

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
juni 2023
72^e jaargang
nr. 3



In dit nummer o.a.

Impressies ALV 15 april jl.

Mount SAC Relays 2023

Voor het Voetlicht: Jannet van Noord

Jeugdfonds: Talent Awards



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

72e jaargang nummer 3, 2023

| | |
|---|----|
| Van de voorzitter | 1 |
| Van het secretariaat | 2 |
| Wil Dries-Borman Koninklijk onderscheiden | 3 |
| In Memoriams Berny Boxem-Lenferink, Joep Delnoye, Fred Moerman..... | 4 |
| Impressies van de ALV 15 april jl. + toekomstnotitie | 6 |
| Vrienden Golfdag op 10 augustus | 11 |
| Mount SAC Relays 2023 | 12 |
| Advertentie Praktijk Energiek | 18 |
| Advertentie Global Sports Communication | 19 |
| De start uit de startblokken nader beschouwd | 20 |
| Advertentie YALP..... | 23 |
| Voor het voetlicht special: Jannet van Noord..... | 24 |
| Esthetica..... | 30 |
| Advertentie Rien van Haperen Consultancy | 32 |
| Fietsweekend 2023 | 33 |
| Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd | 34 |
| De Ter Specke Bokaal, anders bekeken | 38 |
| Advertentie BK Ingenieurs | 39 |
| Onze jarigen | 40 |

Kopij Vriendenband augustus 2023
Graag vóór 20 juli 2023
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

We kunnen terugzien op een geslaagde ALV in Vught met in elk geval twee interessante thema's, te weten de Toekomst van de Vrienden en de ontwikkelingen rond het Jeugdfonds. Laat ik vanaf deze plek niemand voor de voeten lopen en graag verwijzen naar de artikelen verderop in deze Vriendenband. Ik wil er slechts aan toevoegen, dat het bestuur op 18 september a.s. een startbijeenkomst heeft belegd om zich te beraden over het vervolgproces rond de Toekomst van de Vrienden, de EK Indoor 2025 in Apeldoorn en de viering van het 75-jarig jubileum in 2026. Thema's die ertoe doen en waarover wij jullie graag op de hoogte zullen houden.



Om toch even bij het bestuurlijke te blijven. Vanaf deze plaats namens de Vrienden onze gelukwensen aan Jan Markink, die op 11 mei jl. door de Unieraad is benoemd tot voorzitter van de Atletiekunie. Een zeer ervaren bestuurder, mag ik uit eigen waarneming spreken, met het atletiekhart op de goeie plek. Wij wensen Jan alle succes toe in deze nieuwe functie.

Wat verder opviel in de afgelopen periode is de ruime aandacht die Olga Commandeur kreeg bij haar afscheid als 'het gezicht' van *Nederland in Beweging*. Haar enthousiasme en immer positieve uitstraling maakten haar bekend en geliefd bij de dagelijkse presentatie van dit tv-programma. Wij kennen Olga, als trouw lid van de Vrienden, natuurlijk als voormalig topatlete met successen op de 400 m horden, 800 m, meerkampster en op de estafettes. Al in 1975 werd zij Europees jeugdkampioene op de 800 m en in 1984 behaalde zij bij de Olympische Spelen de halve finales op de 400 m horden. Maar haar veelzijdigheid bleek ook toen zij vele jaren later als invalster op de 3000 m snelwandelen aantrad bij een interland voor masters in Calais (Fr). Om toch nog punten te verzamelen voor het team. De reacties bij haar afscheid als vaste presentator van *Nederland in Beweging* bij Omroep Max – te midden van dierbaren en vrienden – waren hartverwarmend. Wij wensen Olga, naast haar deelname aan de Vrienden Golf Dag, samen met Frank nog veel plezier bij hun toekomstige reizen.

Een afscheid van heel andere orde was dat van Gerard Nijboer die, in goed overleg, zijn lidmaatschap van de Vrienden heeft opgezegd. Hij fungeerde jarenlang als ambassadeur voor de wegatletiek. In die rol heeft hij ook veel voor de loopsport betekend. Tijden veranderen en voor Gerard voelde het, alsof hij toch een beetje buiten de atletiek kwam te staan. In die zin was het volkomen op zijn plaats dat Gerard onlangs in Utrecht het eerste exemplaar van de Canon van de Nederlandse Atletiek in ontvangst mocht nemen.

Ik wens jullie tot slot een fijn zomerseizoen in de atletiek toe.

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.

Graag verzoeken wij de leden om het secretariaat te melden, indien uzelf of een u bekende getroffen is door een ongeval, ziekte etc. Ook geboortes of welke feestelijke gebeurtenissen dan ook willen wij graag delen met onze leden.

Mededeling:

- In de afgelopen periode zijn er drie wedstrijden geweest in het kader van de nieuwe Voorjaars League, waarbij ook driemaal een Talent Award is uitgereikt. Voor meer inhoud verwijs ik graag naar onze website en onze Facebookpagina.
- Eind juli zijn er weer de Nederlandse Kampioenschappen Senioren in Breda. Of daar een trefpunt kan worden georganiseerd, zullen we bekendmaken via onze Nieuwsbrief.
- Gedurende de maanden mei/juni/juli worden weer een aantal nationale en internationale wedstrijden gehouden als opmaat voor de WK Atletiek in augustus in Boedapest. Hopelijk met veel deelname en successen van onze nationale toppers. Ook de Vrienden zullen regelmatig daar aanwezig zijn.
- De ALV van 15 april was niet zo druk bezocht, maar heeft wel zinvolle discussies opgeleverd over met name de toekomst van de vereniging en het jeugdfonds. Inhoudelijk verwijs ik graag naar de concept-notulen die eenieder heeft ontvangen per mail en de impressies verderop in deze Vriendenband. Meedenken en reacties worden zeer op prijs gesteld en kunnen gezonden worden aan secretaris@vriendenvandeatletiek.nl.

Overlijden

- Op 14 maart jl. is A.J.P. van Dorst overleden op 84-jarige leeftijd.
- Op 8 april jl. is Freddy Paul Moerman overleden op 89-jarige leeftijd (zie pag. 5).

Vacatures

Graag zoeken wij jonge, enthousiaste leden of niet-leden die in hun vrije tijd onze sociale media willen aanvullen met leuke filmpjes, stukjes etc. Lijkt het je wat, neem dan contact op met het secretariaat.

Wil Dries-Borman Koninklijk onderscheiden



Foto: Facebookpagina Vrienden van de Atletiek

Tijdens de jaarlijkse lintjesregen in april is ook de echtgenote van ons lid Hans-Peter Dries, Wil Dries-Borman, onderscheiden. Zij is benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau.

Wil Dries-Borman heeft zich vele jaren nationaal en internationaal ingezet voor de atletiekwereld. Zij is een echt atletiek icoon en al jaren nauw betrokken bij onze vereniging. Inmiddels is zij binnen de Woensdrechtse samenleving ook alweer jaren vrijwillig actief bij Stichting De Bunt.

Overzicht van haar langjarige en veelzijdige activiteiten

- 30 jaar: Jurylid Alphense Atletiekvereniging;
- 17 jaar: Trainer en begeleider bij Atletiekvereniging FIT;
- 29 jaar: Secretaris en voorzitter van de Sectie Training en Begeleiding bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie;
- 2005 – heden: Jurylid bij de Vlaamse Atletiekliga;
- 2019 – heden: Gastvrouw en activiteitenbegeleidster bij Stichting De Bunt.

Bestuur en leden feliciteren Wil van harte met deze eervolle onderscheiding.

Oud-olympisch atlete Berny Boxem-Lenferink overleden

Op 21 april jl. bereikte ons het bericht, dat op 12 april in haar woonplaats Mijdrecht oud-olympisch atlete Berny Boxem-Lenferink op 74-jarige leeftijd is overleden.

Bernardina Maria Boxem-Lenferink, geboren op 12 mei 1948 in het Twentse Albergen, was in de periode 1968-1972 een van de atletes die op de middellange afstanden en het veldlopen tot de Nederlandse top behoorde. In de laatste discipline werd zij in 1971 en 1972 nationaal kampioene en veroverde zij in 1971 bij de Cross des Nations, de voorloper van het latere WK Veldlopen, een zilveren medaille. In de editie van 1970 was zij reeds een van de atletes geweest die ervoor hadden gezorgd, dat Nederland bij de vrouwen in het landenklassement goud veroverde.

Met haar PR-prestatie van 4.08,81 uit 1972 behoort Berny Boxem-Lenferink bovendien tot de atletes die de in 1969 aan het wedstrijdprogramma voor vrouwen toegevoegde 1500 m in ons land op de kaart zette. Dit mondde uit in haar deelname aan de Olympische Spelen van 1972, waar zij samen met Ilja Keizer-Laman doordrong tot de finale van de 1500 m. In deze finale, door velen omschreven als een van de gedenkwaardigste onderdelen van het toernooi, eindigden de eerste vijf atletes, mede door het door Berny Boxem-Lenferink ontwikkelde hoge begintempo, onder het gangbare wereldrecord en verbeterde de als zesde finishende Ilja Keizer-Laman het Nederlandse record. Zelf finishte zij in deze race als negende.

Aan het eind van 1972 beëindigde Berny haar atletiekloopbaan.

Met haar overlijden is een atlete heengegaan die op haar eigen bescheiden wijze een belangrijke rol heeft gespeeld bij de ontwikkeling van de middellange afstanden in ons land. Wij wensen haar familie veel sterkte toe met de verwerking van dit verlies. PAW

Joep Delnoye overleden

Helaas heeft weer een oud-atleet van Kimbria ons verlaten. Op tweede paasdag is Joep Delnoye in het ziekenhuis op 88-jarige leeftijd overleden. Een voorbeeld voor velen en elke zondag ging hij nog met familieleden trimmen. Een aantal jaren geleden bezocht ik hem in zijn woonplaats Vaals.

Joseph Willem (Joep) Delnoye (30 augustus 1934) was gespecialiseerd in de middellange en lange afstand. Hij werd tweemaal Nederlands



Foto Rob Mieremet; bron Wikipedia



Foto Harry Pot; bron Wikipedia

kampioen op de 1500 m, vijfmaal op de 5000 m, eenmaal op de 10.000 m en eenmaal bij het veldlopen. Ook vertegenwoordigde hij Nederland op de Europese kampioenschappen in 1958 in Stockholm. Hierbij kwam uit op de 5000 m en sneuvelde hij in de series met een tijd van 14.18,4.

Peter Geelen

Fred Moerman (1934-2023) overleden

We ontvingen het verdrietige nieuws dat Fred Moerman op 8 april jl. is overleden. Fred, die sinds 1969 lid was van de Vrienden, is 89 jaar geworden.

Fred was een uitstekende sprinter in de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw. De oudste Vrienden kenden hem waarschijnlijk als de slanke, 1 meter 90 lange, 80 kg wegende 400 meter loper van Pro Patria Rotterdam. Hij behaalde al in 1952 en 1953 junioren kampioenschappen bij het verspringen en op de 300 meter. Bij de senioren werd hij Nederlands kampioen 400 meter in 1959, 1960 en 1961. Ook bij het vestigen van Nederlandse records liet hij zich niet onbetuigd. Eerst op de 300 meter junioren in 1953 met 35,6 seconden en later bij de senioren op de 4x400 meter estafette met 3.16,9. Fred Moerman vertegenwoordigde ons land 3x bij de junioren en 25x bij de senioren bij interlandwedstrijden. Hijzelf vond de interland Nederland-België van 1957 in Vlaardingen een van de mooiste. Hij dacht op de 400 meter Roger Moens te kunnen kloppen, maar in de laatste meters kwam Moens (de 800 meter wereldrecordhouder met 1.45,7) terug en won van Fred. Bij de Europese kampioenschappen 1954 van Bern fungeerde hij als reserve voor de 4x100 meter ploeg.



Foto: website PAC

Vermeldenswaard zijn zeker zijn beste prestaties: 100 m 10,8 sec. 200 m in 21,8 sec 400 m in 48,5 sec. Zijn beste verspringprestatie was 7 meter.

De fysiotherapeut Fred Moerman met een extra opleiding in de orthopedische geneeskunde is na zijn succesvolle jaren als atleet nog lange tijd actief geweest als trainer. Een trouw lid van PAC en van de Vrienden is heengegaan. Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met het verwerken van dit verlies.

cvdm

Impressies van de Algemene Ledenvergadering 15 april jl.

Op 15 april jl. werd in Vught bij Prins Hendrik weer de jaarlijkse Algemene jaarvergadering gehouden.



Het bestuur bereidt zich voor op de vergadering.
(foto's Marianne Piso)

eenvoudige lunch genuttigd hebbende, de vergadering. Allereerst bedankte hij de crew van PH voor het verzorgen van de lunch en dankte PH voor de gastvrijheid die wij voor het tweede jaar in Vught mochten ontvangen.

Rechts: Alvorens tot serieuze zaken over te gaan, werd eerst genoten van de lunch.

Onder: Lydia Pietersen ontvangt de Vriendentrofee en een fraai boekje uit handen van Rien van Haperen.



Ook dankte hij de vrijwilligers die activiteiten voor de vereniging hebben gedaan het afgelopen jaar, zoals organisaties golfdag en fietsweekend, onderhoud website, uitgaven Vriendenband en organisatie Jeugdfonds activiteiten.

Vervolgens richtte de voorzitter zich tot Lydia Pietersen-Timmer, die al bijna 30 jaar verantwoordelijk is voor de layout, tekstverwerking en juiste verzending van De Vriendenband. Voor deze lange staat van dienst ontving zij de Vriendentrofee. Lydia was hoogst verbaasd, maar zeer vereerd met deze onverwachte waardering.

Daarna vervolgde de voorzitter met de agenda. Aan de orde kwamen de notulen van 9 april 2022, jaarverslagen 2022, welke zonder noemenswaardige opmerkingen werden vastgesteld.

Helaas zien we elk jaar de belangstelling weer afnemen. Dit was ook dit jaar het geval. Met 19 deelnemers was het mager bezet, terwijl er toch een aantal belangrijke zaken aan de orde kwamen, zoals de toekomst van de vereniging. Maar daarover later.

Onze voorzitter Rien van Haperen opende om 14:00 uur, na eerst een



De begroting voor 2023 werd ook netjes goedgekeurd en de nieuwe financiële commissie, bestaande uit Bert Huizinga en Peter Konijnenburg, werd benoemd. Chris van der Meulen werd reserve voor dit jaar. Harry Peters werd bedankt voor zijn inzet de afgelopen jaren.



Elly de Regt (boven) licht de notitie over de toekomst van de Vrienden toe voor een selecte, doch aandachtig luisterende groep leden (rechts).

Uiteindelijk constateerde de voorzitter, dat de vergadering akkoord gaat met een verkenning van een doorstart conform scenario 3, wat een unanieme instemming heeft van de aanwezige leden.

Ten slotte gaf Wim van der Krogt een toelichting op de presentatie over het Vrienden Jeugdfonds. De presentatie was helder en duidelijk en werd door de vergadering met instemming begroet.

Voor de rondvraag waren geen bijzondere vragen meer en om 15:30 uur sloot de voorzitter de vergadering en bedankte ieder voor de aandacht, aanwezigheid en inbreng.

Na afloop was er nog gelegenheid voor een drankje, alvorens ieder huiswaarts keerde.

Jaap van Amsterdam
Secretaris Vrienden van de Atletiek

Na deze formele zaken behandeld te hebben, werd overgegaan naar de discussie over de toekomst van de Vrienden. Elly de Regt had daartoe een notitie (zie hierna) opgesteld, waarin het bestuur de stand van zaken en mogelijke scenario's had verwoord. Elly leidde ons zelf door de notitie en presentatie en wist de discussie op een heldere en reële manier te leiden. Voor de inhoudelijke zaken verwijs ik graag naar de notulen van de vergadering, die eenieder per mail ontvangen heeft.



Toekomst van de Vrienden van de Atletiek

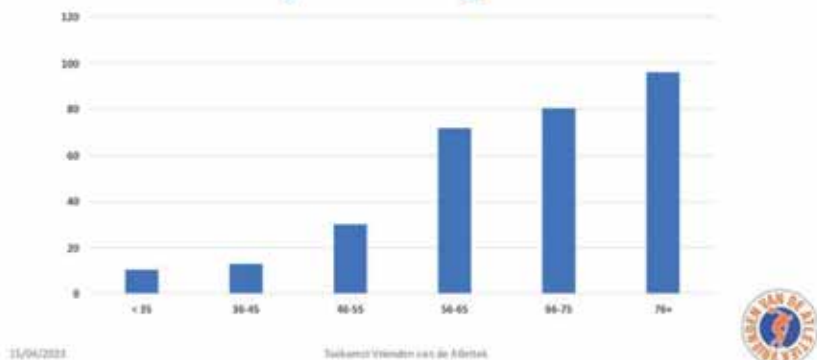
Al geruime tijd is het thema ‘Toekomst van de Vrienden van de Atletiek’ onderwerp van gesprek binnen het bestuur, tijdens de ALV, en bij de klankbordgroep. Ook is op 1 oktober 2022 met diverse betrokkenen van mening gewisseld. Tijdens de ALV van 15 april 2023 is dit onderwerp aan de hand van een uitvoerige notitie en presentatie met de aanwezige leden besproken. Het bestuur deelt de uitkomsten van deze vergadering graag met u.

Uit een door het bestuur gemaakte sterkte-/zwakteanalyse is naar voren gekomen dat de waarde die de vereniging thans voor de leden heeft voornamelijk bepaald wordt door De Vriendenband, de jaarlijkse reünie, het Jeugdfonds en door het meelevens bij lief en leed bij bijzondere gebeurtenissen. De missie van de vereniging is: het leggen van verbindingen tussen het verleden, heden en toekomst in de atletiek. De vereniging geeft uitvoering aan deze missie door:

- De organisatie van de ALV
- Het organiseren van een jaarlijks reünie
- Organiseren van trefpunten voor leden bij NK's en nationale wedstrijden
- Onderhouden van de (bestuurlijke) contacten met de Atletiekunie
- Organiseren van fiets- en golfdag
- Het uitbrengen van De Vriendenband
- De website
- Het Jeugdfonds
- Link met de Stichting Erfgoed
- Persoonlijk contact bij bijzondere gebeurtenissen
- De verjaardagskaarten

De vereniging wordt op enkele punten bedreigd, te weten door afname van het ledenbestand, sterke vergrijzing, nauwelijks nieuwe aanwas en kwetsbaarheid in de uitvoering ten aanzien van het bestuur, de redactie van De Vriendenband en de aansturing van het Jeugdfonds.

Leeftijd huidige leden



Tijdens de brainstormsessie kwam naar voren dat niet kan worden verwacht dat, binnen de huidige constructie (het zijn van een vereniging), zich nieuwe en vooral jongere leden zullen melden. Wel wordt de missie van de Vrienden als waardevol gezien. Het zou jammer zijn als de goede dingen die nu gebeuren zouden verdwijnen. De realisering van de doelen zou op een andere manier vorm gegeven kunnen worden, buiten een verenigingsverband om. Meer projectmatig en gericht op specifieke doelgroepen of activiteiten. Ook het Jeugdfonds kan in de toekomst als project georganiseerd worden. Hiervoor dienen dan sponsors te worden gezocht. Als allerlei activiteiten projectmatig zullen gaan plaatsvinden, is het van belang dat er iets overkoepelends, een soort paraplu, blijft bestaan. Anders ontstaan allerlei eilandjes van activiteiten met eigen mensen die dit organiseren en waartussen geen band bestaat.

Het bestuur is van mening dat doorgaan op huidige weg op enig moment zal leiden tot opheffing/liquidatie van de vereniging. Het bestuur ziet geen kans om te pogen nieuwe leden te vinden, in een dermate volume dat de vereniging levensvatbaar en toekomstbestendig wordt en blijft. De tijdens de ALV aanwezige leden deelden deze uitgangspunten.

Het bestuur heeft de leden het scenario voorgelegd om op termijn (bijvoorbeeld in 2026, gekoppeld aan het 75-jarig jubileum) de vereniging op te heffen en tegelijk een doorstart te maken naar een nieuwe structuur. Aangezien een overkoepelend orgaan/paraplu gewenst lijkt, ligt het oprichten van een stichting voor de hand. Binnen deze stichting kunnen activiteiten worden georganiseerd. Geïnteresseerden kunnen meer flexibel en

projectmatig beslissen of zij ergens aan mee willen doen. Bijvoorbeeld het Jeugdfonds financieel steunen, per keer besluiten wel of niet een reünie bij te wonen of mee te doen met een golfdag of fietstocht.

Deze stichting kent dan eveneens een bestuur, maar geen leden meer. Wel kan de mogelijkheid worden geschapen om 'Vriend' van de nog op te richten organisatie te worden met de mogelijkheid tot het verstrekken van donaties.

Aan een dergelijke constructie zijn uiteraard voor- en nadelen verbonden. Het bestuur is zich hiervan bewust. De uitwerking zal hier opheldering over gaan geven.

De huidige bestuursleden zijn bereid om zich de komende jaren in te zetten voor een transitie naar een andere structuur. Vervolgens zijn Rien van Haperen en Wim van der Krogt bereid en voornemens de overgang naar de nieuwe structuur, hoe die dan ook zal zijn, als kwartiermakers te begeleiden.

De tijdens de ALV aanwezige leden deelden de analyse van het bestuur en hebben het bestuur mandaat gegeven om de geschetste doorstart naar een nieuwe structuur te gaan uitwerken. Voor alle duidelijkheid benadrukt het bestuur dat geen formeel besluit is genomen om de vereniging te liquideren. Dit was ook niet voorgelegd. Afhankelijk van de resultaten van de uitwerking zal dit wellicht op een toekomstig moment wel aan de leden worden voorgelegd.

Het bestuur is voornemens de leden tijdens de ALV's steeds op de hoogte te stellen van de voortgang van dit proces. Daarnaast zal hier in Nieuwsbrieven en De Vriendenband aandacht aan worden geschonken. Voor meer uitgebreide informatie verwijst het bestuur naar de notitie die bij de ALV als vergaderstuk was voorgelegd en de notulen van de ALV, waar eveneens de presentatie aan is toegevoegd. Deze notulen zijn inmiddels per e-mail aan de leden gestuurd.

Het bestuur hoopt u met dit artikel goed te hebben geïnformeerd en staat uiteraard open voor suggesties. U kunt uw gedachten hierover doorgeven op **secretaris@vriendenvandealetiek.nl**.

Namen het bestuur,
Elly de Regt-Henzen

Vrienden Golfdag op 10 augustus

Hallo vrienden,

Na de vooraankondiging hier de uitnodiging voor ons golftoernooi:

We gaan spelen bij Golf & Country Club Best op 10 augustus.

Golflaan 1,
5683 RZ Best



Het programma voor de dag is als volgt:

10:30 uur: ontvangst met koffie/thee en appelgebak met naar believen slagroom.

11:30 uur: eerste afslag.

Bij binnenkomst een drankje en een snackje.

Zo rond 19:00 uur gaan we aan tafel (een beetje afhankelijk van het aantal spelers).

In restaurant De Dimples.

Prijs: 110 euro pp

Prijs: groupies: 60 euro pp

Alles inbegrepen.

Dit bedrag overmaken naar: P. Hoogendoorn-Deurloo NL52RABO0346404452

Na de betaling is de inschrijving definitief.

Graag inschrijven met vermelding van hcp bij:

Ella Hoogendoorn

ellad@telenet.be

Hoop veel deelnemers te zien op 10 augustus!



Clubhuis van de Golf & Country Club Best.

(Bron: Wikipedia)

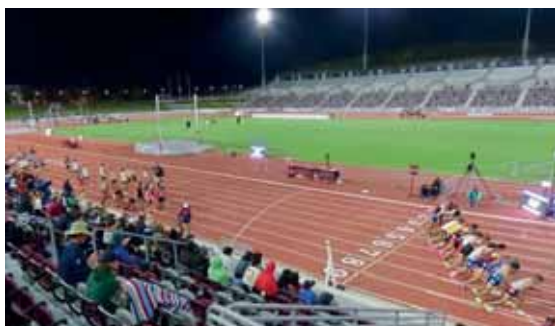
Mount SAC Relays 2023: een hernieuwde kennismaking

Mijn bezoek vorig jaar aan de Mount SAC Relays in Walnut, Californië (zie het verslag in De Vriendenband nr. 3 - 2022) smaakte naar meer en dus was ik, op uitnodiging van onze vriend Ray van Asten, van 12 t/m 15 april opnieuw aanwezig bij dit bijzondere atletiekevenement in het in een schitterend landschap gelegen Hilmer Lodge Stadium op de campus van Mount San Antonio College.



Het Hilmer Lodge Stadium is gesitueerd in een zeer fraai heuvellandschap. Op de achtergrond zijn nog net enkele verre bergtoppen zichtbaar, met linksachter de met sneeuw bedekte kap van Mount San Antonio. (foto's Piet Wijker)

Wat vorige keer door de veelheid aan nieuwe indrukken en het grote aantal deelnemende toppers, die toen vrijwel alle aandacht naar zich toetrokken, wat onderbelicht was



Veertien ploegen aan de start van de 4 x 1600 m! Onvoorstelbare aantallen in onze ogen.

gebleven, kwam nu bovendien: de centrale rol van de estafettes in het wedstrijdprogramma. Het evenement heet niet voor niks 'Mount SAC RELAYS'. Deze estafettes staan niet aan het eind van een wedstrijddag gepland, zoals wij zouden doen, voor zover er bij belangrijke wedstrijden in ons land überhaupt estafettes in het programma worden opgenomen. Estafettes op Mount SAC vinden op gezette tijden plaats door het hele wedstrijdprogramma

heen. Dat zijn enerzijds estafettes op de 4 x 100 of 4 x 400 meter, zoals wij die kennen; anderzijds estafettes op de 4 x 800 meter, de 4 x 1600 meter, de ‘Distance medley relay’, bestaande uit een 1200, 400, 800 en 1600 meter (een estafettevorm die sinds 2015 op de officiële wereldrecordtijd voorkomt) en de ‘Shuttle hurdle relay’, waarbij de deelnemers van elk team op de 4 x 110 respectievelijk 4 x 100 meter horden elkaar steeds in tegengestelde richting aflossen. Bij ons zijn dit vrijwel onbekende estafettevormen, die op de Amerikaanse highschools echter enorm populair zijn en met groot enthousiasme worden beoefend. Het is hartverwarmend om per estafette-onderdeel steeds opnieuw tientallen jonge atleten de strijd met elkaar te zien aangaan. Daarbij gaat het er vaak fel aan toe, onder luide aanmoedigingen van teamgenoten en publiek. Een overwinning levert een schoolteam immers 20 punten op, een tweede plaats 16, waarna de score afloopt van 12 naar 8, 6 en 4 punten. Er valt in de competitie tussen de highschools dus veel winst te behalen met deze estafettes. Kortom, een feestje om mee te maken.

Meerkampen en nattigheid

Net als vorig jaar stonden voor de eerste twee dagen van het toernooi de meerkampen op het programma, een zevenkamp bij de vrouwen, terwijl er bij de mannen twee groepen voor de tienkamp aantraden: een wedstrijd voor studenten van colleges en universiteiten en een tweede voor de zogenaamde elitegroep, met daarin louter atleten op uitnodiging, waaronder ook enkele buitenlanders. Waar echter vorig jaar op de tweede dag overdag ook looponderdelen op de steeplechase en langere afstanden waren ingepland, had men die nu verschoven naar het einde van de middag en de avond. Dit op speciaal verzoek, omdat de deelnemers vorig jaar nogal hinder hadden ondervonden van de hoge temperaturen. Het toeval wilde echter, dat er ditmaal de eerste paar dagen sprake was van ronduit ‘Nederlands weer’, met temperaturen van 11 tot hooguit 14 graden en af en toe zowaar wat miezerregen! Ray van Asten had dit daar nog nooit eerder mee-gemaakt. En zo kon het dus gebeuren dat de laatste 10.000 m bij de mannen pas van start ging om 21:40 uur! Die hebben we, gezien de ronduit kille



Winnaar Geordie Beamish (in het groene shirt) loopt hier op de 3000 m steeplechase nog achter koploper Pedro Garcia-Palencia. In de eindsprint zal hij de Spanjaard met een honderdste seconde verslaan.

temperatuur, maar niet meer afgewacht.

Chapeau overigens voor de 27-jarige Amerikaanse tienkamper Harrison Williams, die in dit matige weer die twee dagen tot een PR-score kwam van 8492 punten, waarmee hij niet eens zover achterbleef op het totaal van 8528 punten van Ayden Owens, die vorig jaar in beter weer nog zo had geïmponeerd. Opnieuw droeg een snelle 400 m, ditmaal in 46,47 s, flink bij aan dit succes. Williams was in elk geval een klasse apart; zijn naaste concurrenten scoorden ruim 400 punten minder...!

Bewondering hadden wij voor met name de deelnemers aan vier series 3000 m steepchase zo laat in de avond. Het lijkt mij verre van prettig om in dergelijke omstandigheden ook nog eens rondomlang door een waterbak te moeten plenzen. Met name de elitegroep bij de mannen deed dit desondanks met verve, want na de Nieuw-Zeelandse winnaar Geordie Beamish in 8.42,56 finishten er nog zes binnen de 8.50! In ons land was er in het hele vorige jaar maar eentje die deze grens doorbrak.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat

De derde dag van het toernooi stond er nogal wat op het programma: 40 loop- en 25 technische onderdelen. Bovendien was er op sommige loopafstanden sprake van 8 tot zelfs 11 series per onderdeel! Geen wonder dat men er al om 8:00 uur mee aanving, terwijl voor het laatste looponderdeel, een 5000 meter, om 23:05 het startschot klonk! Gelukkige bijkomstigheid was dat het weer in de loop van de dag enigszins opklaarde, terwijl er nauwelijks sprake was van wind. En... er was Nederlands succes!

Er werd begonnen met snelwandelen! Eerst een 20.000 m voor mannen en vrouwen, gevolgd door een eveneens gezamenlijke 5000 m. Beide winnaars en winnaressen zijn met hun prestaties opgenomen in het 'Meet record'-overzicht van Mount SAC, dus ik vermoed dat het de eerste keer is dat deze onderdelen op het programma stonden. Ik vermeld alleen de 1:23.00,55 op de 20.000 m voor mannen van Ever Jair Palma Olivares, want deze Mexicaan, eerder deelnemer aan de Olympische Spelen van 2012, staat met zijn prestatie gelijk in de top van de wereldranglijst.

Ik blijf het heel bijzonder vinden, al die series, vooral op de sprint. Bij de mannen gingen er op de 200 meter bijvoorbeeld in totaal 53 atleten van start, waarvan de eerste twee binnen de 21 seconden finishten, terwijl nummer 36 altijd nog 22 rond liep! Of 59 vrouwen op de 400 meter, waarvan de eerste acht binnen de 53 seconden bleven. Wat een potentieel om mee verder te werken, denk ik dan onwillekeurig. Op de technische onderdelen sprong bij het polsstokhoogspringen bij de mannen de winnaar 5,55 meter. Dat kunnen bij ons Menno Vloon en Rutger Koppelaar ook, hoor ik u zeggen. Jawel, maar dat nummer dertien als laatste ook nog over 5 meter sprong, dat is in ons land volstrekt ondenkbaar. De speerworp van 80,62 m van Marc Minichello, de NCAA-kampioen van vorig jaar, kon mij van alle technische prestaties echter het meest bekoren.

Nederlands succes

We moesten er vervolgens lang op wachten, maar laat in de avond was daar dan toch dat



Nederlandse succes in de persoon van Veerle Bakker, ooit door ons eigen Jeugdfonds ondersteund, die bij de vrouwen de 5000 m afgetekend won in 15.39,42, een PR-prestatie. Vanzelfsprekend maakten wij direct na afloop even een praatje met haar. Ze vertelde dat zij de afgelopen tweeënehalf jaar aan de universiteit van Portland had gestudeerd, maar inmiddels was afgestudeerd in engineering. Ze had zich tijdens een drieweekse stage in Flagstaff op deze wedstrijd voorbereid,

Veerle Bakker bepaalde vrijwel vanaf het begin van de 5000 m voor de elitevrouwen het tempo en won afgetekend in 15.39,42, haar beste resultaat ooit op deze afstand.

ging een dag later nog een 1500 m lopen en zou direct daarna naar ons land terugkeren. Benieuwd waartoe ze deze zomer in staat zal zijn.

Opklimmende reeksen

Op de laatste dag, net als vorig jaar de dag met de meeste 'invitationals' (toppers), hadden we eindelijk het zonnige, warme weer waar in deze tijd van het jaar Walnut prat op gaat. Maar goed ook, want nu stonden er zelfs 71 loop- en 40 technische onderdelen geprogrammeerd! Het programma was opgedeeld in twee delen: 's morgens kwamen uitsluitend highschoolatleten aan bod op allerlei individuele onderdelen, inclusief enkele van de eerdergenoemde estafettes, 's middags aangevuld met diverse onderdelen waarop de uitgenodigde toppers in actie kwamen. Dat gedeelte van het programma zat geraffineerd in elkaar: op vele looponderdelen eerst een of twee series highschoolmeisjes, daarna idem voor highschooljongens, gevolgd door een of twee series vrouwelijke toppers en ten slotte hetzelfde aantal series met mannelijke toppers. Zo creëer je vanuit prestatief opzicht reeksen van almaar stijgende prestaties, steeds uitmondend in een of meerdere toptijden per onderdeel.



Ayden Owens kwam deze keer in actie op de 4 x 100 m estafette.

Dat verschaft de toeschouwers een helder inzicht in de prestatieve ontwikkeling van zo'n onderdeel en is voor de jonge highschooltalenten een leerzame, stimulerende ervaring. Enkele voorbeelden: op de 100 m was de 18-jarige highschoolatleet Rodrick Pleasant in 10,23 s (+2,3 m/s) de snelste; bij de toppers was dat de 25-jarige Cravont Charleston in 9,87 s (+3,0 m/s). Op de 400 m won het highschoolmeisje Adonijah Currie (18 jaar) in 54,14 s, terwijl bij de toppers de 21-jarige Jermaisha Arnold 50,79 s liet noteren. Die zaterdag dook ineens ook Ayden Owens op, die we eerder op de tienkamp node hadden gemist. Ditmaal nam hij voor zijn universiteit deel aan de 4 x 100 m, die overigens door een mislukte wissel verderop in de race in een DNF eindigde.

Rugwind

Amerikaanse wedstrijdorganisatoren hebben er een handje van om, zodra de wind uit de



Boven: Met één olympische en twee wereldtitels is Michael Norman in de VS uiteraard een beroemdheid. Ook al werd de 400 m-kampioen deze keer 'slechts' derde op de 100 m, zodra iemand als hij zich op een Amerikaanse atletiekbaan vertoont, is dit zijn 'lot'.

Rechts: Rai Benjamin scheert over de horden op weg naar een zeer snelle tijd.

beter voor lief had kunnen nemen. De tijden worden er wel iets door gedrukt, maar zijn dan in elk geval 'geldig'.

Hoe dan ook, de looponderdelen kenden deze keer weinig uitschieters. Eén daarvan was op de 200 m (+1,8 m/s) de Nigeriaan Udodi Onwuzurike, die won in 20,14 s, gevolgd door tweevoudig NCAA-indoorkampioen Matthew Boling in 20,27 s,



een van de vele Amerikaanse talenten op deze afstand. Die Nigeriaan zien we vast terug op het komende WK in Boedapest, vermoed ik. Op de 100 m horden (+1,2 m/s) won de Amerikaanse Talie Bonds in 12,65 s. Veruit de beste prestatie leverde op de 400 m horden echter Rai Benjamin die, verlost van zijn eeuwige rivalen Karsten Warholm en Alison dos Santos, zonder noemenswaardige tegenstand naar 47,74 s snelde. Daarmee verbeterde hij het toernooirecord en zette hij zichzelf aan de kop van de wereldjaarranglijst. De 44,98 s van de kersverse nationale indoorkampioen Justin Robinson op de 400 m zonder obstakels was natuurlijk ook gewoon prima, net als de 38,53 s van het winnende nationale team van de USA er op de 4 x 100 m estafette.

Tweede Nederlandse zege

Bij de technische onderdelen waren wij natuurlijk vooral benieuwd hoe Jorinde van Klinken het er ditmaal vanaf zou brengen. Vorig jaar was ze hier ook al, maar toen behoorde zij bij het kogelstoten nog tot de universiteitscategorie. Nu was zij voor zowel het kogelstoten als discuswerpen speciaal uitgenodigd en dus ingedeeld bij de 'invitational elite'. Het kogelstoten liet ze overigens schieten. Daarop zat zij, zou ze later uitleggen, nog te veel in de trainingsmodus. Het discuswerpen won Jorinde echter met afstand; haar 64,45 m was bijna twee meter verder dan de worp van haar naaste concurrente en 2 centimeter voorbij haar prestatie op het EK in München vorig jaar, toen ze vierde werd. Ze vertelde na afloop, dat ze onlangs haar studie MBA Innovation & Entrepreneurship aan de Universiteit van Oregon had afgerond. Nu leek het haar na zes jaar studeren heerlijk om de rest van dit jaar lekker alleen met haar sport bezig te kunnen zijn, zonder steeds aan huiswerk te hoeven denken. Daarna zou zij, naast haar carrière als professioneel atlete, het liefst een eigen bedrijfje opzetten. Vooralsnog richt Jorinde het vizier voor het komende WK echter op deelname aan beide werponderdelen, net als vorig jaar in München.



Jorinde van Klinken op weg naar de winst bij het discuswerpen.

Overigens kwam op de technische onderdelen de kogelslingeraarster Camryn Rogers uitstekend voor de dag. De Canadese zilveren medaillewinnares van het WK in Eugene kwam tot 77,84 m, niet alleen een toernooi- en een stadionrecord, maar ook nog eens een nationaal record. Verder was de Amerikaanse 2 meterspringster Vasti Cunningham, die in 2016 al eens wereldindoorkampioene was geworden, aan haar stand verplicht om het hoogspringen te winnen. Dat deed ze dus ook, met een goede 1,98 m.

Bij de mannen vielen vooral de prestaties bij het verspringen op. De kersverse Amerikaanse indoorkampioen Will Williams bleek in een glanzende vorm, want hij won met een uitstekende 8,23 m na een uiterst spannend duel met zijn landgenoot Kemonie Briggs, die op 8,22 m uitkwam. Dit gevecht leverden beiden een PR-prestatie op. Bij het hink-stap-springen was de 17,47 m van de Italiaan Emmanuel Ihemeje, deelnemer aan de Olympische Spelen van 2020, natuurlijk een uitstekende prestatie. Heel jammer dat ook hier de wind (+2,8 m/s) spelbreker was. Dat NCAA-indoorkampioen Jordan Geist met 21,25 m het kogelstoten won, was goed natuurlijk. Alleen zou hij er vorig jaar niet bij de eerste drie mee zijn geëindigd. Austin Miller won het polsstokhoogspringen met een sprong over 5,80 m. Dat was een outdoor-PR voor de Amerikaan; indoor kwam hij eerder dit jaar al tot 5,81 m. Het discuswerpen bij de mannen ten slotte werd met 68,35 m door Mykolas Alekna gewonnen. Vorig jaar werd de Litouwer Europees kampioen met 69,78 m, dus daar zat hij nu nog geen anderhalve meter onder. Als die net zo goed wordt als zijn vader Virgilius gaan we de komende jaren nog wat beleven.



Mykolas Alekna.

Geweldig dat ik opnieuw in de gelegenheid werd gesteld om dit bijzondere evenement te mogen meemaken. Ik ben Ray van Asten daarvoor veel dank verschuldigd en bedank ook de organisatoren voor de geboden gastvrijheid en faciliteiten.

Piet Wijker



Vegatest

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

Vegacheck

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

Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

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



ENERGIEK

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

De start uit de startblokken nader beschouwd

In de vorige Vriendenband kwam in het artikel 'Enkele technische kwesties' de vraag aan de orde, waar bij een start uit de startblokken die 0,1 seconde reactietijd als legale ondergrens nu eigenlijk vandaan kwam. Was die grens wel zo keihard als wij allemaal steeds hebben verondersteld? Dat leverde enkele reacties op, die we hier onverkort publiceren.

1. Waar komt de 100 ms als toegestane reactietijd vandaan?

In de laatste Vriendenband stond een oproep om iets zinnigs te zeggen over de toegestane reactietijd van 100 ms bij het starten. Ik ga een poging doen!

Vorig jaar gaf ik met Marc Aarnink (starter) een presentatie voor de Nationale Wedstrijd Officials over de achtergrond van die 0,1 s reactietijd, die nog als reglementair wordt beschouwd.

Deze materie heeft mijn persoonlijke interesse als inspanningsfysioloog en anderzijds in de functie van startscheidsrechter bij atletiekwedstrijden.

Er is niet veel literatuur over verschenen en bovendien met een gering aantal personen.

Bij de startprocedure moet het geluid van het startschot worden waargenomen en uiteindelijk omgezet worden in een samentrekking van de relevante spieren. Puur op basis van de fysiologische processen en de verwerkingstijd in ons zenuwstelsel is een reactietijd van *84 ms* (0,084 s) *mogelijk*, van het startschot tot de *eerste* krachtoefening op het startblok.

Echter, door het instellen van een bepaalde grenswaarde (in absolute zin, bv. 25 kg, of de snelheid waarmee de kracht wordt opgebouwd), neemt de reactietijd logischerwijze toe. N.B.: hoewel 25 kg eigenlijk een massa is, is het 1 op 1 te vertalen naar een kracht die de 25 kg op een startblok uitoefent; kracht wordt uitgedrukt in Newton (N).

De fabrikant van het startstelsel heeft dus als het ware een extra marge ingebouwd om te voorkomen dat de meeste correcte starts niet onterecht als vals worden beschouwd, terwijl echte valse starts wel afgestraft zullen worden.

Er zijn wel wat kanttekeningen te maken:

- onderzoeken zijn uitgevoerd bij een gering aantal *mannelijke* sprinters; een *topsprinter* zou wellicht een snellere reactietijd kunnen hebben en e.e.a. is *niet* in een *wedstrijdsituatie* gemeten; wellicht dat atleten dan ook sneller reageren vanwege de grotere alertheid en motivatie;

- uit onderzoek blijkt ook dat ook zelfs bij een grenswaarde van 25 kg atleten binnen 0,1 s kunnen reageren; echter, dit was alleen bij *mannen* gemeten. Waarschijnlijk is het zo dat vrouwen meer tijd nodig hebben om een *absoluut* krachtniveau te bereiken, vanwege de gemiddeld geringere spiermassa t.o.v. mannen;

- er zijn verschillende startsystemen op de markt; de ene stelt een grenswaarde van 20 kg (lees: absolute kracht), de andere registreert de *snelheid* waarmee de kracht op het startblok wordt uitgeoefend. Theoretisch kan dus een zelfde reactietijd (van startschot tot de *eerste* krachttuioefening) bij verschillende systemen tot een andere uitkomst (valse of correcte start) leiden;

- het is voor mij onduidelijk welke grenswaarde nu bij de verschillende systemen wordt gehanteerd, dan wel dat duidelijk wordt uit de startcurves (waarin de massa of kracht is uitgezet tegenover de tijd) waar de grenswaarde nu precies ligt; men doet daar geheimzinnig over;

- analyse van de reactietijden van de laatste jaren bij de grote toernooien geeft aan dat bijna alle atleten ruim boven de 100 ms grens als reactietijd zitten.

Conclusie:

Mannen *kunnen* in ieder geval sneller dan 100 ms reageren om een grenswaarde van 25 kg te bereiken. Gezien het geringe aantal valse starts (zeker na de invoering van de regel dat 1 valse start tot diskwalificatie leidt) betekent dit waarschijnlijk, dat de grenswaarde hoger is dan die 25 kg (waardoor de reactietijd toeneemt) en dat een reactietijd korter dan 100 ms op een valse start duidt.

Wat betekent dit nu:

- atleten doen er goed aan met hetzelfde startstelsel te trainen dat ook bij de relevante wedstrijden wordt gebruikt;

- het verdient aanbeveling om bij de mannen en vrouwen dezelfde toegestane reactietijd te hanteren om fouten in de instelling tijdens de wedstrijd te voorkomen;

- fabrikanten moeten communiceren hoe de grenswaarde is vastgesteld (een absolute waarde of een grenswaarde voor de snelheid waarmee de kracht wordt opgebouwd) en deze moet gelijk zijn bij alle fabrikanten;

- deze waarde zou te controleren moeten zijn, net zoals we bij iedere wedstrijd de elektronische tijdwaarneming met een nulstart controleren;

- de term reactietijd is eigenlijk geen goede; het gaat om de tijd dat een bepaalde grenswaarde wordt bereikt, niet de tijd totdat er een krachtstoename op het startblok wordt gehanteerd (zoals aangegeven kan dat sneller dan 100 ms);

- de 0,1 s blijkt in de praktijk eigenlijk goed te werken.

Bovenstaand artikel is mede gebaseerd op Bas van Hooren, Sportgericht nr. 4, 2018.

Bart van Egeraat

Reactietijden bij de ‘crouched start’

Op de zaak van de reactietijden bij de ‘crouched start’ (uit de startblokken) heb ik zelf ook wel meer commentaar. Dat is op twee zaken gericht, enerzijds op de oorsprong van de 100 msec en anderzijds op het zodanig veranderen van de startprocedure dat dit de kans op het onterecht geven van valse starts reduceert.

1. Het onderzoek waarop de 100 msec is gebaseerd, is al behoorlijk gedateerd. Toch blijkt bij herhaling, zowel bij ‘normale’ mensen als bij getrainde sporters, het reactievermogen een natuurlijke grens te hebben, die wordt bepaald door de transmissiesnelheid van signalen in het lichaam. Die natuurlijke grens ligt rond de 200 msec bij normale mensen en kan door training verlaagd worden, maar er is nergens aangetoond dat die gehalveerd kan worden. Wat wel kan leiden tot een lagere reactietijd, en wat ook in de praktijk gebeurt, is dat atleten zich het patroon van een startofficial ‘eigen maken’, door vaak naar de startsignalen van die official te luisteren of zelfs met die official te trainen. Het laatste gebeurt b.v. bij grote wedstrijden in een uurtje voorafgaand aan het toernooi, waarin atleten met de officiële starter kunnen trainen. Wat er dus gebeurt is dat atleten gaan anticiperen op het signaal en hun spieren al vanuit hun hersenen gaan aansturen, vóórdat het daadwerkelijke startschot tot hun hersenen is doorgedrongen.

2. Het zogenaamde Start Informatie Systeem, waarin de bewegingen van de atleten in de startblokken geregistreerd worden, is zo goed mogelijk met de verschillende fabrikanten geharmoniseerd. Over het gebruik hiervan en de interpretatie van de afzetpatronen uit de blokken die men ziet kunnen de startofficials veel meer vertellen, maar uiteraard weet ik ook wel aardig goed hoe en wat. Alleen heb ik natuurlijk niet de echte ervaring van die officials.

(Een tussendoortje: je mag niet meer zonder startblok starten, omdat die registratie via het blok dan niet meer mogelijk is. Daar ben ik tijdens de OS in Moskou persoonlijk tegenaan gelopen. Ik startte destijds met slechts mijn voorste voet tegen het blok aan en de achterste voet alleen op de (kunststof) grond. Ik moest toen plotsklaps, dus ter plekke van de 100 m horden, mijn startwijze aanpassen. Niemand had mij daar tevoren op gewezen noch had ik erop getraind...)



Een idee, dat mijn sympathie heeft, is de procedure van het starten met behulp van de elektronica op het punt van het daadwerkelijke wegschieten willekeurig te maken.

Dan zou een starter nog steeds het signaal ‘klaar’ (set) geven, maar het exacte tijdsverloop tussen dat signaal en het startschot wordt dan door elektronica bepaald en gerandomiseerd. Dat betekent dat atleten niet meer van een vast patroon (een vast aantal tellen) kunnen uitgaan, maar dat ze echt moeten reageren op wat ze horen. Als voorbeeld: de starter zegt ‘klaar’ en het elektronische startpistool schiet dan weg tussen (bijvoorbeeld) 0,5 en 2,5 seconden daarna, maar van tevoren weten noch starter, noch

atleten precies hoeveel (gedeelte van) seconden. Uiteraard moet zo'n systeem verder worden uitgedacht en getest, maar een 'vals' wordt dan een echte 'vals'.

Sylvia Barlag

De reactie op het startschot is en blijft een individuele kwestie. Op deze foto, genomen tijdens de OS van 2012, is dat goed af te leiden aan de stand van de afzetvoet t.o.v. het startblok. (foto Darren Wilkinson; bron Wikipedia)



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

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

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

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

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

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



VOOR HET VOETLICHT

Jannet van Noord: plezier in de sport staat voorop



Jannet van Noord: “Wat mij betreft denk ik altijd: ik heb gewoon geprobeerd het beste uit mezelf te halen. En of dat nou wel of niet een gouden medaille was..., nou ja, weet je, dat maakte het plezier er niet minder om.” (foto: Pauline van den Berge)

Infobox

| | |
|------------------------|---|
| <i>Naam:</i> | Jannette (Jannet) van Noord |
| <i>Geboren:</i> | 18 oktober 1962 te Oostzaan |
| <i>Discipline:</i> | werponderdelen |
| <i>Titels:</i> | <u>Ned. kampioen:</u> Jun. MA: kogelst. 1979, 1980 Jun. MA: discusw. 1980 |
| <i>Medailles:</i> | NJK MA: eenmaal brons (discusw. 1979) NJK MB: eenmaal zilver (kogelst. 1978) NJK ind. MA: eenmaal brons (kogelst. 1980) NK Sen.: driemaal brons (kogelst. 1984, 1990; discusw. 1987) NK ind. Sen.: eenmaal zilver (kogelst. 1992), tweemaal brons (kogelst. 1984, 1988) |
| <i>Interlands:</i> | 10 |
| <i>PR's:</i> | kogelst. 14,58 m discusw. 48,78 m speewerpen 47,80 m hoogspringen 1,68 m |
| <i>Bijzonderheden:</i> | Nationale atletencommissie: 1994-1990 Betrokken bij org. Lycurgus Games: 1999-2012 Coach kogelslingeren bij Lycurgus: sinds 2006 |

Binnen de beperkte mogelijkheden die wij onszelf hebben opgelegd, weten wij met name bij sporten als de atletieksport vaak niets anders te bedenken dan dat wij het niveau van de individuele sporter bepalen aan de hand van het aantal titels, medailles en records dat hij/zij in de loop van zijn/haar carrière heeft veroverd. Een andere insteek, bijvoorbeeld op welke manier iemand zijn loop-, spring- of werptechniek uitvoert, wordt buiten beschouwing gelaten. Voorbeeld: Zátopek wordt algemeen beschouwd als een van de grootste atleten ooit. Dat oordeel is dan gebaseerd op zijn gouden olympische medailles en talrijke wereldrecords. Dat hóe hij liep niet om aan te zien was, doet daar klaarblijkelijk niets aan af. Zelf tilde hij er niet zwaar aan dat het er tijdens zijn lopen uitzag, alsof hij elk moment het vaantje kon strijken. Atletiektroernooien waren nu eenmaal geen schoonheidsverkiezingen, zo stelde hij zelf. Wim Slijkhuis daarentegen had een soepele, rustige loopstijl, waarvan met name de Engelsen zo verrukt waren, dat zij het lyrisch omschreven als ‘poetry of motion’. Maar ja, Slijkhuis had ‘slechts’ tweemaal olympisch brons gewonnen en enkele internationale titels behaald. Qua niveau in onze ogen dus een atleet van veel minder ‘statuur’.

Een van de bekendste voorbeelden van een sporter die ondanks zijn fraaie stijl en prestaties niet de eer kreeg die hij verdient, is in mijn ogen de Britse autocoureur Stirling Moss, tijdgenoot van Zátopek en Slijkhuis. Alom geroemd om zijn rijstijl eindigde Moss viermaal als tweede in het wereldkampioenschap, waarvan driemaal achter de vijfvoudige Argentijnse wereldkampioen Juan Manuel Fangio. In het rijtje van wereldkampioenen in de Formule 1, dat tegenwoordig zo vaak langskomt nu onze landgenoot Max Verstappen in die sport zo domineert, zul je Moss dus niet aantreffen. In eigen land was hij echter zo populair, dat Britse politieagenten die snelheidsovertreders aanhielden, vaak de vraag stelden: “*Wie denk je wel dat je bent, Stirling Moss?*” Het schijnt dat Moss, toen hij zelf een keer werd aangehouden en met die vraag werd geconfronteerd, nog heel wat moeite heeft moeten doen om de betreffende agent ervan te overtuigen, dat hij dat deze keer inderdaad zelf was. Stirling Moss, ‘de beste autocoureur die nooit wereldkampioen werd in de Formule 1’, wordt hij genoemd. Het kan dus wél, uitstijgen boven het niveau van titels en medailles.

Winnaars en verliezers, ze hebben elkaar nodig om tot grote hoogte te stijgen. Het beste voorbeeld daarvan in onze tijd is de huidige tweestrijd tussen Femke Bol en Lieke Klaver op de 400 meter. Ze stimuleren elkaar, jagen elkaar op en lopen tijden die zij zonder elkaar waarschijnlijk onmogelijk hadden bereikt.

Dat wil ik ook!

Er zijn d'r, die al heel gauw weten wat ze willen, nadat zij met atletiek zijn begonnen. Lia Hinten was er zo een, nadat die door haar vader was meegenomen naar de Olympische Spelen van 1960. Ze was nog geen achttien toen ze daar, eenmaal op de tribune zittend, vaststelde: “Over vier jaar ben ik er zelf bij. Daar ga ik voor trainen.” Anderen spiegelen zich aan een voorbeeld. Zoals Joke Bijleveld, die begeistert raakte door de prestaties van

Puck van Duyne-Brouwer. Kwam die van Celebes uit Den Haag? Dan moest zij daar dus ook zijn. Elf jaar was zij, toen ze zich aanmeldde. Ik ben ervan overtuigd dat, met Femke Bol in ons midden, er nu ook weer dergelijke voorbeelden zijn te vinden.

Wij zijn echter een nuchter volkje en dus kijken we over het algemeen liever eerst de kat uit de boom. Pas als de prestaties daartoe aanleiding geven, worden we ambitieus. Dat kan soms behoorlijk hoog oplopen, al dan niet daartoe aangewakkerd door fanatieke ouders. Aangezien er per definitie veel meer verliezers zijn dan winnaars, zou dat gemakkelijk kunnen leiden tot een oeverloos tranendal, ware het niet dat we over het algemeen ook erg goed kunnen relativeren. Gelukkig maar.

Omweg

Jannet van Noord had in eerste instantie niet eens voor de atletieksport gekozen, ook al was haar moeder een zeer getalenteerde schaatsster die 's zomers aan atletiek deed om in conditie te blijven. "Als pupilletje heb ik eerst gekorfbald. Toen ben ik als junior gaan volleyballen. En men zag toch wel, dat ik wat talenten had. Ik werd zelfs voor selecties uitgenodigd om me verder te ontwikkelen in het volleybal. Ook op school met sporten zag men dat ik talent had. Op een gegeven moment ontstond het idee om ook eens wat anders te proberen. Mijn moeder zei van: *ga eens atletiek proberen*. Toen ben ik met mijn moeder naar ATOS gegaan en omdat ik op school al goed kon gooien, ben ik toen wat dingen gaan proberen. Mijn eerste wedstrijd heb ik gedaan op 2 augustus 1975, in Krommenie. Toen sprong ik 1,15 meter hoog en had ik 16 meter 8 met de speer (Jannet is docente wiskunde en statistiek, vandaar! – PW). Ik was toen eerstejaars C-meisje. Later zijn die categorieën opgeschoven; nu zou ik D-meisje geweest zijn. Zo ben ik begonnen. Toen heb ik toch zo'n beetje gekozen voor individuele sporten in plaats van het volleybal. Want ja, het werd op een gegeven moment heel veel trainen, zowel atletiek als volleybal. Als je dan een keertje niet aanwezig was bij zo'n team, dan werd je als het ware gestraft. Dan werd je als reserve opgesteld, terwijl je hartstikke goed was."

Die eerste atletiekjaren vond Jannet van Noord alles leuk. "Ik heb van alles gedaan. Als tweedejaars C-meisje liep ik op de C-Spelen in de finale van de 60 m horden met Marjan Olyslager, weet ik nog. Ik werd vijfde (Marjan derde – PW). Ja, horden en hoogspringen deed ik best wel redelijk veel. Een beetje meerkampen dus. Ik was alleen geen langeafstandsloper. Maar verder heb ik eigenlijk van alles en nog wat gedaan, hoor."

Eenmaal B-junior werd toch wel duidelijk, dat de werponderdelen haar het beste lagen. "Voornamelijk kogelstoten. Ik was van mezelf al vrij sterk en merkte wel, dat je met kogel vrij ver kon stoten. En heel snel ging dat vooruit. Eerst met kogel. Later ben ik meer gaan discuswerpen. Maar in principe is de aanglijstechniek bij het kogelstoten wat eenvoudiger aan te leren dan om te leren discuswerpen." Haar eerste medaille op een NK veroverde zij dan ook met de kogel: zilver bij de B-meisjes op de Nederlandse jeugdkampioenschappen van 1978 in Haarlem. Hoe meer Jannet van Noord de techniek van beide onderdelen onder de knie kreeg, hoe meer dat zich vertaalde in medailles op NJK's. Als A-meisje veroverde zij in 1979 haar eerste titel bij het kogelstoten en werd zij

derde bij het discuswerpen, terwijl de Oostzaanse in 1980 bij de A-meisjes op beide onderdelen zegevierde. Intussen kon zij ook op speerwerpen op nationaal niveau aardig meekomen, al leverde dat geen medailles op.

Medailles versus plezier

Driemaal NK-goud en tweemaal NK-brons bij de A-meisjes, met zo'n oogst kun je binnenkomen bij de senioren, zou je zeggen. Daar stokte de progressie echter, althans als je die blijft uitdrukken in medailles. Jannet van Noord kijkt daar evenwel anders tegenaan.



Jannet van Noord in actie in het voorjaar van 1992 bij een wedstrijd in Krommenie. Bron: Jannet van Noord

Bij de senioren kreeg zij immers te maken met mensen als Bea Wiarda en Deborah Dunant. “Ik heb ook nog tegen Ria Stalman gegooid en Betty Bogers; die was dan meer een kogelstootster. En toen die een beetje minder werden, kwamen Corrie de Bruin en Jacqueline Goormachtigh. Er kwam dus iedere keer wel weer een goeie tevoorschijn, zullen we maar zeggen. Nou ja, dat zij zo”, relativeert Jannet. Zilver en brons, dat was wat er overbleef voor Van Noord. Daar zou je gemakkelijk depressief van kunnen worden, als goud je voornaamste motivatie is.

Een dergelijke gemoedstoestand is aan Jannet van Noord echter niet besteed. Had zij die ambitie om de beste te zijn dan niet? “Ja natuurlijk, dat heeft iedere jonge atleet. Dat is niet bijzonder. Maar wat mijzelf betreft denk ik altijd: ik heb gewoon geprobeerd om het beste uit mezelf te halen. En of dat nou wel of niet een gouden medaille was..., nou ja, weet je, dat maakte het plezier er niet minder om.”

Het mooie van het sporten

Van Noord praat enthousiast over de onderdelen waarop zij actief was. Of eigenlijk is het gebruik van de verleden tijd hier onterecht, want echt een punt heeft zij nooit achter haar atletiekactiviteiten willen zetten, al zijn haar prestaties in de loop der jaren uiteraard minder geworden. “In het begin was kogelstoten wel mijn favoriete nummer, maar als ik discuswerpen of speerwerpen deed, vond ik dat eigenlijk wel mooier. Om de discus te zien vliegen, of de speer te zien gaan, dat is eh, dat is..., dat-ie zó kan zweven, weet je wel? Ja, daar kon ik van genieten. En bij een goeie speerworp zie je eigenlijk alleen maar dat staartje zo'n beetje bewegen. Voor de rest niets. Als je die zo ziet gaan, dan denk je: *oh, dat gaat goed!* Ja, dat kan mij bekoren. Dat vind ik het mooie van het sporten. Speerwerpen deed ik alleen niet te veel, want dan kreeg ik snel last van blessures. Ik was heel blessuregevoelig, dus dat deed ik er zo'n beetje bij, dat speerwerpen. Maar ik vond het wel heel leuk om te doen.”

Haar mooiste prestatie vindt Jannet van Noord echter die, welke zij met de discus leverde tijdens het NK in Leiden in 1987. Ze wierp daar 48,78 m, haar persoonlijke record,

waarmee ze derde werd achter Deborah Dunant en Bea Wiarda, die beiden dik in de 52 meter wierpen. Jannet: “Ik was goed in vorm, gooide op de trainingen over de 50 meter en dat is geen fabeltje. Charles (Charles van Commenée, haar trainer – PW) zag het toen ook helemaal zitten. En wat gebeurt? Ik word ’s morgens wakker en ik voel me helemaal niet goed, echt totaal niet goed. Vrouwelijke klachten. Eigenlijk kon ik mijn bed niet uit, zo beroerd voelde ik me. Ik woonde nog bij mijn ouders en mijn moeder zegt: nou, ik ga je wel brengen. Uiteindelijk heeft zij mij gebracht; ik geloof dat ik twee minuten voor tijd aankwam. Charles zegt: *waar zit je?* En ik: *ja, ik was helemaal niet goed, ik kon je zo niet bellen.* (mobiele telefonie bestond nog niet – PW). Nou, eenmaal op die baan knapte ik een beetje op, met pijn en wurgen. Maar ik vond het zó zonde dat ik eigenlijk niet kon werpen, omdat ik mij zo beroerd voelde, want ik wist dat ik in vorm was. En weet je – ik heb dan zo’n sterke mentaliteit – dat ik dacht: ik probeer het er toch maar uit te krijgen; ik heb eigenlijk niks te verliezen, want ik kan eigenlijk niet. Nou, en toen heb ik mijn PR gegooid en werd ik derde. Ik vergeet het nooit. Iemand gooide heel ver, ik weet niet eens meer wie en de mensen waren allemaal aan het schreeuwen en dat hitte mij alleen maar op. Dus ik gooide eigenlijk naar vermogen, zal ik maar zeggen. Uiteindelijk ging ik mij toen ook wat beter voelen.”

Dat ze de 50 meter nooit in een wedstrijd heeft kunnen gooien, vindt Jannet van Noord jammer, maar ook niet meer dan dat. “Daar heb ik vrede mee. Ik was, wat ik al zei, vaak geblesseerd. Dan kon ik niet doen wat ik wilde. Maar ja, weet je, je haalt het beste uit jezelf en dan ben ik niet teleurgesteld dat ik bepaalde prestaties niet heb geleverd, absoluut niet.”

Met de vrachtauto naar het NK

Zoals gezegd begon Jannet van Noord met atletiek bij ATOS. Totdat zij haar daar niet verder konden helpen. “Toen ben ik naar Waterland gegaan. Dat is in Landsmeer, lekker dichtbij. Daar fietste ik natuurlijk zo naartoe. Toen heb ik een aantal jaren bij Cor Braak getraind.” Dat had overigens ook een logistiek voordeel. Jannet: “Het was natuurlijk een heel andere tijd, de meesten van ons moesten altijd op het fietsie. We hadden wel een auto, maar ik had een jongere zuster, Barbera, dat was ook een hele goeie kogelstootster. Dan moest de een naar de ene wedstrijd en de ander naar een andere. Mijn vader reed op een vrachtwagen. Moet je je voorstellen, dan had ik een juniorenwedstrijd en ging mijn zus naar een pupillenwedstrijd. Dan werd ik wel eens door mijn vader met de vrachtwagen naar een wedstrijd gebracht en ging mijn moeder met mijn zuster mee. Of we draaiden dat om. Het was altijd een beetje puzzelen. Ik weet nog goed dat ik in 1985 naar het NK in Zwolle moest, terwijl mijn zus was uitgenodigd voor een interland. Toen heeft mijn vader mij dat weekend helemaal met de vrachtwagen gebracht. Die zei: ik ga wel even een dutje doen, ga jij maar naar die wedstrijd. Dan werd ik na afloop weer mee teruggenomen. Later, in ’83, toen ik naar ADA ging, had ik mijn rijbewijs en mocht ik met de auto van mijn ouders, maar dat was toch niet altijd gemakkelijk, want die auto was ook voor andere dingen nodig. Totdat ik naar Lycurgus ging, toen werd het een stuk

eenvoudiger, want mijn zusje ging ook naar Lycurgus en toen konden we tegelijk.. Mijn zus en ik zijn altijd samen opgetrokken qua atletieclub. We hebben heel veel samen getraind”

Bij ADA kwam ze terecht vanwege haar talent, met Charles van Commenée als trainer. “Charles was oorspronkelijk hink-stap-springer, maar raakte steeds geblesseerd. Toen is-ie training gaan geven. Ik ben ook nog door Ronald Vetter getraind. Vijf jaar heb ik bij ADA gezeten. Toen ging Charles naar Lycurgus en ben ik met hem meegegaan. En daar ben ik gebleven. Ik heb tien jaar onder Charles getraind, in de groep talentvolle atleten die daar toen waren. Het was met Charles best wel fanatiek, hoor. Er werd keihard getraind. Echt. We werden Oost-Europees getraind. Niet iedereen hield dat vol. Maar ik heb nooit gedacht: ik haak af”, blikt Jannet terug.

Balans

Voor zichzelf heeft zij een mooie balans weten te vinden tussen haar werk en haar sport. Jannet van Noord was namelijk verbonden aan de Hogere Economische School, die later is opgegaan in de Hogeschool van Amsterdam. Aanvankelijk als docente wiskunde en statistiek. Sinds tien jaar staat ze echter niet meer voor de klas, maar is zij lid van de examencommissie. Jannet: “Wij borgen de kwaliteit van het diploma, zoals dat zo mooi heet. Niet meer fulltime, maar ik werk nog steeds.” Al met al nu al 35 jaar. “Maar ik doe het met heel veel plezier en vind het nog steeds fijn om naar mijn werk te gaan, vind het een goede invulling van mijn leven. Al denk ik dat het bij 40 jaar wel mooi is geweest. Wiskunde, daar heb ik juist voor gekozen, dat vond ik interessant. Ik kon ernaar uitkijken om daarin les te geven – ik heb er heel veel les in gegeven – en intussen kon ik dan alweer denken van: oh, vanavond heerlijk trainen en lekker naar buiten, weet je wel? Andere mensen ontmoeten. Want in je werk heb je het over je werk en bij atletiek heb je het over atletiek, met de mensen die je daar dan weer tegenkomt. Dus dat vond ik een enorm goede balans. Dat vind ik nog steeds, eigenlijk.”

Ze heeft veel goeds overgehouden aan de atletiek, vindt Jannet zelf. “Ik heb heel veel mensen mogen ontmoeten, heb er mijn beste vrienden leren kennen en die heb ik nog steeds. Ik heb heel veel reizen gemaakt en voel me fit en vitaal, ook mentaal. Nog altijd vind ik het heerlijk om te doen, om buiten te zijn ook. Een prima afwisseling tussen werk en sport.”

Tegenwoordig bestaan Van Noords atletiekactiviteiten overigens vooral uit het geven van werptrainingen bij Lycurgus, drie keer in de week. Jannet: “Ik heb alle trainersopleidingen doorlopen, zelfs die van topsportcoach. Daarnaast probeer ik nog een beetje te fitnesssen, al noem ik het geen krachttraining meer. Ik mountainbike ook wat meer, fiets wat meer. Daar probeer ik me nu fit mee te houden en ook weer uitdagingen in te zoeken.”

‘Love what you do and do what you love’ was ooit het motto van wijlen Steve Jobs, de CEO van Apple. In mijn ogen is Jannet van Noord daarvan een perfect voorbeeld.

Piet Wijker

ESTHETICA

Omdat een mens nu eenmaal altijd wat te doen moet hebben, volgde ik in 2022 een cursus FILOSOFIE EN LEVENSBESCHOUWING. Elke les eindigde met een opdracht. Onderstaand mijn uitwerking van een ervan, een les met 'esthetica' als het centrale thema. (Wie de moeite neemt even door te lezen, ervaart de samenhang met atletiek.)

Opdracht: Kies een tweetal schilderijen, muziekstukken, beeldhouwwerken of gedichten die je persoonlijk sterk aanspreken. Onderscheidt hierbij de vorm, de inhoud, eventuele symboliek ervan. Hoe beoordeel je deze aspecten en wat maakt volgens jou dat het werk je zo aanspreekt?

Ik heb gekozen voor het gedicht WANDELING MET B, van Rutger Kopland en voor RETROGRADE, van Gerrit Achterberg.

Gedichten omdat voor mij filosofie, taal en daarvan met name dichten, onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Eerst WANDELING MET B

Ze zegt dat is de wind
en ze wijst naar het wuivende gras
en van een lichte plek op de weg
zegt ze dit is de zon

alsof ze de schepping begon

maar als ik met mijn eigen ogen
kijk waar de zon en de wind waren
zie ik dat ze niet verder komt
dan mijn knieën

onuitputtelijk groeit dagelijks
uit mijn voeten de reus
uit mijn eigen verhaal
dat langzaam doorzichtig wordt
als een morgen in de nevel

zevenmijlslaarzen schuiven me
gaandeweg over sporen
die ik verloren waande
de kleine harde kiezelstenen
van kleinduimpje.

Een gedicht dat qua vormgeving tot het zogenaamde ‘vrije vers’ behoort omdat er geen rijmschema is, geen vast aantal regels per strofe, waarbij ook direct opvalt dat behalve de allereerste hoofdletter en de allerlaatste punt er geen enkel leesteken is geplaatst. Alsof het één zin is en qua inhoud klopt dat ook voor mij.

De beeldspraak. Ik lees er het begin van mijn eigen hardloopercarrière in. Het wuivende gras: “kom maar, doe mee”, “alsof ze de schepping begon”, het uitzicht op een beginnende zonnige toekomst, enne..., ‘ze’ is dan de op dat moment voor mij nog kleine atletiek, leuk, maar er is dan nog zoveel meer dat tijd en aandacht vraagt. Toen het serieuzer werd, het toekomstperspectief, het verwachtingspatroon (*groeit uit mijn voeten de reus uit mijn eigen verhaal*, binnen de eigen mogelijkheden natuurlijk), bijkomend naast het zelf lopen de ontplooiing op meerdere terreinen in deze sport (jureren, besturen, training geven, juryleden en trainers opleiden, unieraad, en dergelijke) sporen die ik vooraf nooit overwogen had, de hobbels, de oneffenheden, de teleurstellingen, de ook gemaakte fouten (allemaal *kleine harde kiezelstenen*), die er immers altijd en overal zijn.

Dan RETROGRADE.

Gij hebt een voorsprong in het niet.
De dodelijke achterstand,
Die zich met ieder uur vergroot,
verhindert niet dat ik uw hand
terug kan vinden in mijn hand.
Achter mij volgt een dubbelspoor
voetstappen in het zand,
hoewel ik u naast mij verloor.



Bron: Wikipedia

De plasticiteit van dit gedicht, de suggestieve kracht van de taal die door middel van ritme en metrum (vijf regels jambe – – gevolgd door drie regels dactylus – – –); de klank die door een niet-structureel maar wel aanwezig rijm wordt ondersteund; de beeldspraak die mij uitnodigde er een tweede lading in te leggen; dat zijn factoren die mij boeien.

Het overgaan van de jambe naar een niet geheel strikt gehanteerde dactylus, waarbij ook de spondeus (– –) als afwisseling wordt toegepast (*hoewel*) komt op een logisch moment in het gedicht; waar een beschrijving van de voorsprong overgaat in het realiseren dat de achterstand onvermijdelijk is geworden en dus niet in te halen valt.

Nu de beeldspraak. Gerrit Achterberg behandelt opnieuw HET thema dat zijn gehele dichtcarrière leidend was: de moeizame relatie met vrouwen en het steeds weer mislukken van een duurzame relatie met tenminste één. In onze LHBTIQ tijd zou dit gedicht ook

over een man kunnen gaan maar in de tijd dat Achterberg schreef, was dit als thema nog niet 'in beeld'.

Ik leg er ook een andere betekenis in die volgt uit mijn andere grote liefhebberij dan bezig zijn met filosofie. Het zal niet verbazen maar dat is opnieuw atletiek. In dit gedicht lees ik ook een hardloopwedstrijd op het strand waarbij een concurrent van mij bij die gelegenheid sterker is dan ik. De groeiende achterstand nadat wij in eerste instantie gelijk op gingen, maar ook de sportiviteit (*uw hand in mijn hand*) die bij vrijwel alle atletiekbeoefenaren gemeengoed is; het dubbelspoor van zijn en mijn voetafdrukken (dichterlijke vrijheid: de andere deelnemers vergeet ik nu even); dit al maakt dat dit gedicht mij keer op keer blijft boeien.

Esthetica zien in atletiek. Ja, atletiek is zo mooi.

De combinatie van deze twee gedichten zou je ook met enige fantasie kunnen lezen als het begin en het eind van een sportieve atletiecarrière.

De verwachting, besloten in het eerste gedicht en de erkenning in het tweede dat het bedrijven van wedstrijdsport tot zijn eind is gekomen.

Niet negatief bedoeld hoor, alles kent immers een begin en een eind, een start en een finish.

Hugo Tijsmans



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

Vrienden fietsweekend 2023

Het eerste weekend van september willen we weer gaan fietsen met de Vrienden. Zaterdag 2 september gaan we een rondje om de Reeuwijkse en Nieuwkoopse plassen trappen van zo'n 40 km. En op zondag de 3^e waarschijnlijk de historische binnenstad van Gouda verkennen.



Je kunt kiezen of je alleen wilt fietsen, of er een heel weekend van wilt maken. De organisatie ligt in handen van Ellen van de Bunt en Riet van der Enden.



De Reeuwijkse Plassen. (bron Wikipedia)

De route biedt veel afwisseling en geeft een prima indruk van de enorme hoeveelheid water die ontstaan is door het afgraven van het hoogveen. We fietsen aan de rand van de Hollandse waterlinie die er vaak voor gezorgd heeft, dat ons land niet veroverd is door vreemde mogendheden. Bij mooi weer (en dat hebben wij besteld) is er ook veel vertier op het water. Bruggen en sluisjes worden veelvuldig gebruikt.

Gouda is een mooie historische stad en hoe vaak je er ook komt, steeds weer ontdek je wat nieuws.

En een Goudse stroopwafel gaat er altijd wel in.

Na opgave volgen nadere bijzonderheden.

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

Riet van der Enden en Ellen van de Bunt

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Jeugd smaakmaker bij 40^e Ter Specke Bokaal

Het idee voor een korte en krachtige wedstrijd met daarbij de nationale top ontstond in 1982 toen bij AV De Spartaan in Lisse een van de eerste kunststofbanen in Nederland werd aangelegd. Met een korte en krachtige openingswedstrijd moest Lisse op de vaderlandse atletiekaart komen te staan. Het werd een wedstrijd met daarin wat gedurfde onderdelen, zoals de 150 en 300 meter. Dit was de eerste Ter Specke Bokaal, genoemd naar een landgoed nabij het sportpark met oorsprong in 1329 en inmiddels is Sportpark Ter Specke bij veel sporters in veel disciplines bekend. De bedoeling was om dit één keer te doen, maar atleten vroegen om een herhaling en het liefst jaarlijks.

Men mag rustig aannemen, dat op de 13^e mei 2023 tijdens de jubileumeditie van de Ter Specke Bokaal, het was de 40^e editie, er geen enkele deelnemer was die in 1982 al geboren was. Daarom is het frappant en ook mooi, dat het vooral de jeugd was die de show stal en het publiek in vervoering bracht.

Van de 500 (!) inschrijvingen kwamen er zo'n 150 van atleten onder de 20 jaar en bij velen was zeker de doelstelling dat meedoen belangrijker was dan winnen, maar zij toch ook echt voor de prijzen wilden gaan. Nog sterker: Alle hoofdprijzen gingen die dag naar atleten van onder de 20 jaar en zeker niet omdat oudere talenten ontbraken, want er werden ook records gebroken en limieten gehaald.

Europese Kampioenschappen voor onder de 20 jaar in Jeruzalem

De Oranjeafvaardiging naar Jeruzalem zal groot en goed zijn. In Lisse kon met genieten van de volgende Jeruzalem-gangers:

Binne Brok: De limiet voor de 400 meter horden staat op 52,21, waar hij op 23 april bij een wedstrijd in Soest met 51,78 al ruim onder dook. Op Ter Specke haalde hij daar nog een keer een halve seconde vanaf en won zijn afstand overtuigend in 51,26. De vorm is er al vroeg in het jaar voor deze 18-jarige specialist.

Maud Visscher: Ook 18 jaar, kwalificeerde zich bij het kogelstoten met 14,46 ook voor dit EK. De limiet staat op 14,38, maar wat vooral opviel is, dat zij veel aandacht trok van het talrijk aanwezige publiek en dat resulteerde dat Maud na afloop de publieksprijs in ontvangst mocht nemen. Een leuke prijs, waarbij het publiek gedurende de wedstrijd middels een QR-code een stem uit kon brengen.

Jolie Baerveldt: 16 jaar, verbeterde zich enorm bij het speerwerpen. Een mooie serie met een uitschieter van 52 meter en 84 centimeter liet zien dat de limiet van 49,51 geen probleem hoeft te zijn. Sterker nog, de limiet voor atleten onder de 23 jaar staat op 53,66. Een mooie toekomst met veel uitdagingen ligt in het vooruitzicht.

Jeugdfonds talent Award naar Joas van Hellemond

Een van de mooiste kwalificaties voor Jeruzalem kwam van Joas van Hellemond, een zeer talentvolle hordeloper, die met zijn 13,55 op de 110 meter horden er geen twijfel over liet bestaan dat hij op Europees niveau thuishoort door maar liefst 32/100^e van een seconde onder de limiet te blijven. Het was voor de jury best wel even puzzelen naar wie de Talent Award toe zou gaan, maar uiteindelijk was iedereen overtuigd dat Joas hem verdiende en zich mag toevoegen aan een illustre rijtje van winnaars van deze Award, zoals Menno Vloon (2015), Alida van Daalen (2018) en Ruben Rolvink (2021).

Buiten deze strijd om de tickets voor het EK U20 zag men telkens weer verrassende gezichten bij topprestaties geleverd door jongeren. Atletiekkenners weten wel wat er aankomt, maar voor veel atletiek liefhebbers werd het duidelijk dat het in Nederland barst van het talent. Nog een paar voorbeelden.



N'ketia Seedo aan de start van de 150 meter, die ze niet alleen won, maar die haar later ook de Ter Specke Bokaal zou opleveren.

voor een derde plaats op de ranglijst allertijden, die aangevoerd wordt door niemand minder dan Liemarvin Bonevacia. Hij mocht de bokaal voor de mannen meenemen naar Apeldoorn.



Joas van Hellemond kreeg de Talent Award voor zijn prestatie op de 110 m horden: samen met mascotte Tulpie op het erepodium. (foto's Piet Wijker)

Julia Crins bracht bij het verspringen de handen op elkaar met een sprong van 6 meter en 3 centimeter. Een prestatie die nog nooit door een 14-jarige Nederlandse atlete is gerealiseerd.

Madelief van Leur, 16 jaar, won in mooie stijl de 300 meter in het vrouwenveld.

Vasco Mosselman, ook 16 jaar, won overtuigend de 1000 meter. En het mooiste bewijs dat er volop talent aanwezig is wordt geleverd door de toekenning van de Ter Specke Bokalen. De 19-jarige **N'ketia Seedo** kreeg de prijs voor haar overwinning op de 150 meter in een sterk veld met een mooie tijd van 16,73, hetgeen een nieuw TSB-record zou zijn, als de rugwind niet 2.6 m/s was. De jury was echter van mening dat ondanks dat haar prestatie uitzonderlijk goed was en kende haar daarvoor de hoofdprijs bij de vrouwen toe.

Bij de mannen was er ook een fraai record op de 300 meter. De 19-jarige **Jonas Phijffers** bleef met 32,79 maar liefst 33/100^e onder het oude record. Een prestatie die goed is

Podium voor de iets oudere jeugd bij Harry Schulting Games

Op een zonnige Hemelvaartsdag waren bij de Harry Schulting Games de ogen en de aandacht weer volop gericht op de jeugd en was de vraag hoeveel talenten zich zouden kwalificeren voor het EK U20 en de EK U23 in het Finse Espoo. Opnieuw werd aangetoond dat het in de vaderlandse atletiek barst van het talent en dat zij graag de strijd met elkaar willen aangaan. Net als in Lisse waren er bijna 150 atleten van onder de 20 jaar die op een of meerdere onderdelen aan de start verschenen. Van degenen die zie zich in Lisse wisten te kwalificeren liet **Binne Brok** zich nu zien op de 400 meter zonder horden en liep daar een nette 48,84 en **Jolie Baerveldt** toonde aan, dat het met haar vorm goed zit door opnieuw de speer boven de gevraagde limiet te werpen en die na 50 meter en 98 centimeter in het gras te laten landen.

Maar het waren vooral de atleten onder de 23 jaar, die hier de show stalen.

Jonas Phijffers: Was in Lisse zeer overtuigend op de 300 meter en in Vught maakte de 100 meter extra niet veel voor hem uit. Met een fraaie 46,70 bleef hij 16/100^e onder de gevraagde limiet voor deelname aan het EK U23.

Timme Koster: Zowel in de series als in de finale van de 110 meter horden bleef Tim onder de limiet van 14,10. Na in de serie een tijd te hebben genoteerd van 13,79, ging het in de finale nog sneller en won hij in 13,65.

Yoram Vriezen: De spannende tweestrijd tussen de jonge hordelopers zorgde ervoor, dat ook Yoram met 13,93 onder de limiet bleef en zich op kan gaan maken voor de reis naar Espoo.

Daan Kneppers: Liep in Lisse nog 51,67, waarmee hij slechts 7/100^e boven de limiet bleef. In Vught liet hij er geen twijfel over bestaan dat hij op dat EK thuishoorde en won de 400 meter horden in 51,03.

De dagprijs voor de beste prestatie bij de vrouwen ging naar **Cathelijnn Peeters** voor haar prestatie op de 400 meter horden (55,98). Bij de atleten onder de 20 ging die naar **Jermaine Kleine** op de 400 meter horden, waarop hij opnieuw onder de limiet bleef voor het EK U20. De prijs voor het aanstormend talent werd door de jury gegeven aan **Daan Kneppers**.

Alle prijzen dus op de 400 meter horden en mooi dat deze overhandigd werden door nationaal recordhouder op dit onderdeel: Harry Schulting. De beste prestaties bij de para-



Uitreiking van de Talent Award door Wim van der Krogt aan Madelief van Leur. (foto Marianne Piso)

atleten werd geleverd door **Joël de Jong**, die bij het verspringen 7 meter en 3 centimeter door de lucht zweefde.

Jeugdfonds Talent Award in Vught voor Madelief van Leur

Vorig jaar tijdens de C-Interland tegen Westfalen in Recklinghausen maakten wij voor de eerste keer kennis met Madelief van Leur. In Lisse bij de Ter Specke Bokaal won zij de 300 meter en bij de Harry Schulting Games in Vught deed zij hetzelfde op de 400 meter, waarbij de laatste 100 meter zeer overtuigend was.

De tijd waarmee zij won was 55,09 sec en slechts een halve seconde boven de limiet voor deelname aan het EK U20. Zij verbeterde haar persoonlijke record met bijna 2,5 seconden en staat nu – als eerstejaars – zesde op de ranglijst allertijden in de categorie U18. En dat voor iemand die pas een maand geleden 16 jaar is geworden. Terecht dat de jury – en vele anderen – haar zien als een talent en zij de Award kreeg uitgereikt. Wij zullen haar zeker blijven volgen.

Stand Jeugdfonds Voorjaarsleague

De Ter Specke Bokaal was de eerste van de drie wedstrijden die meetellen voor de overwinning in de voorjaarsleague. Naast de Ter Specke Bokaal worden bij de Harry Schulting Games en de Gouden Spike op het onderdeel verspringen de beste sprongen van atleten onder de 20 jaar bij elkaar opgeteld en aan het eind worden de beste drie beloond met mooie geldprijzen. Helaas was van de deelnemers is Lisse alleen lijstaanvoerder Jory Davids in Vught aanwezig en hij bevestigde opnieuw zijn klasse met een sprong van 7,01 meter.

De stand na Lisse en Vught is nu:

Jongens

| | |
|----------------------|------------|
| 1. Jory Davids | 6,78 +7,01 |
| 2. Angelo de Nooijer | 6,75 |
| 3. Florian Vriezen | 6,31 |
| 4. Manne Baan | 6,09 |
| 5. Daan Moelands | 4,41 |

Meisjes

| | |
|-------------------------|------|
| 1. Myrte van der Schoot | 6,10 |
| 2. Julia Crins | 6,03 |
| 3. Felicia Felter | 5,80 |
| 4. Anniek de Lange | 5,77 |
| 5. Anouk Verdaasdonk | 5,36 |
| 6. Dorine van Leeuwen | 5,10 |

Besloten is om de klassemmentsprijzen uit te reiken volgens de oorspronkelijke regels: de drie beste spongen van drie wedstrijden bij elkaar op te tellen en aan te vullen met de twee beste sprongen. Met enige pijn in het hart mogen wij stellen dat dit projectje, gefocust op een van de speerpuntonderdelen van de Atletiekunie, niet succesvol is. Dus alle aanleiding om na evaluatie ons te beraden over de insteek voor 2024. *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.**

De Ter Specke Bokaal, anders bekeken

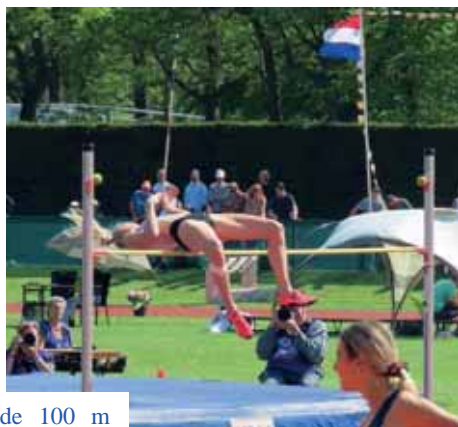
We zijn als Vrienden van de Atletiek steevast nauw betrokken bij de jaarlijkse baanseizoen-opener: de Ter Specke Bokaal in Lisse. Logisch, want wij reiken er immers steeds de Talent Award uit. Daar focussen wij ons dan ook op, waardoor andere prestaties wat onderbelicht blijven. Dus kijken wij hier nu eens vanuit een nadere invalshoek naar wat ons opviel, die 13^e mei. *(tekst en foto's Piet Wijker)*

Churandy Martina staat klaar voor de 150 m. Hij gaat proberen de Spelen van Parijs in 2024 te halen en koos Lisse uit om daar een start mee te maken.



Met de floptechniek van Anouk Vetter zit het wel goed. Nu alleen nog wat hoger springen dan de 1,69 m in Lisse.

Ruben Rolvink zwaait de discus naar 58,59 m, een prima prestatie. Wil hij naar de WK in Boedapest, dan moet daar echter nog een metertje of drie bij.



Links: Op de 100 m horden strijden vnl. de meerkampsters Sofie Dokter en Emma Oosterwegel tegen de specialiste Maayke Tjin-A-Lim. Die won in 13,15.

Rechts: Filmon Tesfu (op kop) en Mebrahtu Werkinch Kiros waren op de 3000 m aan elkaar gewaagd, maar de volgorde bleef tot aan de finish ongewijzigd.



**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Juli 2023

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 2 Chris Buitelaar (79) | 17 Pedro Veldhuis (48) |
| 2 Johan Knaap (74) | 19 Hilda van Doorn (80) |
| 3 Jack Evers (82) | 21 Cees Evers (87) |
| 4 Hilly de Lange-Gankema (77) | 21 Remco Tournier (59) |
| 5 Jan van Veen (67) | 21 Ine Pennink-van der Linden (52) |
| 7 Wim Zonneveld (73) | 21 Rik Hardon (46) |
| 8 Teun Aret (93) | 21 Ivarna Rangel (45) |
| 11 Bert Vreeswijk (73) | 24 Hans Keizer (83) |
| 12 Bert de Jager (74) | 25 Aart van den Berge (88) |
| 12 Aart Veldhoen (74) | 26 Frans van der Ham (69) |
| 13 Josephina Roos (62) | 30 Esther Goedhart-Schot (82) |
| 13 Frans Maas (59) | 30 Hugo Pont (64) |
| 14 Fennie van Osch-Smeenge (73) | 31 Rob van Mechelen (77) |

Augustus 2023

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Frank Jutte (76) | 21 Janneke Berkhof (37) |
| 3 Fiona Bijl (50) | 21 Piet Deelstra (83) |
| 6 Karin Petersen (55) | 21 Nico Ruiter (59) |
| 11 Wilma van Gool-van den Berg (76) | 21 Piet Mosch (74) |
| 12 Tjerk Vellinga (85) | 25 Theo Hoex (74) |
| 14 Frank Hoogers (34) | 26 Christina Strippoli-Gerritsen (79) |
| 14 Nick Mosselman (62) | 27 Anny Schmitz-Broekhoff (87) |
| 16 Lida Lensen-Schippers (86) | 28 Tineke Godschalk-Kluft (67) |
| 20 Menno Lievers (64) | 28 Mathias Vilain (78) |