

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
augustus 2023
72^e jaargang
nr. 4



In dit nummer o.a.

Honderd jaar AV'23

Businessplan

Voor het Voetlicht: Jan Struijk

Jeugdfonds: Jong talent aan het woord



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

72e jaargang nummer 4, 2023

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Oud-lid Loek Dukker overleden.....	3
Raymond Heerenveen Koninklijk onderscheiden.....	4
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	6
Advertentie BK Ingenieurs	7
Honderd jaar AV'23	8
Businessplan	12
Atletiek voor Dummy's	15
Stichting Atletiekerfgoed	16
Boekbespreking.....	19
Bijzonder vrolijke marathon in Schoorl.....	20
Advertentie Praktijk Energiek	21
Voor het voetlicht: Jan Struijk.....	22
De wereld is een hel.....	28
Advertentie Global Sports Communication	31
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	32
Advertentie YALP.....	39
Onze jarigen.....	40

Kopij Vriendenband oktober 2023

Graag vóór 20 september 2023

aan de redactie:

Piet Wijker

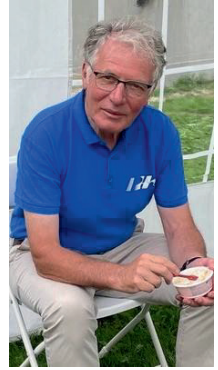
De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

Een bomvolle atletiekszomer zowel op de baan als in de media. Om maar met historie te beginnen. Het programma *Andere Tijden Sport* wijdde een aflevering aan Raymond Heerenveen onder de titel *Protest op spikes* als uiting tegen het toenmalige regime in Zuid-Afrika. Later gevolgd door een aflevering met Nelli Cooman, aangekondigd als *diva op spikes*. Ook veel aandacht in de media voor de verbetering, na 44 jaar, van het Nederlandse record op de 400 m horden van clubgenoot Harry Schulting door Nick Smidt (44,36). Het werd onderhand eens tijd vond Harry, die de extra aandacht voor de lange horden deugd deed.



Met Nick Smidt een mooi sprongetje van het verleden naar het heden. Marathonloopster Nienke Brinkman schoof aan bij Dione de Graaff in de Avondetappe tijdens de Tour de France. Zij verbaasde menigeen door een deel van de pittige dagetappe niet te fietsen maar.... te lopen. Met een zesde plaats in het eindklassement tijdens de European Games in Silesia (Polen) scoorden onze atleten uitstekend. Met maximale punten voor Femke Bol, Menno Vloon, Lieke Klaver en de 4 x 100 m vrouwen. Technisch directeur Vincent Kortbeek kon tevreden zijn. Vooral ook door de geleverde prestaties, deze keer zonder Sifan Hassan, in de breedte van het team. Een gevoel dat ongetwijfeld nog versterkt werd door de medailleoogst tijdens de EK Atletiek U23 in Espoo (Finland) met onder andere dubbelgoud voor Alida van Daalen op kogel en discus, overtuigend goud voor N'ketia Seedo op de 100 m en onverwacht maar dik verdiend goud voor Stefan Nellissen op de 1500 m. En ook tweemaal zilver voor Raphael Bouju op de 100 m en 200 m en eveneens zilver voor Sofie Dokter op de meerkamp. Tevens nog bronzen plakken voor Amina Maatoug op de 5000 m en op de slotdag ook brons voor Sven Roosen op de meerkamp. Naar het zich laat aanzien kan Vincent Kortbeek met een flinke equipe afreizen naar de WK Atletiek in Boedapest (Hongarije). De Vrienden wensen alle atleten, ploegbegeleiding en supporters heel veel succes toe!

Het sprongetje van verleden naar heden brengt me naar de toekomst met Gouden Pluimen voor talenten Niels Laros en Gabriel Emmanuel. En we kijken ook terug op een constructieve meeting op Papendal met onze partners uit Westfalen, Vlaanderen en Wallonië. Een meeting waarbij we een doorstart hebben weten te realiseren voor de jeugdinterlands U16 en U18. Dat bleek dit jaar kalender technisch helaas niet mogelijk. Voor 2024 zijn de lijnen uitgezet. Een toekomst ook voor de Vrienden die ongetwijfeld aan bod zal komen tijdens de voorgenomen ALV op zaterdagochtend 6 april 2024 in het Oude Tolhuys in Utrecht. En daarmee is het cirkeltje historie, heden en toekomst weer rond.

Een fijne voortzetting van de zomer nog.

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:

- Ook dit jaar zullen de Vrienden hun medewerking verlenen aan de C-Spelen in Amsterdam op 26/27 augustus bij AAC. Iedereen is welkom om eens te komen kijken naar onze jeugdige toekomstige toppers.
- In september staat onze volgende bestuur sessie over de toekomst van de Vrienden weer op de agenda. Wij zullen dan verdere stappen nemen in het proces en een plan van aanpak maken. Meer in de volgende Vriendenband.
- September is natuurlijk de maand van de competitiefinales. Wij hopen daar veel Vrienden te ontmoeten, maar ook om van veel topatleten hun laatste kunstje voor 2023 te kunnen bewonderen.
- Op dit moment zijn we in een heftige discussie inzake de Voorjaars League. Helaas constateerden wij dat in de huidige vorm het geen onverdeeld succes was. Wij beraden ons op een aanpassing.
- Bij het uitgaan van De Vriendenband zullen we kunnen genieten van het WK in Boedapest van 19 tot 27 augustus. Wij wensen alle atleten heel veel succes en hopen dat ze veel eremetaal mee naar huis brengen.

Nieuwe leden

- Rein Amels

Opzegging lidmaatschap

- Adry van Velzen
- Wim van Hemert

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

Wegens ziekte is Wim van Hemert op maandag 19 juni jl. opgenomen in een verzorgingshuis. Wij wensen zijn vrouw en naasten veel sterkte toe.

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.

Oud-lid Loek Dukker overleden

Ons bereikte het bericht dat op 25 juni 2023 in zijn woonplaats Apeldoorn Loek Dukker op 97-jarige leeftijd is overleden.

Vanaf zevenjarige leeftijd deed Loek aan atletiek, begonnen bij Alexandria, dat later overging in AV'34. Als atleet leverde Loek zijn beste prestaties bij het hoogspringen: 1,82 m. in 1951. Hij kwam eenmaal uit voor de nationale ploeg. Zijn actieve atletiekperiode was van 1932 tot 1960.

Na deze periode vervulde Loek functies in tal van besturen en commissies, onder andere in het bestuur van het toenmalige District Oost. Voor al zijn verdiensten voor de atletiek werd Loek Dukker in 1979 onderscheiden tot Lid van Verdienste van de Atletiekunie.

In 1981 werd de Frans Jutte-Trofee aan hem toegekend voor zijn uitzonderlijke prestaties binnen het jurywezen. Hij werd lid van de Vrienden in 1983.

Wij wensen zijn nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

atletiekunie/cm



foto jubileumboek AV'34; bron St. Atletiek Erfgoed

Raymond Heerenveen Koninklijk onderscheiden



Een trotse, blij verraste Raymond Heerenveen met zijn zojuist opgespelde onderscheiding. (Bron: Raymond Heerenveen)

Na de vooraankondiging per e-mail van onze secretaris begin juni hebt u vast naar de uitzending van *Andere Tijden Sport* op 11 juni jl. gekeken, waarin onze vriend Raymond Heerenveen centraal stond, die in 1975 tijdens wedstrijden in Zuid-Afrika op bijzondere wijze een statement had gemaakt tegen het toen nog heersende apartheidsregime.

Het verhaal was ons niet onbekend. In 2010, in een van mijn eerste interviews voor de Voetlichtrubriek in dit blad (*VB nr 2 – 2010*), was het immers al de revue gepasseerd. Veel daarvan is later ook op de Wikipediapagina van Raymond terecht gekomen. Bijzonder was wel, dat de ATS-redactie hem, evenals de Belgische atlete Anne-Marie van Nuffel, die in 1975 bij diezelfde wedstrijden in Zuid-Afrika aanwezig was geweest en daar, ondanks de strikte scheiding tussen blank en zwart, veel met de Nederlander was opgetrokken, mee terugnam naar de plaats van handeling om het hele gebeuren van toen daar nog eens uitvoerig in kaart te brengen. Het was mooi om te zien hoe Raymond er nu als een held werd ontvangen. Mooi was ook dat hij zijn verhaal met achterliggende motivatie tegenover een plaatselijke schoolklas kon vertellen en hoe daar vol bewondering op werd gereageerd.

Natuurlijk kwam in die uitzending ook Raymonds conflict met Ad Paulen naar voren. Die zat daar in 1975 als hoogste IAAF-vertegenwoordiger op de tribune en moest niets hebben van de eigengereide actie van Heerenveen. De door Raymonds vrouw op zijn trainingspak geborduurde logo's met protestteksten tegen de Zuid-Afrikaanse apartheidspolitiek moesten van zijn trainingspak af, verordonneerde de IAAF-baas. Heerenveen negeerde dat verbod en zette Paulen in het atletiekstadion eigenlijk min of meer voor schut.



Raymond Heerenveen met het trainingsjack uit 1975 en de daarop geborduurde logo's 'Black is beautiful' en 'Let my people go'. (Bron: FB-pagina van Raymond Heerenveen)

Antillen aan de Spelen in Montreal deelgenomen en dat was in de ogen van het IOC een ander land. Voor twee verschillende landen uitkomen op achtereenvolgende Spelen was tegen de regels, hoezeer Heerenveen ook betoogde dat de Nederlandse Antillen deel uitmaakten van het Koninkrijk der Nederlanden.

Heerenveen heeft altijd aangenomen, dat het Paulen is geweest die het IOC erop had gewezen dat hij eerder voor de Nederlandse Antillen was uitgekomen en nu dus niet voor Nederland in actie mocht komen. In mijn interview met hem in 2010 zei hij daarover letterlijk: "Paulen heeft me toen gepakt. Dat heeft-ie bewust gedaan, vanwege Zuid-Afrika. Daar ben ik heel sterk van overtuigd. Daar sta ik voor honderd procent achter."

De ATS-redactie kwam tijdens de uitzending echter met een door Paulen ondertekende brief op de proppen waaruit kon worden afgeleid, dat deze bij het IOC juist had gepleit vóór deelname van Heerenveen aan de Spelen in Moskou. Hoezeer Paulen, het NOC, de KNAU en zelfs het Nederlands Antilliaans Olympisch Comité ook betoogden dat de Nederlandse Antillen deel uitmaakten van Nederland, het IOC bleef onvermurwbaar in zijn besluit tegen deelname van Heerenveen als lid van de Nederlandse olympische selectie. Daarbij toverde men een ieniemienie-bepaling uit het Olympisch Handvest uit de hoge hoed, dat stelde dat *'ieder land, iedere staat of ieder gebied' met een eigen Olympisch Comité door het IOC als een land wordt beschouwd*. Einde discussie.

Raymond Heerenveen vatte de via ATS verkregen informatie over Paulen sportief op. Voor het oog van de camera maakte de oud-atleet uit Doetinchem een ruimhartig gebaar: "Ik was er honderd procent van overtuigd dat hij mij de Spelen van 1980 door de neus had geboord. Nu hij daarvan wordt vrijgepleit, vind ik excuses van mijn kant op z'n plaats."

Aan het eind van de uitzending werden wij verrast met het feit, dat ons lid van de Vrienden door de burgemeester van Doetinchem een Koninklijke onderscheiding kreeg

opgespeld; Raymond Heerenveen werd benoemd tot 'Lid in de orde van Oranje-Nassau'. Doordat het in de ATS-uitzending plaatsvond, wekte dat de indruk dat hij die onderscheiding kreeg vanwege zijn protestactie in Zuid-Afrika. Nu zal zijn optreden daar ongetwijfeld een rol hebben gespeeld bij de motivering, maar in Doetinchem wordt Heerenveen vooral gewaardeerd vanwege zijn vele en diverse sociale en kerkelijke activiteiten. Zo is hij onder meer als vrijwilliger actief bij de Stichting Ontmoetinchem en Humanitas, verzorgt hij jaarlijks de muziek tijdens pauzes van de Doetinchemse Avondvierdaagse en is hij vrijwilliger bij de kerkdiensten in het Slingeland Ziekenhuis. Daarnaast werkt hij onder meer in het kerkelijk centrum 'De Wingerd' met zang en gitaarspel mee aan bijzondere diensten van uiteenlopende geloofsgemeenschappen. Ten slotte is uiteraard ook zijn imposante atletiecarrière met negen nationale titels, enkele nationale records en deelname aan de Olympische Spelen van 1976 in de beoordeling betrokken.

Uiteraard willen bestuur en leden van de Vrienden bij dit alles niet achterblijven en feliciteren Raymond van harte met zijn eervolle onderscheiding.

Piet Wijker



RH
Rien van Haperen
Consultancy

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

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

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



ingenieurs

Samen werken aan morgen.

Honderd jaar AV'23: Ooit een wereldrecord, dertien olympiërs en nu heel veel pupillen

Een wereldrecord van een Nederlandse atleet op de 100 meter. De 10,3 die Chris Berger op 26 augustus 1934 op de baan van het Olympiaplein in Amsterdam liep, is zonder enige twijfel de beste prestatie ooit van een atleet van AV'23. De club bestaat dit jaar een eeuw, reden genoeg om die topprestatie nog eens in herinnering te roepen.

Het was een zomerse zondag. De wind: noord-noord-oost, gunstig. Volgens weerstatistieken kon de wind die dag aanwakkeren tot vijf meter per seconde. Maar laat in de middag moet het minder zijn geweest.

Windmeting voor de erkenning van een record zal pas twee jaar later verplicht zijn. Het officiële standaardwerk over wereldrecords meldt: "Not too much wind, no windgauge." (Niet te veel wind, geen windmeter).

Berger won de race met grote voorsprong op Tinus Osendarp (10,8). Tjeerd Boersma werd derde (11,0). Voor de volledigheid: 4. Bob Jansen, 5. Adolf Benz, 6. A. Geenhuizen. Hun tijden ontbreken. "Berger nadert de 10,2", was de kop boven het bericht in De Athletiekwereld. Al hadden de tijdwaarnemers 10,3 en 10,4 geklokt.

Pas 31 jaar later werd het nationale record door Rob Heemskerk geëvenaard. In 2022 loste Elvis Afrifa Berger af als clubrecordhouder (10,22). Dat gebeurde op sportpark De Omzoom op de kunststofpiste van AV Lycurgus in Assendelft, waar de wind 1,7 meter per seconde meehielp.



Dit beeldje van Chris Berger, gemaakt door Pieter Buis ter gelegenheid van het 80-jarig bestaan van AV'23, kreeg toen een plaats in de kantine, maar verdween kort daarna. Een berichtje op de website begin juni hierover hielp: plotsklaps stond het, na 19 jaar, weer terug op zijn plaats. Wie, waarom en wanneer, geen idee. AV'23 is echter blij dat het terug is. *(foto Mart Bevelander)*

Twee weken na de recordrace van Berger werd hij in Turijn de eerste Europese kampioen op de 100 en 200 meter. Die verrichting is nooit door een Nederlander herhaald.

Chris Berger (rechts) snelt in Turijn naar de Europese titel op de 100 meter.
(foto's St. Atletiekerfgoed)

Berger was de exponent van wat je de Hollandse sprintschool kunt noemen.

Naast Berger waren clubgenoot Wil van Beveren en de later wegens oorlogsmisdaden veroordeelde Osendarp (Trekvogels) in de aanloop naar de Olympische Spelen van 1936 te vinden in de top-tien van de wereldranglijst.

Bij AV'23 heerste een sprintcultuur. De namen van Dolf Benz, die Van Beveren leerde starten, Kick Sierhuis en Bobby Mesman Schultz zijn minder bekend. Maar je moet wel over een flink stel aardige sprinters beschikken om op de 10 x 100 meter 1.47,3 te noteren. Dat nummer werd destijds op de Nederlandse kampioenschappen gelopen. Die prestatie, van 16 september 1934, is nog steeds het clubrecord.

Van Beveren zorgde in 1936 voor de beste olympische prestatie van een AV'23-er. In de finale van de 200 meter eindigde hij als zesde (21,9). Wijnand van Beveren, zoals hij officieel op de startlijsten wordt genoemd, liep vier keer. Winnaar van de eerste serie (21,4), winnaar van de kwartfinale (21,7), derde in de halve eindstrijd (21,5). Het goud was voor de Amerikaan Jesse Owens, de held van die Spelen.



De 10 x 100 meterploeg van AV'23.

Op de estafette 4 x 100 meter was Nederland, met Van Beveren en Berger (die inmiddels van AAC lid was geworden), dicht bij een medaille. Osendarp, de laatste loper, liet echter het stokje vallen. Op het moment dat Osendarp de Duitser Gerd Hornberger passeerde, was een bronzen medaille in zicht. Van Beveren meldde dat Hornberger het stokje uit de hand van de Nederlander had geslagen. Dat kon niet worden bewezen. Een protest van de Nederlandse ploegleiding werd afgewezen. “Did not finish” staat er in het officiële protocol. Het brons was voor Duitsland, zilver voor Italië. De door Owens geleide Amerikaanse ploeg won goud.

AV'23 was “jarenlang de toonaangevende en de belangrijkste atletiekvereniging van ons land”, zoals eerder dit jaar in dit blad werd vastgesteld. “Nou, nou. Een beetje minder kan wel”, reageerden jonge AV'23-ers toen ze dat lasen. Naast de prestaties was die positie te danken aan twee mannen, die in het jubileumboek als iconen worden gekenschetst: Ad Strengholt en Jo Moerman.

Strengholt was een machtige bestuurder die veel functies in de atletiekwereld bekleedde en een waar uitgeversimperium opbouwde. Moerman was decennia de even machtige secretaris van de technische commissie van de KNAU, die graag talentvolle atleten naar

zijn club lokte. Beiden werden niet graag tegengesproken. Dat deed de eigenzinnige langeafstandsloper Jan Zeegers wel. Hij gebruikte daarbij ook zijn vuisten, hetgeen Strengholt een geschonden aangezicht opleverde.

In honderd jaar werden dertien leden van AV'23 naar de Olympische Spelen afgevaardigd. De eerste twee al in 1924. Na 1948, de club was toen 25 jaar oud, waren dat er nog maar twee. Els van Noorduyn (in 1968), die weliswaar lid was van Sagitta, maar bij AV'23 was begonnen en later jarenlang bij de club coach was, en Bram Wassenaar (in 1972), die na de Palestijnse aanslag besloot zonder te lopen naar huis terug te keren.



Geen vrouwen lid van AV'23? Daar had sprinter/fotograaf Joop Haitsma geen boodschap aan, getuige het schattige meisje op deze rond 1930 gemaakte foto. De atleten zijn vlnr.: Jan Blankers (?), Joop Haitsma en Fik Bergfeld.

Heel lang had AV'23 geen vrouwelijke leden. Het was in 1923 een van de redenen geweest om zich van AAC af te splitsen en een eigen vereniging op te richten. De founders dachten dat atleten zich zonder vrouwen in de club beter op hun sportbeoefening konden concentreren. “Een beter niveau” stond de oprichters ook voor ogen. Zo ontstond het idee dat AV'23 een tikje elitair was.

Herhaaldelijk werd voorgesteld om het lidmaatschap van AV'23 voor vrouwen en meisjes te openen. Maar de interesse was meestal gering. De doorbraak kwam in 1968, toen de sportvereniging Amstel met atletiek stopte. De vrouwelijke leden

sloten zich collectief aan bij AV'23, inclusief trainster Nettie Witziers-Timmer, die deel uitmaakte van de estafetteploeg, die met Fanny Blankers-Koen olympisch goud won in 1948.

Op 3 mei 1975 werd voor het eerst (sinds 1928) een marathon in Amsterdam gelopen. Het is een initiatief van AV'23 en een idee van voorzitter Ger van de Nesse. Start en finish in het Olympisch Stadion, er waren 733 deelnemers. De organisatoren waren tevreden, het was het begin van een traditie, die tot op de dag van vandaag wordt voortgezet.

Meer dan driehonderd leden had AV'23 in de vorige eeuw nooit gehad. Het begon met vijftien leden, een aantal dat snel aangroeide tot tweehonderd, waarna een stevige terugval volgde. In de oorlogsjaren was sprake van een ledenaanwas. De precieze cijfers zijn verloren gegaan. De NAU (in de oorlog zonder K) meldde in 1942 dat het aantal leden sinds 1940 bijna was verviervoudigd. Het is niet aannemelijk dat die curve bij AV'23 heel anders lag. Moerman schreef over een “beduidende” stijging van het ledental, mede door

de fusie met zustervereniging Quick. Sport, om te doen en om naar te kijken, bood afleiding van de zorgen over de oorlog.

Vanaf september 1941 mochten joodse Nederlanders niet meer op sportvelden komen en ook geen lid meer zijn van sportverenigingen. Er waren razzia's rond het Olympiaplein. "Het was mooi weer die dag en op het sportveld werd mitsdien de gebruikelijke sport bedreven. De wachtende Joden konden daar met oog en oor getuige van zijn", schreef Abel Herzberg in zijn Kroniek der Jodenvervolgung.

In de jaren vijftig en zestig zakte de interesse in atletiek ver weg: er waren soms minder dan honderd leden. Het aantal leden groeide pas echt, nadat de 400-meterbaan (Nieuwe Chris Bergerbaan) in sportpark Voorland in gebruik werd genomen. Daarvoor moest de club het doen op een trainingsbaantje van 300 meter, na eerder te zijn weggestuurd van de sintelbaan waar nu de kunstijsbaan Jaap Eden ligt. In 1956 had AV'23 zich in de Watergraafsmeer gevestigd.

Anno nu is AV'23 volgens Robin Willems, die de afgelopen dertig jaar alle mogelijke functies vervulde, een organisatie, die serieus wordt genomen in de atletiek. "We organiseren Nederlandse estafettekampioenschappen, doen op eredivisieniveau mee aan de competitie. Ik heb de club leren kennen als een ongeregeld zootje, een vriendenclub, die liep op driftige vrijwilligers. Alles gebeurde op ad hoc basis. We zien wel, dat was de mentaliteit. Misschien was de club in de jaren dertig wel professioneler dan later."

AV'23 beschikt nu over onvoldoende trainers om de toeloop op te vangen. Tot de trainersstaf (zeventig in aantal) behoort Marcel van der Westen, die op de 110 meter horden tijdens de Olympische Spelen in Beijing (2008) tot de halve finale reikte. Na de Spelen van 2021 moest een ledenstop worden ingesteld. Momenteel heeft AV'23 ruim zevenhonderd leden. Het bestuur wil doorgroeien naar achthonderd. Vooral veel pupillen uit nieuwe wijken zien een sportieve toekomst in atletiek.

Guus Mater

Businessplan

(Bron: UIT DE KLEEDKAMER VAN PAROOL SPORT)

Broek in Waterland, 22 augustus 1984. Heimwee naar Het Parool becroop me al gauw... Nog voor ik begonnen was bij mijn nieuwe werkgever, Warming Up Sports aan de Kleine Tocht in Zaandam, de importeur voor Nederland van een Amerikaans sportmerk, Nike. Misschien dat heimwee iets te zwaar uitgedrukt is, maar minimaal vroeg ik me die middag toch wel vertwijfeld af, wat ik me in hemelsnaam op de hals had gehaald.

Nota bene op mijn verjaardag belde Michel Lukkien me in Baarn. Niet om me te feliciteren, wist hij tenslotte veel, maar om me te zeggen dat ik dringend naar het Roomeinde moest komen in het schilderachtige polderdorpje boven Amsterdam. Ik riep nog dat het wel heel slecht uitkwam op juist mijn verjaardag, maar er viel niet aan te ontsnappen, ik moest en zou in de auto stappen.

Het was tien dagen voor ik me op 1 september zou wagen aan de volgende fase in mijn werkende leven.

In een prachtige achtertuin trof ik twee beteterde gezichten. Michel en zijn mooie poppetje Gusty. De boodschap die ze als een misplaatst verjaardagskado voor me hadden: ze hadden besloten te gaan scheiden. “Jullie zijn de eersten niet en zeker ook niet de laatsten,” zal ik geprobeerd hebben om het besluit nog enigszins luchtig in perspectief te plaatsen.

Maar de pijn zat hem in de financiële afwikkeling van het echtelijke drama. De helft van alles behoorde de bijna ex-mevrouw Lukkien toe en die last kon het bv'tje absoluut niet dragen. Ze beloofde evenwel met de hand op haar hart de zaak niet te zullen laten klappen, zodat iedereen door die stomme scheiding op straat zou komen te staan. Dat moest mij maar gerust stellen...

Het verdient gezegd te worden: ze heeft woord gehouden. Ook 35 jaar later nog hulde voor Gusty.

Toen ik een paar dagen later begon in Zaandam, keek een mij nog volslagen onbekende boekhouder me bij binnenkomst wat vreemd aan. Al heel gauw vertelde deze Jim Stalknecht mij, dat hij zielsveel medelijden had met me omdat hij als enige voorvoelde dat de tent letterlijk op omvallen stond. Hij vroeg zich zelfs al af hoe lang de salarissen nog betaald konden worden. September zou misschien nog lukken, maar daarna...

Ik was verbijsterd. Nike, dat zo aan de weg timmerde, failliet in Nederland? Dat was toch onbestaanbaar? Maar het dreigde toch te gebeuren. Mismanagement door grootheidswaan bij vooral het inkoopbeleid en blinde passie voor de sport die tot totaal onverantwoorde investeringen had geleid, ondermijnden de fundamenten van het op zich simpele bedrijfje. Samen met Jim de boekhouder tuigden we binnen de kortste keren een onverbidde noodscenario op. De zwaar overgewaardeerde miljoenenvoorraad aan vooral schoenen moest zo snel mogelijk worden afgebouwd. Veel werd afgestoten met zwaar verlies. De verouderde voorraad eerst en die belandde voor soms maar een paar piek in de Kwantum Hallen van Joop Steenbergen.

En er moest gesneden worden in het personeelsbestand. Er stonden tegen de vijftig namen op de loonlijst. Het moest volgens Jim en mij met de helft minder kunnen. Sommigen had ik nog niet eens gezien. Ik keek op van de waslijst aan magazijnpersoneel. Marti ten Kate, Rob Druppers, Gregor Stam, Rob Barel..., allemaal ‘bewegers’. Inpakken had ik die nooit zien doen, alleen aanpakken: geld van Michel, hun mecenas. Triatleten hadden kennelijk een streepje bij hem voor. Lukkien was daar zelf idolaat van, had gepresteerd tot in de Ironman op Hawaii aan toe.

Maar ‘the good times were over’. Links- of rechtsaf, het moest met minder. Met veel minder. Zoals Rutte nu in Europa, werd ik een ‘Mister No’. ‘It’s my way or the highway’, werd mijn credo. Onsympathiek maar het was de enige nooduitgang. En ja, het maandelijks kostenplaatje slonk. Een pijnlijke exercitie. Al ging het de bank, die Warming Up Sports op de been hield, niet snel genoeg.

Terzijde. Hoofdredacteur Wouter Gortzak en uitgever Gerard Hollander waren er ‘schuldig’ aan geweest dat ik in ‘83 kennis maakte met ene Michel Lukkien. Zij plantten mij, als belangenbehartiger voor Het Parool, in het eerste clubje dat op het Stadhuis een Marathon van Amsterdam voorbereide (foto). De grote animator daarvan was dus die Michel Lukkien, een wel heel bijzonder mens met altijd meer ideeën dan geld. Vanuit de Roetersstraat was hij begonnen om de eerste Nikes hier te gaan

verkoppen. Na Anders Hansson in Zweden en Brendan Foster in Engeland was hij de derde importeur van het Amerikaanse merk in Europa. Stad en land sjouwde hij af, verkocht met zijn vrouw schoenen vanuit de kofferbak van zijn auto bij loopjes her en der. Hij had gelezen hoe Phil Knight ooit begonnen was in Oregon en volgde precies dezelfde strategie onder het motto ‘beter goed gejat dan slecht bedacht’. Het begin van een uiteindelijke succes-story die met veel vallen en opstaan gepaard ging.

Zoals de kamikaze-actie om op eigen houtje ook maar even ‘in voetbal te gaan’. En dat zonder een global commitment vanuit Amerika, dat pas tien jaar later, in 1992, het ‘voetbal-licht’ eindelijk zag. Volendam, het ‘andere Oranje’, werd zo bijvoorbeeld een tot mislukken gedoemd project. Al aarzelde de megalomane Lukkien niet om Leo Beenhakker vanuit Zaragoza naar De Dijk te halen en ook Gerrie Mühren, Bobby Haarms en Gert Kruys aan Nike, of beter: aan Warming Up Sports, te verplichten. Goud geld ging daarmee down the drain. Kortom, een niet of nauwelijks te beteugelen wildebras, die Lukkien, een wel heel vreemde vogel eigenlijk op wie ik nochtans moeilijk kwaad kon worden. Al ‘could he drive me crazy’.



Terug naar de bank... Warming Up Sports werd dus midden jaren tachtig geldelijk gestut door miljoenen-kredieten van de ABN. Maar daar op het hoofdkantoor raakte het geduld op met de mooie praatjes vanuit Zaandam, want die bleken steeds minder gaatjes te vullen. Jim, mijn enige steun en toeverlaat als de niet versagende cijferaar, en ik, als nieuwkomer, werden gesommeerd naar de Vijzelstraat te komen. We moesten ons melden bij de receptie en werden binnenshuis door een tunnel onder één van de grachten door begeleid. “Dit noemen we de Poentunnel,” zei een aardig meisje ons. We werden afgeleverd bij een afdeling ‘Bijzondere Bedrijfskredieten’ en maakten daar kennis met twee hoge Pieten, de heren Van Driel en Van de Kamp als ik me het nog goed herinner. Ik hield het voor mogelijk dat elk moment het zwaard zou vallen op Warming Up Sports en daarmee op zijn werknemers.

Maar nee, na wat heen en weer gezeur, zeer kritische kanttekeningen van de geldverstrekker en wat vriendelijke introductiepraat van mijn kant, werden er zowaar positieve afspraken gemaakt. Er moest binnen tien dagen een businessplan gepresenteerd worden, onderbouwd met benodigde budgetten, liquiditeits-begrotingen, verkoopprognoses en hoe het allemaal maar heten mag. Voor de korte en de middellange termijn liefst. Ik had geen notie waar te beginnen, flanste een lang verhaal in elkaar en Jim leverde er de cijfers bij aan als bijlagen.

Tien dagen later liepen we weer door de Poentunnel, Jim en ik. We hadden ons een paar avonden en nachten het schompes gewerkt. Met een boekwerk aan papier in vijfvoud liepen we de vergaderzaal in en deden, ongetwijfeld een tikkeltje gespannen, ons verhaal. Het was letterlijk een meeting die ging over leven of dood van Warming Up Sports. Drie dagen later moesten we terugkomen om te horen wat de heren in hun goedertierenheid besloten hadden.

Peentjes zwetend wéér door die Poentunnel. Het oordeel: “We verlengen het bijzondere krediet voor zes maanden. Maar u komt hier elke vier weken een maand-rapportage brengen en die ook aan ons toelichten, zodat we kunnen controleren of datgene wat u hier zwart op wit zegt te verwachten, ook in de praktijk gehaald wordt.”

Pfffff... Opgelucht namen we afscheid. Ik had de deurknop al in mijn hand, toen Van de Kamp of Van Driel nog iets wilde zeggen: “Voor de goede orde, ik lees natuurlijk heel veel business-plannen, maar eentje zoals dat van u heb ik nog nooit gezien... Maar eerlijk is eerlijk, het leest als een spannend jongensboek.”

(Waar stukkie schrijven al niet goed voor kan zijn...)

Een half jaar later noteerden we weer mooie zwarte cijfers en switchten we met een zucht van verlichting naar Albert de Bary, een handelsbank in de Gouden Bocht op de Herengracht die ons het mes minder dreigend op de strot zette. Nog geen vijf jaar later werd het bedrijf voor vele miljoenen verkocht aan de Amerikaanse contractpartner in Oregon. De eigenaar van Warming Up Sports veranderde van een vreemde vogel in een paradijsvogel...

Cees van Nieuwenhuizen

Atletiek voor Dummy's

Enkele dagen na de zeer succesvolle EK U23 in het Finse Espoo was ik op een bijeenkomst met alleen mannen. Geen feestje, want daarvoor was het te serieus en ook geen vergadering, omdat er geen agenda was. Een gezellig onderonsje dus. Omdat iedereen in deze groep wel iets had of heeft gehad met voetbal, was dat al snel het onderwerp; Nederland telt immers meer dan tien miljoen bondscoaches. Zo vlak voor het WK voor vrouwen ontstond de discussie, dat mannenvoetbal toch wel aantrekkelijker was als kijksport. Daarmee was al snel een bruggetje geslagen naar atletiek, omdat ik de voorzet direct inkoopte door te zeggen dat dat bij “ons” wel anders was. Het gekke was dat men het beaamde en er geen discussie ontstond. Iedereen was op de hoogte en onder de indruk van Femke Bol en Sifan Hassan, waarbij ook nog de herinneringen boven kwamen aan Dafne Schippers en de oudsten in de groep wisten nog wel iets over Fanny Blankers-Koen.



Alida van Daalen won in Espoo tweemaal goud op de werpnummers. (Bron: FB-pagina Jacqueline Goormachtigh)

Istanbul er nog even bij, waar 2 van de 7 medailles door hoogspringers waren behaald en wij tweede waren geworden in het landenklassement. Terug naar de vergelijking tussen dames en heren wees ik erop, dat 62,5% van de medailles op het conto van de dames kwamen en dat door deze resultaten atletiek steeds meer in de belangstelling stond. Of, zoals Andy Houtkamp uitsprak: Atletiek is hot! En dat is zeker zo sinds dit jaar het dak van Omnisport tijdens de finale van de 400 meter op het NK er bijna afgeblazen was en in Londen een enorm stadion was ontploft tijdens de 400 meter horden van Femke Bol.

Een hele leuke discussie ontstond, toen een van de bondscoaches vroeg waarom er zo weinig over de technische onderdelen op tv was. In samenvattingen ziet men vooral loopnummers. Mijn advies was toen om eens atletiek te gaan kijken op Eurosport of Ziggo Sport, met uitstekend commentaar van Ivo van Haaren. Heb ik ze hopelijk toch weer iets geleerd. Wij weten wel beter.

Wim van der Krogt

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Een reactie op de borstelspikes waarover we het eerder hadden. Dat deze circa een halve eeuw geleden bestonden, is heel zeker. Onder andere bevestigd door enkele van onze topatletes uit die tijd. Dat deze ‘spikes’ destijds door de IAAF verboden zijn, ook. Dat we nu enkele spiksplinternieuwe exemplaren in de schappen aantreffen waar materiaal voor nationale afvaardigingen wordt bewaard, eveneens. Via Sylvia Barlag (heel terecht is al in drie achtereenvolgende Vriendenbanden aandacht aan haar besteed!) kregen we een reactie van Imre

Matrahazi. Imre weet ongeveer alles wat met wedstrijdathletiek-op-niveau te maken heeft. Dit is zijn reactie:

Dear Sylvia,

Finally, I found something and see also the attached photo. This was in 2019, still before Doha and under the name of IAAF. The shoe was introduced that year for the World Championships with a honeycomb structured carbon fibre outsole plate that is allowed (Regulation 10.2). It has been on the approved list since under the name of Metasprint Tokyo.

*Best regards,
Imre*



Imre MÁTRAHÁZI
Technical Services Senior Manager
Competition and Events Department WA

En de foto:



Dit is dezelfde spike als die wij tegenkwamen en in Vriendenband 2023 -1 op foto lieten zien.

Nu dus weer toegestaan, maar waarom ergens in de jaren '70 een verbod is uitgevaardigd tegen de voorloper(s) hiervan, is nog altijd een te onderzoeken vraag.

Nu -na een aanloopje- drie items over Haag Atletiek:

Films. In het depot waar we de meeste bezittingen bewaren, hebben we er een kast bij! Die komt zeer van pas, want we krijgen steeds meer bezittingen. Zoals films van

competitiefinales uit de jaren 76-81 die Eric Stijnman uit de erfenis van Cock en Corrie Mooiman (Olympia '48) opdiepte en aan ons schonk.

Bram. Een oud-Sparta atleet, Hans de Borst, ontmoette in het tehuis waar zijn moeder nu woont, Bram van Oosten; nationaal juniorenkampioen hoogspringen in 1946 en '47, en daarna zeer bekend geworden in het Haagsche als heel hard werkend kaderlid. Bram liet Hans heel mooi oud materiaal zien, maar doet er in zijn 96^{ste} levensjaar -nog- geen afstand van....

200 meter Horden bestaat al heel lang niet meer als wedstrijdafstand. Een eigenlijk gevaarlijk snelle afstand en daarom stonden de horden ook laag. Maar de afwijkende tussenafstanden vereisten een specialistische training die minder atleten oprachten. (Marius Bos, die Erfgoed heel lang zeer waardevol heeft gediend, was een belangrijk vertegenwoordiger op deze discipline!)

Heel af en toe, als er een vereniging is die het hordelopen weer eens nadrukkelijk in het zonnetje wil zetten, komt er dan bij ons de vraag hoe en waar de horden moeten staan. Beantwoord.

En verder:

Fotomateriaal

Theo van de Rakt heeft ons ooit een geweldig bestand nagelaten aan negatieven en foto's, plus de rechten om deze vrij te gebruiken. Maar ja, zoals we weten hebben toppers daarna niet stilgezeten en van hun worden óók terecht veel foto's gemaakt. Zonder negatieven, want tegenwoordig digitaal. We zijn dan ook heel blij dat het contact met een belangrijk atletiekfotograaf, Erik van Leeuwen, heel positief verloopt.

Bezoeken

Tegenwoordig werken bij Communicatie, Pers en Marketing onder andere Martijn Zijerveld en Merle van de Elzaker. Grote belangstelling voor ons materiaal, ook, omdat zij hopen er een passend gebruik van te kunnen maken. We hebben beiden eind juli rondgeleid.

Het duurt nog even, maar dan bestaat THOR 100 jaar. Om een jubileumboek te kunnen schrijven, kwamen twee vertegenwoordigers van THOR kijken wat wij allemaal hebben, vooral aan foto's, maar ook ranglijstmateriaal, enzovoort. We konden ze zeker helpen! Als dank kregen we het jubileumboek van het 90-jarig bestaan!

Giften:

Erfgoed is in 2010 opgericht door de Atletiekunie én door de Vrienden. Van de Unie bewaren wij vanaf het begin jaarverslagen en andere belangrijke papieren. Hetzelfde geldt

nu voor een stevig deel van dergelijke stukken van de Vrienden. We zullen het met zorg bewaren.

En heet van de naald:

Van het voormalig District Zuid kregen we via Jack Debruijn het aanbod om dozen met verslagen en dergelijke, foto's en een jubileumvlag van het district, toen het in 1959 25 jaar bestond, in ontvangst te nemen. Allemaal destijds netjes bewaard door Ans Lemaire, die onder andere districtssecretaris was. Op het moment van schrijven moeten we de overdracht nog regelen!

Van oud-Hermes atleet Henk Verwoerd kregen wij van zijn zoon Arjen een -mooi bewaarde- prijzenkast met inhoud aangeboden. Toch niet aangenomen: we richten ons op informatie, niet op memorabilia want we hebben geen museumfunctie

Piet Wijker kon bij het in memoriam van Loek Dukker nergens een foto vinden. Dankzij een jubileumboek van zijn vereniging AV'34 konden wij dat wel aanleveren. (Waarmee weer het nut is aangetoond als verenigingen aan Erfgoed denken...)

De Rotterdammer Jan Struijk, in de jaren '70 een van de betere 400 m hordelopers, heeft contact gezocht met Wim van der Krogt. Piet Wijker zocht info over Jan, maar hoewel hij lid is van de Vrienden, is er bijzonder weinig over hem te vinden in het bestand van Erfgoed (behalve resultaten in ranglijsten en de AW). Maar Piet kennende, zoekt hij verder...

We hebben al even contact met Beeld en Geluid voor het digitaliseren van films. Daar hadden ze het te druk, maar nu meldt Dick Platel zich met de boodschap: "Kom maar." Maar wat graag!

Mick Wagener stelde ons een vraag over clubrecords van AVA'70 in Aalten. Moeilijk! We nemen het in behandeling en zullen (via de ranglijsten) proberen iets voor hem te betekenen.

Zo blijkt maar weer, werken aan, en voor Erfgoed kent geen zomervakantie. Nee, we vragen niet om medelijden en gaan er graag mee door.

Hugo Tijsmans

Boekbespreking

ATLETIEK IN 15 VERHALEN

Eerlijk gezegd was de verschijning van dit boek in 2021 mij aanvankelijk ontgaan. Het duurde tot begin dit jaar, voordat een attente buurvrouw, die niets heeft met atletiek, maar wel op de hoogte is van mijn betrokkenheid op dit gebied, mij er opmerkzaam op maakte. Zij had gehoord van mijn aanwezigheid bij een atletiekboekpresentatie in Utrecht eind vorig jaar en dacht dat het wellicht om deze uitgave ging. Niet dus, maar ze had er mijn aandacht voor dit boek wel door getriggerd en de rest is geschiedenis.



De Vlaamse atletiekjournalist Ivan Sonck is voor de regelmatige lezer van Runner's World geen onbekende. Hij publiceert vaak in dit blad, waarbij zijn bijdragen altijd uitblinken door zijn gedegen kennis van de atletieksport. Geen wonder als je als kind al sportjournalist wilde worden met een uitgesproken voorliefde voor atletiek, zoals hij uitlegt op de achterkant van zijn boek. Zelf is hij trouwens ook een fervent vrijetijdsloper, die bij het verschijnen van zijn boek al dertien marathons tot een goed einde had gebracht.

In de 15 in zijn boek gepubliceerde verhalen neemt Sonck ons mee door de geschiedenis van de atletiek, die voor hem begon in de jaren '50, toen hij als jonge supporter van zijn landgenoot Gaston Reiff onder de indruk raakte van de Hongaarse lopers die op de afstanden waarop Reiff excelleerde, de wereld bestormden. De ontstaansgeschiedenis van de Wereldkampioenschappen komt langs, niet alleen via de bestuurders, maar ook via de atleten die daarin een voorname rol speelden, de opkomst van het Afrikaanse loperslegioen met hun vele legendarische lopers, toppers als Carl Lewis via Usain Bolt tot Karsten Warholm, Sydney McLaughlin en Athing Mu aan toe en veel meer, ze passeren allemaal de revue. Door zijn indringende schrijfstijl en gedegen kennis proef je de sfeer in huize Ingebrigtsen, zit je in het ziekenhuis als het ware naast de Amerikaanse Gaby Grunewald als die de een na de andere jobstijding te verwerken krijgt en sta je er bij wijze van spreken bij als Grete Waitz na de marathon van New York haar loopschoenen tegen de grond smijt, woedend op haar man, omdat die haar had overgehaald om aan deze loop mee te doen. En natuurlijk is er ook aandacht voor het Belgische loopwonder op de marathon Mieke Gorissen, de beide Abdi's en niet te vergeten zijn brief aan Nafi Thiam. Kortom, een heerlijk boek om te lezen en een 'must have' voor alle historisch geïnteresseerde atletiek liefhebbers.

Piet Wijker

Bijzonder vrolijke marathon in Schoorl

In de jaren '80 traiden Gerard Berkhout en ik vaak in de bossen en duinen van Schoorl. Natuurlijk besloten we dan ook om in 1981 de marathon in Schoorl op zondag 15 maart te lopen.



Joop Keizer (links) en Gerard Berkhout in actie tijdens een andere wedstrijd: de Halve Marathon van Egmond.
(bron Joop Keizer)

wedstrijdtactiek. De namen van de programmaboekje gezien en in de krant gelezen. We vonden dat we deze wedstrijd wel even naar onze hand konden zetten. We besloten om heel snel van start te gaan in de hoop daarmee de rest schrik aan te jagen. Met heel goed samenwerken konden we dan heerlijk ontspannen samen de race uitlopen en op plaats 1 en 2 eindigen. Zo was ons plan.

Nadat het startschot had geklonken, scheurden we het hele lopersveld onmiddellijk aan flarden. Niemand had hier een antwoord op, óf toch wel? Één loper die we allebei niet kenden, bleef ons mooi volgen en gaf geen krimp. Zelfs niet toen we na een blik van verstandhouding besloten er nog een tandje bij te zetten. Het werd zelfs nog veel erger. Na vijf kilometer vond Hans Vrolijk -zo bleek hij te heten hoorden we later- het welletjes en liep gewoon bij ons weg, ons verbouwereerd achter latend. We konden hem met geen mogelijkheid volgen en toch was ik er niet echt van overtuigd dat hij dat zou volhouden.

Het parcours was in een paar jaar niet alleen mooier, maar ook behoorlijk sneller geworden. Een heel verschil met de eerste marathon in 1978, toen 17 kilometer zandpaden en bij Hargen een enorme hoge trap over een duin in het parcours waren opgenomen. Dat mijn vorm toen goed was bleek zes dagen later in Maassluis. Daar liep ik 2:29 en dat ondanks de vreselijke spierpijn die ik na 25 km weer terugkreeg. Die spierpijn had ik opgelopen op dat zware parcours in Schoorl.

Maar genoeg hierover: we gaan terug naar de marathon in 1981. Gerard voelde zich erg sterk en ik trainde heel hard, omdat ik zes weken na deze marathon een 100 km in Amerika op mijn programma had staan. Ik zag deze marathon als een soort van vormbewijs en wilde niet zo veel rust nemen voor deze wedstrijd, zoals ik gebruikelijk wel deed.

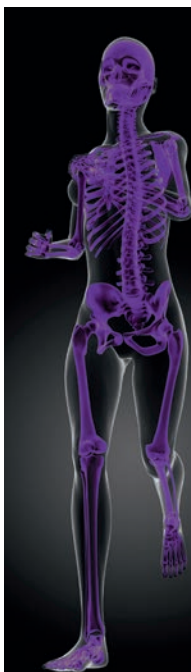
Tijdens de laatste training voor deze wedstrijd bespraken we in een soort van overmoed een deelnemers hadden wij inmiddels in het programmaboekje gezien en in de krant gelezen. We vonden dat we deze wedstrijd wel even naar onze hand konden zetten. We besloten om heel snel van start te gaan in de hoop daarmee de rest schrik aan te jagen. Met heel goed samenwerken konden we dan heerlijk ontspannen samen de race uitlopen en op plaats 1 en 2 eindigen. Zo was ons plan.

“Dat redt hij nooit, Gerard. Maak je maar geen zorgen.” Maar toen na 25 kilometer iemand langs het parcours ons toeriep dat hij wel vier minuten voorsprong op ons had, was ik er zelf ook niet zo zeker meer van en hield ik verder wijselijk mijn mond. Totdat we bij 30 kilometer hoorden dat zijn voorsprong geen vier, maar nog drie minuten was. Gerard liep erg sterk, maar ik voelde dat ik geen tempoverhoging aan kon. Ik zei tegen Gerard: “Als je de race nog wil winnen, moet je nu gaan!” Gerard had hier niet veel zin in en zei: “Waarom ga je niet mee? Ik probeer je wel zo lang mogelijk te volgen.” Nou, dat zo lang mogelijk duurde maar twee minuten en daarna liep ik moederziel alleen de laatste twaalf kilometer.

Bij 40 kilometer zag ik Hans Vrolijk wandelen. Dat was geen wandelen, dat was zwalken en ik ging hem even later moeiteloos voorbij. Bij de finish zag ik ook Henk Bronswijk voor Hans Vrolijk binnenkomen. Die had Hans ook nog te pakken gekregen en werd derde. Hans Vrolijk dus vierde. Uiteindelijk was onze wens om eerste en tweede te worden toch uitgekomen. Onze tijden waren 2:31.43 en 2:33.21, maar we hadden wel een les geleerd. Ook bij onze sport is het zaak de huid niet te verkopen voor de beer geschoten is.

Het bleek later dat Hans Vrolijk een nieuweling was en hij had toen nog geen ervaring op de marathon. Hij zou in de toekomst inderdaad nog mooie tijden lopen op dat nummer.

Joop Keizer



Vegatest

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

Vegacheck

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

Quantumfysica

In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

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



NATUURGEBESKUNDEPRAKTIJK
ENERGIEK

VOOR HET VOETLICHT

Jan Struijk heeft alles te danken aan de atletiek

Jan Struijk: “Ik heb een prachtige tijd gehad en ik had natuurlijk een fantastische trainer, eerlijk is eerlijk. Ik heb leren reizen, ik heb gestudeerd en uiteindelijk, door al die starts die ik heb kunnen maken, ben ik ook best succesvol geworden in het zaken doen.” (foto Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Jan Struijk
<i>Geboren:</i>	23 juni 1950 te Rotterdam
<i>Discipline:</i>	hordelopen, sprint
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kampioen:</u> Jun. B outdoor: 80 m hrd 1967 Jun. A indoor: 60 m 1969, 60 m hrd 1969 Jun. A outdoor: 110 m hrd 1968 Sen. indoor: 400 m 1973 Sen. outdoor: 400 m hrd 1970, 1971
<i>Medailles:</i>	NJK JB: tweemaal brons (100 + 300 m 1967) NJK JA: tweemaal brons (100 m 1968 + 400 m 1969) NK Sen.: driemaal zilver (400 m hrd 1974, 1975; 200 m hrd 1977) NK Sen.: tweemaal brons (400 m hrd 1973, 1976)
<i>Deelnemer EK:</i>	1974
<i>Interlands:</i>	9
<i>Records:</i>	<u>NR jun.:</u> 110 m hrd 1968-1969 <u>NR sen.:</u> 400 m hrd 1970-1971 + 1972-1973
<i>PR's:</i>	400 m 47,9 s 400 m hrd 50,80 s

Het aardige van de atletieksport is, dat je je daar op zoveel verschillende manieren in kunt uitleven. Wie zich al op jeugdige leeftijd bij een atletiekclub heeft aangemeld, heeft dit aan den lijve ondervonden. Immers, volgens goed Nederlands gebruik maak je in je begintijd kennis met vrijwel al die uiteenlopende takken van de atletiek. Later gaan de meesten zich specialiseren en hoef je je haast nooit meer iets aan te trekken van wat anderen uitvoeren. Je kunt je op je 'eilandje' volledig ingraven in je eigen discipline. Geen springer die ooit nog vanuit een startblok hoeft te starten, geen sprinter die nog over een lat moet springen, geen werper die hoeft te trainen op het aantal passen tussen twee horden. Wie verslinderd is aan de wegatletiek, komt zelfs helemaal niet op een atletiekbaan, behalve als daar toevallig de start of finish is van een marathon.

De Nederlandse sportliefhebber is a priori niet geïnteresseerd in atletiek, niet zoals bijvoorbeeld de Britten of de Finnen dat zijn, liefhebbers pur sang. Pas als een atletiektalent van ons in zijn/haar tak excelleert, wordt onze interesse gewekt. Dan pas komen we los en worden we massaal aanhanger van 'onze vedette'. De laatste jaren hebben we er op dat gebied nogal wat en dus is in ons land sprake van een sterk stijgende interesse in de door ons, oud-atleten en liefhebbers van het eerste uur, zo geliefde sport. Het is in feite opportunisme van het zuiverste water.

Stiekem op atletiek

De vader van Jan Struijk had niets met atletiek. Hij was een supporter van Feyenoord, zoals het een inwoner van Rotterdam betaamde en dus vond hij, dat zoon Jan op voetbal moest en wel bij Feyenoord. Jan: "Ik ben zo'n beetje ontdekt op de middelbare school. Daar hadden wij een gymleraar, die gaf atletiek, best heel veel. Dat was in die tijd heel bijzonder, want er werd op Nederlandse scholen van alles gedaan, maar veel aan atletiek deden ze niet. Ik kon toen aardig hardlopen. Dus mijn gymleraar zei: *'Jan, weet je wat jij moet doen? Jij moet je inschrijven voor de wedstrijd Rotterdam-Antwerpen'*. Dat was toen een heel belangrijk evenement. Enne... daar won ik, wat was het, de 100, het verspringen en de 600. Toen werd ik opgenomen in het Rotterdams team en heb ik het in die wedstrijd tegen Antwerpen ook best nog aardig gedaan. Ik ben zelfs aanvoerder geweest, moest nog een speech houden ook. Toen heb ik besloten om op atletiek te gaan. Maar thuis had ik dus een probleem. Ik ben toen stiekem op atletiek gegaan. Pas na anderhalf jaar kwam dat zo'n beetje uit. Heb ik toch op mijn duvel gekregen!"

Jan Struijk, zelf overigens ook een fervent supporter van Feyenoord, hield echter voet bij stuk. "Ik was in 1965 begonnen bij SCR. Dat is daarna opgevreten door DOS en hieruit is later weer AVR ontstaan. Ik won al heel snel wedstrijdje." Vijftien/zestien jaar was hij toen; extreem jong was dat dus niet. Begonnen met de sprint, kwamen daar al gauw de korte hordenummers bij. "In die tijd deed je graag die dingen waar je goed in was, dat is normaal. Bij mij was dat het verspringen, de 80 en 100 meter en de 80 horden, later de 110 meter horden." In 1967, net zeventien, veroverde hij bij de B-junioren op die 80 horden al zijn eerste nationale titel. Een jaar later, A-junior inmiddels, volgden daarop goud op de 110 meter horden en brons op de 100 m sprint. Apetrots op beide plakken kwam Struijk maandags erna terug bij AVR, waar hij prompt een koude douche kreeg,

herinnert hij zich. “Toen kwam ik bij Jaap Noordenbos op de training en die zegt van: ‘*ja joh, helemaal gefeliciteerd, maar het is toch jouw nummer eigenlijk niet*’. Ik: ‘hoe bedoel je?’ ‘*Jij bent niet snel genoeg voor de echte sprint. Je moet eigenlijk naar de verlengde sprint en dan het liefst met de horden.*’ Op dat moment was dat een klap in mijn gezicht. Dat betekende zóveel meer trainingsarbeid. Dan ben je nog in de euforie, ben je de snelste van Nederland, niet dan, en dan moet je daarna naar de 400 meter! Maar uiteindelijk is dat heel goed uitgepakt. Het is dat ik een beetje stijf ben, dat mijn motoriek niet zo geweldig is, anders had ik het misschien best een aardig endje kunnen schoppen. Want ik ben natuurlijk relatief snel gestopt.”

Piepkuiken

In 1969, bij het eerste NK indoor dat op de geïmproviseerde accommodatie in de Amsterdamse oude RAI werd gehouden, liep Struijk in zijn laatste juniorenjaar zowaar nog naar twee gouden plakken op de 60 meter zonder en met horden. Op die laatste afstand werd zijn winnende 8,3 sec. door de AW-redactie zowaar nog tot nationaal jeugdrecord gebombardeerd ook. Het leek een protestactie tegen de eerder door Noordenbos gedane uitspraken. In werkelijkheid stonden er voor Struijk, gezien de beperkte mogelijkheden in de oude RAI-hal, echter gewoon geen alternatieve onderdelen geprogrammeerd. Die 8,3 werd trouwens ook geen officieel record, want de KNAU begon pas in 1970 met de erkenning van indoorrecords.

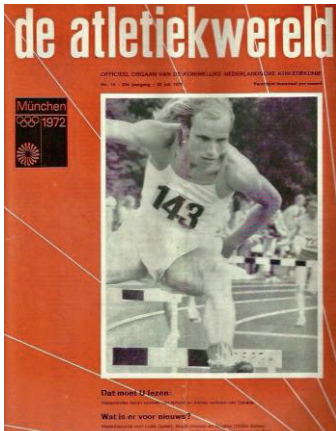
Dat Noordenbos het toch wel goed had gezien bleek al snel tijdens het erop volgende buitenseizoen, want op de NK voor junioren veroverde Struijk zijn eerste plak, een bronzen, op de 400 m. Een jaar later, in zijn eerste seniorenjaar, leverde hij het ultieme bewijs door Nederlands kampioen te worden op de 400 m horden, om daarna op Papendal ook het nationale record op die afstand, dat sinds 1959 met 52,2 s op naam had gestaan van Jan Parlevliet, te verbeteren tot 52,0 s. PIEPKUIKEN JAN STRUYCK KLOPTE ALLE FAVORIETEN kopte de AW in zijn NK-verslag –op die schrijfwijze van Jans achternaam had de AW een abonnement, als je door de jaargangen heen bladert!–, want van tevoren had men immers de winnaar van 1969, Wim Braaksma, als titelkandidaat getipt. Dat eerstejaars senior Jan Struijk –‘Jantje’ zeiden ze in Rotterdam, aldus de AW– iedereen te snel af was, maakte kennelijk indruk. Waarom ‘Jantje’? “Ja, dat had ook te maken met dat wij toen een sterke ploeg hadden. Je had Edward de Noorlander, je had Hans Smeman, je had Rijn van den Heuvel, Dirk de Bruin, we hadden écht goede atleten. En ik was van die lichter uiteindelijk de jongste die doorbrak”, legt Struijk uit. Hoe dan ook, het ‘piepkuiken’ had zijn naam gevestigd.

De vier jaar oudere AAC-er Wim Braaksma liet zich echter niet zomaar door een jong broekie, uit Rotterdam nota bene, de kaas van het brood eten. Dus bij het eerste de beste treffen in 1971, tijdens een door de NOS (!) gesponsorde tv-wedstrijd op Papendal eind mei, waste hij Struijk flink de oren. Hij versloeg hem in 51,6 en pakte Struijk (2^e in 53,0) en passant ook maar gelijk diens nationale record af. Een volgend NOS-treffen in juni op Papendal eindigde idem-dito: 1. Braaksma in 51,7, 2. Struijk in 52,8. Bij de derde NOS-wedstrijd op 30 juni waren de rollen echter omgedraaid: 1. Struijk in 51,8, 2. Braaksma in

'53,7, waarna een week later op het NK in Drachten Jan Struijk opnieuw aan het langste eind trok en zijn titel op de 400 m horden prolongeerde.

Op z'n bakkes

Het olympische jaar 1972 is ongetwijfeld het beste jaar geweest in Struijks atletiecarrière. Ook al haalde hij de Spelen niet en werd hij dat jaar evenmin Nederlands kampioen. Voorafgaand aan dat NK had de Rotterdammer echter op enkele wedstrijden een zeer goede indruk achtergelaten, al liep niet alles goed af. Zoals bij de interland tegen Groot-Brittannië en Griekenland in Athene. Onder de deelnemers de snelle Griek Stavros Tziortzis, de Brit John Sherwood, brons op de Spelen van 1968, en natuurlijk Wim Braaksma. Struijk: "Ik loop in baan 5 en die Griek in baan 6. Beginnen die gasten daar in dat stadion toch een klereherrie te maken en ik dacht dat het voor mij was; hoe dom kun je zijn, middenin Athene! Maar goed, ik krijg vleugels en lig op de tiende horde tien meter voor. En ik val op m'n bakkes, omdat ik achteromkeek, hahaha." De AW meldt dat de Griek won in 49,5 en dat Struijk zeker enkele tienden onder de tijd van Sherwood, die als tweede 50,5 liet noteren, zou zijn geëindigd, een dik Nederlands record. Dat werd nu door de als vierde finishende Braaksma op 51,2 gesteld, die daar overigens nooit een recordaanvraag voor heeft ingediend. Struijk werd zesde in 58,0...



Na zijn nationale record van 51,1 prijkte Jan Struijk op de cover van AW nr. 14 van 1972.

scourt 51,1, een Nederlands record dus. Hij haalt er prompt de cover van de AW mee. De week erna is hij er weer, nu bij de Engelse kampioenschappen voor mannen, maar in zijn serie moet hij het ditmaal onder meer afleggen tegen de toekomstige olympische kampioen John Akii-Bua.

Een week later liep hij in Koblenz echter een dijk van een wedstrijd. "Dat is misschien wel de beste wedstrijd van mijn leven geweest", denkt Jan Struijk achteraf. "Ik versloeg John Sherwood en Harald Schmid, in de binnenbaan, op sintels. Op de 400 meter horden is de binnenbaan niet ideaal, hoor." Struijk won in 51,6. "Ik weet nog wel, dan moest je achteraf je centen gaan halen en ik kreeg 200 D-mark reisvergoeding. Harald Schmid stond achter mij, maar die kreeg toen veel meer. Dus die schopt mij tegen de schenen en die zegt: *'deze jongen heeft hier gewonnen! Die ga je niet afschepen met 200 mark! Dat gaat niet gebeuren, dat kan niet!'* Kreeg ik 700 mark! Dat was voor mij..., dat was bijna drie maanden om van rond te komen joh!"

Drie dagen later komt hij opnieuw in actie, nu in het Londense Crystal Palace, in het bijprogramma van de Engelse kampioenschappen voor vrouwen. Opnieuw treft hij daar John Sherwood. Het wordt een pittig gevecht, dat Sherwood wint in 51,0, maar Struijk

Geveld door lelijke eend

Normaal gesproken had Struijk op de NK in Kerkrade natuurlijk zijn derde titel op rij moeten veroveren, maar woensdags voor dat kampioenschap kreeg hij een auto-ongeluk en moest hij uit zijn beschadigde auto worden gezaagd. Jan: “Ik kwam onder m’n lelijke eend terecht. Die kan niet omvallen, hè? Maar de mijne viel om. Ik probeerde met mijn hand door het raam die auto nog tegen te houden, maar die viel op mijn arm; dus ik kwam met mijn arm onder het dak van die lelijke eend vast te zitten. Niet zo zwaar, hoor, je gaat er niet dood aan. Maar goed, ik moest vrijdags in Kerkrade op komen draven voor de vier keer vier en zaterdag en zondag de 400 en de 400 horden lopen. Ik dus naar dokter Visser, die ook arts was van de Wielrenunie, want ik kon met mijn arm bijna niks. Van hem kreeg ik een paardenmiddel en op die estafette kreeg ik dat stokkie als vijfde, geloof ik –ik was tweede looper– en ik geef dat stokkie met 40 meter voorsprong af! Maar twee uur daarna begon de pijn, hè. Toen ben ik met de trein teruggegaan naar huis; ik bleef daar niet slapen, ging met de trein heen en weer. De volgende dag heb ik die arts weer gebeld. Hij zegt: ‘Jan, alweer? Ik heb het je eerlijk verteld, je moest een paardenmiddel.’ Ik zeg: ‘Het is klinkklare doping wat je me gegeven hebt!’ ‘Ja’, zegt-ie, ‘dat zou best eens kunnen.’ En ik: ‘maar dat wil ik nooit meer!’ Ik heb het nooit meer gedaan. Maar ik moest dus afzeggen voor de 400 vlak en de 400 horden, met mijn arm in een mitella.”

De Spelen zaten er voor Struijk net niet in. Vond hij dat niet jammer? “Ja, dat is wel naar geweest. Maar ja, dat weten we toch? Iedereen die meedoet wil wereldkampioen worden, maar je moet je ook realiseren wat je beperkingen zijn. Dat is het voordeel als je naast Edwin Moses mag lopen. Dan kom je daar snel achter hoor, kan ik je verzekeren, hahaha. Edwin Moses, dat is natuurlijk een legende. Maar dat realiseerde je je toen niet, dat was gewoon een tegenstander.”

‘Jan Struijk vertelt’

Jennie Kroes en Jan Struijk leerden elkaar kennen bij de Mastbosestafettes in Breda. Jan:” Die had je daar toen. Het was de opening van het seizoen. Zij was ook atlete en was daar met een vriendin.” Van het een kwam het ander en op 18 mei 1973 trouwde het stel. “Ik studeerde toen nog, deed de HTS. “Dat was best een moeilijke beslissing, hoor. Dan heb je drie jaar gewerkt en moet je terug naar school. Mijn atletiekvrienden, die studeerden ook, hebben mij toen overgehaald. Ik had een beurs aangevraagd en uiteindelijk heb ik met allerlei trucs alle centen die ervoor nodig waren, bij elkaar gescharreld. Na zes maanden heb ik die beurs gekregen. En ik schreef stukjes in Het Vrije Volk: ‘Jan Struijk vertelt’. Dan kreeg ik 100 gulden en als het een sappig verhaal was 200 gulden. Ik kreeg van de Stichting Maatschappelijke Begeleiding Topsport een beetje. Ik had een paar mensen op de club die mij aan wat schoenen hielpen. Dan krijg je je eerste Puma-contract en na een jaar je Adidas-contract en je training gratis. De atletiek heeft me in leven gehouden.”

Zeven keer in de week trainen lukte toen nog wel. “Dat heb ik nog wel een paar jaar volgehouden, heb er zelfs nog vijf, zes maanden uitgeleggen met een blessure. Maar op mijn 24^e/25^e of zo was het gebeurd. Wij woonden toen in Poederloijen en daarna in

Ochten, dat lag best ver van Rotterdam. En we hadden het niet breed hoor, dat kan ik je verzekeren. De eerste jaren van ons huwelijk zijn we rondgekomen van 17 gulden 80 in de week! Dat is niet veel, hè? Dat geef ik nou bij wijze van spreken in een minuut uit, als je niet oppast, hahaha. Maar de tijden veranderen. Wij waren zo bijdehand om ons eigen huis te kopen, een ouwe dijkwoning. Die hebben wij, met twee linkerhanden natuurlijk, zelf verbouwd en uiteindelijk heel goed verkocht. Dat geef ik ook toe.” Met de opbrengst ervan startte Jan Struijk zijn eigen bedrijf. Gestart in Ochten op een stukje grond van Koninklijke Bijenkorf Beheer, aanvankelijk gehuurd en later aangekocht, begon hij, samen met twee vrienden, onder wie een trainingsmaatje, in een halletje van 300 vierkante meter een heel klein bedrijfje in de nabewerking van bakstenen. Dat is nu uitgegroeid tot een bedrijf op een oppervlak van 55.000 vierkante meter, waarvan 27.500 meter onderdak, Keramische Bouwonderneming, afgekort Kebo. Jan: “Dat is best een leuke onderneming geworden. Uiteindelijk heb ik in heel Europa zes, zeven bedrijven gehad en een kantoor in China. Zes en half jaar geleden heeft mijn jongste dochter (Jennie en Jan hebben er twee - PW) daarin de hoofdaandelen overgenomen en ik adviseer alleen maar een beetje, zit er nog met een beetje geld in.” Over die ontwikkeling valt veel meer te vertellen, maar dan ben ik hier voorlopig nog niet klaar.

Supporter

Tegenwoordig zijn Jennie en Jan Struijk fervente golfers, die we op onze jaarlijkse golfdag steevast tegenkomen en daar al enkele hoofdprijzen hebben weggehaald. De atletiek wordt door Jan met grote belangstelling gevolgd, met name uiteraard de prestaties van Femke Bol en Nick Smidt op de 400 m horden. Hij maakt van de gelegenheid gebruik om beiden van harte te feliciteren met de door hen gevestigde records, het nationale record van Smidt en het Europese outdoor- en wereldindoorrecord van Femke Bol. Jan: “Ik zou het wel leuk vinden om met haar een keer te babbelen. Iemand die zo allezes kan versnellen in de laatste 150 meter heb ik nog nooit van mijn leven gezien. Ik denk dat die d'r eigen krachten niet kent. Het zou best eens kunnen zijn dat die over een, twee jaar de hele zoi gaat regeren. Dit is een talent van één keer per 100 jaar. Laten we het koesteren en ervan genieten. En ik vind: elke overwinning die je boekt op Amerikanen is voor mij een zegen in de wereld! Ik vind het fantastisch om mee te maken!” De tickets voor de voor hem interessante finaledagen op de Olympische Spelen volgend jaar heeft hij al in huis. “Twee, voor mijn vrouw en voor mij.”

Jan Struijk kijkt met veel plezier terug op zijn periode in de atletiek. “Want ik heb eigenlijk alles aan de atletiek te danken, dat mag je gerust weten. Ik heb een prachtige tijd gehad en ik had natuurlijk een fantastische trainer, eerlijk is eerlijk. Ik heb leren reizen, ik heb gestudeerd en uiteindelijk, door al die starts die ik heb kunnen maken, ben ik ook best succesvol geworden in het zaken doen. Een maand of zes geleden heb ik contact gehad met Wim van der Krogt, omdat ik iets terug wil doen voor de atletiek. Ik wil graag sponsor worden van de onder de 16 en onder de 18 interlands. Het gaat best om een redelijk bedrag.”

Het moge duidelijk zijn: over Jan Struijk zijn we hier nog niet uitgepraat.

Piet Wijker

“DE WERELD IS EEN HEL”

De EK landenteams in Chorzów, Polen, eind juni bracht al direct succes en verdriet. Onze atleten die op plaats 1 eindigden, maar ook op plaats 16 of daar in de buurt. De enige internationale wedstrijd waar een betere klassering meer punten oplevert, ongeacht de prestatie. Hoe omgaan met degenen die nauwelijks punten binnenbrachten? Hebben zij de titel van dit stuk zo ervaren?

De stellingname zoals Schopenhauer die presenteerde, klinkt behoorlijk zwartgallig! Maar in elk mensenleven komen momenten voor dat iemand er hartgrondig “JA” tegen zegt.

Blaise Pascal meende zo’n vier eeuwen geleden dat een mens niet naar geluk streeft, maar naar het vermijden van misère en ellende. Verstrooiing, aandacht er van afleiden helpt daarbij. Die strategie gaat gepaard met het verlangen te presteren, de beste te zijn. Eigenlijk gaat het dan nog niet eens altijd om de prestatie op zich, maar om de grandeur die deze oplevert. Dit om zo ver mogelijk bij narijheid weg te blijven.

Een wedstrijdatleet kan dat als geen ander. Zoals Jos, een atleet die echter net een totaal mislukte prestatie heeft afgeleverd. Zit nu in een stil hoekje van – of naast het wedstrijdterrein, het hoofd tussen de knieën, handen voor de ogen, geheel onaanraakbaar, onbenaderbaar.

Dan komt de coach en we weten maar al te goed dat die er in vele soorten en maten zijn.

De coach die begint te schelden, of die in scherpe bewoordingen de teleurstelling in Jos uitspreekt.

De coach die meteen begint te analyseren, of een die zegt: “Nou ja, jammer, volgende keer beter.”

Of een, die letterlijk over Jos’ bol begint te strijken.... Enzovoort. Natuurlijk kan in een enkel geval een snelle ‘trap onder de kont’ nodig zijn, werken, maar meestal geldt het volgende.

Dat Jos lijdt, is heel duidelijk. Nu heeft lijden meerdere dimensies, lichamelijk en psychisch.

Schopenhauer stelde ongeveer twee eeuwen geleden dat er nog een derde dimensie is: geestelijk lijden. Zelfs het lijden is dan zinloos en dient geen enkel doel. Wie geestelijk lijdt, lijdt aan het lijden. Is dit niet een beetje overdreven om dit voor Jos van toepassing te verklaren? Misschien, maar zeker niet altijd. Jos stelt zich dan vragen als: “Waarom ik? Heb ik dit verdiend, is dit eerlijk? Wat heb ik hier aan?”

Van Victor Frankl is het boek: ‘De zin van het bestaan’, dat in 1981 in het Nederlands uitkwam. Daarin maakt Frankl onderscheid tussen vier stadia van lijden.



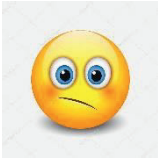
Fase 1 De shock

Natuurlijk voelde Jos de negatieve prestatie tijdens het verloop van de wedstrijd al aankomen, maar is dan nog té veel bezig met die wedstrijd. Pas als de microfonist(e) het teleurstellende resultaat uitspreekt en als het uitslagenpaneel het zichtbaar maakt voor iedere aanwezige, is het tóch een shock: “Zo slecht?” Dan pas dringt het écht door.



Fase 2 Onverschilligheid

Jos wordt zodanig overmand door het verlies, het verdriet, dat nadenken niet meer lukt, er ontstaat apathie, misschien zelfs een verlamvend gevoel.



Fase 3 Verdragen

In dit stadium keert het bewustzijn, het vermogen om na te denken -langzaam- terug.



Fase 4 Hoe nu verder?

Nu pas leert Jos ermee te leven en komt voorbij het lijden. De herinnering blijft, maar heeft na verloop van tijd, zoals we dat dan zeggen, ‘een plaatsje gekregen’.

Wat kan een coach er aan doen?

In hoofdlijnen zijn er twee manieren waarop deze dit kan aanpakken: eerst troosten en dan een handelingsperspectief bieden. (Dus wel in deze volgorde!)

Troost geeft een eerste kans om de confrontatie met het slechte resultaat aan te gaan. Door het bewustzijn over die wanprestatie te vermijden, wordt het lijden ietsje (meestal een heel

klein ietsje) draaglijker. Een troostende opmerking kan bijvoorbeeld zijn Jos te herinneren aan juist een geweldige prestatie in het kort nabije verleden, of aan heel goede testwaarden uit de training. Zo'n troostende opmerking toont, dat de coach Jos 'niet laat vallen', ondanks alles respect voor Jos blijft tonen en het leidt de aandacht heel even af. Een optimaal resultaat zou zijn als Jos er met een paar woorden op reageert en dan maakt het eigenlijk helemaal niet uit, hoe die reactie is. Niet tegen een eventuele negatieve reactie ingaan, aanhoren. Jos is weer -een heel klein beetje- aanspreekbaar, dat is de eerste winst en de rest komt later wel.

Zo'n verbale reactie uitlokken is trouwens de inleiding naar de tweede aanpak: het aanbieden van een handelingsperspectief. Dat perspectief wordt geopend door zingeving. Daardoor kan het lijden functioneel gemaakt worden.

Het troosten moet trouwens snel en ter plaatse beginnen, voor het vervolg zijn soms meerdere contacten tussen beiden nodig.

In de fase van het handelingsperspectief ontstaat op enig moment de behoefte om het gebeuren analytisch te bekijken en er zo mogelijk conclusies aan te verbinden. Waardoor zo'n mislukking in het vervolg kan worden voorkomen. Dan is er uit de negatieve gebeurtenis toch iets positiefs geboren en is die nare ervaring niet helemaal voor niets geweest!



Nog wel even een mogelijk misverstand, een eventuele illusie wegnemen: we zullen allemaal wel eens ervaren hebben dat er méerdere redenen zijn waardoor een wedstrijd mislukt.....

Tja, nu ik het zo opgeschreven heb, vraag ik me af of dit artikeltje wel op zijn plaats is in De Vriendenband. Laat ik het er dan maar op houden, dat ik ook graag met filosofie bezig ben, kort geleden een aantal artikelen over 'lijden' las en er door geïnspireerd raakte dit onderwerp naar een atletieksituatie te 'vertalen'.

Het artikel toch inleveren, verlicht mijn lijden over de vraag of ik het wel of niet moest doen....

Hugo Tijsmans

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

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Nederland barst van het talent

Atletiek is hot in Nederland en stijgt in populariteit. In het landenklassement bij grote toernooien staat TeamNL de laatste jaren hoog genoteerd. Het Jeugdfonds van de Vrienden besteedt al jarenlang veel aandacht aan talentvolle atleten van onder de 20 jaar.

In 2023 zijn wij een nieuwe weg ingeslagen en hebben ons vooral gericht op de eerste drie grote baanwedstrijden: de Ter Specke Bokaal in Lisse, de Harry Schulting Games in Vught en de Gouden Spike in Leiden. Bij deze evenementen hebben wij een dagprijs uitgereikt: de Jeugdfonds Talent Award en was er een toernooi over deze drie wedstrijden op het onderdeel verspringen voor zowel de jongens als de meisjes. Daarnaast werden er in Leiden Gouden Pluimen uitgereikt aan atleten die in 2022 iets heel bijzonders hadden laten zien. Ook bij deze wedstrijden bleek onomstotelijk, dat er heel veel talent is in Nederland. Het toekennen van de Talent Award was bij alle wedstrijden een hele klus voor de jury.

Wij willen niet dat het alleen om het toekennen van een prijs gaat, maar blijven de atleten ook volgen. Om hen beter te leren kennen hebben wij bij alle jeugdige hoofdrolspelers in het voorjaar interviewtjes afgenomen, die onverkort in deze Vriendenband zijn opgenomen. Het is een indrukwekkend kijkje in de keuken. Oplettende analisten kunnen er een aantal rode draden in ontdekken.

Aan het betreffende zestal werden tien identieke vragen gesteld. Om te voorkomen dat we die per interview steeds moeten herhalen, hebben wij hun reacties op elk van de vragen in wisselende volgorde onder elkaar gezet. Om die te kunnen plaatsen voorafgaand eerst wat informatie over de betreffende talenten:

Julia Crins, verspringen: 1^e prijs in de Voorjaarsleague;

Madelief van Leur, 400 m: Talent Award bij de Harry Schulting Games;

Jory Davids, verspringen: 1^e prijs in de Voorjaarsleague;

Gabriel Emmanuel, meerkamp: Gouden Pluim bij de Gouden Spike;

Joas van Hellemond, 110 m horden: Talent Award bij de Ter Specke Bokaal;

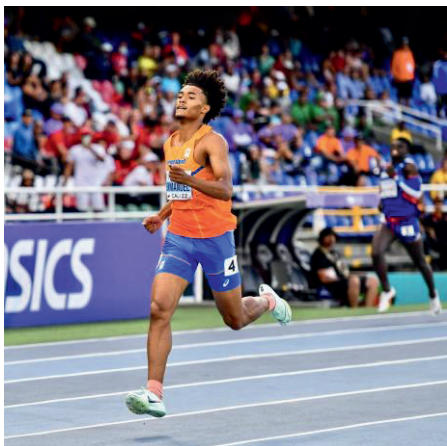
Niels Laros, middellange afstand: Gouden Pluim en Talent Award bij de Gouden Spike.

Wat betekent deze prijs voor jou?

Julia: “Ik ben erg blij met deze prijs, ik ben pas 14 jaar oud en dan is het winnen van deze prijs erg bijzonder.”

Jory: “Deze prijs betekent veel voor mij. Het geeft mij voldoening en erkenning. Voor mij is het een soort motivatie om door te gaan, want het geeft aan dat ik goed bezig ben.”

Madelief: “Dat ik de Talent Award ontving, vond ik een hele eer. Mijn eerste grote waardering.”



Gabriel Emmanuel. (foto Marta Gorczyńska)

Gabriel: “Deze prijs is voor mij een mooie herinnering aan al mijn harde werk en weerbaarheid van het afgelopen jaar. Ook voelde ik me extra gewaardeerd voor mijn grote prestatie, want ik moet eerlijk zeggen dat ik niet vaak stilsta en snel vergeet wat de magnitude is van wat ik bereikt hebt met mijn wereldtitel, ook al is het ‘maar’ bij de junioren.”

Joas: “Deze prijs betekent een soort erkenning, dat al het harde trainen loont. Ook geeft het een fijn gevoel dat ik heb kunnen laten zien aan andere mensen en oud-atleten wat ik kan binnen de atletiek.”

Niels: “Ik vind dit een hele leuke erkenning! Presteren doe ik natuurlijk voor mezelf, maar ik vind het erg mooi om te zien dat ook de buitenwereld daarvan kan genieten!”

Van welke vereniging ben jij lid en wie is of zijn jouw trainers?

Joas: “Ik ben lid van Leiden Atletiek en train daarnaast ook bij Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR). Marjan Olyslager is mijn hoofdtrainer. Daarnaast heb ik nog meerdere loop- en krachtrainers in Rotterdam en Leiden.”

Niels: “Ik zit bij Scorpio in Oosterhout. Hier heb ik voorheen ook bij Herman Vrijhof getraind die ook zeker credit verdient voor mijn prestaties, zonder hem was ik niet waar ik nu was geweest. Inmiddels woon ik op Papendal en train ik onder de bondscoach Tomasz Lewandowski.”

Jory: “Ik ben lid van AC Tion uit Enschede. Ik heb meerdere trainer/coaches. Een aantal daarvan is: Rik Hardon, Joost van Bennekom, Niels Kruller, Sebastiaan Steenberg.”

Madelief: “Ik ben lid van Atletiek-vereniging Altis. Mijn trainer en coach is Uche NNadi.”

Gabriel: “Ik ben lid van de vereniging Haag Atletiek en mijn trainers zijn allereerst Hans Coolen, mijn hoofdcoach, Robert Bal en Paul de Vries.”

Julia: “Ik ben lid van PAC, uit Rotterdam, en train daarnaast ook veel bij het ATR. Mijn trainers zijn Sergio van der Meide, Brendan Troost, Jowie Robbemond en Niels Hanegraaf.”

Hoeveel trainingsuren maak jij wekelijks?

Madelief: “Ik train sinds het voorjaar 5 keer in de week 1,5 uur, mede afhankelijk van de wedstrijden die ik heb.”

Niels: “Ik hou mijn trainingsuren niet bij, maar op trainingsstage train ik zo’n 11 keer per week. Thuis verschilt dat tussen de 6 en 8 keer.”

Gabriel: “12 uren gemiddeld voor nu. Ik heb de laatste tijd wat rustiger aan moeten doen, wegens blessures die nog niet volledig verdwenen waren.”

Julia: “Ik train 4 keer per week, in totaal 8 uur.”

Jory: “Dat hangt ervan af in welke periode ik zit in het jaar. In een rustige periode met weinig wedstrijden rond de 10 uur per week. Wanneer ik midden in mijn wedstrijdseizoen zit is dat minder, want dan zorg ik ook voor voldoende rust om goed te herstellen.”

Joas: “Iedere week train ik 16 uur, verdeeld over zes dagen.”

Wat doe jij naast atletiek in jouw dagelijks leven? Studeer je of heb je een baan(tje)? Is dit goed te combineren met jouw trainingen en wedstrijden?

Gabriel: “Ik ga in de aankomende herfst studeren, nadat ik zojuist mijn vwo-diploma heb gehaald. Het combineren van school en atletiek is persoonlijk tot nu toe niet het makkelijkste geweest. Ik kan me namelijk erg goed focussen op een opgave en me daar bijna eindeloos in op laten gaan, maar dan moet het ook bij één opgave tegelijkertijd blijven het liefst. Gelukkig maak ik veel progressie in het multitasken en merk ik al snel dat ik hier veel rust en energie uit haal.”

Julia: “Ik zit in de tweede klas van de middelbare school en heb geen baantje. Daar ben ik nog te jong voor. Gelukkig helpt mijn school mij heel goed. Zolang je het goed op school doet is er veel mogelijk!”

Niels: “Ik zit momenteel in Havo 5, ik doe dit in 2 jaar om meer ruimte te hebben voor mijn sport. Verder doe ik buiten trainingen om wat met vrienden.”

Joas: “Dit jaar heb ik mijn middelbare school afgesloten. Dat viel goed te combineren met mijn trainingen en wedstrijden. Volgend schooljaar zal dat misschien anders zijn. Dan ga ik namelijk rechten studeren aan het Erasmus. Daarom ben ik nu hard aan het regelen dat die combinatie ook gaat slagen. Naast mijn school heb ik niet echt een bijbaantje, wel geef ik 1 keer per week training aan de C-junioren op Leiden Atletiek.”

Madelief: “Ik zit op het VWO van het Nieuwe Eemland in Amersfoort, na de zomervakantie ga ik naar de 5^{de} klas. Dit is goed te combineren met de trainingen.”

Jory: “Ik ben pas geslaagd voor mijn vwo-examen en zal komend schooljaar fysiotherapie gaan studeren in Enschede aan het Saxion. Ook heb ik nu een vakantiebaantje bij de Action. Het combineren van mijn dagelijks leven met atletiek vraagt goede planning. School gaat voor, maar het is mij tot nu toe nog altijd gelukt om trainingen/wedstrijden te combineren met school. Ook omdat school mij daar de ruimte voor heeft gegeven.”



Julia Crins. (foto Ed Turk)

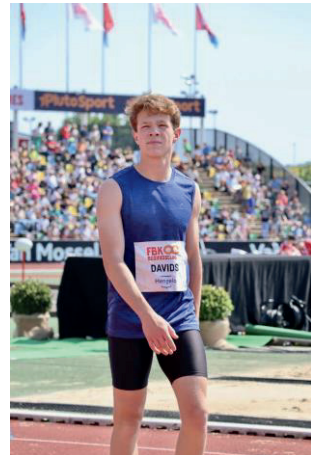
Wanneer ben jij begonnen met atletiek en wat was de aanleiding?

Niels: “Ik ben al vroeg begonnen, ik denk rond m’n zesde. De aanleiding hiervoor was dat mijn ouders vroeger atleten waren geweest, hierdoor is mijn broer erop gegaan en ik ben hem toen gevolgd.”

Madelief: “Op mijn zesde jaar ben ik begonnen met atletiek. Zelf hield ik altijd van rennen en mijn ouders kennen elkaar ook van de atletiek (Phoenix Utrecht).”

Gabriel: “Ik ben begonnen op mijn vijfde. Ik begon eerder met judo, maar helaas voor mijn ouders kon ik hier niet al mijn energie in kwijt en was ik thuis een stuiterbal, zelfs na de judolessen. Mijn vader deed destijds aan atletiek en besloot mij maar eens naar de atletiekbaan mee te nemen; met groot succes, want ik vond het meteen ontzettend leuk en ik werd eindelijk goed moe van iets.”

Julia: “Op mijn vijfde ben ik lid geworden van AVR Ilion in Zoetermeer. Eigenlijk mocht je pas lid worden als je zes was, maar de trainers deden gelukkig niet moeilijk. De aanleiding dat ik op atletiek ging was dat mijn vader vroeger ook aan deze sport deed. Hij zag mij, als jong kind, rennen en springen en liet mij als vierjarige al zomertrainingen doen bij Rotterdam Atletiek. Die paar trainingen vond ik heel erg leuk en ik wilde zo snel mogelijk lid worden van een club!”



Jory Davids. (foto m s fotografie)

Jory: “Toen ik zes jaar was ben ik begonnen bij AV Haaksbergen. Mijn moeder had mij op die leeftijd geadviseerd om een kijkje te nemen bij de atletiek. In eerste instantie wist ik niet zo goed wat ik daarvan vond, maar na mijn eerste blokmeerkamp die ik direct won als mini pupil bij de pupillen C, wist ik wel beter.”

Joas: “Elf jaar was ik toen ik begon met atletiek. Daarvoor heb ik een tijdje op voetbal gezeten, alleen ging dat een beetje vervelen. Wat ik het leukste vond was het rennen. Mijn ouders hebben bedacht dat atletiek dan wel bij mij zou passen. Dus dankzij hen ben ik er zo ingerold.”

Is het onderdeel waarop jij je prijs hebt gewonnen, altijd al jouw favoriete onderdeel geweest?



Madelief van Leur. (foto Arien Bosch)

Jory: “Verspringen is al langere tijd een van mijn favorieten, maar het is niet het enige onderdeel waar mijn hart ligt. Hordenlopen vind ik ook erg leuk om te doen en de combinatie horden en ver doet mij goed, want het zorgt voor genoeg afwisseling om de trainingen interessant te houden.”

Gabriel: “Nee niet altijd, mijn eerste liefdes in atletiek waren de sprint- en springnummers en het werpen en het langer lopen, deed ik altijd maar gewoon.”

Julia: “Eigenlijk is verspringen niet altijd mijn lievelingsonderdeel geweest. Sinds ik op atletiek zit heb ik verspringen en sprinten altijd de leukste onderdelen gevonden. Als ik nu een keuze tussen deze twee onderdelen zou moeten maken, dan zou ik nu voor sprint kiezen.”

Niels: “Ja, vroeger heb ik wel alles gedaan maar ik vond altijd mila het leukste!”

Joas: “Als je begint met atletiek, begin je eigenlijk altijd met de meerkamp. Dat heb ik dus ook een tijdje gedaan. Maar wat bleek, in één onderdeel sprong ik er echt uit, hordelopen. Gelukkig vond ik dat ook het leukste onderdeel om te doen.”

Madelief: “Eigenlijk niet. Tot vorig seizoen trainde ik nog heel breed. Bij Altis specialiseren we pas vanaf de junioren U18. Ik was wel altijd het beste op de sprintonderdelen.

Afgelopen zomer won ik de 300 mtr bij de C's en werd ik derde op de 200 mtr in de U18 categorie. Toen dit zomerseizoen begon, had ik nog maar een paar keer de 400 meter gelopen en ook niet verwacht, dat ik daar dit jaar zulke stappen in zou maken. De focus lag eigenlijk op de 200 meter. Door plaatsing voor het EK in augustus is dit nu wel de afstand geworden waar ik in de toekomst hoop mooie dingen op te kunnen laten zien. En de 4 x 400 mtr lijkt me ook een heel erg leuk nummer.”

Heb of beoefen je nog andere sporten naast atletiek?

Joas: “Naast atletiek beoefen ik geen andere sporten.”

Niels: “Ja vroeger zat ik ook nog op voetbal, dit deed ik tot mijn elfde ongeveer.”

Madelief: “Nee.”

Gabriel: “Ja, alleen niet bij een vereniging, maar wel als serieuze hobby en wellicht ooit als meer. Ik vind het erg leuk om honkbal en ultimate frisbee te spelen naast atletiek.”

Jory: “Nee, maar ik vind het nog wel altijd leuk om een keer een andere sport te doen dan atletiek. Niet als dagelijkse bezigheid, maar wel voor een keer.”

Julia: “Vroeger zat ik naast atletiek ook nog op ballet. Nu ben ik nog alleen met atletiek bezig.”

Wat vind je goed over de aanpak van atletiek in Nederland en wat kan in jouw ogen verbeterd worden?

Gabriel: “Wat ik goed vind is dat jongeren beginnen met de meerkamp en dus alle onderdelen meteen leren kennen en ook coördinatief een brede basis hebben voor later. Wat beter kan in mijn ogen is dat jongeren wat eerder worden geïntroduceerd aan de pittigere onderdelen als de 400 m, 800 m en het polsstokhoogspringen.”

Madelifief: “Wat ik nog wel een beetje mis is de ‘laag’ tussen trainen bij de club en trainen bij de bond. Ik heb in april twee dagen mogen meekijken hoe de 200-/400-mtr ploeg traint op Papendal. Het lijkt me erg leuk om daar in de toekomst ook vast te kunnen trainen. Ik vind het jammer dat er niet een soort van Jong Oranjeploeg is, zoals je in veel andere sporten wel ziet, voor atleten van 16–19 jaar bijvoorbeeld. Vanuit Amersfoort gezien is er geen regionaal talentcentrum voor sprinters in de buurt.”

Jory: “De atletiek in Nederland heeft vaak goed georganiseerde wedstrijden, maar dit is de verdienste van de verenigingen. De ondersteuning van de atletiekunie voor jeugdleden vind ik magertjes. Ik vind dat de atletiekunie wat transparanter mag zijn in haar omgang met de jeugd. Zo zouden talentcoaches wat meer zichtbaar mogen zijn in de regio’s in heel Nederland. Ook kunnen ze kijken naar hoe andere landen hun jeugdopleiding georganiseerd hebben (Duitsland, België, Italië).”

Julia: “Wat verbeterd kan worden is dat er niet moeilijk moet worden gedaan over leeftijden. Ik heb hier veel last van gehad. Een voorbeeld is deelname aan de Gouden Spike. Ik mocht hier reglementair niet aan deelnemen vanwege mijn leeftijd. Met dank aan jullie organisatie mocht het alsnog en kon ik deze prijs winnen en dit interview geven. Dus mijn advies aan de atletiekunie is om niet naar leeftijden, maar naar prestaties te kijken.”

Niels: “Ik vind het mooi hoe atletiek in Nederland nu op de kaart wordt gezet, ik heb het gevoel alsof er steeds meer aandacht voor komt en dat is natuurlijk goed voor de sport. Wat in mijn ogen beter kan is het samenwerken tussen groepen en atleten. Veel groepen kiezen hun eigen weg en isoleren zichzelf, maar in mijn mening kan er veel meer bereikt worden als er samen getraind wordt.”

Joas: “Het is erg leuk om te zien dat steeds meer atletiekwedstrijden worden uitgezonden op tv. En terecht, want het is een hele leuke sport om zelf te beoefenen, maar ook een mooie sport om naar te kijken. Wel vind ik dat er bijvoorbeeld in de media wat meer aandacht mag zijn voor de atleten die daar presteren. Het is namelijk heel erg knap om daaraan mee te mogen doen.”



Niels Laros. (foto FBK Games, bron: Global Sports)

Wat zijn jouw doelstellingen op korte en middellange termijn en wat zijn mogelijke drempels die de haalbaarheid hiervan kunnen bemoeilijken?

Madelifief: “In augustus ga ik naar het EK in Jeruzalem. Dat ik me hiervoor als 16-jarige zou plaatsen had ik echt nooit verwacht. Mijn eerste doel is om hier goed te presteren en te leren van de ervaringen op Europees toneel. Mijn volgende grotere doel ligt op het EK U18 volgend jaar juli. Hier hoop ik echt om de medailles mee te kunnen doen. Of het de

200 meter of de 400 meter wordt, weet ik niet. Ik denk het laatste. En overall gezegd is mijn doel heel te blijven en het plezier vast te houden wat ik nu uit mijn sport haal. Drempels zie ik vooral op het gebied van blessures. Ik hoop dat ik hier de komende jaren zo weinig mogelijk mee te maken krijg.”

Niels: “Dit jaar ga ik voor goud op het EK U20. Op lange termijn hoop ik aansluiting te maken met de wereldtop en daar jaren te blijven. Blessures kunnen dit natuurlijk verhinderen, maar gelukkig heb ik een goed team van fysio’s en coaches om me heen.”

Jory: “Mijn doelstellingen op korte termijn zijn het verbeteren van mijn techniek op het hordenlopen en verspringen, waardoor ik mijn kans op een Nederlandse titel maximaliseer. Mijn doel op middellange termijn is het plaatsen voor internationale toernooien. De drempels die de haalbaarheid hiervan kunnen bemoeilijken zijn onder andere: studie, want hierdoor zou ik onverwachts minder kunnen trainen dan gewenst. Niet toegelaten worden op wedstrijden. Vervoer, want ik kan niet altijd overal komen. Als ik een training heb doordeeweeks in Amsterdam dan is dit voor mij lastig te organiseren.”

Joas: “Mijn doel van dit jaar was het halen van de kwalificatie-eisen voor het EK U20. Dat is gelukt op mijn eerste 110 meter horden wedstrijd in Lisse. Waar ik ook de Talent Award heb gewonnen. Nu heb ik mijn doel weer wat verder opgeschoven. Op het EK zou ik graag de finale willen halen. Op dit moment sta ik namelijk vierde op de Europese ranglijst. Dus de finale halen vind ik wel een reëel doel. Op de lange termijn zou ik graag op meer grote internationale toernooien willen lopen. Drempels die mij dan tegen zouden kunnen houden zijn vervelende blessures. Daarom doe ik er alles aan om dat te voorkomen.”



Joas van Hellemond. (foto Nick van Schagen)

Gabriel: “Op korte termijn zou ik zeggen mezelf zo snel mogelijk aanpassen aan de VS en wat daarbij komt kijken, zo gezond worden als ik maar kan en weer maximaal kunnen trainen. Op wat langere termijn: nieuwe aspecten over mezelf en atletiek leren en mijn mindset blijven versterken zijn mijn topprioriteiten en wat daaruit volgt, zullen we gaan zien.”

Julia: “Op korte termijn wil ik met verspringen 6,30 springen. Op de 80 meter wil ik het Nederlands record U16 van N’ketia Seedo verbeteren, dat staat op 9,63. Mijn PR is 9,72 en ik heb nog anderhalf jaar de tijd. Op middellange termijn wil ik op Papendal gaan trainen, daar ben ik nu nog te jong voor. Verder wil ik tijdens de U18 NK’s het sprinten en verspringen blijven winnen. Dat is tot nu toe gelukt.”

Wie zie jij als je grote voorbeeld en idool?

Niels: “Ik heb niet één groot voorbeeld, omdat ik algemeen fan ben van atletiek. Maar Kipchoge vind ik een bijzondere atleet die me inspireert. Ook vind ik Centrowitz, die de Olympische Spelen won in 2016, een hele mooie atleet.”

Gabriel: “Ik zeg altijd de toekomstige versie van mezelf, omdat ik weet waar ik toe in staat ben en een visie heb van wat ik zal worden en dat is een van mijn grootste motivaties. Ik heb niet echt idolen, maar als er iemand zou zijn, is Michael Jackson dat wel.”

Julia: “N’ketia Seedo, zij is ook nog heel jong en doet het heel goed. Ik heb haar twee keer ontmoet, ze kende mij al en was heel aardig.”

Jory: “Ik heb niet echt een idool, maar ik heb wel een aantal atleten die ik bewonder. Zo leer ik heel erg veel van de techniek die Grant Holloway heeft bij het hordenlopen. Makenson Gletty is ook een atleet die ik bewonder vanwege zijn gedrevenheid en het plezier dat hij uitstraalt bij zijn wedstrijden en trainingen. Tot slot bewonder ik de mentaliteit van Marcel Jacobs, omdat hij een eigen ego creëert tijdens de wedstrijd, maar tegelijkertijd ook gewoon zichzelf blijft en open is over zijn gevoelens.”

Madelief: “Een echt idool heb ik niet echt. Ik heb wel veel bewondering voor de prestaties van Femke Bol en Lieke Klaver.”

Joas: “Eigenlijk heb ik niet echt een voorbeeld of een idool. Ik probeer altijd gewoon het beste uit mezelf te halen. Wel keek en kijk ik soms een beetje op tegen wat trainingsgenoten, omdat die bijvoorbeeld heel goed kunnen hordelopen.”

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.**



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

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



Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

September 2023

2 Frans Dames (77)	20 Krista Aukema (56)
4 Ellie van Beuzekom-Lute (72)	20 Melchert Kok (65)
6 Ingrid van der Vinne-Lammertsma (56)	20 Janneke Roona-Bosma (60)
8 Ron van der Steenhoven (59)	22 Willeke Koppelaar-Majoor (81)
10 Peter Vergouwen (76)	22 Lydia Pietersen-Timmer (67)
11 Ria Hulsink (73)	22 Jolanda Visser (56)
12 Harry Peters (77)	23 Ton van Druten (95)
13 Frank van Ravensberg (63)	23 Roelof Veld (79)
14 Henk Brouwer (70)	26 Eric Roeske (63)
16 Mark Beelen (57)	28 Marcel Drost (54)
17 Ad de Jong (77)	28 Irene McGarry (61)
20 Pauline van den Berge (60)	30 Annie van de Kerkhof (71)

Oktober 2023

2 Fedde Zwanenburg (76)	18 Jannet van Noord (61)
3 Monique Jansen (45)	23 Ans van Veenendaal-Kocken (70)
3 Rinus de Schipper (82)	26 Klaas Pollema (77)
5 Henk Evers (84)	29 Babs van der Groep (85)
5 Marga Kortekaas (78)	30 Kay Schaafsma (63)
7 Joke Bijleveld (83)	30 Olga Commandeur (65)
12 Rob Kloppenburg (60)	31 Rob Janssen (63)
12 Thea Martens-Evers (78)	31 Marius Veenker (71)



DE VRIENDENBAND

opgericht 26 mei 1951



Bij verkeerde adressering:
Van Humboldtstraat 63
3514 GM Utrecht