

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
december 2023
72^e jaargang
nr. 6



In dit nummer o.a.

Hoe belangrijk zijn de NK's?

Voorpagina

Voor het voetlicht: Ad de Jong

Jeugdfonds: Inspiratiedag voor U16



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

72e jaargang nummer 6, 2023

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Advertentie YALP	3
In Memoriam Marius Bos	4
In Memoriam Bob Vos	5
Hoe belangrijk zijn de Nederlandse kampioenschappen?	6
Voorpagina	10
Prestatie van Sifan Hassan onderbelicht op Atletiek gala	11
NK '23 kogelstoten vrouwen: beste podium ooit	12
Advertentie BK Ingenieurs	13
Wat denkt de vereniging Vrienden van de Atletiek over het naderend einde?	14
De aanhouder wint	16
Advertentie Global Sports Communication	17
Boekbespreking: Handboek Topsport	18
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	19
De overstap van Chris Berger	20
Stichting Atletiekerfgoed	22
Voor het voetlicht: Ad de Jong	24
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	30
Advertentie Praktijk Energiek	34
Onze jarigen	35
Kerstwens bestuur en redactie	36

Kopij Vriendenband februari 2024

Graag vóór 20 januari 2024

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijkaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

De donkere dagen vóór kerst roepen het gevoel op om terug te blikken op het afgelopen jaar. Met voor de een het vooruitzicht van een gezellig samenzijn aan de kersttafel met familie en vrienden om vervolgens samen de drempel van het nieuwe jaar over te stappen. Maar voor de ander een gevoel van eenzaamheid en de herinnering aan de periode dat geliefden nog onder hen waren. Ik hoop van harte dat er binnen onze vriendenkring voldoende krachten aanwezig zijn om deze verschillende gevoelens met elkaar te verbinden.



Zo'n moment van terugblikken – en dan op het sportieve vlak – deed zich voor bij het Atletiek gala in Barneveld. Menigeen gestoken in de party dresscode om te genieten van een veelzijdig en feestelijk programma. Daar was natuurlijk ook alle aanleiding toe. Het atletiekjaar 2023 stond bol van mooie momenten en een trotse directeur van de Atletiekunie liet blijken voor dezelfde resultaten in 2024 weer graag bij het kruisje te willen tekenen.

Op zichzelf begrijpelijk, al blijft het voor een sportbond een lastige opgave om het hele palet aan activiteiten op zo'n gala weer te geven. Het zou eenvoudig zijn om 'simpelweg' te volstaan met de atleet en atlete van het jaar en daar ook nog een talent aan toe te voegen. Maar alles moet in deze tijd 'inclusieve', dus voegen we mannen, vrouwen en talenten bij zowel valide als para atleten samen en – jawel hoor – daar volgt dan volkomen terecht Femke Bol als Atleet van het Jaar uit. Redelijk voorspelbaar dus, al was het maar door het nuchtere optreden van mede-genomineerde Niels Laros, die het allemaal wel prima vond, als Femke deze titel maar zou krijgen. Een mooi hoogtepunt van deze avond naast het afscheid van icoon Dafne Schippers, die als naamgever van de Talent Award door het leven mag gaan. Voor het Jeugdfonds van de Vrienden aanleiding om zich te beraden over de criteria van 'onze' Talent Award' voor talentvolle jeugdatleten.

Spreekstal Vrouwe Renate Wennemars wist in haar eentje de genodigden op bewonderenswaardige wijze door het bomvolle programma te loodsen. Met gevraagd applaus voor alle atleten aan de top, bij de jeugd en in de breedte ook voor trainers, ouders en vrijwilligers. Nog gevolgd door ruime aandacht voor een para atletiekprogramma op Bonaire, verder iets wat Old Stars genoemd werd en een meneer die zijn indoor trainingshal kwam aanprijzen. Je bent dan aan het einde al snel geneigd te denken 'wat heb ik nu eigenlijk gemist? Tsja, dan heb ik toch een zwak voor de prestaties van Sifan Hassan en die van de 4 x 400 m vrouwen en mannen, die 'overall' op dit gala misschien wat onderbelicht bleven.

Voor iedereen fijne kerstdagen, een plezierige jaarwisseling en een gezond 2024!

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:

- Op 16 november is de Atletiek Award 'Atleet van het jaar' uitgereikt aan Femke Bol tijdens het Atletiek Gala in Barneveld. Wij feliciteren haar van harte hiermee en wensen haar veel succes met haar verdere carrière.
- Op zondag 16 oktober werd voor de eerste maal een Inspiratie dag gehouden op Papendal voor de winnaars van de C-Spelen. Voor het verdere verslag verwijs ik naar de website en het stuk elders in deze Vriendenband. Dankzij de inzet van Wim van der Krogt en het organisatie team werd het voor velen een enthousiaste, nieuwe ervaring.
- 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.
- Femke Bol is verkozen tot Europese atlete van het jaar voor haar fabelachtige 400 m en 400 m horden zowel indoor als outdoor. Wij feliciteren haar ook van harte met deze onderscheiding.
- Het crosseizoen is nu weer volop gestart. Hopelijk doen velen mee op de mooie parkoersen die door het hele land uitgezet worden.
- Binnenkort starten ook de NK Indoorkampioenschappen. Wij hopen op mooie sportieve prestaties en heel veel deelnemers.

Nieuwe leden

- Ans van Maanen

Overlijden

- Marius Bos is overleden op 21 september op 85-jarige leeftijd. Zie pag. 4.
- Begin oktober is Ernie Baljon, de weduwe van onze vroegere voorzitter Frits de Ruijter, overleden. Ze werd 71 jaar.
- Oud-lid en vroegere voorzitter Bob Vos is overleden op 25 oktober op 89-jarige leeftijd. Zie pag. 5.

Opzegging lidmaatschap

- Rob Kloppenburg

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Op 8 nov. jl. maakte World Athletics bekend dat Ellen van Langen opnieuw voor 4 jaar is gekozen als lid van de 'Competition Commission'. Ellen maakte hier de afgelopen 4 jaar ook al deel van uit. De 'Competition Commission' bestaat, naast de voorzitter, uit 13 leden en houdt zich wereldwijd bezig met de ontwikkeling van atletiekevenementen. Wij wensen Ellen veel succes met deze nieuwe periode.

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.



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

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

www.yalp.nl/oudereninbeweging

T. 0547 - 289 410 E. info@yalp.nl

**Ouderen
inbeweging**

samen op een Olga Commandeur plein



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

In Memoriam – Marius Bos

Op donderdag 21 september jl. overleed in Zoetermeer Marius Bos op 85-jarige leeftijd. Marius was een van onze voormalige topatleten. Als lid van “Vlug en Lenig” (voorloper HAAG Atletiek) was Marius voor elke sprinter en hordeloper in Nederland een zeer geduchte tegenstander in de periode 1957 – 1967.

Zo werd hij als junior in 1957 Nederlands Kampioen op de 110 m horden, en als senior werd hij meermaals (negenmaal in totaal) Nederlands Kampioen op de 200 m, 110 m horden en 400 m horden, alsmede zesmaal op de 200 m horden. In die periode sneuvelde vele PR's en clubrecords. Marius liep zelfs tweemaal een nationaal record: in 1963 met de Nederlandse 4 x 100 m-ploeg in een tijd van 40,9 sec en in datzelfde jaar herhaalde hij dat kunstje op de 200 m horden in een tijd van 23,6 sec (nog steeds het clubrecord bij HAAG!).



(bron: Archief Atletiekerfgoed)

Marius was een sportief man en bleef altijd een groot liefhebber van de atletiek. Hij was de laatste jaren vaak aanwezig bij baanevenementen op de Laan van Poot (o.a. NK 2019) en hij was nauw betrokken bij de “Vrienden van de Atletiek” en de Stichting Atletiekerfgoed. Ten tijde van ons 100-jarig jubileum in 2013 was Marius van grote waarde en zeer behulpzaam in het delen van informatie en mooie verhalen uit onze clubgeschiedenis. Ook gingen destijds enkele HAAG-leden met hem op bezoek in de atletiekarchieven van de Stichting Atletiekerfgoed in Papendal. We zijn Marius zeer dankbaar voor alles wat hij voor ons heeft gedaan, zowel als mens als atleet.

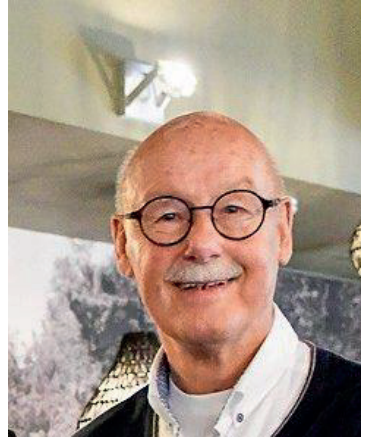
Daar sluit onze vereniging zich volmondig bij aan.

Met dank aan Haag Atletiek, Ellen Oostvogel/Paul Wernert

In Memoriam Bob Vos

Onverwacht bereikte ons het trieste bericht dat op 25 oktober onze oud-voorzitter Bob Vos is overleden. Geboren op 9 april 1934 te Apeldoorn en overleden te Bennekom op 89-jarige leeftijd. Zijn actieve atletiekperiode overspande het tijdperk van 1949 tot 1965. Mede door zijn werk bij Philips als reclamechef was hij in de loop der tijd lid van PSV, V&L, GVAV Rapiditas Groningen en Impala Drachten.

Bob was als atleet een uitstekende sprinter. Zijn tijdgenoten waren o.a. Eef Kamerbeek, Theo Beelen, Marius Bos, Hans Smit, Jaap Smit, Jaap Noordenbos, Fred Moerman en Albert Hofstede. Deze grote namen waren ooit of zijn nog altijd lid van de Vrienden. Zijn erelijst toont o.a. 12 finaleplaatsen op de 100 en 200 meter en een kampioenschap met PSV op de 4 x 100 meter bij het NK 1963 in Den Haag. Bob behaalde 10 kampioenschappen van het District Zuid en 3 militaire kampioenschappen, 6 interlands, alsook vele deelnames in de Districtsploeg. District Zuid benoemde hem in 1966 tot Lid van Verdienste. Deze opsomming is weliswaar niet volledig, maar doet wel recht aan zijn intensieve wedstrijdperiode. Zijn beste prestaties ten slotte: 100 meter in 10,6 sec. 200 meter in 21,7 sec. en 6 meter 89 bij het verspringen.



(foto Ed Turk; bron: Fotoboek Vrienden van de Atletiek)

Op bestuurlijk terrein heeft Bob Vos ook veel prestaties geleverd. Naast het voorzitterschap van onze vereniging (1994-2003) maakte hij deel uit van de propagandacommissie van de KNAU en was hij voorzitter van GVAV Rapiditas.

Tijdens het voorzitterschap van de immer aimabele en enthousiaste Bob Vos, altijd terzijde gestaan door Wilma van Gool-van den Berg, werd het Vrienden Jeugdfonds opgericht, werd de band met de Deutsche Freunde gesmeed en werd op grootse wijze het vijftigjarig jubileum van De Vrienden gevierd.

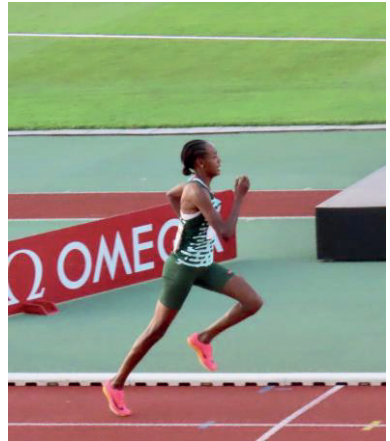
Voor zijn hele atletiekoeuvre is de atletiekgemeenschap veel dank aan Bob verschuldigd. Onze gedachten gaan uit naar zijn echtgenote Corrie, kinderen en kleinkinderen. Wij wensen hen veel sterkte in deze moeilijke periode.

cvdM

Hoe belangrijk zijn de Nederlandse kampioenschappen?

Voor het merendeel van onze atleten is deelname aan de Nederlandse kampioenschappen het hoogst haalbare. Ooit eens op de hoogste trede van het NK-ereplatform te kunnen staan is het ideaal dat velen voor zichzelf koesteren. Eenmaal daar aanbeland, smaakt dat uiteraard naar meer. Zo zijn er in de loop der jaren heel wat geweest die op dit gebied een behoorlijk ‘trackrecord’ hebben opgebouwd. Onze vriend Ronald van Weele heeft er zich op toegelegd om het aantal door een atleet of atlete behaalde NK-titels vanuit verschillende invalshoeken vast te leggen. Hij komt hier verderop aan het woord.

Intussen moeten wij vaststellen, dat sommige van onze topatleten die NK’s tegenwoordig aan zich voorbij laten gaan of, indien wel aanwezig, er om uiteenlopende redenen voor kiezen om niet uit te komen op hun favoriete onderdeel. Neem nu bijvoorbeeld de twee toppers die momenteel wereldwijd het meest tot de verbeelding spreken: Sifan Hassan en Femke Bol. Sifan is regerend olympisch kampioene op de 5000 en 10.000 m en heeft onder meer een wereldtitel op de 1500 m op haar naam staan. In eigen land werd zij alleen op deze laatste afstand ‘slechts’ eenmaal Nederlands kampioene..., indoor wel te verstaan. Outdoor heeft zij op de baan zelfs nooit een nationale titel veroverd; ze heeft er simpelweg nooit aan deelgenomen. Dat deed Femke Bol trouwens ook niet op haar specialiteit, de 400 m horden. Zij was er altijd wel bij op een NK, maar koos dan stevast voor de 200 m en die heeft zij nog nooit gewonnen. Zodat hier de opmerkelijke situatie is ontstaan, dat zij op haar specialiteit regerend Europees en wereldkampioene is, maar op nationaal niveau de eer laat aan Cathelijn Peeters, die op de 400 m horden intussen al vier NK-titels op rij heeft veroverd. De vraag dringt zich dus op wat zo’n Nederlandse titel tegenwoordig eigenlijk nog waard is. Daar mag u de komende dagen onder de kerstboom uw hersens eens over breken.



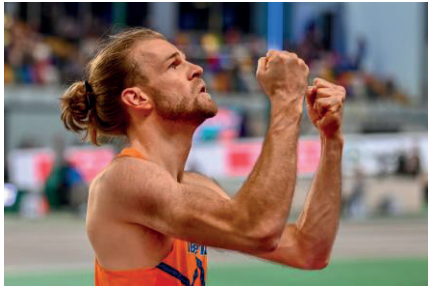
Dat Sifan Hassan op een NK nooit op de 10.000 m te zien is wil niet zeggen, dat ze die afstand in ons land niet loopt. Hier zien wij haar in actie op de FBK Games in 2023. (foto Piet Wijker)

Geef ik nu het woord aan Ronald van Weele, die naar aanleiding van zijn in de aanhef vermelde hobby hier ook zo zijn gedachten over heeft.

Piet Wijker

NK Outdoor historie

Douwe Amels was terecht fier dat hij een 10e titel op het NK outdoor wist te behalen op



het hoogspringen. Het was aanleiding voor mij om mijn overzicht aller tijden weer eens op te vissen en bij te werken. (De laatste versie en publicatie was van 2014...). Er moet wel een voetnoot bij dit overzicht. Het is nog steeds onvolledig voor onderdelen die recentelijk niet meer in zwang zijn op een NK outdoor, zoals 200 meter horden, kort snelwandelen en vergeten onderdelen zoals standhoog en standver.

Hoogspringer Douwe Amels veroverde in 2023 zijn 10^e Nederlandse outdoortitel en werd bovendien Europees indoorkampioen. *(foto's Erik van Leeuwen)*

Met die 10 titels komt Douwe nu op een gedeeld 43e plaats qua totaal aantal titels. Fanny Blankers-Koen gaat ruim aan kop met 57 titels op 6 verschillende onderdelen, in uiteenlopende disciplines verzameld. Van atleten die nog deze eeuw actief waren of zijn gaat Jacqueline Poelman aan kop met 21 titels, verdeeld over de 100 en 200 meter.

Kijken we naar het aantal titels op 1 onderdeel dan gaat Harold van Beek aan kop met 20 titels op het NK snelwandelen over 20.000 meter/20km. (Vraag is of deze labelling wel helemaal klopt en of dit onderdeel mee moet tellen voor de NK outdoor). Meestal overigens niet tegelijk gehouden met de NK outdoor, maar soms ook wel.

Zonder meer aan kop op de vaste NK-onderdelen gaan Wim Peters op het hinkstapspringen en Aad de Bruyn op het kogelstoten met elk 16 titels op hetzelfde onderdeel, gevolgd door Simon Vroemen met 15 titels op de 3000 meter steeple.

Kijken we naar specifiek het hoogspringen dan blijkt al uit mijn overzicht, dat ook Fanny 10 titels heeft behaald op het hoogspringen. Maar kijken we alleen naar de mannen, dan gaat Douwe nu met zijn titel van 2023 alleen aan kop. Ruud Wielart kwam tot 9 titels outdoor, Wim Best tot 8 en Wilbert Pennings tot 7.

Nadine Broersen debuteerde al op de Olympische Spelen van 2012 op de zevenkamp, maar pas nadat zij zoontje James op de wereld had gezet, veroverde zij in 2023 haar eerste nationale titel op deze meerkamp.



Onderop in het overzicht van het totaal aantal medailles heb ik ook de andere titelverzamelaars van 2023 meegenomen. Liemarvin Bonevacía en Nadine Broersen zitten daarmee inmiddels op 7 en Lianne Schol en Mike Foppen op 6.

Het is allemaal leuk en aardig zo'n tabel. Maar je moet dus vandaag de dag 13 keer kampioen worden om de top 20 aller tijden te halen. Dat is wel héél uitdagend en amper bereikbaar. Daarom maar eens uitgezocht of het ook compact te presenteren valt in klassementjes per onderdeel. Het lijkt gelukt.

Voor de echt internationale toppers heeft Nederlands kampioen worden helaas maar al te vaak geen prioriteit. Wellicht overigens terecht als je internationaal successen als finales en medailles haalt. En dit fenomeen lijkt erger te worden. Het doet de uitstraling van het NK geen goed en het zorgt bij o.a. mij voor verminderde interesse. Het doet ook geen recht aan die atleten voor wie een NK wel het hoogst haalbare is. In het verleden was er volgens mij meer eergevoel en wellicht ook wel meer dwang tot deelname aan het NK om internationaal te mogen starten. Het niet mogen bezoeken van een NK, en daarmee het niet kunnen begeleiden van atleten waar je jarenlang mee werkt, heeft niet geholpen in mijn interesse vasthouden. Na 30 jaar geen NK gemist te hebben zit de klad er nu nog steeds in. Sorry Breda, Sorry Apeldoorn.

Mochten er mensen zijn die het ook leuk vinden om in de historie te duiken en NK resultaten van eerste helft vorige eeuw op te duiken, neem dan contact op via rvweele@xs4all.nl.

Ronald van Weele

Naschrift:

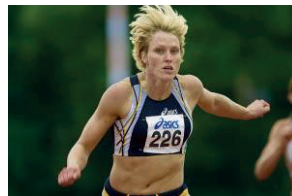
Helaas ontbreekt het ons aan ruimte om de door Ronald van Weele samengestelde totaaltabel hier weer te geven. Wel is het mogelijk om enkele van de klassementjes per onderdeel, die hij daarnaast heeft geproduceerd, hier op te nemen. Ik heb zelf enkele ervan die mij opvielen, geselecteerd en op de naastgelegen pagina bij elkaar gezet, voorzien van een foto met bijschrift mijnerzijds. Dit is echter louter mijn persoonlijke keuze. Bent u geïnteresseerd in de totaaltabel, of alle klassementjes per onderdeel, dan kunt u die vinden op het volgende internetadres:

<https://www.atstat.org/blogs/tm%202023%20NK%20historie.pdf>

Piet Wijker

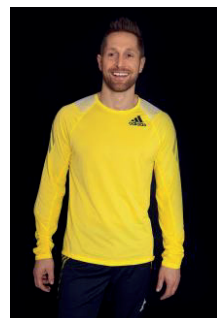
De top3 per onderdeel met de meeste titels op het Nederlands Kampioenschap outdoor (1904-2023)

100m	1 Fanny Blankers-Koen	1937-1952	13
	2 Jacqueline Poelman	1993-2006	11
	3 Nelli Cooman	1983-1992	7
	3 Dafne Schippers	2011-2022	7
	3 Wilma vGool-vdBerg	1967-1976	7



De meest verrassende atlete in dit illustere rijtje: Jacqueline Poelman op plek 2. (foto Peter Oey; bron: Wikipedia)

pols	1 Cor Lamoree	1936-1952	12
	2 Servee Wijsen	1957-1967	9
	3 Rens Blom	2001-2008	7
	3 Eltjo Schutter	1974-1981	7



Rens Blom staat op een gedeelde 3^e plaats, maar is wel de enige met een wereldtitel. (foto Renzzz19077; bron: Wikipedia)

400mh	1 Marjolein de Jong	2000-2008	7
	2 Bianca Baak	2012-2017	6
	3 Olga Commandeur	1979-1984	5



Femke Bol is nergens te bekennen, maar Marjolein de Jong wel, helemaal bovenaan. (foto Erik van Leeuwen; bron: Wikipedia)

20kmw	1 Harold van Beek	1986-2013	20
	2 Tjabel Ras	1967-1980	12
	3 Jan Cortenbach	1982-1988	5



De absolute winnaar van de top3 per onderdeel: snelwandelaar Harold van Beek met 20 titels. (foto Ed Turk; bron: Wikipedia)

Voorpagina

(Bron: UIT DE KLEEDKAMER VAN PAROOL SPORT)

Het leek een vrijdag als vele andere. Als ik het mij goed herinner had ik dagdienst met Poul. Dat gebeurde vaak op vrijdag en het liep altijd gesmeerd. We zetten eerst de laatste puntjes op de i voor de sportpagina's van de dagkrant en nadat de landelijke en de stadseditie waren gezakt, gingen we na de lunch enthousiast aan de slag met de drie sportpagina's voor zaterdag.

Eén (broadsheet-)pagina was deze keer gereserveerd voor Tourverhalen van Harry. Een andere opende met een interview van Poul met hockeyinternational Tom van 't Hek. De sportpagina voor de bijlage PS werd gevuld door Joop. 'Olympisch stadion slopen zou zonde zijn', luidde de kop. Om een uur of zes stond alles in de steigers. De avonddienst zou een en ander afronden met het laatste nieuws (wereldrecord van polsstokhoogspringer Sergei Boebka), uitslagen et cetera. Zo ging dat op deze vrijdag 13 juli 1984.

Na die 'dubbele' vrijdagse dagdienst had ik om zeven uur een afspraak gepland op Sportpark Ookmeer met Hans Koeleman en zijn coach Bob Boverman. Koeleman had op dinsdagavond voldaan aan de olympische limiet op de 3000 meter steeplechase, maar mocht toch niet naar de Spelen van Los Angeles omdat zijn prestatie vier dagen te laat kwam. Ik wilde van Hans en Bob graag alle details horen voor een achtergrondverhaal op een later tijdstip.

Het was een prachtige zomeravond en we praatten op het gras aan de rand van de atletiekbaan, terwijl lopers onverstoorbaar hun trainingsrondjes draaiden. Hans vertelde over zijn onbegrip over de afwijzing, over zijn pijn, dat hij er slapeloze nachten van had. Zijn olympische droom was uiteengespat. Onredelijk, oneerlijk, vond ook coach Boverman.

Terwijl Koeleman zijn woede en verdriet onder woorden bracht, schalde uit de luidsprekers opeens de stem van Ben Nusse, de voorzitter van zijn club AAC: "Telefoon voor Hans Koeleman, het NOC aan de lijn."

"Nu maken ze er ook nog flauwe grapjes over," reageerde de atleet schouderophalend, terwijl hij opstond om lusteloos naar de kantine te slenteren. Tien minuten later keerde hij opgetogen terug. Het wás het NOC dat hem belde. Hij mocht alsnog mee naar de Olympische Spelen van Los Angeles. Een uiterste lobby van de Atletiekunie was gelukt en toen Koeleman het heuglijke nieuws te horen kreeg, zat ik met mijn pen en blocnote op de eerste rang.

Met een goed gevuld notitieblokje reed ik terug naar de Wibautstraat en kondigde vol enthousiasme mijn verhaal aan. Dit moest natuurlijk meteen in de krant en verdiende een mooie plek. Mijn geestdrift ontging de dienstdoende adjunct-hoofdredacteur Kees Tamboer niet. Hij hoorde mij aan en reageerde slagvaardig en zonder discussie met wie dan ook: mijn artikel kreeg de beste plaats op de voorpagina, in een kader bovenin. Het was niet alleen voor Hans Koeleman een bijzondere vrijdag.

Henk van der Sluis



Prestaties van Sifan Hassan onderbelicht op Atletiekgala

De prestaties van Sifan Hassan dit jaar met, naast haar WK-brons op de 1500 m en WK-zilver op de 5000 m, twee indrukwekkende marathonzeges in Londen en Chicago, uitmondend in een Europees record van 2:13.44, de op-één-na snelste tijd ooit gelopen, kregen afgelopen maand op het Atletiekgala in Barneveld niet de aandacht die ze verdienen. Wat mij betreft had zij ten minste bij de genomineerden voor de benoeming van ‘Atleet van het jaar’ moeten horen. Dat was echter niet het geval.



Sifan Hassan op weg naar haar overwinning bij de marathon van Chicago. (foto Chad Veal; bron: Wikipedia)

Vandaar dat we hier die geweldige prestatie van haar in Chicago, waar ze zelfs een wereldrecord zou hebben gelopen, als niet Tigst Assefa haar enkele weken eerder in Berlijn te vlug af was geweest, naar voren halen middels bijgaande actiefoto.

Piet Wijker

NK '23 kogelstoten vrouwen: beste podium ooit

In 'Hoe belangrijk zijn de Nederlandse kampioenschappen?', elders in dit blad, wordt de toenemende afwezigheid van onze toppers op NK's besproken. Dat mag in zijn algemeenheid dan misschien waar zijn, maar afgelopen zomer op de NK in Breda gold dat zeker niet voor de bezetting bij het kogelstoten voor vrouwen: de complete nationale top was aanwezig en die was voor Nederlandse begrippen van ongekend hoog niveau.

Ga maar na: Jessica Schilder was present, die reeds drie nationale outdoortitels op zak had, die als eerste Nederlandse het nationale record voorbij de 20 meter heeft getild en die vorig jaar bovendien werd gelauwerd met Europees goud en WK-brons. Jorinde van Klinken was er, de nationale indoorrecordhoudster, die in 2019 zowel Europees juniorkampioene als Amerikaans indoorkampioene bij de studenten werd en die vorig jaar winnares was van het brons op de EK. En als 'Dritte im Bunde' was daar Alida van Daalen, de kersverse Europese kampioene U23.



Vlnr. Jorinde van Klinken (2e met 18,24), Jessica Schilder (1e met 19,35) en Alida van Daalen (3e met 18,11). (foto Erik van Leeuwen)

van Leeuwen.

Piet Wijker

Het kon dus niet anders dan dat de strijd tussen dit drietal een historisch podium opleverde. Want drie vrouwen voorbij de 18 meter, waarvan de winnares zelfs dik over de 19 meter, dat was op een NK nog nooit eerder vertoond. Daar mag dus best nog wel even wat aandacht aan worden besteed, bijvoorbeeld middels deze fraaie foto, vastgelegd door onze 'hofleverancier' Erik

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

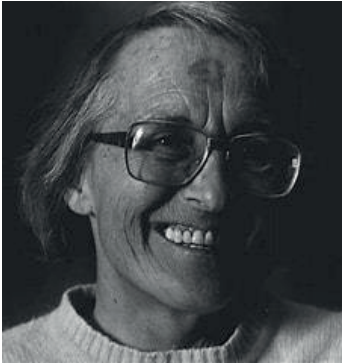
bkingenieurs.nl



Wat denkt de vereniging Vrienden van de Atletiek over het naderend einde?

Wie de laatste jaarvergadering bezocht heeft; wie de woorden van de voorzitter in zijn openingsartikelen van De Vriendenband leest en wie de verslagen van de secretaris daarin tot zich heeft genomen; net als de heldere uitleg van Elly de Regt-Henzen in Vriendenband 2023-3, die weet, dat de vereniging in zijn huidige vorm nog enkele jaren bestaansrecht heeft, maar dat dit eindig is (2026, bij het 75-jarig bestaan!?)

Met een indeling in vijf fases van 'Rouw' is psychiater Elisabeth Kübler-Ross heel bekend geworden.



Elisabeth Kübler-Ross
(Bron: Wikipedia)

1 ONTKENNING

Ongeloof, overkomt mij dit?

2 WOEDE

Wrok, ergernis, waarom ik??

3 ONDERHANDELEN

Hoe kom ik er onder uit?

Kan ik daarvoor doelen stellen?

Kan ik in de tegenaanval?

4 DEPRESSIE

Machteloosheid, ik kan er toch niets meer aan veranderen

Zich afsluiten voor de buitenwereld.

5 AANVAARDING

.....

De Vereniging Vrienden van de Atletiek heeft de fases 1 en 2 doorstaan, verkeert op dit moment in de derde fase. Vast van plan daar haalbare, werkbare doelen voor te stellen én deze te realiseren!

Fase 4 duurt dan maar heel kort. Zomaar afscheid nemen van een vereniging die sinds de jaren '50 van de vorige eeuw voor zoveel mensen zo veel heeft betekend, doet onvermijdelijk echt pijn. De laatste fase, na het -te verwachten- verscheiden van de *vereniging*, kan alleen worden bereikt als er weer een nieuw, aanvaardbaar fase-5-perspectief geboden wordt.

(Misschien heb je het al door: ik heb deze tekst laten schrijven door ChatGPT

ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) is verfijnd bovenop GPT-3.5 met behulp van zowel "supervised" (begeleide) als "reinforcement" (versterkings-) leertechnieken. Beide benaderingen maakten gebruik van menselijke trainers om de prestaties van het model te verbeteren. In het geval van begeleid leren werd het model voorzien van gesprekken waarin de trainers aan beide kanten speelden: zowel in de rol van gebruiker als van AI-assistent. AI, Artificial intelligence is simpel gezegd de automatisering van denkkraft. Geavanceerde software, ingebouwd in machines of systemen, is in staat om bepaald werk te doen dat voorheen alleen maar door mensen kon worden gedaan. Slimme machines kunnen een specifieke taak op een 'intelligente' manier uitvoeren.)

Tja, een artikel waarin het verleden van de vereniging een voornaam plaats inneemt, deels samengesteld met behulp van een splinternieuwe techniek: dat is eigenlijk een zogenaamd contradictio in terminis, een uitspraak die zo gekozen is, dat deze een tegenstrijdigheid toont in de woorden die ervoor gebruikt zijn. Een makkelijk te begrijpen voorbeeld van een contradictio in terminis is: een rond vierkant.

ChatGPT levert een feitelijk verhaal, maar *wat* de vereniging voor mensen betekent, moet je niet vragen.

In de loop der jaren is de aanwas van de Vrienden behoorlijk opgedroogd. Toen de vereniging werd opgericht, waren er in het zomerseizoen regelmatig interlands, waarvoor de nationale toppers zich vaak op een station verzamelden en dan een lang weekend naar het -meest niet te verre- buitenland reisden voor een interland. Met elkaar optrekken, sfeer bouwen, en vriendschap sluiten, ondanks de concurrentie op de baan in het seizoen. De herfst en winter na een seizoen duurde lang. Indoor bestond nauwelijks. Centrale trainingen, waar je elkaar tegenkwam, waren door allerlei omstandigheden ook vaak dun gezaaid. Vandaar de oprichting van de vereniging als middel om toch contact met elkaar te kunnen blijven onderhouden.

Geleidelijk aan waren ook bestuurders en kaderleden, die veel voor de Unie betekenden, welkom. Even meer dan 300 leden, soms meer dan 100 bij de jaarvergadering, dat bleek achteraf een gouden tijd. Het initiatief om reizen aan te bieden naar EK's en dergelijke, gekoppeld aan het lidmaatschap van de vereniging, leek daarna een goed initiatief, maar dat effect ebde snel weg.

De huidige toppers zien in overgrote meerderheid elkaar 'dag en nacht' op trainingscentrum Papendal en interlands zijn afgeschaft. Een totaal ander klimaat, waardoor de behoefte aan contact via onze vereniging fors verminderd is. Dus nauwelijks aanwas door de jongere (ex-)toppers.

Door natuurlijk verloop (overlijden, 'oud en der dagen zat' en/of niet meer in staat actief deel te nemen aan het verenigingsleven) vermindert het aantal 'oude' leden.

Zodoende wordt het aantal dus gestaag minder en dat bemoeilijkt het in stand houden van de vereniging.

Gelukkig hebben we een bestuur dat dit tijdig heeft ingezien en enkele jaren de tijd heeft



Kazuaki Tanahashi (Bron: Wikipedia)

genomen om een en ander positief om te bouwen. Niet overhaast, maar in een verantwoord, rustig tempo. Zou het bestuur de Japanse zenmeester Kazuaki Tanahashi kennen? Hij propageert de kunst van het kalligraferen. Daarvoor zijn vaste regels, maar een beoefenaar heeft ook de gelegenheid diens eigen vrijheid in de uitvoering te kiezen. En vooral: met penseel op papier werken gaat langzaam, waardoor je de tijd hebt na te denken over wat je wilt bereiken.

Tanahashi: “In het langzaam doen van dingen ligt het geheim van de transformatie. Wie zijn pas vertraagt kan zich dieper verbinden met de dingen, dieren en mensen om hem heen. Daardoor kan zijn levenshouding veranderen.”

Langzaam doen is geen goed advies voor een actief hardloper, maar het past voor het bestuur dat intensief nadenkt over de toekomst van onze vereniging. Zo gaan we op naar het 74^{ste} levensjaar van de Vereniging Vrienden van de Atletiek, waarin intussen steeds duidelijker wordt dat de ombouw naar een stichting een almaar reëlere optie wordt. Maar voor daar definitief over besloten wordt (door ons allemaal, met behulp van ons eigen verstand, want daar hebben we echt geen ChatGPT voor nodig!); laten we er samen aan werken om van 2024 een heel goed verenigingsjaar te maken!

Hugo Tijmsmans

De aanhouder wint

Hij probeerde dit jaar outdoor talloze malen, Armand Duplantis, om met zijn polsstok de 6,23 m te overbruggen. Het zou een verbetering zijn van zijn in februari jl. indoor in Clermond-Ferrand gesprongen wereldrecord van 6,22 m. Steeds mislukte het, ook al leverde dat soms fraaie plaatjes op, zoals hier tijdens de FBK Games in Hengelo.

Bij de allerlaatste gelegenheid, de finalewedstrijd van de Diamond League serie in Eugene, slaagde de fenomenale Zweed echter in zijn missie. Dus is nu 6,24 m het target voor volgend jaar. Dat belooft wat voor de Olympische Spelen in Parijs!



De mislukte poging van Duplantis tijdens de FBK Games in beeld. (foto: Piet Wijker)

Piet Wijker

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

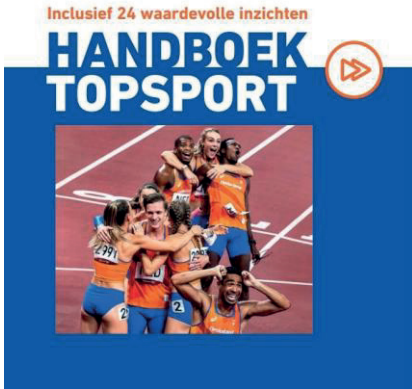
Boekbespreking

HANDBOEK TOPSPORT

Het was een klein, primitief ingericht zaaltje in het “oude” Papendal, waar ik Charles van Commenée voor het eerst ontmoette. Hij, omdat hij de bij de KNAU gevolgde module krachtraining afsloot, ik maakte deel uit van de examencommissie.



Charles van Commenée



Eerst meende ik dat de Amsterdammer zo nonchalant optrad om zijn nervositeit te verbergen – het was nu eenmaal een examen – naderhand merkte ik dat deze houding benadrukte dat hij alles in de hand had.

Zo vroeg hij tussendoor aan de (toen nog) aanwezige rijksgecommitteerde (van het ministerie dat nu VWS heet): “Dit lijkt mij een leuk baantje, schuift het nogal?” Uit latere ervaringen kan ik zeggen: het was een leuk baantje, maar het schoof maar matig.

Inmiddels is Charles grijzer en wijzer geworden en heeft hij het ‘Handboek Topsport’ geschreven. Wie denkt hierin mooie verhalen te kunnen vinden van zijn brede ervaringen met succesvolle Britse en Nederlandse topsporters moet toch even wachten op zijn tweede boek.

Toch worden er heel wat namen genoemd:

- * Pieter van den Hoogenband schreef een uitvoerig voorwoord, waarin hij aangaf hoe de ervaring van 800 m-lopers positieve invloed had op zijn fysieke training voor de 200 meter vrije slag.
- * Een 60-tal sporters, coaches, managers en bestuurders bevelen het boek aan: o.a. Ankie van Grinsven, Marit Bouwmeester, Joop Alberda en Guus Hiddink.
- * 12 van de 60 zijn atletiek gerelateerd, o.a. Seb Coe, Sifan Hassan, Jos Hermens, Ellen van Langen en Anouk Vetter.

Ook zonder casus beschrijvingen weet de auteur het één en ander te duiden. Naast tegeltjeswijsheden als ‘Hoop wordt in de topsport al snel hopeloos’ is er een boeiend betoog dat uitmondt in:

‘Topsport is geen sekte maar een sector’.

In die sector mag – evenmin als in alle andere – géén plaats zijn voor pesten en angstcultuur.

De schrijver gaat ook in op de ‘me-too-affaires’ die ook de sport en ook de atletiek raakten. Openheid en duidelijkheid zijn noodzakelijk.

Het laatste woord is aan Sebastian Coe (vermaard middenafstandsloper en voorzitter van World Athletics): “Charles has brought a very different mindset to British Athletics. He’s changed the culture of sport in Britain.”

Jacob Dikken

Charles van Commenée
HANDBOEK TOPSPORT
Uitg. Arko Sports Media B.V.
ISBN 9789054724810



RvH
Rien van Haperen
Consultancy

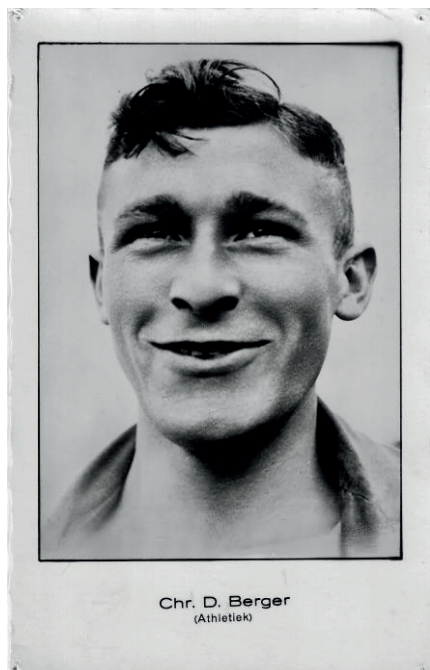
**Een ervaren partner voor het uitvoeren van projectmanagement in de sport.
Geen horde te hoog!**

rien@rienvanhaperen.nl | +31.6.5385.5731

De overstap van Chris Berger

Na drie jaar was zijn liefde voor AV'23 voorbij

AV'23 koestert al een eeuw liefde voor atletiek. Dat is zeker. Maar hield Chris Berger nu meer van AV'23 dan van AAC? Dat is een moeilijke vraag. In ieder geval was zijn liefde voor AV'23 in 1936 na drie jaar voorbij.



De atleet, naar wie de baan van AV'23 aan de Radioweg in Amsterdam is vernoemd, meldde zich in maart 1933 bij de club en behaalde er zijn grootste successen: het wereldrecord van 10,3 en twee Europese titels. Vanaf 1936 tot het einde van zijn loopbaan was hij lid van AAC. In de archieven is niet te vinden wat de reden van die overstap was.

Paul van Gool van de Nederlandse Atletiekhistorici denkt dat het om een ordinaire kwestie ging: contributie niet betaald. Na 1935 had Berger een beetje genoeg van atletiek: een mislukt wielerventuur zat hem niet lekker. Hij had graag als baanwielrenner geld willen verdienen. Atletiek leverde hem geen cent op.

Hij wilde weer gaan voetballen, zoals hij dat in zijn jonge jaren bij DWS had gedaan. Niettemin sprintte hij nog tot in de oorlogsjaren door. Voor AAC. In de AAC-

kantine in sportcentrum Ookmeer is een Wall of Fame, waar alle olympische deelnemers van de club worden vermeld: het zijn er 39. Zilveren plaatjes tegen een zwarte achtergrond. Daar hangt ook Chris Berger, die in 1936 meedeed aan de Spelen in Berlijn.

Door de jaren heen is er altijd rivaliteit geweest tussen AAC en AV'23. Zoals bekend werd AV'23 opgericht als een afsplitsing van AAC, dat in 1914 het levenslicht had gezien. In de jaren dertig was AV'23 de toonaangevende club, zelfs in het hele land. Na de Tweede Wereldoorlog was AAC sterker en groter. Met enige afgunst keken de AV'23-ers naar de prestaties van de stadgenoten. AV'23 beschikte over wat aardige lopers, maar AAC was veelzijdiger. Dat is nog steeds het geval. Kijk maar naar de clubrecords.

Het was oud-AV'23-lid Ulli d'Oliveira die na lezing van het jubileumboek (nog steeds te koop trouwens) op zoek ging naar de achtergronden van de afsplitsing in 1923. Daardoor kwam het in 1989 verschenen jubileumboek van AAC uit de kast. Daar staat ten onrechte in dat Berger al in 1934 AAC-er was.

De nieuwsgierige Ulli, nu negentig jaar, had op het Vossius Gymnasium geschiedenisles van Jacques Presser, die later hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam werd. Presser leerde hem dat geschiedenis bestaat uit dat papier dat niet is aangevreten door de muizen. AV'23 mag zich gelukkig prijzen dat de muizen op afstand van het archief bleven, zodat we redelijk nauwkeurig de historie van de vereniging konden reconstrueren.

Guus Mater
(bron: website AV'23)



Gedeelte van de Wall of Fame van AAC, met in de linker kolom, 2^e van boven, het zilveren plaatje van Chris Berger.
(foto: Helen Kruller-Muller)

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed

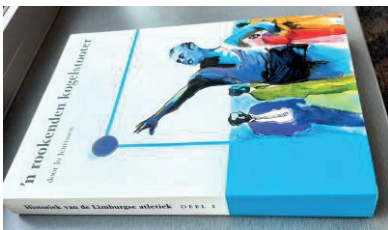


Op 30 september j.l. vierde AV'23 het 100 jarig bestaan. Door onze medewerking aan het boek: AV'23 100 JAAR LIEFDE VOOR ATLETIEK, speciaal het hoofdstuk over de historie van de vereniging, kregen we een uitnodiging om de feestelijkheden bij te wonen en aan het eind van de middag het boek voor de Erfgoedbibliotheek aangeboden. Wij werken met alle plezier mee om vragen te helpen beantwoorden, dat is gewoon een van de doelstellingen van Erfgoed.

Daar hoeft op geen enkele manier iets tegenover te staan. Maar het was wel heel fijn om mee te maken en te ervaren wat een bloeiende vereniging AV'23 nu is en met hoeveel recht er ook teruggekeken werd op een grandioos verleden. Namen als Ad Strengholt, Jan Zeegers, Chris Berger, Jo Moerman, Els van Noordduyn, Cees Koppelaar, Henk Heida, Bram Wassenaar,, met dit rijtje doe ik nog veel namen te kort. Mensen die door hun prestaties en/of door hun kaderwerk heel veel voor AV'23 én voor de Atletiekunie hebben betekend.



Het belang van ons boekenbezit wordt weer eens onderstreept door het volgende: Een zoon van destijds verdienstelijk lange afstandloper Jan Kortekaas vond dat zijn vader onrecht was gedaan. Volgens zoonlief was pa in 1940 Nederlands Kampioen veldlopen geworden, bij een wedstrijd in Limburg. De informatie die hij erover gevonden had, noemde een andere winnaar! Dus plaatste de zoon zijn bericht onder de kop: GERECHTIGHEID! Natuurlijk zoeken we dan eerst bij het jaarverslag van de Nationaal Technische Commissie, want daar staat normaal gesproken alle info over de gehouden



kampioenschappen in. Dit keer echter niet! Nu bezitten we de 'Historiek van de Limburgse atletiek', geschreven door Jo Jeurissen. Daaruit maakten we op, dat de mobilisatie, de oorlogsdreiging, de maatregelen van de territoriaal bevelhebber, die het sociale leven nadelig beïnvloedden, er de oorzaak van waren waardoor de K.N.A.U. tegen de Limburgers zei: "Stellen jullie je provinciaal kampioenschap

maar open voor alle Nederlanders, dan geldt het tegelijk als nationaal kampioenschap." En inderdaad, van de vijftien A-klasse deelnemers waren er enkelen geen Limburger. Jo Jeurissen noemde de eerste tien en daar staat toch echt dat Jan Kortekaas op 40 m na de winnaar als tweede finishte. Inderdaad, gerechtigheid, maar anders dan de vragensteller bedoelde.

De afdeling Marketing en Communicatie van het bondsbureau heeft een aantal heel enthousiaste medewerkers mét belangstelling voor de geschiedenis van de Atletiekunie. Zij hebben het plan opgevat om social media te benutten, om atletiek in het zonnetje te zetten. En hebben onze medewerking gevraagd. Praatje, plaatje, daadje, video, De eerste contacten hierover hebben geleid tot een eerste opzet, een start met ‘DE START’. In het kort de geschiedenis van de goten in het gras om de voeten in te plaatsen, dan de zelf gegraven startkuiltjes, de Rogim-startrekken, de blokken, tot en met de blokken met eigen geluid plus het eraan gekoppelde start informatiesysteem van nu. De voorste voet vlak tegen de startlijn plaatsen om maar geen terrein te verliezen, tot en met de hele smalle voetplaatsing..., de veranderde regelgeving, kortom, van alles over het starten van toen naar nu. Het is de bedoeling om zo alle loop-, spring- en werponderdelen aan de orde te laten komen. Een lange termijn project, maar wel heel leuk om aan bij te dragen!

MAIN PRESS CENTRE

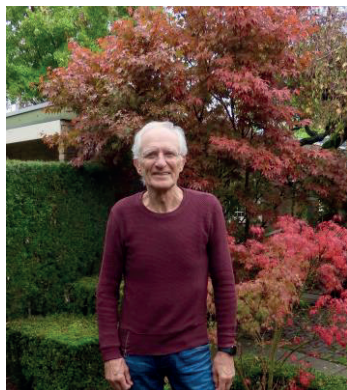
Nog een heel interessante vraag van Guus Mater: welke vereniging heeft in de loop van zijn (al dan niet fusie-)bestaan de meeste Olympiërs afgeleverd? Dan kom je natuurlijk snel uit bij Ton Bijkerk, de man die heel lang heel hard heeft gewerkt aan het hoofdstuk Olympische Spelen en dan toegespitst op de Nederlandse deelname. Maar Wouter Schoemaker, onze eigen Erfgoedmedewerker én deel van de Werpgroep nationale records, heeft ook gegevens. Het interessante is nu, dat twee heel betrouwbare bronnen het niet in alle opzichten met elkaar eens zijn. Was atleet A lid van vereniging B toen hij/zij deelnam aan de Spelen, of toch al lid van vereniging C? En tellen niet-Nederlanders ook mee? Wat doen we met aangewezen atleten die door omstandigheden (bijvoorbeeld blessure) niet uitgekomen zijn? Alweer: werk aan de winkel!



*Hugo Tijsmans,
Tekst en foto's
(laatste OS van Wikipedia)*

VOOR HET VOETLICHT

Ad de Jong: achtervolgd door ongelooft



Ad de Jong, over zijn beginperiode in de atletiek: “Toen ik in 1967 voor het eerst kampioen werd, had ik nog nooit een trainer gezien.” (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Adrianus Leonardus Christoffel Maria (Ad) de Jong
<i>Geboren:</i>	17 september 1946 te Steenberg
<i>Discipline:</i>	sprint, verspringen, hink-stap-springen
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kampioen</u> Sen. outdoor: 100 m 1967, 1969, 1970; verspr. 1967, 1968; hinkstapspr 1972, 1977
<i>Medailles:</i>	NK Sen.: driemaal zilver (verspr. 1971, 1972; hinkstapspr. 1976) NK Sen.: viermaal brons (100 m 1968, 1971, 1972; verspr. 1970)
<i>Interlands:</i>	25
<i>Records:</i>	NR Sen.: 4 x 200 m 1970-1989
<i>PR's:</i>	100 m 10,4 s (10,3 RW) 200 m 21,6 s verspr. 7,52 m hinkstapspr. 15,25 m

Ga er maar ‘ns even goed voor zitten; het is er tenslotte een geschikt jaargetijde voor. Probeert u zich in gedachten nu eens te verplaatsen naar het begin van het buitenseizoen, eind mei. Er is op atletiekgebied nog weinig schokkends gebeurd, geen prestaties die de kranten hebben gehaald.

Dan, eind mei, slaat u op een maandagochtend de krant open en leest u het volgende: ‘Onbekende sprinter evenaart Nederlands record 100 m.’ Uw eerste reacties: Hè? Wie? Nooit van gehoord! Hoe kan dat nou? Waar is dat gebeurd? Daar? Hebben ze daar een atletiekbaan dan? Wat voor wedstrijd? Een derde klasse competitiewedstrijd? Zal wel! Die ‘juryleden’ daar hebben vast zitten snurken. En die atleet? Van een vereniging met niet eens een eigen atletiekbaan? Zonder een eigen trainer zelfs? Nou, daar klopt natuurlijk helemaal niks van. Kortom: Fake news.

Nu was de term ‘fake news’ toen nog niet uitgevonden, maar verder zou het zo best wel eens kunnen zijn gegaan, 56 jaar geleden. Want op 29 mei 1967 stond inderdaad een bericht van bovenstaande strekking in alle kranten: ‘Onbekende sprinter Ad de Jong loopt 100 meter in 10.3 seconde’. Dat was trouwens niet zomaar een record, het was het record dat Chris Berger in 1934 had gevestigd, wat toen een evenaring was geweest van het wereldrecord. In het artikel ‘De overstap van Chris Berger’ van Guus Mater, elders in dit blad, worden we daar nog weer eens aan herinnerd. Een wereldrecord was het in 1967 weliswaar allang niet meer, maar in ons land had sindsdien nog maar één andere atleet die tijd ook gelopen, Rob Heemskerk, in 1965. En nu zou twee jaar later die onbekende Ad de Jong dat ook hebben gepresteerd? U begrijpt de scepsis.

Koolassie-baantje

Een atleet komt echter nooit zomaar uit de lucht vallen. Dat is nu niet zo en dat was in 1967 evenmin het geval. In feite deed De Jong al een jaar of vier aan atletiek, voordat-ie dat record evenaarde. Het is het klassieke verhaal van de aanleg voor atletiek die op school voor het eerst komt bovendrijven. Ad: “Ik zat op de Mulo en in de derde klas kregen we daar een nieuwe, jonge gymleraar die ook atletiekmind was; niet alleen atletiek, maar óók atletiek. Een keer gingen we in de gymzaal hinkstapspringen, ik herinner me het nog goed. Dan viel je op zo’n mat. Ik had het nog nooit gedaan, maar ik sprong iedereen er ver uit, zonder te beseffen dat dit bijzonder was. En op de jaarlijkse sportwedstrijden buiten won ik op de korte afstanden. Een klasgenoot van me, Jan van Broekhoven, een redelijk goede hoogspringer voor die tijd, zag dat en stelde voor om bij Diomedon te komen sporten. Nu hadden we het niet zo rijk in die tijd, dus ik mocht niet van mijn ouders. Heb ik het toch stiekem gedaan. Mijn eerste spikes nam ik stiekem, tweedehands, van die jongen over. Als ik dan van de training thuiskwam, legde ik ze in de schuur ergens bovenop. Dat is een tijdje zo doorgedaan, totdat het uitkwam natuurlijk. En ja, toen was het goed.”

Veel soeps was het overigens niet, die ‘wei’ van Diomedon in Steenberg. “Er was een verspringbak, wel met een balk ervoor, maar voor de rest moest je maar zien hoe je

aanliep. Er lag een hoogspringbak zonder landingskussen, dat was er toen nog niet. En verder een stukje van 60 meter met niet eens sintels; ‘koolassie’ noemden wij dat. Daar kon je op sprinten en starten. Tempo’s, dat ging niet. Wat deden we dan? We liepen bijvoorbeeld 60 meter, uitlopen, terug, 60 meter, terug, 60 meter, zo’n drie/vier keer. Dat was onze tempotraining. En dat zonder trainer! Want in het begin hadden we geen trainer. Toen ik in 1967 voor het eerst kampioen werd, had ik nog nooit een trainer gezien”, blikte De Jong terug op die beginperiode. “Ja kijk, als junior B en eerstejaars A trainde ik nog niet zo veel. Het was meer een beetje aanklooien met de meiden. Pas als tweedejaars A ging ik wat meer doen, want je keek zo ‘ns rond, weet je wel, en je vroeg zo ‘ns wat. *Je moet tempo’s doen*, hoorde je, *want je moet conditie hebben*. Dat klopte ook wel, want mijn eerste 100 meters... ja, dan loop je 60 meter en dan ben je kapot, hè. Het eerste jaar bij de A-junioren liep ik denk ik 11,3 of zo, misschien wel 11,1.” Er was dus sprake van nogal wat ongeloof, toen Ad de Jong een jaar later, in 1965, op de Nederlandse jeugdkampioenschappen op de 100 m als tweede pal achter V&L-er Wim Berkhout, maar voor HAV-er Fer Lamie, in 10,8 s over de finish stormde. Ad: “Er waren toen mensen die zeiden: *hé, dit kan niet!* Niemand die mij kende. Toen ben ik voor de eerste keer in het buitenland geweest, uitgenodigd – onverwachts voor de rest, natuurlijk – voor een wedstrijd in Engeland met de Nederlandse jeugd ploeg. In Londen! In Steenbergen was ‘t het gesprek van de dag. Want ik ging met het vliegtuig! Ha, niemand vloog toen nog!”

In één klap bekend

Goed, binnen Steenbergen mocht Ad de Jong dan inmiddels over de tong zijn gegaan, daarbuiten bleef hij een volslagen onbekende. Tot dan die 10,3 op 28 mei 1967, gelopen tijdens een competitiewedstrijd in Hulst. De baas van ‘NTS Sport’, oud-atleet en sportjournalist Bob Spaak was zo geïmponeerd, dat deze nog diezelfde week contact met hem opnam. Er werd een afspraak gemaakt voor een tv-interview op de atletiekbaan in Breda, met daarbij uiteraard de nodige actiebeelden. Ad meent zich te herinneren dat dit alles het weekend erna, waarschijnlijk op zondag 4 juni, werd uitgezonden. Toen wist heel sportminnend Nederland dus in één klap wie Ad de Jong was.

Binnen het Nederlandse atletiekwereldje werd die 10,3, zoals gezegd, sceptisch ontvangen. De KNAU-verantwoordelijke voor de West-Brabantse Atletiekclubs, Van Straalen, reageerde met: *Tja, er was natuurlijk geen windmeter, het was maar een gewone wedstrijd*. Ad pareert: “Waar waren er in die tijd nu eigenlijk wél windmeters? Nou, op de NK; voor de rest waren ze ver te zoeken.” KNAU-secretaris Jo Moerman nam de taak van windmeter vaak persoonlijk op zich wanneer die ontbrak. Hij stak dan simpelweg een natte vinger in de lucht en bepaalde al doende, of er al dan niet sprake was van te veel windvoordeel.

Dan de Atletiekwereld. De AW-redactie had De Jong weliswaar eerder die maand al op de cover gezet, maar als verspringer. Ad had bij de Open Amsterdamse kampioenschappen begin mei in rot weer het verspringen gewonnen, vandaar. Dat hij daar ook op de 100 m

achter Piet Tamminga tweede was geworden in 11,2, ach ja, aardige tijd, maar niet meer dan dat. De wind blies de sprinters daar overigens pal in het gezicht, vermeldt het AW-verslag nog. Maar nu dan ineens die 10,3? De AW liet zich leiden door een ‘zegsman’, die over die wedstrijd in Hulst rapporteerde, dat de seingever ‘niet erkend’ was, van de drie tijdwaarnemers er maar één ‘officieel’ was, ook al hadden ze alle drie 10,3 geklokt, en de baan in Hulst door de Technische Commissie van de N.S.F. ‘eigenlijk afgekeurd’ was. Bovendien was er ‘flink wat rugwind’, hoewel ‘mogelijk nog onder de twee meter per seconde’. Voor de geldigheid van de competitiewedstrijd die daar had plaatsgevonden, waren al deze ‘mitsen en maren’ blijkbaar geen probleem, maar voor de erkenning als record kennelijk wel. Opvallend hierbij is dat de recordcommissie, de enige instantie die het finale-oordeel had moeten vellen, die kans nooit heeft gekregen. Ad de Jong, geïmponeerd door alle tegenwerpingen, heeft voor zijn prestatie namelijk nooit een recordaanvraag ingediend. Hij moest zijn talent maar eens bewijzen in een ‘echte’ wedstrijd, zo vond de AW-redactie.

Stomverbaasd

Welnu, dat is precies wat De Jong deed. Want op de Nederlandse kampioenschappen in Rotterdam, enkele maanden later, was hij op de 100 m de snelste, nadat hij eerder in zijn serie alweer 10,3 had laten klokken, al was ook daar sprake van te veel rugwind. Ad: “Ik liep die 10,3 met gemak. Alsof ik naar de slager liep. Ik had nog nooit zo gemakkelijk gelopen. In de halve finale liep ik 10,5 en de finale won ik in 10,4. Dat waren toen serieuze tijden.” In die finale ging De Jong direct na de start aan kop en stond die niet meer af, ook al kwam PSV-er Wim Blom nog dichtbij en werd ook voor hem 10,4 afgedrukt. De overtuiging dat hij de beste sprinter van Brabant was, moest Blom echter laten varen. *De Jong had het in zich een groot sprinter te worden*, schreef de AW in haar verslag. Ad: “Iedereen was stomverbaasd.” Daarna won hij ook nog het verspringen, met 7,25 m. Eén ding stond nu wel vast: talent verloochent zich nooit, zelfs al heb je geen trainer en moet je trainen op een armzalig koolassie-baantje.

Dat dit echter zo niet langer kon, begreep ook de burgemeester van Steenberg, die Ad de Jong prompt opzocht na diens opvallende NK-successen. Ad: “En toen werd er een atletiekbaan aangelegd. Ja, dankzij mij kan je wel zeggen. Het



Ad de Jong heeft voor zijn NK-zege op de 100 m zojuist de Frans Luitjes bokaal ontvangen uit handen van Jo Moerman. De houding van tweede man Wim Blom spreekt boekdelen.
(foto beschikbaar gesteld door Ad de

jaar daarop kon ik dus eindelijk op een echte baan trainen.”

Sprinten tegen Tommie Smith

Er veranderde trouwens meer voor De Jong. Bondstrainer Ton Eijkenboom nam hem op in zijn centrale trainingsgroep. Ad: “In Breda, één keer in de drie weken of zo. Die leerde mij hoe ik moest lopen, min of meer. Vooral paslengte, niet alleen roffeltjes, maar paslengte. Dat was mijn eerste kennismaking met een trainer.” En in november werd De Jong (een half jaar daarvoor dus nog volslagen onbekend) opgenomen in de selectie voor de Olympische Spelen van 1968 voor de 4 x 100 meter estafette. Die winter werd er flink getraind bij het CIOS in Overveen, onder leiding van Wil Westphal. “Nou ja, atletiek deed je natuurlijk toch altijd naast al het andere. Want je studeerde eerst, dat was vroeger natuurlijk erg belangrijk, hè. Eerst studie en dan, als je nog tijd had, mocht je wel wat doen. Maar Westphal, dat was in elk geval technisch wel een goeie. Alleen hebben we het dus niet gehaald. Het scheelde overigens niet veel, ik geloof maar een tiende of zo. Maar je moet vier goede lopers hebben en wij hadden er voor mijn gevoel maar drie. Dan lukt het nooit, hè.” Lukken deed het in 1968 trouwens ook niet op de NK, want op de 100 m kreeg De Jong die keer klopp van Eddy Monsels en Chris van der Meulen. Zijn titel bij het verspringen prolongeerde hij wel. Tijdens de kort hierna gehouden ‘Nacht van Blankenberge’ had de Amerikaan Tommie Smith, kort daarna olympisch kampioen, in de finale van de 100 m zijn handen echter meer dan vol aan de Nederlander, nadat beiden eerder in hun serie 10,4 hadden laten klokken. Er zit een aardig verhaal vast aan deze wedstrijd, waar ik in de volgende Vriendenband op terugkom.

Pissig

Inmiddels was op de club Henk Snepvangers zijn trainer geworden en was De Jong in de jaren die volgden op alle NK's van de partij. Altijd eindigde hij daar op het podium, was het niet als eerste, dan toch altijd bij de eerste drie. Je zou zeggen dat men zo langzamerhand van de capaciteiten van de Brabander overtuigd moest zijn, maar het ongelof stak af en toe toch weer de kop op. Zoals in 1972 bij het verspringen. De Jong had op dit onderdeel inmiddels tweemaal goud, eenmaal zilver en eenmaal brons op zak, toen hij op de NK van dat jaar bij zijn tweede sprong 7,80 liet opmeten. Ongelof alom. Zo ver had nog nooit iemand gesprongen op een NK, dus dat kon gewoon niet kloppen. Ad: “Ik sprong en ja, ik voelde gelijk: dit is ‘em! *Ongeldig*, zeiden ze. Er lag daar plasticine voor, weet je wel, met zo'n schuin randje. Ik kijken, ik zag niks. *Ja, maar je zat er overheen, hè*. Ik zeg: waarom ligt dat er dan? De springjury erbij gehaald, die overlegden, overlegden, overlegden... *ja, toch een foutsprong*. Ongeloflijk, hè? Waar was die plasticine dan voor? Dan zou ik denken: d'r moet dan toch een afdruk zijn? Dat was wel om pissig van te worden, ja. Ik was zó gedepriemd dat het daarna niet meer ging. Onvoorstelbaar.” Ron van Wilgen werd kampioen met 7,29, vóór Ad de Jong met 7,26 m. De 100 m en het verspringen, dat waren zijn favoriete onderdelen. “De 200 meter liep ik misschien twee, drie keer per jaar, maar dat was niet mijn hobby, zeg maar, al kon ik het wel.”

In 1973 liep Ad de Jong, in het dagelijks leven onderwijzer op een basisschool, tegen een erg zware hamstringblessure op. Tegenwoordig zou daar een heel medisch team op zijn gedoken, maar in die tijd werd je aan je lot overgelaten. “D’r waren toen nog niet zoveel sportartsen”, legt De Jong uit. “Dus eerst maar wat aangesukkeld, maar het ging maar niet over. Toen ben ik uiteindelijk bij dokter Strikwerda uitgekomen. Die heeft het eerst met spuiten geprobeerd, maar dat lukte niet. Toen heeft-ie me geopereerd. Er werd een hele streng uit mijn hamstring gehaald. Daarna een tijd in het gips en zo. Toen heb ik jaren niet kunnen sporten, eigenlijk ook niet durven sporten. Daarna heb ik nooit meer een 100 meter gelopen.” Verspringen en hinkstapspringen durfde hij echter nog wel, “omdat je dan ontspannener aan kunt lopen, vind ik persoonlijk dan. Daar komt mijn tweede carrière vandaan. Dat vond ik ook wel leuk, hoor. Maar sprints, ik voelde gewoon dat het niet meer ging. De oorzaak was ook: vroeger had je niks, geen medische begeleiding, geen fysio, geen dokter. Ik kwam een keer met een blessure bij een arts in Steenbergen. Die zei toen: *Dan moet je maar niet zo gek doen!*”

Laatste titel

Hinkstapspringen ging hem nu het beste af. In 1976 werd De Jong op dit onderdeel zowaar weer tweede, om een jaar later in dit metier zijn zevende en laatste gouden NK-plak te veroveren. Hij was teruggekeerd op zijn basis, zou je kunnen zeggen, want was het niet juist op dit onderdeel waarop hij als scholier voor het eerst was opgevallen?

Het jaar erna stopte hij. Daarna was hij nog wat jaren trainer, eerst bij Diomedon, later bij Spado. Ad: “Ik heb nog een tijdje Frans Maas onder mijn hoede gehad. Die ging in één jaar van 6,75 naar 7,50, geloof ik. Maar ja, dan wordt er aan alle kanten aan zo’n atleet getrokken. Hij wilde naar Peter van Wijk toe. Ik zei: joh, doe maar. Ik ben niet zo’n streber op dat gebied. Dus dat heb ik een jaar of wat gedaan. Toen ben ik ermee gestopt. Op een gegeven moment heb je het atletiekwereldje ook wel gezien, hè.”

De Jong kijkt met voldoening terug op zijn kampioenschappen, vooral op die eerste op de 100 m, “want ik was helemaal niet de favoriet.” Verder de vele buitenlandse wedstrijden, als lid van de Nederlandse ploeg en ook de wedstrijden op uitnodiging. De grootste tegenvaller vindt hij het niet halen van de Olympische Spelen met de estafetteploeg. Ad: “Ja, daar was ik wel teleurgesteld over, natuurlijk. Want ja, hoeveel kansen krijg je?” Doorzettingsvermogen, dat is vooral wat hij aan zijn atletiek carrière heeft overgehouden. “Want je moest alles zelf doen. De hulp die ze tegenwoordig krijgen, Papendal met alleen maar goeie trainers, de goeie medische begeleiding, dat had ik dus allemaal niet.” Zijn eigen atletiekervaringen hebben hem ook geholpen in zijn baan bij het onderwijs, want daar krijg je ook het nodige voor je kiezen. “Kritiek, boze ouders en weet ik het allemaal. Misschien helpt het ook wel daarbij, dat je steviger in je schoenen staat, hè.”

En de atletiek van nu? De Jong volgt het nog op de voet. Wie zijn favoriet is? Wat een vraag. “Femke Bol, hahaha.”

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Inspiratie dag voor U16 schot in de roos

Het was in de aanloop naar en tijdens de C-Spelen even slikken. De al –bijna een halve eeuw– bestaande C-interland tegen Westfalen paste niet in de wedstrijdplanning rond het Wereldkampioenschap in Boedapest en doordat er geen alternatieve datum gevonden kon worden in de –voor beide landen– overvolle agenda's, moest er geaccepteerd worden dat de C-Interland in 2023 van de agenda verdween. Ook tijdens de zeer succesvolle C-Spelen begin september was hier en daar teleurstelling merkbaar. Voor de gouden en zilveren medaillewinnaars werd de uitnodiging voor TeamNL toch als een extra beloning gezien. Met heel veel energie en vooral enthousiasme kwam de “harde kern” binnen het Jeugdfonds team, bestaande uit Rik Hardon, Marjan Olyslager en Jeroen Alessie, met het voorstel om toch de aanstormende talenten iets extra's te geven en werd het plan gesmeed om op 15 oktober op Papendal een inspiratie dag te organiseren, waar bijna alle gouden en zilveren medaillewinnaars van de C-Spelen voor uitgenodigd werden.

Zo werd tijdens de prijsuitreikingen in Amsterdam niet alleen een medaille uitgereikt, maar ook een brief met de uitnodiging voor deze dag. In deze brief werd de betrokken atleten te kennen gegeven, dat ‘wij (het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek) er erg naar uit kijken om je op deze dag te mogen ontvangen op Papendal en je te inspireren om je talenten verder te ontwikkelen’. Of het nu deze opmerking was of de wil van de talenten om zich verder richting top te ontwikkelen en daar alles voor over hebben zullen wij nooit weten, maar er werd massaal gehoor gegeven aan deze uitnodiging en zo meldden er op deze zondag even na 09:00 uur 120 atleten met hun begeleiders zich aan de poorten van het congrescentrum op Papendal, waar zij ontvangen werden met een warm of koud drankje en iets lekkers.

Een leuk gezicht om de zaal zo vol te zien met de toekomst. Na de introductie van de Vrienden van de Atletiek over het ontstaan daarvan en de ontwikkeling van het Jeugdfonds door de jaren heen, werd vooral ingegaan op de nieuwe en ambitieuze plannen voor de komende vier jaar, die nu ook uitvoerbaar blijken te zijn door de ondersteuning van onze ambassadeurs Jan en Jennie Struijk, die beiden de hele dag aanwezig waren en met applaus werden voorgesteld aan de aanwezigen. Daarna was het Marjan Olyslager, die alle aspecten die te maken hadden met de route naar topsport op een zeer ludieke manier, maar erg duidelijk de revue liet passeren. Er werden een tiental atleten het podium opgeroepen en allemaal kregen zij een voorwerp in de hand gedrukt dat varieerde van een ruitenwisper tot een zak pasta. En bij alle voorwerpen werd telkens een link gelegd naar een facet dat direct te maken had met het prestatiegedrag. Aspecten zoals doelgericht werken, communiceren, aanpassingsvermogen, plannen, organiseren, balans tussen

topsport en persoonlijke leefstijl, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen werden aan de hand van het speciale voorwerp visueel gemaakt en de informatie werd gretig geabsorbeerd.



Marjan Olyslager legt aan de U16-talenten de aspecten uit die deel uitmaken van de route naar topsport. (foto's Jente van der Meer)

Daarna stond als agendapunt op het programma: Topsport Papendal-atleet vertelt. Vooraf werd geregist wie deze topatleet zou zijn en wat hij of zij te vertellen had, waardoor men geïnspireerd zou kunnen worden. Er ging ook zeker geroezemoes door de zaal, toen Rik



Hardon met trots “mystery guest” N’ketia Seedo aankondigde. Wie kent haar niet? Zeer inspirerend daarna was het interview dat Rik met N’ketia had, waarbij de jonge atleten aan haar lippen hingen en zij frank en vrij vertelde over haar ervaringen en belevenissen. Ongelooflijk dat een jonge vrouw die pas drie maanden 20 jaar oud is al zo’n enorme ervaring heeft weten op te bouwen en dat ook helder kan delen met atleten, die nog geen 16 jaar oud zijn. Als Jeugdfonds hebben wij al vroeg met verbazing

De jonge talenten hingen aan de lippen van “mystery guest” N’ketia Seedo.

kennism gemaakt met N’ketia’s talent tijdens de C-Interlands in Gladbeck (2016) en Assen (2017), maar

intussen beschikt zij over vele titels waaronder de dit jaar behaalde Europese titel voor atleten U23 op de 100 meter, die zij in het Finse Espoo in de wacht sleepte. Een half uur lang kon je een speld horen vallen in de zaal en daarna werkte zij ook op een prettige manier mee aan de vele selfies die gemaakt werden. Hoeveel atleten moeten tijdens dit interview beseft hebben dat die stip op de horizon haalbaar moet zijn na de adviezen van Marjan en N'ketia?



Op de foto met N'ketia Seedo, wie wil dit nu niet?

Na de geestelijke inspiratie volgde de fysieke versie, welke begon met een rondleiding door de sportaccommodatie van Papendal, waarna de trainingen begonnen en er voor iedere discipline een ervaren en enthousiaste trainer stond, die daarbij niet alleen de atleten, maar ook hun meegereisde begeleiders wisten te boeien. Het trainingskorps was door Rik, Marjan en Jeroen samengesteld, waarbij naast Rik en Jeroen zelf ook Marita van Swol, Roar Strooper,



En vervolgens 'aan de bak', onder deskundige begeleiding.

Jesper Arts, Iwan Groothuizen, Marjon Leeuwis en Bart Steehouwer.

Gehuld in een fraai herinneringsshirt en met veel waardering werd deze succesvolle dag afgesloten en kon men een mooie herinnering en nieuwe ervaringen mee huiswaarts nemen.



Namens het Jeugdfonds van de Vrienden ontzettend veel waardering en dank voor het enthousiaste organisatie-team en alle trainers die geheel belangeloos aan deze dag hebben meegewerkt. Het was misschien uit nood geboren, maar bleek uiteindelijk een ongekend succes. Men zegt weleens dat men geluk kan afdwingen en misschien werd die opmerking die dag wel bewaarheid. De weersvoorspellingen waren vooraf zo slecht, dat overwogen werd om het programma om te draaien: 's morgens buiten en 's middags binnen. Dat buienradar alleen maar garantie geeft voor de eerste tien minuten bleek ook nu weer. De gehele buitentraining vond plaats onder een stralend zonnetje.

Er is door Jente van der Meer een fraaie foto-impressie van deze dag gemaakt en deze is op de site van De Vrienden te vinden.

Wordt 2024 echt een Nieuw jaar?

Jaaroverzichten zijn er genoeg, maar geven geen garantie voor de toekomst. Je kan er iets van leren en op basis van die ervaringen nieuwe plannen maken en uitdagingen aangaan. Hoe gaat 2024 er uitzien? Wat voor regering hebben wij? Wordt er een eind gemaakt aan die verschrikkelijke oorlogen en hoeveel vluchtelingen worden er geholpen? Daar kunnen wij het beste van hopen en waar mogelijk ons steentje aan bijdragen. Maar laten wij het even bij ons eigen hachje houden. De Atletiek. 2023 was prachtig, in 2024 hebben wij de

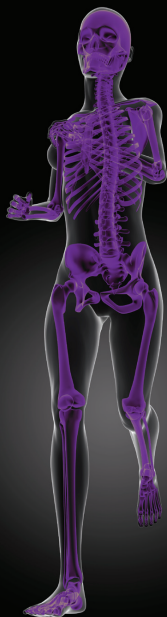
Olympische Spelen met veel kansen voor TeamNL. Nog dichterbij ons huis ligt het Jeugdfonds. Wij gaan 2024 in met een nieuw, uitgebreid team en hebben nu alle mogelijkheid om iets nieuws te gaan doen. In eerdere Vriendenbanden hebben wij onze plannen aangegeven voor jeugdwedstrijden op internationaal gebied en daarmee zijn wij met Westfalen, Vlaanderen en Wallonië volop in de slag om dat ook daadwerkelijk te gaan realiseren. Daarnaast gaan wij in ons eigen land verder met de Voorjaarsleague en zijn wij in discussie met de organisatoren van de drie grote voorjaarswedstrijden op welk onderdeel wij dat in 2024 zouden doen en natuurlijk blijven wij bij die wedstrijden de Talent Awards uitreiken.

Wat dat betreft wordt 2024 echt een nieuw jaar voor ons. De mogelijkheden liggen er om de uitdagingen waar te gaan maken, maar het moet wel gerealiseerd worden en daarvoor hebben wij nu een uitstekend team. Door alle successen binnen de vaderlandse atletiek moeten wij wel met beide benen op de grond blijven staan, maar niet te lang, want dan kom je alsnog geen stap vooruit. Namens het Jeugdfondsteam wens ik iedereen een gezond, gelukkig en prachtig jaar toe met de wens om de basis voor een nog betere toekomst te versterken.

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.**



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**



NATUURENERGIEPRAKTIJK
ENERGIEK

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Januari 2024

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Ueli Duppenhaler (64) | 12 Theo Beelen (83) |
| 5 Mieke Sterk (78) | 16 Math Moermans (88) |
| 5 Ronald van Weele (59) | 18 Peter Geelen (76) |
| 6 Yvonne van Dorp (58) | 19 Rien van Haperen (72) |
| 7 Bob Janssen (67) | 20 Remco Fischbuch (60) |
| 7 Yvonne van der Kolk (55) | 20 Danielle Koopman (34) |
| 8 Jos Hermens (74) | 21 Janny Vellinga-Vonk (81) |
| 10 Hans van Kuijen (74) | 23 Arie Kauffman (74) |
| 12 Ans van Maanen (76) | 23 Ina Visser-Bakker (90) |
| 12 Klaas Lok (69) | |

Februari 2024

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 2 Jolanda Burkels-Silver (67) | 14 Peter Godschalk (67) |
| 3 Aad Bos (82) | 14 Kees Sluys (75) |
| 3 Roel van Opdorp (37) | 17 Herman de Jong (78) |
| 4 Carla Admiraal-Luyer (78) | 17 Rob de Jong (80) |
| 4 Michel van Eijkelenburg (66) | 20 Frans Krechting (68) |
| 5 Jan Willen Boogman (72) | 21 Loes Siekman-Boling (83) |
| 7 Els Stolk (67) | 22 René van Zee (75) |
| 9 Udo Veerman (54) | 23 Ellie de Regt-Henzen (67) |
| 9 Ellen van Langen (58) | 25 Niels Lambers (27) |
| 13 Ray van Asten (82) | 25 Marianne Piso (75) |
| 13 Bert Paauw (76) | 26 Ilja Keizer-Laman (80) |
| | 28 Wijnand Bladt (77) |

KERSTWENS BESTUUR EN REDACTIE



Beste Vrienden

*We genoten van de geweldige atletiekprestaties in het afgelopen jaar.
Zowel internationaal, nationaal als gewoon bij de eigen club.*

*Dat bleek weer mogelijk dankzij de inzet van alle atleten, trainers,
vrijwilligers en de steun van zeer betrokken supporters.*

*De atletieksport in verleden, heden en toekomst blijft ons verbinden
en geeft ons vertrouwen voor het komende Olympische jaar.*

*Dank voor de bijdragen en plezierige contacten van onze Vrienden,
vrijwilligers en zakelijke partners in het afgelopen jaar.*

*Wij wensen jullie mooie kerstdagen, een fijne jaarwisseling en
een jaar zonder verdriet of tegenslag maar gevuld met liefde en een lach.*

*Jaap van Amsterdam – Rien van Haperen – Wim van der Krogt
– Hans van Kuijen – Elly de Regt-Henzen – Piet Wijker*