

# DE VRIENDENBAND

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



mededelingenblad  
van de Vereniging  
Vrienden van de Atletiek  
oktober 2023  
72<sup>e</sup> jaargang  
**nr. 5**



## In dit nummer o.a.

WK Atletiek Boedapest

Verslag Vrienden Golfdag

Voor het voetlicht: Mariet Thomas

Rooskleurige toekomst Jeugdfonds



---

# De Vriendenband

## Inhoudsopgave

pagina

72e jaargang nummer 5, 2023

Van de voorzitter .....	1
Van het secretariaat .....	2
Klaas Kanis (1945-2023) .....	3
De Grace Kelly Bokaal van Willy van Zeeland 1927-2023).....	4
WK Atletiek Boedapest vol verrassingen .....	6
Advertentie Global Sports Communication .....	9
Atletiekhistorie: Voor terugkijken moet je niet in Nederland zijn .....	10
7 augustus .....	11
Verslag Vrienden golfdag 10 augustus 2023 in Best .....	12
Iets om over na te denken .....	14
Actief of passief .....	15
Boekbespreking: Nabeschouwing .....	18
Het lot van een vedette.....	19
Afscheid Frank Koomen .....	20
Advertentie Rien van Haperen Consultancy .....	21
Stichting Atletiekerfgoed .....	22
Advertentie YALP.....	24
Advertentie BK Ingenieurs .....	25
Voor het voetlicht: Mariet Thomas.....	26
De Vrienden van de Atletiek fietsen rond Gouda.....	32
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd .....	34
Advertentie Praktijk Energiek .....	38
Anekdote.....	39
Onze jarigen.....	40

**Kopij Vriendenband december 2023**  
**Graag vóór 20 november 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

**De atletiekszomer ligt alweer even achter ons. We hebben ervan genoten! Femke Bol, Lieke Klaver, Sifan Hassan, Niels Laros en anderen werden – ook buiten de atletiekinsiders – nog meer een *Bekende Nederlander*. De druk ook vanuit de media als gevolg van hun ongekende prestaties tijdens de WK Atletiek moet groot zijn. Iedereen wil plotseling van alles, ook wanneer het niet uitkomt. Schril is het contrast op momenten dat het niet mee zit. Dan taant de belangstelling. Voor veel atleten geldt oktober als ‘rustmaand’. We gunnen het hen van harte!**



De Vrienden hebben afgelopen zomer niet stil gezeten. We schudden warme handen in een gezellige ambiance tijdens de NK Atletiek in Breda. Dank aan AV Sprint en de Atletiekunie die voor de Vrienden, samen met overige genodigden, een gezellig treffen in het clubhuis wisten te realiseren. We waren deel van de atletiekfamilie. Helaas zaten de weersomstandigheden dat weekend niet mee.

De belangstelling voor de jaarlijkse fiets- en golfdag was deze keer wat minder dan anders. Neemt niet weg dat de deelnemers zich hier prima vermaakt hebben. Hulde aan de organisatoren die er toch weer een mooie activiteit van maakten.

Hartverwarmend was de ontvangst van de ambassadeurs Jan Struijk en Jennie Struijk-Kroes van het Jeugdfonds in Oosterbeek. Zij gaven de ‘*Aftrap*’ voor een vernieuwde aanpak van het Jeugdfonds in de komende jaren en bieden talentvolle jeugdathleten een kans om hun droom te kunnen verwezenlijken. Elders in deze Vriendenband geeft inspirator Wim van der Krogt een uiteenzetting.

In aansluiting op de presentatie tijdens de ALV in Vught hebben we ons gebogen over de *Toekomst van de Vrienden* en gekeken naar de vorm en het beleid waarin die toekomst het beste geborgd kan worden. We zijn de mening toegedaan dat de huidige visie van de Vrienden als verbindende factor tussen verleden, heden en toekomst van de atletiek in stand kan blijven. Zij het dat de accenten in de komende jaren wellicht verschoven kunnen worden. Verder willen wij vasthouden aan de idee om de vereniging medio 2026 om te zetten van een vereniging naar een stichting. In volgende sessies zullen we de consequenties hierbij in kaart brengen en op welke wijze de activiteiten hierin een plek moeten krijgen. Thema’s als communicatie, ‘handjes’ en financiën zijn essentieel om een frisse doorstart met nieuwe gezichten te kunnen realiseren. In het verlengde van deze brainstorm stonden we nog stil bij de opties voor de EK Indoor 2025 in Apeldoorn en het jubileum in 2026.

Graag komen we hierop terug tijdens de ALV op zaterdag 6 april 2024 in het Oude Tolhuys in Utrecht. Het leggen van verbindingen tussen verleden, heden en toekomst in de atletiek blijft ons als Vrienden inspireren.

*Rien van Haperen, voorzitter*

---

## Van het secretariaat

### Adres secretariaat:

Jaap van Amsterdam, Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse,  
Tel.: 0252 418414 of 06 29288128,  
E-mail: [secretaris@vriendenvandeatletiek.nl](mailto:secretaris@vriendenvandeatletiek.nl)  
Website: <http://www.vriendenvandeknau.nl>



Mocht iemand toch bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwbrief aan de leden gecommuniceerd worden of anderszins, laat dit dan even weten via ons mailadres. Wij zullen je mailadres dan uit ons bestand halen. Daarnaast gaan wij ervan uit dat foto's op de website gewoon gepubliceerd kunnen worden, als ook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

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:

- September was de maand van de competitiefinales. Wij feliciteren alle winnaars. We gaan ons opmaken voor de najaar marathons, de crosswedstrijden en het indoorseizoen.
- Helaas door omstandigheden dit jaar geen jeugdinterland, maar voor 2024 zijn er al erg goede gesprekken en afspraken gemaakt voor een interland U16/U18.
- Wij zijn erg gelukkig met de ondersteuning van de jeugdinterlands door Jan Struijk (oud 400m hordeloper). Jan wil als "oud" ondernemer graag wat terug doen aan de atletiek en daarvoor is de jeugd een uitgesproken kans.
- Wij willen jullie nog attent maken op de mogelijkheid om een schenking te doen aan de vereniging middels een notariële overeenkomst, waardoor dit fiscaal een voordeel kan opleveren. Voor informatie zie onze website.
- Maar ook een eenmalige donatie is zeer welkom en goed besteed.

### Overlijden

- Klaas Kanis is overleden op 78-jarige leeftijd. Zie pag. 3.

### Opzegging lidmaatschap

- Robert Decades

### Wijziging

- Chris Buitelaar heeft sinds 1 september een ander adres.
- Loes Boling heeft een nieuw adres sinds eind augustus.

---

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

Ons oud-lid Wim van Hemert is sinds kort opgenomen in een verzorgingshuis. Naar wij hebben begrepen van zijn vrouw Elly ontvangt Wim graag kaarten of brieven van oude atletiekvrienden. Daarom zijn adres:

Woonzorgcentrum De Hofstee,  
afdeling De Ploeg,  
President Rooseveltweg 22,  
3068 TR Rotterdam.

Laten wij Wim overstelpen met kaarten en brieven, zodat hij weet dat hij niet vergeten wordt.

## Vacatures

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

## Klaas Kanis (1945-2023)

**We ontvingen bericht van overlijden van Klaas Kanis, lid van de Vrienden sinds 1999. Op 9 augustus werd er in kleine kring afscheid van hem genomen.**

De Daventria-man Kanis was de eerste Nederlander die bij het hoogspringen de twee meter passeerde, in felle strijd met Jan Borsje, Ben Lesterhuis en Peter Geelen, allen behorende tot de zogenaamde Jan van Heekgroep. Bedenk hierbij dat in die tijd, eind jaren zestig, nog werd gesprongen met de straddle techniek. Het was te danken aan Daventria trainer Arend Klarenbeld, die het hoogspringtalent van Kanis opmerkte, dat Kanis koos voor dit atletiekonderdeel en zijn aanvankelijke keuze voor de tienkamp achter zich liet. Op 31 maart 1968 overbrugde hij tijdens een indoorwedstrijd in de oude RAI te Amsterdam de twee meter. Hijzelf was zich eerst hier niet van bewust, omdat de jury de lat stiekem op die hoogte had gelegd.

Op het eind van zijn carrière kon hij terugzien op tien Nederlandse records, twee zilveren hoogspringmedailles, vier interlands, tweemaal gekozen in de Beneluxploeg en persoonlijke records op de 100 meter in 10,7 en 6,59 meter bij het verspringen.



*foto: archief familie Kanis*

*cvdm/pw*

---

## De Grace Kelly Bokaal van Willy van Zeeland (1927-2023)

Het is al meer dan een halve eeuw geleden dat ik begon als medewerker van De Atletiekwereld en ik heb sindsdien heel wat atleten zien komen en gaan. Velen van hen heb ik in die jaren ook geïnterviewd of in elk geval persoonlijk ontmoet en zo niet, dan doe ik dat in de 'rebound' binnen de Vrienden van de Atletiek alsnog. Dat neemt niet weg dat er nog zat atleten overblijven, waarvan ik alleen de naam ooit weleens langs heb zien komen en wier prestaties ik niet zomaar zou kunnen oplepelen, zelfs al doe ik tegenwoordig op Wikipedia nog zo mijn best.



Willy van Zeeland (midden) op de cover van de AW van 23 april 1955 krijgt bloemen uitgereikt door Fanny Blankers-Koen na het behalen van zijn derde veldlooptitel.

Van de op 11 augustus jl. in het Brabantse Heesch overleden Willy van Zeeland had ik eerlijk gezegd zelfs nog nooit gehoord. Dat lijkt weliswaar niet zo gek als je bedenkt dat hij de gezegende leeftijd van 96 jaar heeft bereikt, maar toch. Onderzoek wees namelijk uit dat hij zijn eerste van drie nationale veldlooptitels in 1954 (dus niet in '53, zoals zijn overlijdensadvertentie vermeldt; toen werd hij tweede) veroverde op de korte cross, welke wedstrijd eind maart van dat jaar werd georganiseerd door... AV Suomi! Het parcours was afgezet in de IJmuidense duinen, vrijwel in mijn achtertuin dus. Nou vraag ik je! Mijn enige excuus: ik was toen begin die maand net tien jaar oud geworden en nog niet 'besmet' met het atletiekvirus. Misschien heb ik zelfs de pest in gehad, omdat ik die dag vanwege deze wedstrijd niet terecht kon in mijn favoriete speelterrein. En de AW's waarop Van Zeeland in die tijd enkele keren de cover 'haalde', kreeg ik pas tientallen jaren later in mijn bezit.

Het was Rien van Haperen die mij als eerste informeerde over het overlijden van Willy Van Zeeland. Bij de gegevens die hij mij hierover toezond zat ook een artikel uit 2021 over de drievoudige veldlooptkampioen uit het Brabants Dagblad. Daarin vertelt Van Zeeland hoe hij, vanwege zijn verhuizing van het jarenlang samen met zijn vrouw Helmy bewoonde grote huis in Berghem naar woonzorgcentrum Heelwijk in Heesch, de meeste van de tijdens zijn atletiekloopbaan vele, vooral bij het veldlopen veroverde, bekens wegens ruimtegebrek weg had moeten doen. Die had-ie gestald bij een neef. Eén had hij echter achtergehouden, want die koesterde hij al 65 jaar als was het zijn kind. Dat was

---

namelijk een pronkstuk van zuiver kristal, een wisselbeker van de drie nationale veldlooptitels die hij had gewonnen. Hij kreeg hem cadeau van de wedstrijdorganisatoren, dagblad Het Vrije Volk en de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, bij zijn huwelijk in januari 1956. “Normaal gesproken mag je een wisselbeker niet in bezit houden, maar voor mij maakten ze toen een uitzondering”, aldus Van Zeeland.

Wat de beker echter vooral bijzonder maakt is, dat er volgens Van Zeeland maar twee exemplaren van bestaan; de tweede is in het bezit van het koninklijk huis van Monaco. Die had wijlen prinses Gracia, Grace Kelly dus, cadeau gekregen bij haar huwelijk met prins Rainier in 1956, vier maanden nadat Helmy en Willy van Zeeland in de echt waren verbonden. Waarom zij hem had gekregen wist hij niet, al vermoedde hij dat het in verband moest staan met de sportieve familie waaruit Grace Kelly was voortgekomen. Haar vader, John Brendan Kelly, was immers in de jaren twintig drievoudig olympisch kampioen bij het roeien geweest en later had haar broer in diezelfde tak van sport ook nog olympisch brons veroverd. Hoe dan ook, Willy van Zeeland noemde deze beker de ‘Grace Kelly Bokaal’.



De Grace Kelly Bokaal van Willy van Zeeland. (foto Emile van Zeeland)

Als rechtgeaard Wikipedian zou ik nu de vraag moeten stellen, uit welke bron Willy van Zeeland deze kennis ooit heeft opgediept. De Vriendenband is echter Wikipedia niet en dus mag, wat mij betreft, de Grace Kelly Bokaal van Willy van Zeeland tot in der eeuwigheid de tweelingbeker blijven van het exemplaar dat in het bezit is van het Monegaskische vorstendom.

*Piet Wijker*

---

## WK Atletiek Boedapest vol verrassingen

*Vallende sterren tonen veerkracht*

Maar liefst 41 Nederlandse atleten werden door de Atletiekunie afgevaardigd voor de 19<sup>e</sup> editie van de WK Atletiek in Boedapest. Inclusief hen stonden 2187 atleten uit 202 landen op de inschrijvingslijst, een absoluut record in de veertig jaar dat dit evenement wordt gehouden. Eén Nederlander, Nick Smidt, die afgelopen zomer het stokoude Nederlands record op de 400 meter horden van Harry Schulting verbrak, meldde zich voortijdig geblesseerd af. In de tien WK's die ik sinds 2003 op locatie meebeleefde waren de ups & downs zoals in Boedapest nog nooit zo groot in de Oranje équipe. Gelukkig ging het in omgekeerde volgorde: het toernooi startte met volop drama en kon niet mooier afgesloten worden op de allerlaatste discipline op dag 9. Nederland nam vijf medailles naar huis, allemaal gewonnen door vrouwen. Zonder de twee drama's op de eerste WK-dag waren het er sowieso zeven geweest, met twee estafettemannen erbij natuurlijk.

### Vallende sterren Hassan en Bol

Uitgerekend Sifan Hassan en Femke Bol haperden op de eerste WK-dag. De grootste atletieksterren die Nederland momenteel rijk is, liepen op respectievelijk de 10.000 meter en 4x400 meter Mixed Relay in winnende positie, maar vielen beiden op luttele meters voor de finish. Verzuurd tot op het bot en zich bewust van een inhaalpoging van een

tegenstander. Weg goud of tenminste zilver, en dat twee keer in een half uur aan het eind van de avond. Hassan én Bol toonden zich ondanks de ontluisterende tegenslag strijdbaar, konden verder in het toernooi en stonden daags erna alweer klaar voor hun volgende wedstrijden. Dat leverde Hassan, die in april al een onwaarschijnlijk knappe marathontitel veroverde in Londen, alsnog een bronzen medaille op de 1500 meter en een zilveren op de 5000 meter op. Bol deed daar nog een schepje bovenop door goud te pakken op de 400 meter horden en



Na haar valpartij op de 10.000 m is Sifan Hassan enkele dagen later blij met brons op de 1500 m.

*(foto's Erik van Leeuwen)*

als slotloper op de 4x400 meter met een inhaalrace deze ook winnend af te sluiten. Eind goed, al goud.



---

## Zevenkampster Anouk Vetter voor de derde keer op podium

Matige seizoenstart of niet, Anouk Vetter stond er weer toen het moest in Boedapest. Met een fenomenale speerworp van 59,57 meter, een kampioenshipsrecord zevenkamp, redde ze haar toernooi en mocht aan het eind na een bronzen WK-plak in Londen 2017 en een zilveren in Eugene 2022 opnieuw een bronzen medaille in ontvangst nemen. Tot zover de medailles. Daar vlak achter werden er nog top acht-posities behaald. Jorinde van Klinken werd vierde, en vestigde daarmee definitief haar plek tussen de andere wereldtoppers. Emma Oosterwegel werd vijfde op de zevenkamp. Lieke Klaver zesde op de 400 meter, eenzelfde positie voor de mannen 4 x 400 meter. En Jessica Schilder pakte ondanks een redelijk dramatisch verlopen seizoen toch nog een achtste plek. “Bijna alle atleten hebben hier voldaan door een ronde verder te komen”, liet technisch directeur Vincent Kortbeek na afloop weten. “De eerste dag was een rare dag door de valpartijen, waardoor we met een achterstand begonnen. Maar verder hebben we een heel mooi toernooi voor een hele hoop atleten gezien.”



Na het verspringen zag het er even somber uit voor Anouk Vetter, maar haar speerworp bracht haar op medaillekoers en die kans liet zij zich niet meer ontglippen.

## Niels Laros ‘rookie of the year’

Voor de 18-jarige topper op de midden- en lange afstand lijkt niets te gek. Dit jaar lag de focus op de EK voor Junioren in Jeruzalem (twee keer goud) met als toetje de WK Atletiek. Dat toetje liet hij zich smaken, want hij verbeterde tot twee keer toe zijn eerder dit jaar al veroverde Nederlands record op de 1500 meter, inclusief een finaleplaats. En passant pakte hij ook de Nederlandse records op de mijl en de 2000 meter, alle juniorenrecords van 800 tot 5000 meter inclusief een Europees juniorenrecord op de mijl. Om te duizelen al die records, en het goede nieuws is dat hij volgend jaar nog het hele jaar junior is. Niet dat het hem echt boeit, evenals al die records. Hij wil gewoon lekker hard lopen en het liefst winnen. Wat een fenomeen, nu al!



Niels Laros maakte grote indruk in Boedapest en niet alleen daar!

---

## Femke Bol is de Nederlandse wereldster



Vlnr. Femke Bol, Eveline Saalberg, Lieke Klaver en Cathelijn Peeters sloten het WK in Boedapest op sensationele wijze af met goud op de 4x400 m. Een van de hoogtepunten van het toernooi.

tot sportploeg van 2023. En Femke Bol veroverd natuurlijk die van beste vrouwelijke sporter, want laten we ook niet vergeten, dat ze dit voorjaar een wereldindoorrecord 400 meter liep en wederom de Diamond League won. Boedapest organiseerde het grootste sportevenement van het jaar, wereldwijd. Dat deed het met verve, met meer dan uitstekende faciliteiten voor de media, bijna volle tribunes in de avonden, een levendige fanzone, inclusief medaille-uitreikingen en een promotie in de stad zelf die zijn weerga niet kende. De volgende editie van de WK is over twee jaar in Tokio, en wordt vanwege de plaatselijke hitte pas in de tweede helft van september afgewerkt. Klimatologisch zal het er echter niet veel koeler zijn dan de omstandigheden dit jaar in Boedapest, dat vrijwel iedere dag met temperaturen boven de 35 graden uit piekte.

*Eric Roeske*

Een WK Atletiek is na de Olympische Spelen het grootst denkbare sportevenement. Na terugkeer vanuit de Hongaarse hoofdstad had iedereen wel die waanzinnige finale 4x400 meter van Eveline Saalberg, Lieke Klaver, Cathelijn Peeters en Femke Bol meebeleefd, sportliefhebbers en niet-sportliefhebbers. Een sportmoment om nooit meer te vergeten. Appels en peren vergelijken of niet, het leidt aan het eind van het jaar ongetwijfeld naar de bekroning



Dat Femke Bol een absolute wereldster is, wisten wij al een tijdje. De rest weet het nu ook.

# 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

---

## Atletiekhistorie: Voor terugkijken moet je niet in Nederland zijn

**Zilver is natuurlijk geen goud. Maar het bleef zo rond de negende augustus van dit jaar wel erg stil.**

Niemand leek zich te herinneren dat het die dag op de kop af veertig jaar geleden was dat Rob Druppers als eerste Nederlander een medaille haalde bij de eerste wereldkampioenschappen atletiek. Zilver dus. Geen terugblik, geen Andere Tijden Sport. Niks, voor zover we konden nagaan.

Voor de gouden Duitser Willi Wülbeck was dat wel anders. Uitgebreid werd in de Duitse media teruggekeken naar Wülbecks triomf op de 800 meter. Dat hij de aanstormende 21-jarige Druppers voor bleef – op de streep was het verschil 55-honderdste seconde – werd niet vermeld. Wel dat hij zich de eerste ronde rustig hield, na 600 meter demarreeerde en op de Zielgerade de Braziliaan Joaquim Cruz en de Brit Peter Elliott passeerde.

Op kosten van een televisieomroep verbleef Wülbeck met zijn vriendin Lucia acht dagen in Helsinki om het allemaal eens na te vertellen. Nee, over een scherpe sprint beschikte hij niet. Maar hij plaatste de versnelling op het juiste moment. “Het was de wedstrijd van mijn leven”, was het verwachte cliché.

Drie jaar daarvoor liep hij door de West-Duitse boycot de Olympische Spelen van Moskou mis. In 1976 was hij eigenlijk te jong geweest om op de slopende 800 meter (series, halve finale en finale) heel ver te komen. Desondanks werd de man uit Oberhausen, toen 21, vierde. Een jaar na “Helsinki” was hij dertig en geblesseerd.

Wülbeck, buikje, conditie zo-zo, maar traplopen gaat nog best, is nu 68 jaar. Druppers is in april 61 geworden. Hardlopen doet de Duitser niet meer. Een rammelende heup speelt hem parten. Hij wandelt wel. En in Helsinki – hij vond dat er maar weinig was veranderd – nam hij meestal de tram. Voor 9 augustus nodigde hij oude vrienden uit voor een barbecue.

De Duitser koestert de race in het volgepakte Olympisch Stadion, die het hoogtepunt van zijn atletiekloopbaan is. Zijn tijd van 1.43,65 is nog steeds het Duitse record. De



Rob Druppers, de eerste Nederlander die een WK-medaille veroverde. (Foto: Rob Bogaerts: bron: [Wikipedia](#))

---

Nederlandse toptijd van Druppers, 1.43,56 (uit 1985), hield 21 jaar stand, totdat Bram Som het record met elfhonderdste seconde verbeterde.

Zilver is natuurlijk geen goud. Als het om atletiek gaat, hebben Duitsers ondanks en ook mede door de bedenkelijke reputatie van de vroegere DDR altijd wel wat te herinneren. Bovendien is de huidige stand van de Duitse atletiek niet bepaald om over naar huis te schrijven. Veel afzeggers vooral bij de WK in Boedapest. Dat stimuleert terugkijken. Let maar op als sprinter Armin Hary (nu 86 jaar) straks overlijdt.

In Nederland wordt nauwelijks teruggekeken. De prestatie van Druppers had dat toch wel een beetje verdiend. Zilver ja. Maar goud? Ook 7 augustus bleef het stil. Toen was het op de kop af 75 jaar geleden dat Fanny Blankers-Koen (met Xenia Stadt-De Jong, Nettie Witziers-Timmer en Gerda Van der Kade-Koudijs natuurlijk) in Londen haar vierde olympische goud won. Recent nog wat gezien daarover?

*Guus Mater*

0-0-0-0-0-0

## **7 augustus**

Bovenstaand artikel van Guus Mater zette mij aan het denken. Ergens in de verte rinkelde er een belletje, maar dat kon ik aanvankelijk niet thuisbrengen. Een van mijn hinderlijke eigenschappen is echter, dat zoiets zich net zo lang ergens in mijn hoofd nestelt, totdat op een onverwacht moment het belletje voluit geluid begint te geven. En ja hoor, daar kwam-ie: 7 augustus is namelijk een dag waarop ons land op de estafette meer dan één olympische medaille rijker werd! Op 7 augustus 2021 gebeurde het immers opnieuw; die dag liepen Liemarvin Bonevaciac, Terrence Agard, Tony van Diepen en Ramsey Angela in Tokio naar dat verrassende zilver op de 4x400 meter, exact 73 jaar na de gouden plak van Fanny Blankers-Koen cs! En om het helemaal compleet te maken: Sifan Hassan veroverde die dag in Tokio ook nog eens goud op de 10.000 meter!

U begrijpt dat ik na deze ontdekking alvast stiekem vooruit heb gekeken en het tijdschema van de Olympische Spelen van 2024 in Parijs heb bestudeerd. Laat nu op 7 augustus 2024 o.m. de finale van de gemengde estafette gepland staan!

U snapt toch wel welke wens zich nu aan mij opdringt, hè? Laat alsjeblieft die dag niemand onderweg het stokje laten vallen of op z'n snufferd gaan!

*Piet Wijker*

---

## Verslag Vrienden golfdag 10 augustus 2023 in Best

Het was nog even spannend of ik überhaupt wel mee kon doen. Mijn linkervoet was nog hertellende van een operatie aan mijn hamertenen acht weken geleden en een hersteloperatie aan mijn borst vijf weken geleden.

Maar een proefrondje in de week voorafgaand was het ook gelukt, dus vol goede moed ben ik afgereisd naar Best.



De weersvoorspellingen waren ook goed, misschien een klein buitje in het begin. Heerlijk om de oude Vrienden weer te zien.

Ella Hoogendoorn ontving ons op de baan met koffie en appelgebak met slagroom natuurlijk.

Helaas waren er op het laatste moment nog een paar afmeldingen, maar met de deelnemers die er wel waren (13) hebben we het ontzettend gezellig gemaakt.

Ik zat in de eerste flight heel gezellig met Hans van Kuijen en Jan Struijk. Nadat we een zeer trage 4-bal voor ons voorbij mochten, konden we lekker doorlopen en toch ging het heel relaxed. Het ging bij mij zelfs zo goed, dat ik 22 stf punten op de eerste 9 haalde. Op de 2<sup>e</sup> 9 liet ik wat puntjes liggen, maar met 14 punten erbij eindigde ik toch nog op 36 punten.



Li onder naar boven: Frans van der Ham, Olga Commandeur, Jan Struijk, Caroline Mosselman, Bob Jansen. Re boven naar onder: Monique Jansen, Nick Mosselman, Ella Hoogendoorn Paul Grimbergen, Edith van der Ham-Bobbelman.  
*(Foto's: Ella Hoogendoorn)*

Gelijk bij binnenkomst maar even lekker douchen en daarna fris aan de rosé en een borrelplankje.

Meer dan een uur later kwam pas flight 2 binnen, die werden flink opgehouden door de 4-bal, die wij wel voorbij mochten. Maar met dat lekkere roseetje en de zon was het geen straf om te moeten wachten. Sterker nog, we hadden alle tijd om even heerlijk bij te praten.

Helaas kon niet iedereen blijven meeten, want er moesten nog een aantal leden, Roelof Veld, Egbert Nijstad en Hans van Kuijen, naar Papendal voor het afscheid van Frank Koomen.

---

.... En toen is de verwarring ontstaan.....

Jan S. ziet in de kleedkamer, op de plaats waar Egbert N. zat, een paar sketchers staan. Denkende dat die van Egbert zijn, die al met Roelof naar Papendal is, geeft Jan de Sketchers mee aan Hans v. K. om ze op Papendal aan Egbert te geven.

Bob Jansen komt lichtelijk in paniek na het golfen naar de après golf borrel: “M’n schoenen zijn uit de kleedkamer gestolen!” Wie doet nou zo iets op een golfbaan nota bene.....

Juist! Opeens valt het kwartje!

Maar Egbert was wel zijn ijzer 8 vergeten, die stond nog bij ons. Dat resulteerde in het volgende appje van Jan aan Roelof:

*“Hallo Roelof!!*

*Er gaat iets fout*

*De schoenen welke Hans bij zich heeft zijn niet van Egbert maar van Bob Jansen*

*Dus die moeten terug*

*Dat kan ik {red. JS te W} regelen*

*Oplossing komt*

*Egbert heeft een stok verloren maar die heb ik bij me!!!*

*Dus oplossing*

*Stok bij mij ophalen en schoenen afleveren!!*

*Ik zorg voor de schoenen*

*Adres .....Wolfhezerweg 15 Oosterbeek !*

*Top of niet ;- ) ;- ) ;- ) ;- )*

Ik hoop dat het allemaal is opgelost bij het uitkomen van dit blad.

Maar gezellig was het zeker wel.

Vlak voor het diner heeft Ella nog de prijzen uitgereikt.

Zowaar, ik was eerste geworden. Ik werd beloond met een fles champagne en de wisselballen van St. Andrews.

2<sup>e</sup> was Nick Mosselman en 3<sup>e</sup> Monique.

Monique had ook nog op 2 holes de neary neergezet en Bob Jansen



Vlnr.: Olga Commandeur, Bob Jansen, Monique Jansen, Nick Mosselman.

---

kreeg ook 1x het balletje het dichtst bij de hole op een par 3.

Ella had ook weer een aantal leuke vogeltjes meegenomen, die uitgedeeld werden aan Nick en Bob, die een birdy hadden gemaakt.

We hebben met elkaar een heerlijke gezellige dag meegemaakt.

Prima verzorgd door Ella op de Golf & Countryclub in Best.

Wel hopen we dat op de volgende editie er nog weer wat meer deelnemers zullen zijn. Bob Jansen gaat het organiseren heeft hij beloofd.

Op de Oosterhoutse, dus hou alle berichtgevingen in de gaten en doe mee!

Natuurlijk zijn we met z'n allen nog steeds een beetje competitief, maar gezelligheid staat voorop.

Tot ziens op de Oosterhoutse in 2024,

*Groetjes, Olga Commandeur*

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

## Iets om over na te denken

Een dag nadat de Ethiopische Tigst Assefa in Berlijn het wereldrecord op de marathon bij de vrouwen van 2:14.04 in één klap met meer dan twee minuten terugschreefde en op 2:11.53 stelde, plaatste ene Imo Muller op Facebook onderstaand berichtje:



[Tigst Assefa in Berlijn op weg naar haar sensationele marathonrecord.](#) (foto IgorCalzone1; bron: Wikipedia)

Het aantal mannelijke atleten die 2023 sneller zijn dan het wereldrecord van de vrouwen



100m - 2163

200m - 1491

400m - 2906

800m - 4118

1500m - 1768

5000m - 1033

10000m - 916

Halve Marathon - 819

Marathon - 395

Via Top Lists WA/ Vincent Guyot

Het lijkt mij een staatje dat vragen oproept. Ik ben benieuwd wat ter zake deskundigen hiervan vinden.

*Piet Wijker*



---

## Actief of passief?

Van programma's als deze draaien meerdere al tijden lang (met af en toe een onderbreking) op tv: 'Droomhuis op het platteland' en 'Lang leve de liefde'.

Heel verschillend, want in Droomhuis wordt aan mensen gevraagd waarnaar ze op zoek zijn en wat hun budget is, waarna ze meegenomen worden naar verschillende huizen, die voor hun geselecteerd zijn en waaruit ze een keuze kunnen maken.



*Bron: radio- en tv-blad*



In Lang leve de liefde wordt mensen gevraagd over welke eigenschappen een toekomstige partner bij voorkeur zou moeten beschikken en brengen ze tenminste 24 uur door in een huis met een voor hun uitgezochte mogelijke levensgezel. Waarna weer een keuzemoment: meteen stoppen of doorgaan?

Een principe, twee uitvoeringen.

In beide gevallen hoeft degene die op zoek is, niets te doen, behalve dan dat inleveren van een wensenlijstje. Dat komt maar al te vaak op hetzelfde neer:

Drie of meer slaapkamers, twee garages, een vrij uitzicht, en dergelijke.

Lief, zorgzaam, kan lekker koken, niet te grof gebouwd (of niet te mager), enzovoort.

Specialisten op hun terrein doen daarna het voorbereidende werk voor de deelnemers, die keuren, en wat de programmamakers het liefst zien: happen toe. Natuurlijk niet nadat er eerst nog een kritisch puntje is opgemerkt en benoemd, want 'je wil er toch blijk van geven dat je niet met open ogen domweg alles accepteert dat je wordt aangeboden'.



*Bron: radio- en tv-blad*

Wie deze series wel eens bekeken heeft, zal zeggen: er is wel een groot verschil, want bij de huizen krijgt men er DRIE te zien. Dat is waar. Bij Lang leve de liefde zijn er een enkele keer ook twee uitgezochte kandidaten; eerst 24 uur de ene, daarna 24 uur de ander. Het verschil is dan dus minder groot dan het lijkt. Maar wat

écht verschilt, is het derde huis. Dat is er nu juist een, dat veel minder correspondeert met het opgegeven wensenpakket. Natuurlijk niet al te extreem, want als er om een simpele

---

twee-onder-een-kap gevraagd is en een miljoenenvilla wordt aangeboden....., of andersom....., dat werkt niet.

Bij Lang leve de liefde durft de staf zoiets kennelijk niet aan.

Waarom zoveel aandacht voor deze programma's? Waar het mij vooral om gaat, en wat mijn kritiek is op deze series: bij zulke uitermate belangrijke keuzemomenten in je leven, geven de deelnemers de basis die ertoe moet leiden, geheel uit handen! Het enig duidelijke moment van kiezen zit aan het eind: "We gaan voor huis nummer ..", of: "Sorry, maar is toch niet helemaal waar we naar op zoek zijn. Fijn dat we voor onze zoon van de schuur een derde garage kunnen maken, maar slechts één keer per dag een lijnbus, dat is wel erg afgelegen."

En bij het tweede programma: "Je bent lief, je hebt uitstraling en alles wat ik gevraagd heb, maar ik mis de vonk. Dan zullen we maar de koffers gaan pakken." Of: "Ik wil wel verlengen." (Waarbij de laatste 'keuze' -te- vaak neerkomt op het uitstellen van de keuze.)

Gaat het eigenlijk zo ook niet met een atletische carrière?

Op enig moment besloot je, of kreeg je het advies, om een atletiekvereniging op te zoeken. Toen ik daar zelf aan toe was, pakte ik het telefoonboek (Ja, dat bestond toen nog!) en zocht bij de A van atletiek. Stond er nog in ook! Secretaris Harm Hendriks van Atletiek Vriendenkring De Trekvogels was zo slim geweest die vermelding in dat boek op te laten nemen. Een telefoontje, kom overmorgen maar naar ....., want daar is de eerste trainingsgelegenheid, en zo begon het.

Tegenwoordig wordt er gelukkig bijna overal afgetrapt met een net introductiegesprek, maar in 1961 bestond dat nog niet.

Die eerste training(-en) is zo'n nieuw lid zo groen als gras. Weet niets, kan niets (of weinig), kent de gewoonten en de cultuur niet..... Simpele zaken als beginnen met een warming-up en afsluiten met een cooling-down, waarom moet dat? Bovendien dacht ik na de eerste keer warming-up, dat dit de training was!

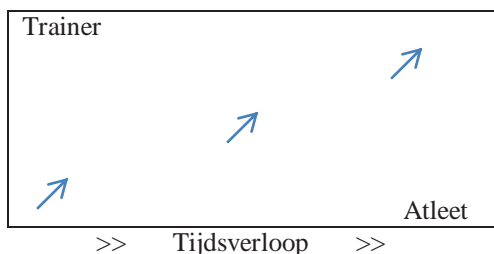
Dat al leidde ertoe dat de trainer 'alles' wist en ik niets. Volledig kritiekloos onderging ik de eerste trainingen. Totdat ik doorhad, dat zijn losmakende oefeningen altijd exact dezelfde waren en altijd in precies dezelfde volgorde werden aangeboden. Na een paar weken durfde ik daar voorzichtig een vraag over te stellen en die vraag bleek het eerste barstje op te leveren in het 'de-trainer-is-alles-en-ik-weet/kan-niets'-principe.

Later begreep ik hoe waardevol dat moment was! Een atleet die 'blind', zonder na te denken, alleen maar opvolgt en uitvoert wat een trainer van hem/haar vraagt, zal niet veel wedstrijden winnen.

Zie dit schematische model:

---

Mondigheid  
Verantwoordelijkheid  
Betrokkenheid



Niet meer passief, een ander voor jou laten kiezen en beslissen. Maar actief zijn, praten met elkaar, de trainer vertelt welke doelen hij nastreeft met deze aanpak, waarom zo en niet anders, de atleet geeft terug hoe deze de training(-en) ervaart, wat het met hem doet.....

Ben ervan overtuigd dat zo'n werkwijze voor beiden het meest bevredigend is en ook het meeste succes oplevert.

Gelukkig zijn die autoritaire trainers, die zichzelf op een hoog verheven voetstuk hebben geplaatst, zeker in de topsport, al voor het grootste gedeelte uitgestorven. Want uiteindelijk blijken de aan hen toevertrouwde atleten toch – meestal voortijdig – af te haken.

Een passieve, daarom doorgaans mentaal zwakke atleet gedraagt zich als een bruistablet. Hij wordt pas actief als de trainer alles voor hem heeft opgelost. Omdat dit nooit opgaat, presteert hij niet!

Je kan toch niet bij een trainer vinden wat je zelf mist?

Weg met de complexen dat je het zelf niet kunt. Vergeet niet dat de (gezonken) Titanic gebouwd werd door vakmensen en de (levensreddende) ark van Noach door een amateur. Hulp van een ander? Prima! Maar jouw eigen inbreng bepaalt hoe ver je komt als je jouw doelen wilt bereiken.

Heb je er moeite mee om dat te vinden? Trek je eens terug in jezelf! Zoek je doelstelling niet door een tijdje 'rust' te zoeken in afzondering in een hutje op de hei, of door een weekje in de bergen in een ver land te gaan wandelen, maar leer van filosoof Marcus Aurelius (uit de 2<sup>e</sup> eeuw) dat je jezelf dan het best kan terugtrekken in je eigen ziel. Dan kom je écht tot jezelf en laat je je niet afleiden door nieuwe, vooral verwarrende indrukken van buitenaf, die daarom jouw beeld vertroebelen.

Gelukkig zijn er veel atleten die dat tot in perfectie beheersen!

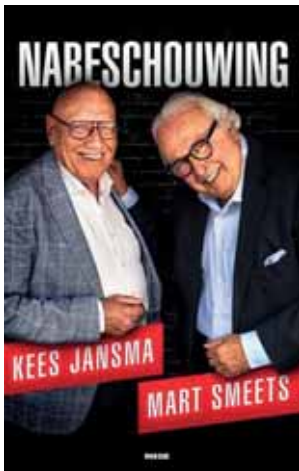
*Hugo Tijsmans*

---

## Boekbespreking

### NABESCHOUWING

Het was een dikke pil, die daar lag bij de ‘Nieuwe Aanwinsten’ van de bibliotheek aan het Udense Mondriaanplein. De titel deed bovendien denken aan de oeverloze tv-programma’s over voetbal, vaak van een bedenkelijk niveau. De auteurs Smeets en Jansma deden mij beslissen de pil tòch maar te nemen. Immers: Mart schrijft prettig leesbaar en waarom niet eens kennis gemaakt met Kees als auteur?



Ik heb geen spijt van mijn keuze: naast verhalen over voetbal, wielrennen en enkele andere sporten biedt dit boek een openhartige inkijk in de wereld van ‘Studio Sport’. Bestuurders en collega-verslaggevers wordt de maat genomen. Een aantal van deze heren – dames waren er toen nauwelijks – heb ik door werkzaamheden in en buiten de atletiek van zeer dichtbij meegemaakt. Tot mijn geruststelling viel de positieve of negatieve ervaring van mij en die van de heren vrijwel samen.

#### Hierbij een drietal voorbeelden:

1) Tijdens een trans-Atlantische vlucht oostwaarts onderbrak een stewardess het gesprek dat ik met Henk Terlingen had, om Henk uit te nodigen naar de cockpit te komen. Ik stond op om Henk te laten passeren; hij stootte mij aan: “Joh, loop mee.”

Van de cockpit, de piloot en zelfs van de stewardess herinner ik mij weinig, maar het kleurig beeld van de opgaande zon was apocalyptisch en onvergetelijk. Enkele whisky’s later was Henk er met moeite van te weerhouden een flauw geintje uit te halen met de in slaap gesukkeld Bob Spaak, iets wat absoluut ‘not done’ was. Er zijn mensen voor minder geschorst. Op Schiphol ‘mocht’ Henk als eerste – begeleid door twee stewardessen – het toestel verlaten. Triest!

2) In de tijd waarin men nog niet wist dat informatie verkrijgen langs digitale weg tot de mogelijkheid zou gaan behoren was ik microfonist bij een atletiekinterland. Met behulp van de ‘Athletiekwereld’ en de lijsten van Koos Koumans was er ter voorbereiding veel informatie te vinden. Gesprekken met buitenlandse begeleiders leverden verdere gegevens op. Veel – maar wel leuk – werk; zo had je iets relevants te vertellen. Dit was blijkbaar tv-commentator van dienst Ben de Graaf ook opgevallen, want hij liet iemand vragen of hij

---

mijn documentatie mocht gebruiken. Nou geef je een dergelijke map niet zomaar aan iemand mee, maar “nee” is ook niet gastvrij. Mijn antwoord: “Als Ben het zelf komt vragen...” liet de deur op een kier. Hij kwam niet. Veel later vroeg ik Ben, waarom hij – met zulke slechte kritieken – dit werk bleef doen. “Omdat je altijd belasting moet betalen over het voorgaande jaar” was zijn antwoord.

3) Als ik voor de kaderdagen van de nationale microfonisten op zoek was naar inleiders, kon ik bij het eerste contact soms zeggen: “Uw tarief en ons budget liggen zo ver uit elkaar, dat onderhandelen geen zin heeft. Theo Reitsma (de man die zonder VAR, herhaling of vertraagde weergave de handsbal van Maradonna zag) en Heinze Bakker (helaas overleden) waren beiden enthousiast en goed voorbereid op zo’n kaderdag aanwezig.

Ook het duo Smeets/Jansma prijst beide heren als vakman en betrouwbare collega.

#### Tot slot:

Mart en Kees sluiten – op verzoek van de mij onbekende eindredacteur – af met ‘Top-10 lijstjes’. In de rubriek ‘De beste Nederlandse sporters aller tijden’ noemt Mart o.a.:

Fanny Blankers-Koen  
Sifan Hassan

Verrassender is de keuze van Kees:

Gerard Nijboer  
Ria Stalman  
Sifan Hassan  
Ellen van Langen

Femke wacht op de 2<sup>e</sup> druk.

*Jacob Dikken*

### **Het lot van een vedette**

In mijn verslag van de Mount SAC Relays in De Vriendenband van juni plaatste ik een foto van Michael Norman, omringd door fans. Ik schreef erbij dat dit het lot is van een Amerikaanse beroemdheid.

Maar eerlijk is eerlijk, in ons land kunnen we er tegenwoordig ook wat van, zoals deze foto laat zien, genomen op de zaterdag van de FBK Games in juni. Sifan Hassan had net die geweldig gelopen 10.000 meter beëindigd. Met dit als resultaat. Ze nam er overigens alle tijd voor en liet het zich zo te zien allemaal geduldig welgevallen.



Sifan Hassan bij de FBK Games, midden tussen een schare fans. (foto Piet Wijker)

*Piet Wijker*

---

## Afscheid Frank Koomen

**Na zesendertig en een half jaar in dienst van de Atletiekunie was daar het moment waarvan je hoopte dat het nooit zou komen....., het afscheid.**

In 1987 begon Frank als opleidingsfunctionaris, de man die vooral de organisatie van cursussen verzorgde. Het personeel van het bondsbureau functioneert veelal in een tamelijk specifieke functie en dat veroorzaakt, dat regelmatig mensen na een jaar of vijf, zes, om zich heen gaan kijken en een betrekking elders vinden. Frank niet. We mogen rustig zeggen dat hij de uitzondering was die ‘omhoog’ klom in de organisatie. Tot en met de nu afgelopen periode als Adviseur Planning & Control.

Werkzaamheden – naast veel meer – o.a. rechter- én linkerhand van directeur Pieke de Zwart (zoals ook bleek uit de begrijpelijk en terecht uitgebreide toespraak van Pieke); actief bij bestuur en unieraad, zowel in de voorbereiding, als tijdens, als in de afhandeling; keek mee bij financiële zaken; vertrouwensman; en niet te vergeten: DE bron van kennis over het verleden van de Atletiekunie, plus het geweten ervan!



Frank Koomen. (foto Ed Turk; bron: Fotoboek Vrienden)

Enne, o ja, ook vanaf het begin in 2010 secretaris-penningmeester van de Stichting Atletiekerfgoed, als vertegenwoordiger in het Stichtingsbestuur namens de Atletiekunie. [Samen met de Vrienden van de Atletiek oprichter van de Stichting.] De foto toont die samenwerking, gemaakt bij een reünie van de Vrienden.

Het afscheid vond plaats op 10 augustus jongstleden. Een groots feest, in een van de zalen van het Congrescentrum Papendal, door bijzonder veel gasten bezocht. Collega's, oud-collega's waarvan enkelen al meer dan een tiental jaren terug op het bondsbureau werkten, en tal van (oud-)bestuursleden, -kaderleden en heel veel mensen waarmee Frank in zijn werkzame leven te maken had.

Toespraken, dat hoort er natuurlijk óók bij. Pieke hierboven al genoemd maar ook: Van Jacob Dikken, eigenlijk zijn eerste ‘opleidingsbaas’, want in 1987 bepaalden de vrijwilligers-kaderleden nog het beleid en het beroeps-bonds bureaupersoneel voerde dat uit, faciliteerde.

Van Frans Bruning, voorzitter van de unieraad.

---

Van Adwin van Groeningen, die een boekje aanbood dat door de collega's was samengesteld.

Van Cees Goosen, namens het bestuur.

Veel terecht warme woorden, vaak met humor gebracht.

Ook het dankwoord van Frank was keurig, paste naadloos in het geheel.

Cadeaus, tafels vol en we mogen best wel zeggen: als top of the bill een paar dagen Boedapest waarvoor alles geregeld was (reis, verblijf, toegang), zodat hij met zijn vrouw kon kijken naar onder andere de finale van Femke op de 400 m horden. Geweldig, maar ook dik verdiend.

Bart Achterhof, als je dit leest net een kwartaal in dienst, is zijn opvolger. Hij heeft reuzegrote schoenen te vullen, maar we wensen hem daarbij alle succes en hopen – en vertrouwen – op een even goede samenwerking.

Een ding vinden wij bijzonder fijn: Frank mag van het bestuur de Atletiekunie blijven vertegenwoordigen in het bestuur van Erfgoed. Nog sterker: hij gaat ook op de maandelijkse bijeenkomsten meehelpen met het verrichten van historisch onderzoek! Fantastisch, Frank is weg, maar we zijn hem, met zijn kennis en kunde, gelukkig nog niet kwijt!

*Hugo Tijsmans*



**RvH**  
Rien van Haperen  
Consultancy

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

[www.rienvanhaperen.nl](http://www.rienvanhaperen.nl) | [rien@rienvanhaperen.nl](mailto:rien@rienvanhaperen.nl) | +31.6.5385.5731

The advertisement features a photograph of several male athletes in various colored singlets (red, orange, blue, white) competing in a hurdle race on a reddish-brown track. The athletes are captured in mid-action, leaning forward and clearing the hurdles. The background is a green grassy field. The text is overlaid on the image, with the company logo and name in the top left, the slogan in the bottom center, and contact information at the bottom.

---

## Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Soms zoek je in alle mogelijke bronnen, raadpleeg je diverse personen ‘die het zouden kunnen weten’ om een antwoord te vinden op een vraag die je bezighoudt. En net op het moment dat je denkt: “Laat maar, het lukt me niet...”, stuit je op een onverwachte bron. En aan het eind komt er dan een heel simpel antwoord.....

Zoals bij de **borstelspikes**. We hebben er al in meerdere Vriendenbanden aandacht aan besteed nadat we de kleding, schoenen, koffers, en dergelijke die onze toppers meekrijgen als ze worden uitgezonden, zagen. Daarbij lagen begin van dit jaar ineens spiksplinternieuwe borstelspikes. We wisten dat die eerder bestonden en herinnerden ons, dat ze al snel na invoering verboden werden door de IAAF. Waarom dan deze nieuwe exemplaren?

Op het eerste artikel hierover in Vriendenband 1 van 2023 kwamen reacties bij Piet Wijker en vervolgens ook bij mij. Zo reageerde Ilja Keizer al direct naar Piet. Zij schreef

over haar eigen borstelschoenen, die zij heeft aangehad tijdens haar finalerace op de 1500 meter bij de Olympische Spelen van 1972. Ze moesten zodoende legaal (geweest) zijn! Hoe zit het dan met het verbod??

Onlangs stuurde Ilja mij foto's van die schoenen die zij dus trouw bewaard heeft. Niet zo verbazend als je nog weet dat zij daar 4.05,13 op liep! Al meer dan 50 jaar geleden! Absolute wereldtop!



De borstelschoenen van Ilja Keizer.



En Agnes Popkema-van Wijk reageerde met foto's van Asics Meta sprintschoenen die nu gewoon te koop zijn.

De volgende info kwam uit het boek “Van 10.6 naar 9.58” van Kees Sluys. Om een heel andere reden nam ik het weer eens ter hand en vond erin, dat bij de meedogenloze Amerikaanse selectiewedstrijden voor de Olympische Spelen in 1968 een aantal atleten onverwachte prestaties leverden. Wereldrecords op 200 en 400 meter, plus een op 400 meter Horden, waardoor ‘zekere’ Olympia-gangers werden uitgeschakeld!

De prestaties werden echter niet erkend: de betrokken atleten hadden gelopen op revolutionair nieuwe borstelspikes. Art Simburg, vertegenwoordiger van Puma, had ze ter



---

plekke aan een aantal atleten gegeven. Zes rijen, met in totaal 68 minuscule ijzeren puntjes, dus ‘spikes’, zagen er inderdaad als rijtjes kleine borstels uit. Speciaal gemaakt om meer grip te hebben op toen spiksplinternieuwe kunststofbanen.

De IAAF erkende de wereldrecordverbeteringen niet, omdat in het wedstrijdreglement stond dat een schoen maximaal zes spikes in de zool en maximaal twee in de hak mocht hebben. Er stond bij dat ‘het doel van de schoen moest zijn bescherming en versterking te bieden aan de voet en een greep op de grond en niet zodanig geconstrueerd mag zijn dat hij voor de deelnemer een extra hulpmiddel wordt.’

Twee weken voor de openingsceremonie in Mexico vaardigde de IAAF een oekaze uit waarin duidelijk werd gemaakt dat schoenen maximaal acht spikes mochten bevatten.

Door het bestuderen van de foto van Ilja en het lezen van de passage in het boek van Kees Sluys is voor mij het ‘probleem’ opgelost! De oorspronkelijke borstelschoenen hadden 68 spikespunten en dat was/is reglementair te veel. De schoenen van Ilja, en bij nadere inspectie ook het huidige type, hebben géén spikespunten, zijn daarom ‘gewoon’ loopschoenen, zij het met een zool met een borstelprofiel. Dus toegestaan!

## **Vragen!**

We blijven het zeggen: ze komen in steeds groter getale binnen!

~ Desgevraagd meegewerkt door het leveren van informatie plus foto- en filmmateriaal voor Andere Tijden Sport. Na de uitzending over Raymond Heereveen gebeurde dit ook voor die met Nelli Cooman. Voordeel voor ons: aangeleverde films kregen we gedigitaliseerd terug!

~ Vragen over atleten die presteerden in de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw.

~ Maar ook: wanneer begon de IAAF met de uitverkiezing van de atleet/atlete van het jaar? Dat lijkt een simpele vraag (in 1988) maar wat was dan de status van eerdere jaarlijstjes? En daardoor: was 1988 wel het eerste jaar?

~ Nijmegen Atletiek viert een jubileum en stuurde uitnodigingen voor een ‘oprichtingsfeest’. Noemt als datum: 1 april 1978. Volgens Anneloes Beenackers-Bosman klopt dat niet: op die datum werd UNC AV Nijmegen. Daarvoor werd Numaga UNC op 6 mei 1968 en dáárvoor werd Quick Numaga op 27 april 1964. Zij vroeg ons raad. Met fusieverenigingen, zeker als er meerdere fusies zijn geweest, is dat inderdaad niet altijd helder. Meestal neemt men de oudste datum. Numaga is ooit afgesplitst van Quick, dat opgericht is... op 10 april 1888!! Maar als voetbalvereniging, waarbij atletiek een ondergeschoven kindje zal zijn geweest. Op 29 oktober 1912 werd Quick ook lid van de N.A.U.

In 1978 fuseerde UNC weer met Quick en ging verder als AV Nijmegen. Natuurlijk schrijven wij niet voor wanneer de vereniging zijn oprichting moet vieren, maar het lijkt ons wel dat het bestuur iets heeft om over na te denken.

~ En Jurryt van de Vooren vroeg ons wat wij wisten over atletiekwedstrijden in de Rotterdamse Kuip. De volgende dag meldde hij al dat hij intussen gevonden had dat in

1938, 1939, 1948 en 1949 onder andere Fanny Blankers-Koen, Foekje Dillema, Tinus Osendarp en Wim Slijkhuis er gelopen hebben.

Blijft de vraag wanneer de atletiekbaan uit het stadion is gehaald. Kan een Rotterdammer met voeten in het verleden helpen?? Wij hebben er niets over in ons bestand.

### **Cadeaus.**

~ Gracernote Sports had een verzameling sportattributen, boeken e.d. Door verhuizing minder plaats. Is er iets voor ons bij?

~ Met Wim van Hemert gaat het zodanig minder goed, dat hij niet meer thuis kan zijn. Uit zijn enorme voorraad boeken mochten we die uitzoeken die voor ons interessant zijn en die we nog niet hebben.

~ Tijdens de jaarlijkse fietstocht van de Vrienden vorige maand kwamen we onder andere langs de feestvierende vereniging Sportclub Reeuwijk. Dat leverde Erfgoed een map op met alle artikelen die destijds in het clubblad stonden ter gelegenheid van het – al even eerder – 50-jarig bestaan.

Alle gevers: dankjewel!

*Hugo Tijsmans*



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

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

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

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

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

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



**De beste prestatie  
onder alle  
omstandigheden.**

**bkingenieurs.nl**



---

## VOOR HET VOETLICHT

### Mariet Thomas: laatbloeier met een reden

Mariet Thomas: “De eerste keer dat ik aan de WK voor veteranen meedeed, was in Eugene. Ik wist niet wat ik zag! Al die sprinters daar hadden gewoon aan de Olympische Spelen meegedaan; die liepen harder dan onze kampioenen in Nederland! Al Oerter, de discuswerper, deed ook mee. Daar moesten ze helemaal de sector voor verleggen! Geweldig vond ik dat.” (foto Piet Wijker)



#### Infobox

<i>Naam:</i>	Maria (Mariet) Dorothea Jacoba Thomas-Valkenberg
<i>Geboren:</i>	3 maart 1951 te Velsen-Zuid
<i>Discipline:</i>	meerkamp
<i>Titels:</i>	<u>Ned. jeugdkampioen:</u> MB outdoor: 4-kamp 1967, 5-kamp 1968 MA outdoor: 5-kamp 1969, verspr. 1969, kogelst. 1969 MA indoor: 60 m 1969, verspr. 1969, kogelst. 1969
<i>Medailles:</i>	NK outdoor: driemaal brons (verspr. 1969, hoogspr. 1970, kogelst. 1976) NK indoor: tweemaal zilver (kogelst. + verspr. 1971) NK indoor: eenmaal brons (verspr. 1970)
<i>Interlands:</i>	11
<i>Records:</i>	<u>NR jun.:</u> 5-kamp 1968-1971
<i>PR's:</i>	100 m 12,2 s 200 m 25,1 s 80 m H 12,3 s 100 m H 15,5 s verspr. 5,89 m hoogspr. 1,66 m kogelst. 13,59 m 5-kamp 4554 p 7-kamp 4808 p

---

Afgelopen voorjaar maakte Olga Commandeur bekend, dat zij een punt zette achter haar activiteiten voor het tv-programma 'Nederland in beweging'. Hoewel Olga, inmiddels 64 jaar, zich kerngezond voelt, kreeg zij steeds vaker last van 'fysieke probleempjes'. "De druk werd zó hoog, dat ik dacht: misschien wordt het nu wel tijd om het iemand anders te laten doen", lichte zij haar besluit toe. Overigens had ook een voorstadium van borstkanker, dat vorig jaar bij haar was geconstateerd en dat had geresulteerd in een borstamputatie, gevolgd door meerdere hersteloperaties, een rol gespeeld bij haar beslissing. Het werd dus tijd voor een opvolger. Die is intussen, zoals we allemaal weten, gevonden in oud-schaatskampioene Barbara de Loor.

Je kunt gerust stellen dat Olga, die al heel lang lid is van de Vrienden, door met name haar jarenlange tv-activiteiten, steevast op de van haar bekende enthousiaste manier gebracht, is uitgegroeid tot de bewegingsgoeroe van Nederland. Het tv-programma, dat aanvankelijk vooral gericht was op de ouderen onder ons mocht zich, door met name Olga's immer stimulerende inbreng en 'geholpen' door de coronacrisis, de laatste jaren ook onder de jongere generaties in een groeiende populariteit verheugen.

Om nu te stellen, dat Olga Commandeur uniek is in haar streven om mensen aan het bewegen te krijgen, gaat echter te ver. Als we daar 'ns een onderzoek op zouden loslaten, zullen we binnen onze atletiekverenigingen velen vinden die vergelijkbare activiteiten ten toon spreiden. Alleen niet op zo'n landelijk, aansprekend niveau als Olga heeft gedaan, maar met vergelijkbare vormen van 'commitment'.

### **Al bijna 40 jaar les in bewegen**

Neem nu Mariet Thomas. Al tientallen jaren doet de Heemskerkse wekelijks op de vrijdagmorgen op de atletiekbaan van DEM in Beverwijk bewegingsoefeningen met een groep dames. Mariet: "Dat is ooit door de NKS opgezet. Esther Goedhart is ermee begonnen, die deed het in Zeeland. Nou, wij zijn hier natuurlijk begonnen met allerlei atletiekonderdelen. Dus we gingen ook verspringen en hordelopen en zo. Maar die dames zijn nu natuurlijk allemaal in de 70 en een paar bijna 80. Dus allemaal nieuwe knieën, nieuwe heupen. Nu doe ik dus heel veel buikspier- en evenwichtsoefeningen, stabiliteitsoefeningen. Sommigen lopen nog wel rondjes hard om de baan en de anderen die wandelen. Ik denk dat 80 procent van mijn groep er al is vanaf het begin. Ik was begin 30, onze kinderen gingen naar de kleuterschool. Toen hebben ze gevraagd of ik dat wilde geven. En eh..., nou ja, dat is dit jaar alweer 38 jaar."

Denk nu niet dat je daar zomaar mee kunt beginnen op basis van je tijdens je eigen atletiekloopbaan opgedane ervaringen. "Ik heb ze allemaal gedaan, de trainingen bij de KNAU: de JAL, de AL en zo tot en met een soort fit walking training aan toe. En ook Nordic Walking heb ik nog gedaan, in Schagen", legt Mariet Thomas uit. Ze vindt het nog steeds hartstikke leuk. "Weet je, je groeit ook met die vrouwen mee, hè! In de loop der jaren zijn er ons natuurlijk wel wat ontvallen door ziek en zeer, maarre... ik vind het sociale gebeuren ook heel belangrijk. Er wordt intussen natuurlijk ook veel gebept."

---

## Zaadje

De fascinatie voor de atletieksport ontstond bij Mariet Thomas al vroeg. Ze was negen jaar toen ze op tv de Olympische Spelen in Rome volgde. Vooral de prestaties van het Amerikaanse sprintfenomeen Wilma Rudolph – goud op de 100, de 200 en de 4x100 m estafette – maakten grote indruk op Marietje Valkenberg. “Wilma Rudolph! Ah, dat vond ik zó mooi! De Gazelle hè, noemden ze haar.” Het zaadje was gelegd. Later, op school gaven ze haar het laatste zetje. “Als we tikkie speelden, kon niemand mij pakken. Ja, gek is dat. Ik vond dat natuurlijk wel leuk. Dus toen hadden ze, ook de gymleraar, al gezegd dat ik wel atletiek kon gaan doen. En dat kon in Beverwijk. Ik was toen dertien.” Van DEM had ze nog nooit gehoord. Op een goede dag pakte ze de fiets en kwam ze bij het centrum. “Mijn vader had gezegd: toe, ga d'r 'ns kijken en informeer er eens. Eerst kwam ik bij het voetbal uit. Daar zeiden ze: dan moet je dat laantje door en dan kom je bij de atletiek. Toen ik daar na veel gezocht en gevraagd aankwam, heb ik gevraagd hoe en wat. Ja, zeiden ze, hier is atletiek en je kan gewoon meteen meedoen. De eerste training bestond uit inlopen en oefeningen doen, wat olopjes en daarna gingen we hoogspringen. Ze hadden toen een hoogspringinstallatie op waar nu het parkeerterrein is. We waren met ongeveer dertien meisjes en ik kwam meteen het hoogst van allemaal, wat ik natuurlijk geweldig vond. En ik liep ook meteen iedereen eruit. Dus zo is het begonnen. Mijn eerste wedstrijd sloot ik winnend af en ik was zo groos als een aap dat ik in de krant stond, hahaha.”



Mariet Thomas in 1968 in actie bij het verspringen onder het toezienend oog van o.m. trainer Ton Pallesen (tweede van rechts). (foto beschikbaar gesteld door Mariet Thomas)

## Ambities

Al gauw had Mariet Thomas hoge ambities. “Ik wilde naar de Olympische Spelen, natuurlijk. Toen ik vijftien was kreeg ik van de KNAU een uitnodiging om de provincie Noord-Holland te vertegenwoordigen op een trainingskamp in West-Duitsland. Van elke provincie mocht er eentje meedoen. Nou, dat vond ik natuurlijk hartstikke leuk.” Overigens hoefde Thomas niet extra gestimuleerd te worden door in de een of andere nationale selectie te worden opgenomen. Daarvoor beschikte het Beverwijkse DEM in die tijd zelf wel over voldoende topatletes, zoals onder anderen Marianne Thomas en Corrie van Wijk. Bovendien had DEM-trainer Ton Pallesen zo zijn eigen methodes om een selectie samen te stellen. Die werkte bij de Plaatwellerij in Velsen-Noord en haalde zijn toppers gewoon naar dat bedrijf toe. Mariet: “Ik was bijna vijftien, toen werd ik van school gehaald door hem om te komen werken op de Plaatwellerij. Want, zei Ton, dan kan je ook tussen de middag trainen. Nou, ik

---

aan mijn moeder gevraagd of ik dat wel mocht. Dus toen ik vijftien werd ben ik gewoon van school gegaan en daar gaan werken, als jongste bediende. Want dat kon toen nog, hè. Nou, en tussen de middag was het natuurlijk elke keer trainen. Eerst waren we met z'n vieren, later kwam Hennie Oorthuis d'r ook nog bij.”(de latere oma van onze huidige topper Tony van Diepen – PW)

Dat Mariet Thomas een veelzijdig talent was, bleek daarna al gauw, want in 1967 veroverde zij bij de B-meisjes haar eerste nationale titel op de 4-kamp, een jaar later gevolgd door een tweede gouden NK-plak op de 5-kamp. Een topjaar voor haar werd 1969, toen zij bij de A-meisjes bij elkaar maar liefst zes nationale titels veroverde, waarvan drie op het allereerste officiële NK indoor. Bovendien verbeterde zij dat jaar ook nog eens het nationale juniorenrecord op de 5-kamp, dat zij in 1968 zelf had gevestigd. Die meerkamp bestond toen uit 80m horden, kogel, hoog, ver en 200m. Voldoende reden voor de KNAU om haar aan het begin van 1970 de Fanny Blankers-Koen plaquette toe te kennen, de voorloper van de tegenwoordige onderscheiding ‘Talent van het jaar’. “Dat vond ik natuurlijk hartstikke leuk. Ik heb daardoor ook heel veel interviews gehad en er zijn toen heel veel artikelen over geschreven. Ook interviews voor de radio en zo, natuurlijk. Mijn vader heeft die allemaal opgenomen op cassettebandjes, want die zat naast de radio te luisteren”, herinnert Mariet Thomas zich.

### **Droom in duigen**

In 1970, haar eerste jaar bij de senioren, ging het ook nog best goed. Een derde en twee vierde plaatsen op de Nederlandse kampioenschappen was voor een pas aan de junioren ontgroeide atlete een knappe verrichting schreef de AW, een bevestiging van haar doorbraak. Haar lichaam begon echter tegen te strubbelen, want ze kreeg wat pijn in haar rug. Eerst besteedde ze er niet zoveel aandacht aan, want de pijn was er soms wel, soms niet. Mariet: “Bijvoorbeeld bij het verspringen en hoogspringen schoot het erin, maar het was niet erg hinderlijk.” Het werd echter erger. In januari 1971 was het bij een indoorwedstrijd bij het ver- en hoogspringen weer raak. Ze stapte naar de bekende sportarts Rolink, die haar doorstuurde naar een specialist. Die gaf haar twee maanden lang een massagebehandeling. Het leverde echter nauwelijks iets op. Op het laatst begon zij zelfs krom te lopen. In mei 1971, bij een 5-kamp-landenwedstrijd in Leicester, kwam het ten slotte tot een uitbarsting, toen zij na het inlopen haar voeten haast niet meer kon verzetten. Huilend van ellende moest ze zich voortijdig terugtrekken. “Ik kon gewoon niet meer lopen! Mijn moeder moest mij naar de wc helpen, het was...ja, een soort verlamingsverschijnselen aan één kant.” Een neuroloog werd ingeschakeld, ze onderging diverse behandelingen en kwam uiteindelijk in het ziekenhuis terecht. Daar kreeg ze een ruggenprik waar ze doodziek van werd, maar waardoor één ding kwam vast te staan: een hernia was het in elk geval niet. Maar wat dan wel? Dat hoorde zij pas weken later: een zenuwafakking in haar rug was zwaar geblesseerd. Volgens Rolink kon het wel een half jaar duren voordat dat over was. Ze kreeg injecties en pillen en mocht voorlopig helemaal niet trainen, alleen wat loslopen. Ze moest geduld hebben, werd haar gezegd. “Maar dat had ik natuurlijk helemaal niet. Want ik had natuurlijk die droom om naar München te gaan”, aldus Mariet Thomas.

---

Het moge duidelijk zijn, die droom kon ze vergeten. Dat was op zich al erg genoeg, maar wat het nog veel erger maakte was dat er binnen de KNAU niemand was, die zich afvroeg hoe het met dat een jaar eerder nog zo bejubelde talent gesteld was. Het ene moment was je een gevierd atlete, het volgende moment wist niemand je meer te vinden. In een AW-interview dat ik in 1971(!) met haar had, vertelde Mariet wat dat met haar deed: “Je hebt eigenlijk jarenlang hard getraind om wat te bereiken, en dan krijg je zoiets. En als je dan van niemand wat hoort, ga je af en toe helemaal in de put zitten. Ze wisten dat ik wat had. Maar niemand die even opbelt of schrijft: hoe gaat het met haar?” Het is wrang om nu, ruim een halve eeuw later, van haar te moeten horen, dat ze zich alleen al door dát artikel heel erg gesteund heeft gevoeld. Wat zullen destijds enkele simpele bliken van medeleven vanuit de KNAU-gelederen dan wel niet voor effect op haar moeten hebben gehad? Nu verschoof de sport eigenlijk vanzelf naar de achtergrond; de ‘drive’ om te presteren verdween. Temeer omdat de rugblessure niet overging. “Jarenlang bleef het zeuren. Ik ben overal geweest, bij alternatieve artsen, ik ben gemasseerd, heb injecties gehad, zelfs met handopleggingen en weet ik het allemaal, maar nee hoor. Niets hielp. Toen, op een gegeven moment, doordat ik niet meer zo intensief sportte, is het eigenlijk vanzelf een beetje minder geworden”, aldus Mariet Thomas.

### **Opstap naar veteranenatletiek**

Helemaal loslaten kon ze de atletiek toch niet. “Ik bleef wel met de competitie meedoen en zo. We woonden toen in Alkmaar (Mariet en Herman Thomas zijn in 1973 getrouwd – PW) en dan moest ik toch van alles en nog wat doen, want ik was natuurlijk een meerkampster. Dan moest ik van Ton kogelstoten, dan weer: *kan je in de estafetteploeg?* Dan moest ik 200 meter lopen, zelfs 400 meter. Waar hij vond dat ik moest staan, dat deed ik gewoon. Totdat mensen tegen mij zeiden: *Jee, je bent hartstikke goed! Waarom doe je niet bij die veteranen mee? Veteranen? Ja, d’r zijn Europese kampioenschappen, wereldkampioenschappen voor veteranen, in 5-jarenklassen. Hartstikke leuk om mee te doen!* Toen hadden we het er een keer over met Ton en Lida (Lida Berkhout-Kuijs – PW) en toen zeiden we: laten we ‘ns een keer meedoen. Met nog een paar mannen van DEM hebben wij ons toen opgegeven en zijn er met een busje heengegaan. Het was in Italië. En ik werd meteen tweede op de 100 m en derde op kogel. Ik dacht: oh, wat leuk! Dan krijg je toch weer een beetje de smaak te pakken. Gewoon omdat ik het leuk vond.” Dat was in de leeftijdscategorie V35, de jongste veteranen- of masters-categorie, zoals we die tegenwoordig noemen. “De eerste keer dat ik aan de wereldkampioenschappen voor veteranen meedeed, was in 1989 in Eugene. Ik wist niet wat ik zag! Al die sprinters daar hadden gewoon aan de Olympische Spelen meegedaan; die liepen harder dan onze kampioenen in Nederland! Al Oerter, die discuswerper, deed ook mee. Daar moesten ze helemaal de sector voor verleggen! Geweldig vond ik dat.”

Het Vriendenportretje dat Jan Potma ooit van haar maakte, bevat een indrukwekkende opsomming van prestaties die Mariet Thomas bij de veteranen heeft geleverd: Europees V40-kampioene op de 5-kamp in 1992 en V45-kampioene op de 4x100 m in 1996,



---

wereldkampioene V40 op de 7-kamp in 1993 en maar liefst vijftien nationale outdoortitels in de V35 t/m V45-leeftijdscategorieën en twee V45-indoortitels.

### **Blessuregevoelig**

Die lijst had overigens nog best indrukwekkender kunnen uitpakken, als ze niet zo blessuregevoelig was geweest. Afgescheurde achillespezen, gescheurde hamstrings, ze heeft het allemaal diverse malen opgelopen. Mariet: “Tegenwoordig worden de atleten natuurlijk heel goed begeleid. Als ze wat voelen, worden ze gemasseerd. Wij moesten dat allemaal zelf betalen. Hier in Beverwijk zaten veel wielrenners, zoals Ab Geldermans. Dan hoorde je van: *die man kan je wel even masseren*. Dan moest je twee gulden geven en werd je een keer gemasseerd. Maar er was natuurlijk geen regelmaat.” Opvallend genoeg waren haar rugklachten intussen verdwenen. “Ik heb bijna 25 jaar in het ziekenhuis gewerkt en daar zei een chirurg tegen mij: Je moet naar Hoogovens. Daar zit Gerfred Greveling. Die heeft allemaal meetapparatuur en die moet je maar eventjes nakijken. Ik was toen begin veterane. Toen heeft Gerfred alles helemaal doorgemeten en mij eigenlijk bij de veteranen goed begeleid. Ook mijn si-gewricht, als dat niet goed stond; als ik bijvoorbeeld ongelijk van een trap was gelopen, zette hij me elke keer weer goed.”

Tot haar 46<sup>e</sup> ging ze door. Toen vond Mariet Thomas het wel mooi geweest. “Ik had er geen zin meer in om elke week naar de fysiotherapeut te moeten. Ik vond ‘t het niet meer waard. Ik had het hoogste gehaald bij die veteranen. Meer kon ik niet. Het was goed geweest voor mij.” Herman, haar echtgenoot, was trainer bij DEM. Die trainde toen een heel goede groep atleten, met die van Olsthoorn en zo. “Ik ben hem toen gaan helpen met training geven. En ik hielp ook mee met de competitie. Dan deed Ton de werpers, Herman de lopers en ik bijvoorbeeld de kogelstoters en zo. Dat heb ik jaren gedaan. Ik was ook een soort ploegleidster. En daarnaast moest ik zelf ook nog steeds kogelstoten! Ik denk dat ik dat wel tot mijn 50<sup>ste</sup> heb gedaan. Toen stopten die meiden met atletiek en zie Herman: ik vind het wel goed zo. We gaan iets anders doen. Toen hebben we een huis gekocht in Spanje. Daar gaan we nu drie keer per jaar naar toe.”

In 1988 werd Mariet Thomas lid van de Vrienden, waarna zij tien jaar deel uitmaakte van het bestuur, als lid. “Ik deed ook altijd de verjaardagskaarten, haha. Ik vind het wel goed dat het Vrienden van de Atletiek is geworden in plaats van Vrienden van de KNAU”. Door de atletiek heeft ze een goede doorzettersmentaliteit ontwikkeld, die haar ook door moeilijke tijden heen heeft geholpen. Want ze heeft nogal wat voor haar kiezen gekregen, borstkanker, een tumor aan haar darmen... Mariet: “Ik heb het nodige meegemaakt, dus ik heb wel profijt gehad van mijn sport, vind ik zelf. Dat zeiden ze in het ziekenhuis ook, hoor. Niet in bed blijven liggen of op een stoel blijven zitten, maar bewegen, dat versnelt het genezingsproces.” En nu? “Ik tennis één keer in de week, ik doe yoga en geef nog één keer in de week sport. Ik ben gewoon nog lekker actief. Elke dag wandel ik hier; als je zoveel gesport hebt, kan je eigenlijk niet stilzitten. Hardlopen doe ik niet meer, maar gewoon lekker bezig zijn, dat vind ik..., als je ouder wordt, moet je in beweging blijven.”

*Piet Wijker*

---

## De Vrienden van de Atletiek fietsen rond Gouda

Traditiegetrouw verzamelen zich negen **VRIENDEN** in het eerste weekend van september om te fietsen, te wandelen en vooral te genieten. De verzamelplaats is dit jaar bij de Reeuwijkse Plassen. Het is een stralend weekend; misschien zelfs wel te stralend.



Verzamelen bij restaurant 'de Reeuwijkse Hout'.

Na de koffie en het gebak fietsen we op deze 2<sup>de</sup> september om half twaalf weg. Om



Groepsfoto bij de watertoren van De Meie.

twaalf uur zien we bij Tempel dat men druk is om de twee jaar geleden doorgebroken dijk te repareren. We passeren de Oude Rijn en komen tot stilstand bij de watertoren van De Meie. Daar zet een passante ons als groep op de foto.

Om twee uur hebben we een langere rust in Woerden. Ellen en Riet hebben ervoor gezorgd dat we een zitplaats hebben, zodat we rustig kunnen bijtanken. De schandpaal tegen het stadhuis/museum hoeven we niet te gebruiken. Rond de klok van vijven smikkelen we nog lekker aan een ijsje van "opa Antonio"!

Om half acht gebruiken we het afscheidsdiner van de zaterdag en nemen we afscheid van Rien en Marian van Haperen. Zij zullen er op zondag niet bij zijn; met spijt in hun hart!



Smikkelen van het ijs, al dan niet met valhelm op.

Op zondag vertrekken we vanuit het huis van Ellen, die ons eerst trakteert op koffie en een stroopwafeltje. Ook dit jaar hebben we voor de stadstour in Gouda een gids. En wederom heeft Riet deze rondwandeling perfect voorbereid en krijgen we veel bijzonders te horen en te zien.



Als het carrillion speelt komt graaf Floris de V tevoorschijn.

Het begint al direct met het slaan van de klokken om elf uur, waarbij aan het stadhuis de deurtjes opengaan en graaf Floris de V tevoorschijn komt om Gouda in 1272 stadsrechten te verlenen. Dan zien we Erasmus, het Lazaruspoortje en onze dames terug in een poster. We weten nu waarom er op een kerk een zwaan als windvaan te vinden is en .... nog veel meer!

We sluiten de middag af met een hapje en een drankje en hopen velen in het eerste weekend in september 2024 op zaterdag 7 en zondag 8 in Maastricht te kunnen begroeten!



Een zwaan als windvaan.



Onze dames 'geïntegreerd' in een manshoge historische poster.

*Uit aller naam Fri Beenackers (tekst en foto's)*

---

## Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

### Rooskleurige toekomst Jeugdfonds

**Je mag het verschillende namen geven: een doorstart, Jeugdfonds 2.0, of Jeugdfonds nieuwe stijl en zo zijn er nog wel een paar te vinden. Het is wel zo dat in het – voor Nederland – zeer succesvolle jaar 2023 er ook binnen het Jeugdfonds sprake was van een verhoogde activiteit. Het was zoeken naar mogelijkheden om de juiste wedstrijden voor onze talenten te organiseren, het liefst op internationaal niveau. In de eerste Vriendenband van dit jaar is uitgebreid beschreven wat de huidige status op dat moment was en werden de eerste nieuwe ideeën gepresenteerd. Echter, de realisatie en haalbaarheid waren de allergrootste uitdagingen en hoofdpijnpunten hierbij waren de overvolle agenda's en de beschikbare financiën.**

Een erge goede start van het nieuwe jaar was het telefoontje in januari van onze vriend Jan Struijk, die onze nieuwe plannen waardeerde en aanbood om hierbij financiële ondersteuning te verlenen. In de vorige Vriendenband hebben wij uitgebreid kennis kunnen maken met de liefde van Jan en zijn vrouw Jennie voor de atletiek en met name de aandacht voor de jeugd. Afgesproken werd dat wij al het mogelijke zouden doen om onze ambities waar te gaan maken en met wij bedoel ik het toenmalige jeugdfondsteam, bestaande uit Marjan Olyslager, Jeroen Alessie, Rik Hardon en ondergetekende. Pas als onze plannen uitvoerbaar bleken te zijn, zou gesproken worden over ondersteuning. Toegezegd werd ook dat Jan volledig op de hoogte gehouden zou worden van de voortgang. Op die manier ontstond er voor beide partijen een uitdaging en werd deze “deal” onder voorbehoud vastgelegd in een intentieverklaring.

Na veel communicatie met de organisaties die wij bij onze plannen wilden betrekken, is er op 7 juli een bijeenkomst geweest op Papendal met daarbij vertegenwoordigers van VAL (Vlaanderen), LBFA (Wallonië), FLVW (Westfalen) en VVDA (Vrienden van de Atletiek).

Tot ieders tevredenheid werd deze meeting afgesloten met een duidelijke afspraak die inhield om voor 2024 de volgende internationale wedstrijden te gaan organiseren:

- Een indoormeeting voor U18 in Louvain-la-Neuve, waaraan de vier genoemde organisaties deelnemen met de optie om daar ook een vijfde liga aan toe te voegen: Ile de France, dat een organisatie is rondom Parijs. In Louvain-la-Neuve ligt een prachtige nieuwe indoorhal. Als datum is zaterdag 9 maart vastgesteld.
- Een outdoormeeting voor U18 in Nederland met de vier liga's. De datum die hiervoor is geselecteerd is dinsdag 20 augustus. Hierover ontstond de meeste discussie, omdat op dat tijdstip nog vakanties gaande zijn, een weekend niet haalbaar bleek en er een organisatie beschikbaar en capabel moet zijn. Het hele team wil deze uitdaging aangaan en ook binnen de Atletiekunie wordt met ons meegedacht.

- 
- Een outdoormeeting voor U16 in Nederland, bekend als C-Interland. Bij de presentatie van onze plannen begin dit jaar schreef ik in De Vriendenband dit over deze C-Interland:

*Een traditie van bijna een halve eeuw en een leuke eerste internationale ervaring voor talenten in die leeftijdsgroep. Onze conclusie nu is dat deze C-Interland geen volwaardige strijd meer is. Van alle interlands heeft Nederland er slechts één verloren. Voor de jeugd een leuke wedstrijd, de eerste keer in Oranje, met de overwinning naar huis en een prima sfeer in de ploeg, maar draagt het voldoende bij aan onze doelstellingen en levert onze investering van enkele duizenden Euro's een gewenst resultaat op? De algemene conclusie is nee, het resultaat is niet wat wij ervan verwachten en waar wij op gehoopt hadden. Conclusie: niet langer op deze manier tot in alle eeuwigheid doorgaan en een alternatief zoeken.*

Na uitvoerige discussie is toch besloten om met deze wedstrijd door te gaan. Westfalen heeft beloofd om er alles aan te doen om een zo sterk mogelijk team tegenover TeamNL te zetten en voor ons gaf de doorslag toch de impact met de – al jarenlang – succesvolste wedstrijd voor U16 in Nederland: de door AAC georganiseerde C-Spelen. De toegevoegde waarde van de selectie voor TeamNL voor de interland tijdens deze wedstrijd mag niet onderschat worden. Besloten is daarom ook om deze combinatie te handhaven en in 2024 op 7 september in Nederland te organiseren. Gesprekken met organisaties zijn gaande.

### **Aftrap nieuwe aanpak**

De nieuwe plannen voor het Jeugdfonds zijn duidelijk en iedereen gaat ervoor. Onze nieuwe ambassadeurs Jan en Jennie Struijk ondersteunen ons niet alleen maar door mee te denken, maar zorgen ook voor extra stimulatie en motivatie. Dat bleek ook tijdens een zomeravond-bijeenkomst op 23 augustus, waarbij het volledige bestuur van de Vrienden van de Atletiek en het voltallige Jeugdfondsteam bij Jan en Jennie te gast waren. De liefde voor de atletiek droop ervan af en eigenlijk kan ik deze avond het beste samenvatten met een herhaling van de laatste woorden uit het interview van Piet Wijker met Jan: *Het moge duidelijk zijn: over Jan Struijk zijn wij nog lang niet uitgepraat.* Ik hoef daar alleen nog maar de woordjes ‘met en’ aan toe te voegen: *...met en over...*



Het was goed toeven bij Jennie en Jan Struijk op 23 augustus. (foto Wim van der Krogt)

Meningen en drijfveren achter deze samenwerking:

---

**Jan en Jennie Struijk, ambassadeurs van het Jeugdfonds:** “Wat genieten we allemaal van onze toppers! Maar pas op, laat het niet eenmalig zijn en werk aan de toekomst. Graag zien we meer jeugd verschijnen op de atletiekbanen en de doorstroming van hen naar de top moet soms met een beetje hulp van ons gebeuren. Graag doen we nu iets terug, want ook Jennie en ik hebben heel veel aan de atletiek te danken.

We zijn best trots om nu ons steentje te mogen bijdragen. Maar misschien zijn er meer die mee willen doen? Je kan en mag altijd bellen met Wim. Doen!”

**Wim van der Krogt, vice-voorzitter Vrienden van de Atletiek en met Marjan, portefeuillebeheerder van het Jeugdfonds:** “Het is prachtig om met dit enthousiaste team te mogen meewerken aan de verdere ontwikkeling van talentvolle jeugd. Door de enorme successen is er in Nederland sprake van een enorme stijging in populariteit en waardering voor deze sport. Jan en Jennie maken het mogelijk om door hun ambassadeurschap en ondersteuning onze plannen en doelstellingen te realiseren.

### Het jeugdfondsteam 2023



Vlnr: Wim van der Krogt, Marjan Olyslager, Jan Struijk, Jennie Struijk, Rik Hardon en Jeroen Alessie. (foto Rien van Haperen)

---

## C-Spelen 2023

Er is al veel gesproken over de C-Spelen en de combinatie hiervan met de C-Interland. Dit



jaar bleek dit echter sowieso al niet mogelijk, doordat door de WK in Boedapest het hele programma moest opschuiven. De C-Spelen 2023 mogen wel opnieuw een succes genoemd worden en deden niet onder voor eerdere edities. Er konden maar liefst dertien verbeteringen van de beste jaarprestaties 2023 genoteerd worden: zeven bij de jongens op de onderdelen 150 m – 300 m – 1500 m steeple – kogel – kogelslingeren – speer – HSS en zes bij de meisjes op de onderdelen 300 mH – 1500 m steeple –

discus – kogel – kogelslingeren – HSS. De meest opvallende prestaties bij de jongens werden geleverd door Elihle Tersteeg, die de 1500 m steeple won in 4.36,33, hetgeen op de aller tijden lijst een derde plaats betekende. Bij het hinkstapspringen kwam ook Daniël de Ruijter als derde op de aller tijden lijst met een afstand van 12,83 meter. Bij de meisjes viel Palita Donkhokung op door bij de werp-onderdelen twee gouden plakken te halen bij het kogelstoten en -slingeren en zilver te winnen met de discus. De prestaties met de kogel behoren tot de beste tien uit de geschiedenis. Op de 300 m horden liep Zoë van Gils maar liefst een ruime seconde van haar PR af (van 43,99 naar 42,98), waarmee zij op de aller tijden lijst klom naar een fraaie tweede plaats achter Britt de Blaauw. Kenners weten dat Femke Bol pas op latere leeftijd de sterren van de hemel ging lopen op dit onderdeel.

Er konden maar liefst dertien verbeteringen van de beste jaarprestaties 2023 genoteerd worden: zeven bij de jongens op de onderdelen 150 m – 300 m – 1500 m steeple – kogel – kogelslingeren – speer – HSS en zes bij de meisjes op de onderdelen 300 mH – 1500 m steeple –



Zoë van Gils scheert in Femke Bol stijl over de horden.

Een prachtig weekend dus weer op Ookmeer, ondanks dat er geen selectie voor TeamNL aan toegevoegd kon worden. Wij blijven echter grote waarde hechten aan het scheppen van “beloningen” voor de kampioenen bij de C-Spelen. Zoals eerder beschreven gaan wij in 2024 de draad weer oppakken en in oude stijl verder en de strijd weer aanbinden met Westfalen. Voor dit jaar is door Marjan, Rik en Jeroen met veel enthousiasme een inspiratiedag op Papendal opgezet, waar alle nummers 1 en 2 op de individuele nummers

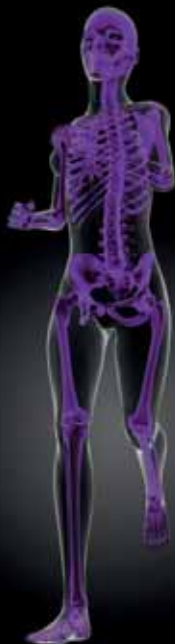
---

aan deel mogen nemen. Het zal een dag worden met kennismakingen, presentaties en trainingssessies, waarbij diverse nationale toppers aanwezig zullen zijn.

### **Meedenkers zijn welkom**

Wij zijn al enige tijd bezig om onze plannen voor de talentvolle jeugd zo breed mogelijke aandacht te geven. En ik mag zeggen dat het effect heeft. Op de eerste plaats natuurlijk de prachtige samenwerking die is ontstaan met Jan en Jennie Struijk, maar ook binnen de Atletiekunie wordt meegedacht en een luisterend oor gegeven. Ik merkte dat vooral tijdens de bijeenkomst ter gelegenheid van de pensionering van Frank Koomen op 10 augustus. Frank was iemand die altijd bereid was met ons mee te denken en die binnen de beschikbare en toegestane mogelijkheden ook probeerde een bijdrage te leveren. Met Adwin van Groeningen hebben wij al jaren een sterk aanspreekpunt. Maar op die dag werd er veel meer over onze plannen en ideeën gesproken dan ik gewend was. Met Sjoerd Hensing was er al regelmatig contact, maar nadat Pieke de Zwart mij aan Sjoerd voorstelde ontstond er een leuk gesprek, waarna de samenwerking duidelijk werd. Het meedenken groeit, maar kan nog beter. Als er ideeën zijn die betrekkingen hebben op onze doelstellingen en dat kan door ondersteuning of het organiseren van evenementen voor de jeugd, schroom dan niet om mij te bellen of te mailen. Laat het niet eenmalig zijn en werk aan de toekomst (*citaat Jan Struijk*)

*Wim van der Krogt*



### **Vegatest**

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

### **Vegacheck**

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

### **Quantumfysica**

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

---

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



DE NEDERLANDSE VERENIGING VAN  
**ENERGIEK**



---

## Anekdote

Het artikel ‘Businessplan’ van Cees van Nieuwenhuizen in de vorige Vriendenband leverde enkele reacties op, waaronder eentje van Joop Keizer die, zoals hij zelf in een vorig artikel al eens heeft uitgelegd, gedurende een aantal jaren door Nike werd gesponsord via Michel Lukkien. Die deinsde er niet voor terug om, als dat zo eens uitkwam, de door hem gesponsorde atleten voor zijn karretje te spannen voor het leveren van hand- en spandiensten, zoals onderstaande anekdote aantoont. (PW)

In 1979, toen Nike nog niet zijn onderkomen had in Zaandam, maar alleen de winkel in de Roeterstraat in Amsterdam vlakbij Artis, werd ik gebeld door Michel met de vraag, of ik misschien morgen, op zaterdag, mee wou helpen om de tientallen dozen met Nike schoenen naar boven te sjouwen. Hij had namelijk de bovenste verdieping van een pakhuis gehuurd om een grote voorraad op te slaan, die per vliegtuig uit Amerika was aangekomen. Alles stond nog beneden op straat van het pakhuis, dat gevestigd was op het Entrepotdok, tegenover Artis.

Het sjouwen met de dozen helemaal naar de bovenste verdieping viel niet mee, maar we kregen er 100 gulden de man voor. Hij had namelijk voor nog een andere sjouwer gezorgd.

*Joop Keizer*



De pakhuisen aan het Entrepotdok. (foto Jvhertum; bron: Wikipedia)

---

## Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

### November 2023

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 3 Ellen Joacim-Ort (84)   | 13 No Op den Oordt (82)                   |
| 3 Marko Koers (51)        | 16 Hugo Tijsmans (79)                     |
| 4 Aad Grimbergen (81)     | 17 Jan Vermeulen (83)                     |
| 5 Peter Verlooiij (72)    | 18 Chris van der Meulen (81)              |
| 6 Hugo de Haan (39)       | 20 Hans-Peter Dries (79)                  |
| 6 Anita Meijer (77)       | 21 Annetien v. Alphen de Veer-Paulen (89) |
| 6 Freek Stam (81)         | 21 Justus Hartkamp (56)                   |
| 9 Raymond Heerenveen (75) | 26 Fons Mok (60)                          |
| 9 Henk Heida (91)         | 27 Eric van Amstel (69)                   |
| 9 Jos Verbeek (61)        | 28 Agnes Popkema-van Wijk (65)            |
| 11 John Schoemaker (76)   | 30 Bart van Egeraat (60)                  |
| 13 Ad Persoons (88)       |   |

### December 2023

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 Ella Hoogendoorn-Deurloo (79) | 19 Cobie Körmeling (71)                |
| 3 Jaap van Amsterdam (65)       | 26 Riet van der Enden (74)             |
| 4 Wim Berkhout (77)             | 26 Jeanne Noordenbos-van Diesen (84)   |
| 6 Bert Huizinga (74)            | 26 Heino Stroet (589)                  |
| 7 Ron Popma (82)                | 27 Rob Schuurman (61)                  |
| 12 Hans van der Kooij (78)      | 28 Ton Baltus (58)                     |
| 14 Toos Hofstede-Mutter (86)    | 29 Rudi Verriet (67)                   |
| 15 Ineke Bonsen-Pérukel (78)    | 30 Hugo Kusters (61)                   |
| 16 Marti ten Kate (65)          | 30 Marianne de Schipper-Burggraaf (75) |
| 16 Frank van Geloven (68)       |  |