van een vreselijk zware bloedarmoede. Biersteker schreef een advies aan Ilja’s huisarts over wat die eraan moest doen, maar die ging niet zomaar overstag. Ilja: *Want bloedarmoede was volgens hem bij een jonge vrouw een heel normaal verschijnsel. Bovendien vond hij sport maar idioot. Ik heb van mijn huisarts toen medicijnen gekregen die totaal verkeerd bleken te zijn.*

Toen Biersteker hier achter kwam, heeft het even flink ‘gerookt’ tussen die twee. Lang verhaal kort, ze werd doorverwezen naar een internist, die de oorzaak van de bloedarmoede blootlegde. Met de toen voorgeschreven kuur was zij na een maand zo goed als klachtenvrij. Intussen was het al wel begin 1968. En al die tijd liet de KNAU niets van zich horen. Ilja: *Niemand scheen het ook maar iets te interesseren wat er met mij aan de hand was, laat staan dat zij op enigerlei wijze hun hulp aanboden.*

Het is opmerkelijk hoe snel Ilja Keizer-Laman daarna haar prestatiecurve weer ‘op de rit’ had. Begin juni won zij in Rotterdam een 800 m in 2.06,4, half juni veroverde zij met 2.03,9 in Leiden de Gouden Spike, om ten slotte op 30 juni tijdens een landenwedstrijd in Osnabrück het record van Gerda Kraan met 0,6 seconden te verbeteren tot 2.02,2! Die tijd



Het nationale record van 2.02,2 van Ilja Laman leverde een plaats op op de AW-cover van 5 juli 1968.

Gommers een wereldrecord op de 3 x 800 m estafette, wat toen nog de gangbare estafette voor vrouwen was voor deze afstand. Hun tijd van 6,15,5 was een verbetering van het bestaande wereldrecord met 4,5 seconden! “Ik was in bloedvorm. Ik wilde in Mexico onder de twee minuten lopen”, blikt Ilja terug. Opnieuw zou een arts echter haar pad kruisen.

Giga-deceptie

In Mexico ging het in eerste instantie best goed. Ilja: “Ik liep tijden in de training..., het ging als een tierelier!” Gaandeweg ontstond er echter een probleem: om goed te kunnen presteren, moest ze wel zo’n uur of negen kunnen slapen. En daar schortte het aan, omdat de kamers in het olympisch dorp erg gehorig waren. “Het perscentrum was beneden ons en daar was altijd lawaai.” Teamarts De Jongste bracht uitkomst; die schreef Ilja een slaapmiddel voor. Dat werkte. Het werkte zo goed, dat toen Ilja in de ochtenduren haar halve finale moest lopen, ze er geen gang in kon krijgen. “Ik ging slaapwandelen over de baan. De tijd die ik daar liep, die had ik nog nooit gelopen in een wedstrijd. Dat liep ik in Mexico!” *Het was triest, aldus het AW-verslag, niet in het minst voor onze kampioene zelf, die – hoe zeer ze zich er ook voor inspande – waarschijnlijk de volle twee minuten lang niet wist waar ze het zoeken moest. Ze bengelde al direct achteraan en daar bleef ze ook, waarna het laatste stuk zelfs heel moeilijk voor haar werd. Met 2.14,8 eindigde ze heel zielig als laatste.* Ilja: “Nou, dat was een giga-deceptie. Waarom? Omdat er ook totaal geen begrip voor was. En Hans, die werd..., die had de schuld natuurlijk. Wij zijn

zat nog maar 1,2 seconde boven het wereldrecord. Ilja: “Dat was toen de snelste wereldtijd.” Kort daarop werd de hele wereldtop uitgenodigd voor de Britse AAA-kampioenschappen op de nieuwe tartanbaan van Crystal Palace in Londen, ook Ilja Keizer-Laman. “Maar daar mocht ik niet heen van de KNAU. Je mocht niks.” De Joegoslavische Vera Nolic, de Europees kampioene van Boedapest, won er in de wereldrecordtijd van 2.00,5 en sleepte nog een hele serie atletes mee naar tijden in de 2.02. *Jammer dat onze 800m specialisten hier op het appèl ontbraken*, schreef de AW. Tja, tempohardheid opdoen door voorafgaand aan een groot toernooi veel wedstrijden te lopen, daarvan had de KNAU toen kennelijk nog weinig kaas gegeten.

Desondanks wist Ilja het in Osnabrück bereikte niveau goed vast te houden, veroverde in 2.06,4 haar tweede nationale titel en vestigde op 20 augustus samen met Tilly van der Made en Mia

toen eerder uit Mexico vertrokken, omdat ik had afgesproken dat ik zou getuigen bij het huwelijk van mijn broer.” Hans Keizer snapte er intussen niets van. In mijn Voetlichtartikel in Vriendenband nr. 2 van 2016 zegt hij erover: “Ik dacht: *wat is hier nou gebeurd, dat zij opeens bijna dood ging op een tijd die zij daar ter plekke eerder in de training drie keer achter elkaar had gelopen, met twee vingers in de neus en vijf minuten rust ertussen?*” Hij besloot om medicijnen te gaan studeren, ging daarnaast werken op het fysiologie lab van zijn vroegere docent Biersteker en vond na twee jaar het antwoord: “Dat slaapmiddel –dat doet elk slaapmiddel– onderdrukt de activiteit van het ademhalingscentrum. Als je dan ’s morgens je halve finale moet lopen, is dat nog niet uitgewerkt. Dus dan ga je helemaal kapot op die hoogte. Dat was voor Ilja heel erg, want die had daar minimaal zilver kunnen winnen.”

Wederopstanding

Hoe laad je je weer op voor een volgend seizoen, na zo’n mentale dreun? Ilja: “Nou ja, ik was kapot, echt kapot, omdat je er zóveel voor had gedaan.” AW-redacteur Nic. Lemmens had er echter wel vertrouwen in. In de eerste AW van het jaar schreef hij: *Ilja heeft al vaker teleurstellingen moeten incasseren en ook nu vertrouwen wij op haar wederopstanding.* Wat hielp was dat de 1500 m in 1969 was opgenomen in het programma van de grote toernooien. Die afstand had zij altijd al willen lopen. Dus ging Ilja Keizer-Laman er toch maar weer tegenaan en al gauw liep ze weer als vanouds. In een landenwedstrijd kwam ze op de 800 m tot 2.04,1 en bij de Britse AAA-kampioenschappen werd ze tweede in 2.03,5. Vervolgens probeerde ze op de NK in Groningen voor het eerst de combi 800 en 1500 m uit en dat resulteerde in tweemaal zilver achter Mia Gommers. Die had inmiddels op de 800 m olympisch brons op zak en op de 1500 m enkele dagen eerder het wereldrecord op 4.13,5 gesteld. Op de 1500 m debuteerde Ilja met 4.23,8, waarmee zij zich in één klap voor de EK in Athene kwalificeerde.

In Athene hadden zowel Maria als Ilja beiden voor de dubbel gekozen. Eenmaal daar liet Maria Gommers de 800 m schieten ten faveure van de 1500 m. Misschien had Ilja dat ook maar beter kunnen doen, want op de 800 m werd zij nu laatste in 2.05,2, exact dezelfde tijd als drie jaar eerder in Boedapest. *Eenmaal bijgekomen van de schrik en van de spanning schoof Ilja de schuld van haar falen helemaal op zichzelf, zo schreef de AW.* Ze had in het sprintgeweld simpelweg de boot gemist. Veel beter deed ze het op de 1500 m. Na een serietijd van 4.18,6 liep zij in de finale naar 4.13,3. Dat was dus sneller dan eerdergenoemd wereldrecord van Gommers. Alleen zaten er nog vier voor haar die dat ook deden, onder wie Gommers zelf. Ilja hield aan haar prestatie dus zelfs geen Nederlands record over, slechts een vijfde plaats. Het gaf echter wel aan dat er op dit onderdeel nog veel meer te halen viel.

De volgende keer vertel ik u over het vervolg van Ilja Keizer-Lamans loopbaan. Die vertoonde in 1970 opnieuw een hiaat, al was die van een geheel andere orde.

Piet Wijker

Retourtje Urk per kano

In 2002 maakte ik met mijn kano weer een oversteek op het IJsselmeer, niet via Enkhuizen - Stavoren, maar voor de verandering deed ik Enkhuizen - Urk.

Nu moet ik er bij zeggen, dat ik altijd wachtte op een stevige wind uit de goede hoek, namelijk wind mee; dan surfte je lekker op de golven en was de afstand \pm 30 km best te doen in enkele uren. Terug ging ik altijd met de veerdienstboot, waarbij het personeel van de veerboot altijd behulpzaam was om de kano veilig op het dek te leggen. De kosten zijn hetzelfde als een bromfiets.

Op de bewuste zondag ging ik dus naar Urk. Als ik naar Stavoren ging, kwam ik bijna altijd de veerboot tegen en passeerden wij elkaar. Soms herkende(n) de kapitein en/of bemanningsleden mij of mijn kano, omdat ze de vorige keren behulpzaam waren geweest met de kano op het dek zetten. Dan gaf de stuurman een luid hoornsignaal als begroeting (Anke zegt nu: *ze zullen wel gedacht hebben: daar gaat die gek weer, haha*). Maar ik vond het een prachtige, eervolle begroeting midden op het IJsselmeer. Nadat hij in Enkhuizen is geweest gaat de boot weer naar Stavoren, of in dit geval Urk, maar nu een andere maatschappij en andere veerboot. Deze keer kwam ik echter de hele trip geen veerboot tegen en dat zorgde voor een ongerust gevoel...

Bijna bij de Godsdienstige Urkers aangekomen, wist ik plotseling hoe laat het was. Op Zondag gaat de boot NIET, in tegenstelling met die van Stavoren. Alles was dicht in Urk, alleen bij de Chinees was het mogelijk om iets te nuttigen. Ik had namelijk niks bij me, want ik zou wat eten en drinken tijdens de bootreis terug.

Nu was het probleem: hoe kom ik terug en nog wel met wind tegen? Bij de sluismeester mocht ik mijn kano niet achterlaten. Jammer, want dan had ik geprobeerd terug te liften. Tja, en de mooie zeekano zomaar achterlaten wilde ik ook niet, dus er was maar één mogelijkheid..... de knop op ULTRA MARATHON zetten en terug kanoën. Gelukkig had ik al een mobiele telefoon, dus Anke gerustgesteld en gezegd dat het erg laat zou worden.

Tijdens de terugvaart hield ik voor de veiligheid constant de dijk in de gaten, om bij moeilijk-



Joop Keizer met de kano in actie op het IJsselmeer.

(foto beschikbaar gesteld door Joop Keizer)

heden daar snel naar toe te gaan.

Bij aankomst in Enkhuizen was het al roetdonker en moest ik het gevecht aan om met afgepeigerde armen de mooie kano op de beugels van mijn auto zien te krijgen.... Maar dat lukte en ik kon met een trots gevoel op weg naar het huis van een Ironman.

Noot:

Wat doet een kano verhaal nu in het atletiekblad De Vriendenband, zou u misschien denken. Nu, als ik zoals vele atleten wel eens geblesseerd was, kon ik niet hardlopen, maar wel kanoën en verloor dan niet veel conditie en kon zelfs intervallen gewoon met mijn eigen ontworpen trainingsminuutjes. Eén minuut knoerthard, dan keren en in twee minuten dezelfde afstand terug, net als bij het hardlopen: vijftien keer heen en terug. Daarbij bleef mijn hardslag ook tussen de 120/180 pm, net als met hardlopen, terwijl de blessure in het geheel niet werd belast.

Kanoën deed ik al sinds ik vijftien jaar was.

Joop Keizer



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



WAT PLANTEN EN DIEREN NIET VERSTANEN
ENERGIEK

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Eindelijk weer: C-Spelen en C-Interland

De traditionele C-Spelen bij AAC worden wel gezien als het Nationaal Kampioenschap voor atleten onder de 16 jaar en met die gedachte is niets mis. Op 27 en 28 augustus wordt dit evenement voor de 55^e keer georganiseerd en mogen wij alle aanstormende talenten weer in actie zien op Atletiekbaan Ookmeer. Op de datum waarop dit verhaal geschreven wordt (13 juli 2022) is aan het aantal inschrijvingen al te zien dat de animo groot is. Al 257 inschrijvingen zijn binnen. Ook de Vrienden van de Atletiek zijn weer partner en belonen iedere beste jaarprestatie met een cadeaubon.

Waar wij – en iedere liefhebber van jeugdathletiek – ook erg blij mee zijn is dat na 3 jaar weer de C-Interland doorgaat. Eén week na de C-Spelen vindt het grote treffen tussen TeamNL en Nordrhein-Westfalen plaats in stadion Hohenhorst in Recklinghausen. Tijdens de C-Spelen zal bepaald worden wie op 3 september het fel begeerde oranje shirt mogen dragen. De nummers 1 en 2 op de onderdelen die ook op 3 september op het programma staan krijgen een uitnodiging voor deze wedstrijd tegen onze Oosterburen. Aan de laatste



De C-interland zit er weer aan te komen, inclusief de traditionele entree met de vlag van de deelnemende ploegen. (foto VB-archieff)

interland die in 2019 in Enschede werd gehouden, zijn mooie herinneringen blijven hangen en de smaak naar meer overheerst. Deze honger zal dus gestild worden in het laatste weekend van augustus en het eerste in september.

Traditioneel is ook, dat bij de C-Interland het programma bepaald mag worden door het thuis spelende team. Daar is men druk mee bezig en informatie hierover zal t.z.t. te vinden zijn op de website van de Vrienden van de Atletiek.

Op <https://www.nationalecspelen.nl/> is alles te vinden over de 55^e Nationale C-Spelen. Wij kijken er naar uit. Wie niet?

Jeugdfonds voorjaars league

Inleiding

Het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek ondersteunt al vele jaren talentvolle jeugd op weg naar de top. Dit kan door individuele atleten financieel te ondersteunen,

maar ook door jeugdwedstrijden de mogelijkheid te geven zich verder te ontwikkelen en op een kwalitatief hoger niveau te brengen. Een derde – nieuwe – mogelijkheid is om bij grote nationale evenementen de jeugd een breder podium te geven. Doordat bij grote wedstrijden echte toppers vaak wegblijven, ontstaat er ruimte om meer aandacht aan de talenten te geven. Het Jeugdfonds ziet hier een kans om een aantal van hun doelstellingen te verwezenlijken.

Opzet

Het Jeugdfonds probeert zich steeds meer aan te sluiten bij de doelstellingen van de Atletiekunie. Ieder jaar wordt bepaald wat de speerpuntonderdelen zijn. Voor 2022 zijn dat horizontaal springen, polsstokhoogspringen en speerwerpen. Voorstel is om jaarlijks vier speerpuntonderdelen (twee bij de jongens en twee bij de meisjes) te selecteren speciaal voor atleten onder de 20 jaar. De bedoeling is dat deze onderdelen



op de programma's staan van de Ter Specke Bokaal, de Harry Schulting Games en de Gouden Spike. Dit voorstel is met genoemde organisaties besproken en allen hebben enthousiast gereageerd en hun medewerking toegezegd om dit idee nader te gaan uitwerken.

Uitvoering

Voorkeur is om van de gekozen onderdelen op de genoemde evenementen een separate wedstrijd te maken. Als dat niet gaat, kan het geïntegreerd worden met de senioren. Voorstel is om de prestaties van de atleten tijdens de drie wedstrijden bij elkaar op te tellen en het totaal te gebruiken om de eindstand te bepalen. De winnaar van het eindklassement ontvangt een prijs van €250,- de nummer 2 €150,- en de nummer 3 €100,-. De prijzen worden beschikbaar gesteld door het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek.

Wie zijn wij dan wel?

In dit mooie orgaan, of – zoals het op de cover staat – mededelingenblad hou ik de Vrienden zoveel mogelijk op de hoogte van de ontwikkelingen binnen het Jeugdfonds en de activiteiten die hier vanuit gaan. Om het even bij sportuitdrukkingen te houden zijn wij het laatste half jaar nadrukkelijk bezig om te bepalen op welke positie wij het beste kunnen spelen en waar wij het beste tot ons recht kunnen komen. In de eerste Vriendenband van 2022 werd onze koerswijziging besproken en toegelicht. De belangrijkste wijziging in onze strategie was wel, dat wij zoveel mogelijk aan proberen te sluiten bij de doelstellingen en plannen van de Atletiekunie. Prima gesprekken met Eric van der Burg en Frank Koomen op 26 november 2021 en met Pieke de Zwart op 29 maart 2022 gaven ons het gevoel op de goede weg te zijn en zagen wij de kans om de neerwaartse spiraal van de laatste jaren om te buigen. Er is weer hoop dat een aantal

evenementen, zoals de semi-interland (C-Interland) tegen Nordrhein-Westfalen) en de indoorontmoeting voor O17, waarbij ook Vlaanderen en Wallonië aanwezig zijn, wat meer aandacht en ondersteuning krijgen.

Jeugd onder 20

Evenementen voor atleten onder de 16 of 17 jaar hebben voor de Atletiekunie geen prioriteit. Wij begrijpen dat er keuzes gemaakt moeten worden, maar wat is het verschil tussen 2022 en 2012, het jaar waarin het allemaal nog wel ondersteund werd? Tot mijn grote genoegen zag ik dat er binnen de unie nu nog meer aandacht wordt geschonken aan talententeams door de presentatie van het CTS Group Talententeam 2022, waarin aanstormende toppers van onder de 20 jaar een plaats kunnen krijgen. Blij verrast was ik met dit bericht, waarbij woordelijk het volgende werd aangegeven:

De Atletiekunie kent een lange historie aan talententeams welke een belangrijke springplank vormen naar een loopbaan bij de senioren. Met de samenstelling van talententeams creëren we een lerende omgeving voor jonge atleten waarin ze nieuwe ervaringen op kunnen doen en zich versneld kunnen ontwikkelen. Een nieuw selectie criterium is de leeftijdsgrens van 20 jaar; dát is namelijk de leeftijd waarvoor binnen het talententeam het verschil gemaakt kan worden.



Jamie Sesay. (foto Erik van Leeuwen)

De vraag die het eerste bij mij opkwam was: er is qua leeftijd een bovengrens gesteld maar ik zie geen ondergrens. Het jongste lid van dit talententeam is Jamie Sesay, die op het moment van de oprichting 17 jaar oud was. Zou er nu ook weer interesse zijn in de indoorinterland voor U17 en stijgen nu de mogelijkheden, dat wij in 2024 onze thuiswedstrijd in Apeldoorn mogen houden? Praten over de erkenning van de C-Interland doe ik nog niet; dat blijft hopen.

Wel hebben wij onze eerste doelstelling: meer aansluiten bij de wensen van de Atletiekunie, bereikt met het opzetten van de Jeugdfonds Voorjaars League, waarvan de opzet ook in deze editie te vinden is. Er is enorm veel enthousiasme bij de drie betrokken organisaties, dat stimuleert om naar meer mogelijkheden en uitdagingen te gaan zoeken, het liefst in samenwerking met de Atletiekunie.

Partnership

Uit de grond van mijn hart hoop ik dat het CTS group talententeam een groot succes wordt en dat daardoor nog meer focus op de jeugd komt. CTS groep is een volwaardige

partner voor de atletiek in het algemeen en de wens is dat wij, de Vrienden van de Atletiek en het Jeugdfonds, ook eens een volwaardige partner mogen worden. Zoekende naar de toelatingseisen om partner te mogen worden heb ik niet kunnen vinden, wel een hele lijst met huidige partners en ik denk dat wij daar als Vrienden van de Atletiek erg goed tussen passen. Niet alleen om de financiële bijdrage die vanuit het Jeugdfonds gedurende het 21-jarig bestaan gedoneerd is aan wedstrijden en individuele atleten. Wij hebben het dan over ruim honderdduizend euro, maar ook door de fysieke bijdrage van de vele vrienden zelf door de vele prestaties die zij langdurig hebben geleverd en dan niet alleen door deelname aan wedstrijden op hoog niveau, maar ook in de organisatie op internationaal, nationaal en regionaal niveau. Het motto van de Vrienden is verleden, heden en toekomst. Het verleden heeft vele mooie herinneringen en ervaringen, het heden zijn de acties van nu om bij een dichtere samenwerking te komen en de toekomst: ik hoop dat wij in het rijtje van partners mogen worden opgenomen. Laten wij eraan blijven werken, dat meer atletiek liefhebbers weten wie wij eigenlijk zijn.

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.**



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

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

www.yalp.nl/oudereninbeweging
T. 0547 - 289 410 E. info@yalp.nl

**Ouderen
inbeweging**
samen op een Olga Commandeur plein

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



Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

September 2022

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 Frans Dames (76) | 20 Krista Aukema (55) |
| 4 Ellie van Beuzekom-Lute (71) | 20 Melchert Kok (64) |
| 4 Johan Leidekker (53) | 20 Willeke Koppelaar-Majoor (80) |
| 6 Ingrid van der Vinne-Lammertsma (55) | 20 Janneke Roona-Bosma (59) |
| 8 Ron van der Steenhoven (58) | 22 Lydia Pietersen-Timmer (66) |
| 10 Peter Vergouwen (75) | 22 Jolanda Visser (55) |
| 11 Ria Hulsink (72) | 23 Ton van Druten (94) |
| 12 Harry Peters (76) | 23 Roelof Veld (78) |
| 13 Frank van Ravensberg (62) | 26 Eric Roeske (62) |
| 14 Henk Brouwer (69) | 28 Marcel Drost (53) |
| 16 Mark Beelen (56) | 28 Irene McGarry (60) |
| 17 Ad de Jong (76) | 30 Annie van de Kerkhof (70) |
| 20 Pauline van den Berge (59) | |

Oktober 2022

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 2 Fedde Zwanenburg (75) | 18 Janet van Noord (60) |
| 3 Monique Jansen (44) | 23 Ans van Veenendaal-Kocken (69) |
| 3 Rinus de Schipper (81) | 26 Klaas Pollema (76) |
| 5 Henk Evers (83) | 29 Babs van der Groep (84) |
| 5 Marga Kortekaas (77) | 30 Olga Commandeur (64) |
| 7 Joke Bijleveld (82) | 31 Rob Janssen (62) |
| 12 Rob Kloppenburg (59) | 31 Marius Veenker (70) |
| 12 Thea Martens-Evers (77) | |