

DE VRIENDENBAND

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
februari 2024
73^e jaargang
nr. 1



In dit nummer o.a.

Gendergelijk, of toch niet?

Elly van Hulst: B&B nieuwe uitdaging

Triptiek voor Fanny

Stamcellen redden Marja Bak's knie



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

73e jaargang nummer 1, 2024

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Advertentie Fysiotherapie Vennewater	3
Olga Commandeur stopt met adverteren	4
Advertentie BK Ingenieurs	5
Gendergelijk, of toch niet?	6
Voetlichtflits: Ad de Jong	8
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	9
Het bondsbureau	10
Advertentie Praktijk Energiek	12
Advertentie Global Sports Communication	13
Elly van Hulst: B&B nieuwe uitdaging	14
Bespiegelingen over Berchem	16
Advertentie Max4Home	18
Stichting Atletiekerfgoed	19
Het wereldrecord 800 m van Jarmila Kratochvílová	20
Triptiek voor Fanny	22
Voor het voetlicht: Marianne de Schipper-Burggraaf	24
Marja Bak-Wokke: Stamcellen redden haar knie	30
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	32
Onze jarigen	36

Kopij Vriendenband april 2024

Graag vóór 20 maart 2024

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

Het Olympische jaar 2024 heeft zijn intrede gedaan. Met in de eerste periode vooral regen, storm, kou en in een aantal delen van ons land zelfs een flink laagje sneeuw. Zou dat de voorbode zijn ook op het sportieve vlak? Ik mag toch hopen op wat zonnetjes voor de atletiek op weg naar en tijdens de Spelen in Parijs. Een eerste indicatie is vast de WK Indoor van 1 t/m 3 maart a.s. in Glasgow. Laten we vertrouwen hebben in de prestaties van onze topatleten. Zij verdienen onze support, zowel van de ‘boffers’ in het stadion als de thuisblijvers voor de buis.



Eén van de eerste activiteiten in het nieuwe jaar was het jaarlijkse bestuurlijke overleg met de Atletiekunie. Directeur Pieke de Zwart kenden we natuurlijk al en de kennismaking met voorzitter Jan Markink werd als heel plezierig ervaren. Veel onderwerpen passeerden de revue, waarbij het versterken van de samenwerking op het gebied van de jeugdathletiek er wel het meest uitsprong. De aansluiting als buitengewoon lid bij de Atletiekunie wordt serieus overwogen, ook om de risico's af te dekken bij de organisatie van jeugdactiviteiten door de Vrienden. Maar ook anderszins kan de onderlinge band hiermee vast worden versterkt.

We zien uit naar de prestaties op 9 maart a.s. tijdens de semi jeugdinterland U18 met Vlaanderen, Wallonië en Westfalen in Louvain-la-Neuve (België). Met een volle bus ambitieuze atleten en een enthousiast begeleidingsteam vertrekken we dan vanaf de opstapplaats Vught om de strijd aan te gaan met de naaste ‘buren’.

Verder hebben we ons als bestuur, met gebruikmaking van in- en externe expertise, gebogen over de Toekomst van de Vrienden na ons jubileumjaar in 2026. Het neigt er heel sterk naar dat we het traject voor het omzetten van de vereniging naar een stichting verder gaan voortzetten. We buigen ons thans over wat dit zal betekenen voor de huidige activiteiten onder de vlag van de vereniging. Een notitie over de voortgang van dit proces zal toegelicht worden tijdens de Algemene Ledenvergadering op zaterdag 6 april a.s. in restaurant het Oude Tolhuys in Utrecht. Centraal in het land met een belangrijk onderwerp. Dus hierbij een oproep om deze ALV met aansluitende lunch te bezoeken.

Een blik vooruit wijst ook op de reünie samen met de atleten van de groep TOPATL'80 op zaterdag 2 november a.s. op het Landgoed Holthurnsche Hof in Berg en Dal (fraai gelegen langs het parcours van de Zevenheuvelenloop). We bewaren nog goede herinneringen aan de gezamenlijke reünie in 2021 in Ouderkerk aan de Amstel. We zien deze reünie ook als een mooie afsluiting van het Olympisch jaar. Schroom niet en noteer deze datum alvast in de agenda.

Graag tot ziens in de komende tijd.

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:

- Het bestuur wil eenieder vragen om te melden als iemand een Koninklijke onderscheiding ontvangt, of als je weet dat iemand in je omgeving er een heeft ontvangen. Wij willen daar graag dan ook op gepaste wijze aandacht aan besteden.
- Op zaterdag 6 april a.s. vindt de jaarlijkse ledenvergadering plaats te Utrecht. Verdere informatie hier verderop en volgt per mail. Gezien het onderwerp "Toekomst vereniging" nodigen wij iedereen zoveel mogelijk uit voor deze vergadering en lunch.
- Op zaterdag 9 maart zal er weer een indoor interland voor U18 worden gehouden te Louvain-la-Neuve (Waals-Brabant) in een heel nieuwe hal voor de vier liga's van Wallonië, Vlaanderen, Westfalen en Nederland.
- Wij zijn voornemens om op zaterdag 2 november a.s. weer een reünie te houden samen met de groep atleten uit de jaren '80. Verdere gegevens volgen t.z.t. via de mail en De Vriendenband.

Wijziging

- Feike Jansma is verhuisd en heeft een nieuw emailadres.
- No Op den Oordt is opgenomen in een zorginstelling en heeft een nieuw adres. I.v.m. privacy-voorschriften kunnen geen verdere gegevens vermeld worden. Indien u meer wilt weten, kunt u contact opnemen met het secretariaat.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Wij hebben vernomen dat Hans Keizer is geopereerd aan zijn rug i.v.m. een vernauwing van het wervelkanaal. De operatie is goed verlopen.
- Ons lid Ray van Asten is op vrijdag 9 februari op Kauai (Hawaii) in het huwelijk getreden met Phyllis Dodd Evans. Wij wensen hen veel geluk.

-
- Wij hebben vernomen dat Hans-Peter Dries is geopereerd aan zijn blaas. Binnenkort zal hij nogmaals worden geopereerd. De vooruitzichten zijn goed. Wij wensen Hans-Peter veel sterkte in de komende tijd.

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.

Op zaterdag 6 april zullen wij de Algemene Jaarvergadering houden vanaf 10.00 uur.

Inloop 09.30 uur

Begin vergadering: 10.00 uur

Lunch: 12.00 uur

Wij zullen elkaar fysiek ontmoeten bij Het Oude Tolhuys, Weg naar Rhijnauwen 13, 3584 AD Utrecht.

Nadere mededelingen zullen volgen per mail alsmede de vergaderstukken.

Namens bestuur, Jaap van Amsterdam, secretaris

Fysiotherapie Vennewater

De praktijk met passie voor
athletiek en een hart voor de
sporters om hun welzijn en
gezondheid te optimaliseren.

Gespecialiseerd in:

- Sportfysiotherapie
- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Osteopathie
- Leefstijltherapie

Fysiotherapie Vennewater
Het Zevenhuizen 48b
1852 JC Heiloo
072 533 03 44
www.fysiotherapievennewater.nl



Nico Ruiter, Celine Ruiter en Ingrid Vel

Olga Commandeur stopt met adverteren

Toen we dertien jaar geleden besloten om De Vriendenband voortaan in kleur te gaan uitgeven, was een voorwaarde om de hierdoor veroorzaakte extra drukkosten door middel van advertentie-inkomsten af te dekken. Sindsdien zijn we door een scala aan adverteerders, onder wie vele van onze leden, met zo'n advertentie ondersteund. Een van de adverteerders die dit 't langst heeft volgehouden is Olga Commandeur, wier YALP-advertentie sinds Vriendenband nr. 2 van 2014 ons blad heeft opgefleurd. Daaraan komt nu een eind, zo heeft zij besloten. Normaal gesproken besteden wij geen aandacht aan zo'n einde, maar voor Olga, een van de trouwste adverteerders in ons blad, maken wij graag een uitzondering. Voor die jarenlange steun willen wij haar vanaf deze plaats nog eens hartelijk dankzeggen en daarom ook publiceren wij haar advertentie nog eenmaal, gratis en voor niks, in De Vriendenband. Bovendien ronden wij hiermee haar advertenciacampagne voor YALP af op precies tien jaar. Mooier kan het toch niet?

Piet Wijker



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 bewegestoestel 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.

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



**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Gendergelijk, of toch niet?

De Olympische Spelen in Parijs zijn wel behoorlijk gendergelijk, maar aan de hoogtes van de horden wordt niet getornd.

Voor het eerst doen dit jaar in Parijs evenveel mannen als vrouwen mee aan de Olympische Spelen. Gendergelijkheid was al lang het streven van het Internationaal Olympisch Comité (IOC).

Drie jaar geleden, bij de Spelen van Tokio, was die gelijkheid al bijna bereikt: 48,7 procent. In 1896, de eerste Spelen in Athene, deden nog geen vrouwen mee. In 1964 (ook Tokio) bedroeg het percentage vrouwen 13.

Goed, daarmee is een grote stap gezet. Maar dat is niet voldoende, vindt de Canadese onderzoekster Michele K. Donnelly, verbonden aan de faculteit sportmanagement van de Brock University. Haar boek 'Gender Equality and the Olympic Programme' verscheen vorig jaar. Het vormde de basis voor een verhaal, dat NRC op zaterdag 20 januari publiceerde.

Donnelly schrijft onder meer over het atletiekprogramma, zoals we dat al decennia zonder grote wijzigingen kennen. Over hordelopen: Vrouwen lopen de 100 meter horden, mannen de 110 meter. De horden bij mannen zijn 106,7 centimeter hoog, bij de vrouwen 84 centimeter. Daardoor zijn mannelijke hordelopers opvallend lang en is er bij vrouwen veel meer variatie. Donnelly: "Waarom niet twee onderdelen voor hordelopen invoeren, bij de mannen de vrouwen? Een met lagere hordes, een met hogere. Of een hoogte er tussenin?"



Tsja. Natuurlijk is het niet zo gek dat mannen 110 en vrouwen 100 meter lopen. Er zijn tien horden neergezet en bij mannen, die nu eenmaal gemiddeld langer zijn dan vrouwen, komt de afstand van 100 meter qua paslengte een beetje te krap uit. De gemiddelde lengtes van de mannen en vrouwen hebben geleid tot verschillende hoogtes van de horden.

Het voorstel om twee onderdelen voor hordelopen in te voeren zal het niet halen. Want dan zal het toch al omvangrijke programma nog meer uitdijen.

Femke Bol zal het dan wel niet leuk vinden als de hordenhoogte wordt aangepast, maar zo te zien zou ze het wel kunnen. *(foto Filip Bossuyt, bron: Wikipedia)*

Wat te denken in dit verband van de 400 meter horden, waar de hoogte van obstakels bij de mannen 91,4 centimeter is en bij de vrouwen 76,2 centimeter. Femke Bol staat niet te

springen als de horden morgen vijftien centimeter hoger staan. Misschien een keertje proberen op de training, gelukkig heeft ze erg lange benen.

Natuurlijk is er geen gelijkheid. Klachten over de hoogte van de horden zijn er bij mijn weten nooit bij de Atletiekunie of World Athletics binnengekomen. Ook over het feit dat in onze sport vrouwen maar kogeltjes van vier kilo moeten stoten en mannen eentje van 7,25 kilo bestaat geen discussie. Verstandig genoeg zwijgt Donnelly daarover.

Verder maakte de onderzoekster uit St. Catherines in de staat Ontario duidelijk, dat het IOC de beoogde gendergelijkheid nog niet heeft verwezenlijkt. Ze noemt de kledingvoorschriften in het beachvolleybal, waarbij vrouwen verplicht zijn aan te treden in bikini, terwijl mannen van alles en dus ook een baggy short en een mouwloos hemd mogen dragen.

Dat lijkt niet meer dan een detail, maar is dat volgens Donnelly niet. Die kleding werkt mee aan beeldvorming. De boodschap die tv-kijkers meekrijgen is, dat vrouwen anders worden gewaardeerd dan mannen. En het kan vrouwen ervan weerhouden te gaan sporten.

Guus Mater




Kledingvoorschriften, zoals bij het beachvolleybal, staan op gespannen voet met het streven naar gendergelijkheid. (foto David Bunting, bron: Wikipedia)

Voetlichtflits: Ad de Jong



Ad Jong

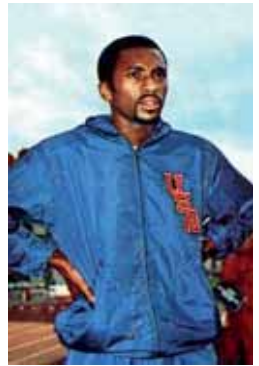


Naast de vele goede herinneringen aan zijn prestaties die Ad de Jong op NK's leverde en op interlands als lid van de nationale ploeg in de jaren '60 en '70, koestert hij speciale gevoelens voor met name twee andere wedstrijden: de 'Nacht van Blankenberge' in 1968 en de WK voor militairen in 1969 in Poitiers. We zoomen eerst in op de laatste.

Ad: "Dat was op 12 en 13 juli 1969 in Poitiers. Dat was een heel goed bezette wedstrijd. Op de 100 m deden bijvoorbeeld voor de USA mee: Mel Pender, Greene en Leblanc. Die laatste won uiteindelijk. Ik liep daar 10,4 sec. in de halve finale (volgens de AW was dat een nationaal record voor militairen –

PW). De finale, dat was jammer, toen was het weer omgeslagen en hadden we storm tegen. Ik werd uiteindelijk zevende. Dat was een van mijn mooiste ervaringen, omdat je 'ns een keer een echte voorbereiding had gehad op die wedstrijd." Ter verduidelijking: Mel Pender was het jaar ervoor op de Spelen in Mexico zesde geworden op de 100 m, Charles Greene veroverde daar toen zelfs brons en beiden zaten in de Amerikaanse estafetteploeg die in Mexico olympisch kampioen werd. Van Leblanc zijn mij geen nadere bijzonderheden bekend.

Een klein jaar eerder, in augustus 1968, kort voor de Olympische Spelen in Mexico, nam Ad de Jong deel aan de 'Nacht der vedetten', een wedstrijd in het Belgische Blankenberge. "Ik was ervoor uitgenodigd samen met Henk Snepvangers, mijn trainer toen. De vrouwen gingen ook mee", herinnert De Jong zich. "Dat was dus echt nacht, hè. Dat begon om tien uur. En ik liep de 100 meter om twaalf uur, denk ik, tegen Tommie Smith. En hij: *Hi man, how are you? What have you done?* en zo, voor de wedstrijd. Hij was een kop groter dan ik, z'n benen kwamen helemaal tot hier (Ad wijst een punt ergens boven zijn heupen aan). Ik denk: nou! Ik wist dat-ie een goede 200 meter kon lopen, want anders kunnen ze niet op een 100 meter lopen. En er liep ook een hele goede Duitser mee (Gerd Metz – PW). Dus wij startten en ik had een geweldige start! Op 50 meter zat ik voor; op 70 meter zat ik voor; op 90 meter zat ik voor! Op 95 meter voelde ik ze komen en ja, op de streep, waren die twee nèt voor mij, weet je wel. En dus alle drie



Tommie Smith in 1968.
(bron: Wikipedia)

10,4, geloof ik.

Toen later, om één uur 's nachts, liepen we daar de 200 meter. Ja, die won hij natuurlijk. Toen liep ik dus een keer een 200. Dat deed ik wel aardig. Ik had altijd een snelle start, want toen ik de bocht uitkwam, lag ik nog voor. En toen, op 130 meter of zo, kwam-ie voorbij gedenderd met die lange passen van hem. Een paar maanden later werd hij olympisch kampioen. Maar goed, daar heb ik dus tegen gelopen.”

“Dat verhaal daar in Blankenberge had nog een staartje”, vervolgt Ad de Jong. “Op een gegeven moment waren wij klaar, onze vrouwen waren erbij. Henk Snepvangers: *wil je nog wat drinken?* Vlakbij dat stadion. Het was al half twee/twee uur. Dus wij een pintje. Toen kwam d'r een man naar ons toe, de organisator: *hé, jullie zijn er nog. Een pintje?* Wij nog een pintje; zo noemen ze dat hier, hè. En nog een pintje. Toen zei die: *waar moeten jullie naar toe, eigenlijk?* Ik zeg: *ja, naar Zuid-Nederland, in de buurt van Bergen op Zoom.* En toen bood hij aan om daar te blijven slapen, bij hem in zijn huis. Zegt-ie: *met z'n vieren? Honderd francs de man. En een potteke koffie, en wat te eten.* Dus we hebben dat gedaan. We kwamen daar binnen, ja, je was natuurlijk moe, dus je hebt niet zo goed rondgekeken. De andere dag zaten wij daar in zo'n zaal te eten rond een uur of negen. En wij: *wat deftig hier allemaal, mooie gordijnen en alles.* Toen we daarna afscheid namen van die man, zagen we pas dat het een hoerenkot was, hahaha. Gelukkig was zij erbij (Ad wijst naar zijn vrouw), hahaha. Dat zijn zo van die prachtige dingen.”

Piet Wijker



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

Het bondsbureau

Van Gouda naar Den Bosch, Utrecht, Nieuwegein, IJsselstein, Papendal in het gebouw van het NOC, Papendal nu. Van zolderkamer, tot ons eigen huis, tot intrekken op hét nationaal sportcentrum, met alles erop en eraan wat rechtstreeks of voorwaardelijk onze sportbeoefening en voorbereiding erop dient. Waar vroeger de vrijwilligers ‘in het land’ het beleid bepaalden en de beroeps medewerkers op het bondsbureau facilitair werkten, dat voorgenomen beleid mogelijk maakten, is sinds Nieuwegein dit omgedraaid en bepalen de beroepskrachten op het bondsbureau het beleid. Waarbij het Uniebestuur natuurlijk eindverantwoordelijk blijft en de Unieraad dat controleert.

Nu is atletiek een vrij gecompliceerde sport. Veel behoorlijk verschillende disciplines, veel manieren waarop atletiek beoefend kan worden, dat vraagt om een goed gestructureerd plaatje. Dat is er dan ook. Bij binnenkomst op het bureau zijn de eerste vertrekken voor facilitair en financiën, dan loop je tegen wedstrijdsport aan, om de hoek zie je eerst topsport en dan breedtesport plus kaderontwikkeling. Allemaal steeds aan je linkerhand. Betekent het iets, dat je aan de rechterkant naar binnen moet als je wat te zoeken hebt in de laatste grote ruimte, waar marketing en communicatie gehuisvest is?

Oké, op al die verschillende sectoren werken zo rond 40 beroepskrachten. Maar met zoveel verschillende invalshoeken zijn de functies die deze mensen bekleden tamelijk specialistisch en dat maakt het niet onmogelijk, maar wel lastiger om door te groeien naar een ‘hogere’ functie. Dan is het logisch dat, volgens de bij mij laatst bekende cijfers, die mensen gemiddeld een jaar of zeven bij de Atletiekunie werken. Zodoende worden er met enige regelmaat sollicitanten geworven.

Dan is het natuurlijk de vraag wie van meestal meerdere sollicitanten uitverkoren wordt. Voor enkele van de eerder genoemde afdelingen heb ik wel een tip om het kaf van het koren te scheiden.

Neem bijvoorbeeld topsport. Met regelmaat gaan atleten, trainers, (para-)medici op reis, naar trainingskampen en naar soms heel-ver-weg-wedstrijden. Klimaatbewustzijn is een groot goed, maar desondanks kom je beslist niet altijd zonder het vliegtuig op de juiste manier en het juiste tijdstip op de plaats van bestemming. Nu de tip voor een mogelijk nieuwe medewerker bij topsport. Natuurlijk heeft de Atletiekunie een goede relatie met een vliegtuigmaatschappij opgebouwd en in het bijzonder met een vaste medewerker op de afdeling reserveringen. Laat een sollicitant een telefoongesprek voeren met die medewerker om af te tasten of op datum een vlucht naar voor zoveel mensen in te plannen valt. En laat die sollicitant dan vragen om doorverbonden te worden met meneer Sietze Vliegen Nieuwsgierig hoe deze reageert.

Facilitair bereidt heel regelmatig grote evenementen voor. De looptrainersdag, kaderdagen, het jaarlijkse gala, om maar een paar krenten uit de pap te vissen. Om de dan benodigde ruimten netjes aan te kleden heeft de Atletiekunie mooie billboards, flyers, vlaggen, posters en dergelijke. Maar natuurlijk moet ook een zaal en zeker een podium, als dat van toepassing is, met planten en bloemen aangekleed worden. Daar komt-ie weer: laat een sollicitant het tuinbedrijf bellen en vragen naar de vaste relatie, mevrouw Conny Veeren

Voor wedstrijd sport is een andere selectiemethode aanbevelenswaardig. Het niveau van veel wedstrijd sporters is per definitie vaak iets lager dan dat van topsporters. Wedstrijd sporters hebben nog wat meer training nodig om zich te verbeteren. Veel oefenen! Veel discussen om vlot achtereen veel worpen te kunnen maken, zodat de vaardigheid goed geautomatiseerd kan worden. Nu is een beetje acceptabele discus best prijzig, maar daar is wat op te verzinnen. Gebruik kleiduiven!



Tamelijk platte schijven en omdat een werper ook doelgericht moet zijn (buiten de sector landen zou niet moeten mogen!) laat je deze oefenen op een klein doel. Zoals een vaatwasmachine! Waar de duiven dan wel heel in moeten landen, want een bij landing kapotgaand werptuig duidt op een onvolmaakte techniek. Zie de afbeelding hierna die bewijst dat deze deelnemer technisch nog niet ver gevorderd is....



Ik heb alleen een bezwaar tegen dit plaatje, de ideale afwerphoek is zo rond 35 graden omhoog en de afgebeelde persoon moet omlaag werpen. Dit is gemakkelijk te ondervangen door de vaatwasser op een hoge tafel of een stelling te plaatsen. (Heel tegenstrijdig wijst de trainer ook terecht dat de schijf omhoog geworpen moet worden!)

Wat heeft dit nu met een sollicitant voor wedstrijd sport te maken? Deze moet dus bij Christian Tamminga kleiduiven bestellen voor de discustraining.....

Tot hier wat voorbeelden hoe de wervings- en selectiecommissie goede nieuwe collega's kan selecteren. Ik reken erop dat de commissieleden zelf nu ook hun creativiteit inzetten. Ik heb ze op het goede spoor gezet!

Nog een dingetje over het bondsbureau: voor Frank Koomen dit jaar met pensioen ging had hij een 'eigen' kamer. Zijn opvolger werkt daar soms, als hij even rust wil, maar vaak ook op andere plaatsen. Nu gaan er stemmen op om die kamer FKK te noemen, Franks initialen. (de vergaderzaal bijvoorbeeld is ook vernoemd.) Eervol, heel goed bedoeld, maar ik zou het niet doen. In Duitsland kom je borden tegen waarop FKK staat. Die afkorting staat voor Frei Körper Kultur en attendeert je op de directe nabijheid van naaktstranden.... Er is natuurlijk een vertrouwenspersoon bij de Atletiekunie, maar die kan maar beter zo weinig mogelijk te doen hebben in die functie

Hugo Tijsmans



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



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

Elly van Hulst: B&B nieuwe uitdaging

Elly van Hulst heeft in Portugal een zware tijd achter de rug. Niet alleen was zij voornamelijk op zichzelf aangewezen om in haar eentje het grote verlies van haar levenspartner Theo Kersten, die twee jaar geleden overleed, te verwerken, ook moest zij de makelaardij die ze daar met z'n tweeën ooit waren begonnen, draaiende zien te houden. Dat viel niet mee.

Elly: “Zonder Theo is het zwaar en een zaak runnen alleen is gewoon niet leuk. Ik zit niet graag achter de computer. Al die e-mails, dat deed Theo altijd en het lijkt wel of de mensen steeds onbeleefder worden. Gelukkig heb ik vrienden vanuit Nederland en hier in Portugal met wie ik gezellige dingen doe en is er nu ook een vriendin die me in de makelaardij ondersteunt. Dat geeft me rust en plezier!”

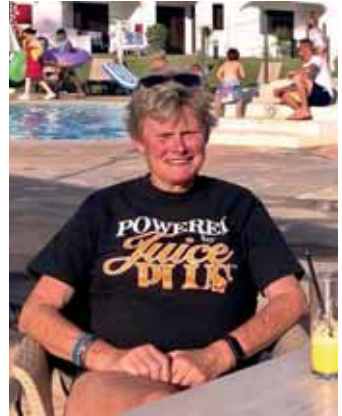
Ook op ander gebied is Elly van Hulst bezig om zich te herpakken en dat lukt haar gelukkig aardig. “Ik ben weer een klein beetje aan het lopen, maar wedstrijdje heb ik nog niet gedaan. Ik heb ook een mountainbike gekocht, want het is hier mooi fietsen en daar heb ik op dit moment meer plezier van.”

Bovendien is zij inmiddels een nieuwe uitdaging aangegaan. Elly: “Ik heb samen met mijn Nederlandse vriendin een klein huisje gekocht. Dat verhuren we nu op Airbnb, dat loopt goed en is erg leuk. Zij handelt de boekingen af en ik ontvang de gasten hier in Portugal.” Zie verder de pagina hiernaast.

Overigens zouden dat best meer mensen uit Nederland mogen zijn. Waarom niet? “Ik zou het best ook wel leuk vinden om een oude bekende hier te hebben! Als mensen van het hemelschoon houden met sterren, dan is het hier geweldig. Onvoorstelbaar mooi, hier is geen lichtvervuiling en als het volle maan is, kan je 's nachts een boek lezen buiten, zo helder! Dit is trouwens een wijnstreek met ZEER goede wijn die nog in de oude kruiken wordt gemaakt. ‘Vinho de Talha’ wordt dat hier genoemd.” Aldus Elly van Hulst.

Wellicht heb ik sommigen van u hiermee op een idee gebracht. Ik zou zeggen: wat let u?

Piet Wijker



Elly van Hulst in 2023
(foto verstrekt door Elly van Hulst)

Casa Elisa, traditioneel dorpshuis in de Alentejo



Gehele accommodatie: woning in Vila Ruiva, Portugal
3 gasten . 1 slaapkamer . 2 bedden . 1 badkamer

Bespiegelingen over Berchem

(Eerder gepubliceerd in Loopkrant.nl)

Deze keer een verhaal over mijn allereerste marathon in 1971. Eigenlijk wilde ik al eerder een marathon lopen, maar dat bleek niet mogelijk, omdat je pas in Nederland kon inschrijven na overleg van een bewijs waaruit bleek, dat je al eerder een marathon met goed gevolg had uitgelopen. In die tijd waren er twee marathons per jaar in Nederland, waarvan één de marathon in Enschede.

Om aan deze marathon mee te doen moest je zelfs al een limiet op een marathon gelopen hebben. Ik meen binnen de 3:30. Dus om hieraan mee te doen bleef er niets anders over dan eerst een marathon in België of Duitsland te lopen, waar deze regels niet van toepassing waren. Maar om in te schrijven hiervoor was er ook een lange, moeilijke weg te gaan en het lukte mij dus pas in 1971 met behulp van de kersverse marathonkampioen Louis Vink om in te schrijven voor de marathon van Berchem. Om een betere indruk te krijgen in wat voor een droomwereld ik terecht kwam bij de wedstrijd in België, zal ik de situatie schetsen hoe onbekend onze sport was in Nederland.

In die tijd waren er meestal maar één en heel soms twee wedstrijden in Nederland in het weekend, met als gevolg dat het loopwereldje bestond uit één grote familie. Vrijwel iedereen kende niet alleen elkaar, maar vaak ook elkaars familieleden, omdat die als (en meestal als enige) publiek bij de finish stond. Vaak waren er niet meer dan pakweg 35 deelnemers en ook het aantal toeschouwers was meestal niet veel niet meer. Op enkele klassieke wedstrijden na dan, die wel veel deelnemers hadden. Het loopseizoen begon zo een beetje met de Paasveldlopen en eindigde in begin oktober.

Daarna was het over en uit en begon je met het uitstippelen van je wintertrainingsschema om in het volgend seizoen weer sneller en sterker terug te komen. Het was ook een tijd waarin je bij elke trainingsloop wel iemand hoorde roepen: "Ze hebben hem al", of "Hup één twee drie". Soms kwam er een auto even langzaam naast je rijden waarbij dan iemand uit een geopend raampje hetzelfde begon te roepen. En als er eens een journalist kwam voor een artikel begon hij stevast met dezelfde vraag: 'Hoe komt het nou dat je hardloper bent geworden en geen voetballer', waarbij hij je dan ook nog vaak erg onderzoekend aankeek. Later in de jaren '70 kwam er gelukkig een keerpunt door de vele wedstrijden die georganiseerd werden, wat voor een hele andere kijk op onze sport zorgde.

Maar net over de grens was Berchem, een klein gezellig stadje behorend bij Antwerpen zoals bv. Diemen bij Amsterdam, begin jaren '70 bekend door de jaarlijkse marathon. De wedstrijd was een compleet volksfeest! Met de start op vrijdagavond in de Driekoningenstraat, die vergelijkbaar is met de Kalverstraat in Amsterdam..., nee... veel gezelliger, alle winkels waren open en er trokken diverse drumbands door de winkelstraten en langs het parcours. In de buurt van de start waren tribunes gebouwd voor

de notabelen, waaronder de burgermeester; er waren zeker 35.000 toeschouwers langs het parcours en bij de start was een groot aantal mensen al druk aan het gokken, niet alleen op wie er zou winnen, maar ook wie de eerste zou worden die uit Berchem zelf kwam. Als je goed keek, zag je overal pakjes Frankies van hand tot hand gaan.

Mijn wens was mijn eerste marathon uit te lopen, het liefst binnen 3 uur zodat ik het volgend jaar in Enschede kon meedoen. Ik was al veel gewaarschuwd vooral niet te snel te starten, omdat hoe dan ook de beruchte man met de hamer bij de 35 kilometer klaarstond om je een hengst te verkopen. Drinken deed ik niet onderweg, later heb ik ook nog weleens marathons gelopen zonder één slok drinken. In die tijd moest je namelijk zelf je eigen flesjes voor de start inleveren met je naam en startnummer en bij een post moest je dus tussen al die flesjes je eigen drinken zoeken. Dat kostte zoveel tijd, dat als ik in een groepje zat dat stopte bij een drinkpost, ik gewoon doorliep en bijna nooit meer iemand terugzag van dat groepje. Vaak kon ik dan aansluiten bij lopers voor mij die ook drinkoponhoud hadden gehad. Velen van u lezers zullen nu denken: wat ongezond en gevaarlijk, maar wij trairden vaak 30km en zelfs 40km. Het rondje Scharwoude-Eilandspolder zonder te drinken onderweg. Gordels met allerlei flesjes, GPS- en hartslagmeters waren er nog niet. We gebruikten een gewoon horloge met een secondewijzer om soms eens met je hand op je borst je hartslag te controleren als je je wat minder voelde. Dorst had ik wel.

Na de training of wedstrijd nam ik bij de maaltijd mijn 'Godendrankje', bestaande uit een grote bierpul, geheel gevuld met ijsklontjes en daar kon dan precies nog één pijpje bier bij. Ik kan absoluut niet uitleggen hoe lekker dat smaakte. Later, toen je makkelijker een kartonnen beker kon wegpakken van een tafel bij een post, heb ik wel gedronken, maar echt sneller ben ik er nooit van geworden. Natuurlijk was dat anders bij de ultra's, maar dan kon je zonder tempoverval een beker weggrissen, waarvan na wat slokken de rest altijd over mijn hoofd ging. Na 35 kilometer te hebben gelopen op het schema van 3 uur was ik er vrijwel zeker van dat de *hamerman* mij vergeten was en begon ik aan een inhaalmars langs vele lopers en eindigde ten slotte in een tijd van 2:39. Bij de prijsuitreiking mocht ik kiezen uit de vele prijzen in natura, of iets nemen uit een hele grote supermarktkar vol met artikelen. Ik pakte een grote tray heerlijke jam uit de kar en samen met mijn mooie tijd was ik hier erg blij mee.



Diploma van Joop Keizer van de marathon van Berchem 1972.

Een jaar later liep ik opnieuw de Marathon in Berchem. Waar ik een tijd liep van 2:30 en weer bij de prijsuitreiking zo'n zelfde grote kar zag staan. Op het moment dat ik weg wil lopen met een doos heerlijke goede wijn, werd ik door iemand van de organisatie teruggehaald. Ik schrok en dacht dat ik misschien geen recht had om die dure wijn te pakken. 'Allee manneke, ge heb recht op de gehele kar hoor!' Bleek dat ik het jaar ervoor ook de gehele inhoud van de kar in de kofferbak van mijn auto had mogen laden.

Joop Keizer

MAX4 HOME

Tegels, Sanitair & meer

10% KORTING OP ALLES!

GEBRUIK DE ONDERSTAANDE KORTINGSCODE OP ONZE WEBSITE: WWW.MAX4HOME.NL

MAX4ATLETIEK

DEZE KORTINGSCODE IS GELDIG T/M 30-11-2024 EN NIJ REN BESTELLING VANAF 100,-

SHOWROOM IN DUIVEN!

STENOGRAAF 1 6921EX DUIVEN
INFO@MAX4HOME.NL
026-2020405

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



In onze West-Europese cultuur zijn Kerst en Oud en Nieuw zeer memorabele dagen. Kerstmis is natuurlijk onlosmakelijk gekoppeld aan het Christendom. De jaartelling begon bij de geboorte van Jezus. (Hoewel meerdere historische onderzoeken er op lijken te wijzen dat noch de datum, noch het jaar juist lijken te zijn, maar heel veel zal het zeker niet schelen.) Zo is het Christendom, tezamen met de Grieks-Romeinse cultuur, die een aantal honderden jaren vóór -, tot enkele eeuwen na het jaar nul dominant was, erfdrager van onze manier van leven.

Bezig zijn met atletiekerfgoed staat meestal in deze periode op een lager pitje. Zo ook nu, want het bondsbureau is dan een tijdje gesloten, we krijgen minder vragen uit het land, en ach, net als een overgangperiode na een druk wedstrijdseizoen is ook voor ons even zo'n rustiger periode prettig.

Memorabel is iemand die zijn boekenkast wil leegruimen en daarvoor met ons contact heeft gezocht. We zijn zeker geïnteresseerd, want het betreft boeken die een lacune in ons bestand kunnen opvullen. En de dochter van Ali Gerritsen - de Vries, C. Strippoli – Gerritsen, schonk ons boeken uit de erfenis van haar moeder.

De lijst van verenigingen die lid van de Atletiekunie zijn of zijn geweest, en hun data (oprichting, lid van de Atletiekunie per, eventueel de datum van een fusie of van afscheid van de Atletiekunie); het is op de website te vinden. En fijn, de eerste reacties en aanvullingen zijn al binnengekomen! Veel verenigingen hebben nog wel een of meerdere leden met kennis van de historie van hun 'cluppie'. Nog veel meer reacties zijn van harte welkom!

Verder hebben we de traditionele januari-vergadering van bestuur met medewerkers weer gehouden. Het concept-jaarverslag besproken; waar is ieder van ons mee bezig en hoe loopt dat; wat zijn belangrijke aandachts- en verbeterpunten voor 2024; een paar keer per jaar een moment van bezinning is altijd goed!

Nu is de accu weer opgeladen, we gaan er weer vol goede moed tegenaan!

Hugo Tijsmans

Jarmila Kratochvílová: haar wereldrecord op de 800 meter

Als ik terugkijk op de vele jaren waarin ik in de AW, voor De Vriendenband en op Wikipedia over de atletieksport heb geschreven – en daar is, met mijn 80^e verjaardag in aantocht, waarachtig wel aanleiding toe – staat één ding voorop: ik heb altijd geprobeerd om de mens achter de prestatie in beeld te brengen.

Het is heel eenvoudig om, wanneer iemand uitblinkt in een sport, in ons geval de atletieksport, over die persoon wat data bij elkaar te scharrelen, zoals zijn voornaamste prestaties met de daarbij behorende superlatieven, aangevuld met wat persoonlijke gegevens, plus een of ander toevallig bekend feitje uit het privéleven van betrokkene en het daarbij te laten. Zo gebeurde het vaak en zo gebeurt het nog steeds, bijvoorbeeld op Wikipedia. In mijn optiek heb je dan een verhaaltje met wat feitelijkheden neergezet over een prestatierobot, niet over een mens. Daar ga ik dan altijd wat meer van maken. Dat vreet echter tijd, want hoe kom je aan de noodzakelijke informatie? Voor De Vriendenband is het gemakkelijk: ik ga gewoon op iemand af voor een interview en dat levert steevast heel veel extra kennis en inzicht op, verrassende ontdekkingen ook en een mooi, menselijk verhaal. Heel kort door de bocht zou je kunnen zeggen: ik probeer van een prestatierobot een mens van vlees en bloed te maken.

Wat voor een (oud-)atleet geldt, geldt echter ook voor een prestatie. Die worden opgeslagen in recordlijsten en prestatieoverzichten, maar komen daarmee niet tot leven. En hoe langer geleden het is dat een prestatie werd geleverd, des te minder wij er ons nog iets van herinneren. Neem nou bijvoorbeeld dat record op de 800 m van die Tsjecho-Slowaakse Jarmila Kratochvílová. Ja, een beetje atletiekkenner behoort te weten –en weet dat dus ook– dat dit sinds 1983 op 1.53,28 staat, al was het alleen maar, omdat bij elk groot toernooi die prestatie wel een paar keer langskomt als het record dat alweer niet werd verbroken. Weten we echter ook hoe het ooit tot stand is gekomen? Natuurlijk, we hebben die prestatie allang weggestopt in de hoek van de ‘verdachte gevallen’. Immers, in die tijd werd er achter het ijzeren gordijn flink wat afgerommeld met spierversterkende middelen, dus is dit record er ook een met een luchtje, al is er nooit wat bewezen. Daar doen we het dan mee af. Onnodig om je er verder nog in te verdiepen.

Ik kan iedereen aanraden die daartoe in de gelegenheid is, om het artikel van Hans Richard Vollbrecht: “De 800 is het voorgerecht, de 400 de hoofdmaaltijd”, gepubliceerd in AW nr. 1 van 1984, er nog eens op na te slaan. Want Vollbrecht zette in zijn artikel niet alleen de ‘mens’ Jarmila Kratochvílová op indrukwekkende wijze neer, maar schetste ook de bijzondere omstandigheden waaronder dat inmiddels legendarische 800 meterrecord tot stand is gekomen. Het lijkt mij een goed idee om dat gedeelte uit zijn artikel hier nog eens naar voren te halen, mochten Mary Moraa, Athing Mu of Keely Hodgkinson dit olympische jaar de ambitie hebben om, in navolging van Femke Bol op de 400 m indoor vorig jaar, eveneens een gedateerd record van de Tsjecho-Slowaakse om zeep te helpen.

De trainer lag in het gras

Ter voorbereiding op het allereerste WK in Helsinki in 1983, dat van 7 tot 14 augustus plaatsvond, had Kratochvílová zich aangemeld voor een avondwedstrijd in het Olympisch Stadion in München op dinsdag 26 juli. Daar zou ze een 200 of een 400 m lopen, was het plan. Twee dagen ervoor was zij echter in eigen land op de 400 m voor de derde keer nationaal kampioene geworden in 48,45! Het zou een wereldrecord zijn geweest, als de Oost-Duitse Marita Koch dit het jaar ervoor niet juist op 48,16 had gezet.



Jarmila Kratochvílová
(bron: AW nr. 23/24 1983)

Op weg naar München bemerkte Kratochvílová echter pijn in haar bovenbeen. In het vliegtuig overlegde zij met haar trainer wat haar nu te doen stond. Hoe kon ze haar tocht naar München rechtvaardigen? In geen geval wilde zij een 200 m lopen, daarvoor had ze te veel last van haar bovenbeen en ook een 400 m zag zij niet zitten, na de inspanning van enkele dagen ervoor. Kratochvílová: “Het werd dus de 800 meter omdat er eenvoudig geen andere keus was. Omdat de trainer niets van mij verwachtte, lag hij maar wat in het gras en keek af en toe op zijn stopwatch. Ik wist geen enkele tussentijd, totdat ik bij het opkomen van het laatste rechte stuk plotseling op het elektronisch scorebord zag hoe hard het eigenlijk ging. Omdat ik alle wereldrecords in mijn hoofd heb, realiseerde ik mij ineens dat ik op weg was dat op de 800 meter te breken. Ik zette nog een keer alles op alles en kwam

inderdaad onder het record, dat met 1.53,43 op naam van Nadesja Olisarenko stond!”

Enkele weken later, in Helsinki, werd Jarmila Kratochvílová op zowel de 400 als de 800 meter wereldkampioene. Zij is de enige vrouw die dit ooit is gelukt, beide titels veroveren op één WK. Jarmila Kratochvílová, een fenomeen of een vals speler? We zullen het wel nooit met zekerheid weten. Dat maakt haar verhaal over haar 800 meterrecord echter niet minder boeiend.

Piet Wijker

Triptiek voor Fanny

1. 1949 Doorn

Onvoorstelbaar dat zonder tv en sociale media Fanny Blankers-Koen (“De Vliegende Huisvrouw”) niet alleen bekend, maar ook populair kon worden. Bijna niemand had haar zien lopen, voor bewegende beelden was je aangewezen op de zwart-wit beelden van Polygoon*) en zo vaak ging je ook weer niet naar de bioscoop.



Fanny Blankers-Koen in 1949.
(foto Noske, J.D./Anefo; bron: Wikipedia)

Je herinnert je altijd het beste wat de meeste indruk op je gemaakt heeft. Dat was niet haar lopen – welke afstand? welke tijd? tegen wie? – maar het volgende:

Ik stond zo dicht bij haar dat ik ze kon aanraken, wat overigens geen moment in me opkwam – ze was onaantastbaar – maar ik rook haar transpiratie. Die geur deed mij opeens beseffen dat (top)sport niet bepaald wordt door talent, aanleg, maar gepaard gaat met hard werken.

Toen ik als -junior- lid van de Zeister AV “Fit” hoorde dat Fanny een soort van demo-wedstrijd in het naburige Doorn zou lopen, zorgde ik erbij te zijn.

Je herinnert je altijd het beste wat de meeste indruk op je gemaakt heeft. Dat was niet haar lopen – welke



Diploma Jacob Dikken.

*)“De spurneuzen van ‘Erfgoed’ hebben vergeefs geprobeerd gegevens over genoemde ‘demo’ te achterhalen. Indien lezers dit kunnen: Graag!”

2. 1966 Amsterdam

Toen Wilma van den Berg voor de eerste maal uitgenodigd werd voor de nationale training was dat heel bijzonder, want de training werd geleid door Fanny en het waren haar jaren-oude records die Wilma evenaarde en verbeterde.

De estafettetraining vond plaats op het Olympiaplein. We stapten uit de auto (je kon toen nog gemakkelijk parkeren) en keken op tegen de huizenblokken die het

Wilma van den Berg en Fanny Blankers-Koen in 1968. (foto Anefo; bron: Wikipedia)



sportcomplex omringden. “Hier zou ik niet willen wonen” was Wilma’s commentaar. Jaren later was ik met mijn dochter Astrid, die meedeed aan de C-Spelen-week op het Olympiaplein (het parkeren ging al wat moeilijker). Toen wij uit de auto stapten en Astrid de huizenblokken zag die op ons neerkeken kreeg ik weer te horen: “Hier zou ik niet willen wonen.” De estafetetrainingen onder Fanny’s stimulerende leiding waren leuk, gezellig en in goede sfeer. Er werd wat gelachen. Trainingstechnisch was het geen hoogtepunt. Dat bleek wel onder de latere trainingen onder leiding van Wil Westphal, maar de aanwezigheid van Fanny compenseerde veel.

3. 1968 OS Mexico

Twaalf vrouwen en twee mannen telde het aantal atleten, terwijl de begeleiding uit veel mannen bestond en één vrouw. Voor de communicatie was dat niet handig, want in Mexico was er (toen nog) een apart vrouwendorp (een afgesloten gedeelte in het olympisch dorp). Bovendien waren in 1968 mobieltjes verre toekomst en wat een Groeps-App was kon geen futuroloog duiden. Maar: die ene vrouw was Fanny en voor haar waren er geen belemmeringen in de communicatie. Zij werd door kenners – en die waren er velen in het olympisch dorp – met respect bekeken, wat zij zich nauwelijks bewust was. Bij ontvangsten op de ambassade en bij de Nederlandse club was zij het middelpunt.

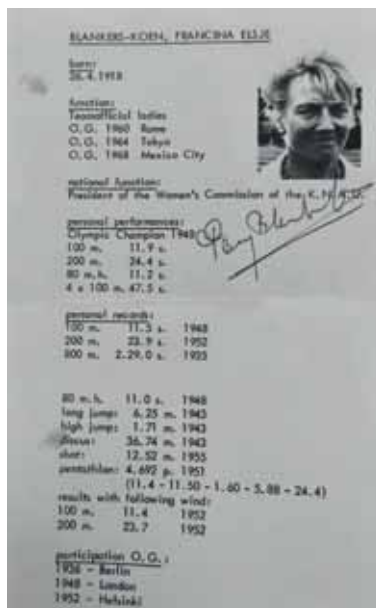
Het volgende is hier een voorbeeld van: wij stonden in een kring iets van niet zoveel belang te bespreken, toen ik zag dat een oudere man, met nog wat grijs haar, naar Fanny keek alsof hij haar even wilde begroeten. Ik deed een stap opzij en gebaarde dat hij naar haar toe kon gaan. “Hi Fanny, how are you?” Fanny antwoordde de man vriendelijk, waarna hij bescheiden de kring verliet. “Aardige man, maar wie was het eigenlijk” zei Fanny, toen zij hem nakeek. Het was Jesse Owens.

Jacob Dikken

Naschrift

Op de Wikipediapagina van Fanny Blankers-Koen zijn enkele Polygoonfimpjes uit 1948 te vinden. Klik onderaan haar pagina op de link naar Wikimedia Commons, klik, daar aangekomen, op de link ‘Fanny Blankers-Koen by year’ en dan op ‘Fanny Blankers-Koen in 1948’. Daar vind je o.m. twee Polygoonfimpjes, een van de voorbereidingen op de OS in Londen en een van de ontvangst van Fanny Blankers-Koen e.a. in Amsterdam na afloop van die Spelen.

Piet Wijker



VOOR HET VOETLICHT

Marianne de Schipper-Burggraaf: in één seizoen van 58,4 naar 53,6



Marianne de Schipper-Burggraaf over haar EK-debuut in 1971: “Ik vond het geweldig! Ik zat overal van te genieten. Zo’n stadion! Ik hoorde soms mijn naam! Moet je nagaan!” (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Marianne de Schipper-Burggraaf
<i>Geboren:</i>	30 december 1948 te Almelo
<i>Discipline:</i>	sprint, middellange afstand
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kampioene</u> Sen. outdoor: 400 m 1973 <u>Kampioene 2° Studenten Wereldspelen</u> 800 m 1971
<i>Medailles:</i>	NK Sen. outdoor: zilver (400 m 1971) NK Sen. indoor: zilver (400 m 1972)
<i>Deelnemer EK:</i>	1971
<i>Interlands:</i>	12
<i>Records:</i>	NR Sen.: 4 x 400 m 1972 (1 mnd.) + 1972-1978*)
<i>PR's:</i>	200 m 24,6 s 400 m 53,6 s 800 m 2.04,5
<i>Bijzonderheden:</i>	<u>Twents juniorenkampioene</u> 100 m + 200 m 1966 <u>Twents kampioene</u> 100 m + 200 m in 1967 <u>Kampioene District Oost</u> 100 m, 200 m + 400 m in 1969, 1970, 1971 en 1972

*) Een tweetal NR's op de 4 x 400 m tijdens interlands in 1971 is om onbekende redenen nooit erkend.

Voor atleten die de combi 400 m + 800 m beheersen koester ik een bijzondere bewondering. Wellicht komt dit, doordat ik die onderdelen in mijn actieve atletiektijd zelf het meest heb beoefend. Niet dat ik met de door mij bereikte ‘toptijden’ ooit enige indruk heb weten te maken. Bij de vrouwen zou ik overigens aardig zijn meegekomen... Ach, laat verder ook maar zitten.

De Cubaan Alberto Juantorena, die in 1976 in Montreal op beide onderdelen olympisch goud veroverde, was de eerste en tot nu toe enige die dit presteerde. Schitterend zoals die man liep, met zijn lange benen! Een vrouw is dit nog nooit gelukt, sinds vanaf 1964 beide afstanden onderdeel uitmaken van het olympisch programma. Wel op de wereldkampioenschappen. Op de WK in 1983 won Jarmila Kratochvílová beide onderdelen. Daarbij is het gebleven. Tegenwoordig bevindt zij zich in de hoek van atleten die worden verdacht van het gebruik van stimulerende middelen. Zie verder het artikel over haar 800 meterrecord, elders in dit blad.

Bij onze vrouwen was Gerda Kraan de eerste die de combi beheerste. In 1962, het jaar waarin zij op de 800 m Europees kampioene werd, doorbrak zij tevens op de 400 m met haar record van 53,7 s als eerste Nederlandse – samen met Tilly van der Zwaard – de 54-secondengrens. Eerder had ze deze combinatie in één toernooi uitgetoetst op de NK van 1960, met zilver op de 400 m en goud op de 800 m als resultaat. Een jaar later won zij ze allebei. Outdoor is dat daarna niemand meer gelukt, al kwam Lianne de Witte er in 2015 eenmaal dichtbij met goud op de 800 en zilver op de 400 m. Indoor lukte het wel. Op het NK Indoor van 1999 won Ester Goossens zowel de 400 als de 800 m. Haar beide PR's vestigde zij een jaar eerder: 51,35 en 1.59,24.

Was er bij ons verder dan helemaal niemand die zich in beide disciplines wist te onderscheiden? Jawel, maar niet in één toernooi. Er zijn er die hun PR's in hetzelfde jaar vestigden, zoals Olga Commandeur (53,3 en 2.01,6 in '75), Anneke Schutte (53,2 en 2.02,4 in '89) en Najla Naber (53,81 en 2.01,43 in '04). Anderen liepen een goede 800 m, na eerder naam te hebben gemaakt op de 400 m. Myrna van der Hoeven bijvoorbeeld: 52,6 op de 400 m, op de Spelen van Mexico in 1968, en 2.04,9 op de 800 m in 1972. Of Lotte Visschers, 53,45 in 1999 en 2.00,96 in 2004. Haar eerste PR in de 20^e, haar tweede in de 21^e eeuw. Bijzonder!

Het zou geheel niet ondenkbaar zijn geweest als in 1974 Marianne de Ridder-Burggraaf in de voetsporen van Gerda Kraan was getreden met goud op beide onderdelen op één NK. Een haastige automobilist besliste echter anders, waardoor Marianne niet tweemaal op het NK-ereplaatvorm, maar eenmaal in het ziekenhuis belandde. Laat ik echter ook hier maar weer bij het begin beginnen.

Lopen, lopen en nog eens lopen

Het begon op de lagere school in Almelo. Marianne: “Daar hadden ze van die diploma's. Dan moest je 60 meter, verspringen, weet ik wat. Toen liep ik de jongens d'r uit en het verspringen ging ook redelijk. Dus zeiden ze: jij moet naar atletiek. Ik zat toen bij het turnen en daar hadden ze ook een afdeling atletiek, al hadden ze helemaal geen baan. Dat

was bij OSS-WIK en daar ben ik dus bij gebleven. Altijd tussen de kerels.” De trainingen bestonden vooral uit lopen, lopen en nog eens lopen, op een hobbelig voetbalveld, of dwars door de bossen. “Af en toe deed ik ‘ns een keer kogelstoten. Onze kleinzonen zitten nu ook op atletiek. Die doen dus allerlei dingen die ik nooit gedaan heb. Met zestien jaar zeiden ze: *ga nu maar eens wat wedstrijden doen*. Toen begon ik met een crossje, in Almelo, met Ans Lenferink en Berny Boxem. Toen liep ik Berny eraf en Ans ook nog bijna. Dat was een 1000 meter cross, mijn eerste wedstrijd. Dat vond ik geweldig.” Het was de start van deelname aan meer wedstrijden, te beginnen met de Twentse kampioenschappen. “Toen ging ik maar ‘ns 100 meter proberen, en 200 meter. Dan kom je er dus in. Ik had een trainer, Bertus Timmerman, nou ja, die had volgens mij helemaal niet de opleiding daarvoor, maar hij probeerde het zoveel mogelijk. Intussen ging ik steeds harder lopen en met de Oostelijke kampioenschappen had ik toen drie titels. Ik liep iedereen eruit”, blikt Marianne terug.

Een zus van mijn broer

Voordat Marianne Burggraaf in 1971 de Nederlandse top bestormde, was zij echter nog vrijwel onbekend. Ja, die jaarlijkse districtskampioenschappen kwamen in de AW wel langs, maar daar ging ‘Marijke’ Burggraaf op in de veelheid van vermelde prestaties. Dat ze steeds in één wedstrijd zowel de 100, de 200 als de 400 meter won was weliswaar een extra aantekening waard, maar daar bleef het bij. In Twente haalden haar prestaties op regionaal niveau de kranten wel, maar veel bekendheid leverde dat niet op. Marianne: “Een leraar vroeg een keer aan mij: *is dat familie van jou? Ja*, zeg ik, *dat is een zus van mijn broer*. Die had helemaal niet in de gaten dat ik dat was. Ik kan dat dan niet laten, hahaha. Ik mag graag jennen.” Dat Burggraaf aan het eind van het seizoen 1970 in een wedstrijd op de baan van de TH Twente op de 400 m in één klap Berny Lenferink en Cobi Körmeling versloeg en haar PR van 59,6 op 58,4 stelde, was weliswaar verrassend, maar ontging de AW. Op de ranglijsten van Jo Moerman stond ze nog lang niet bij de beste vijf.

Op 29 mei 1971 vond de eerste van vier door de NOS gesponsorde tv-wedstrijden plaats op de nieuwe kunststofbaan van Papendal. Burggraafs trainer vond dat zijn pupil toe was aan een grote wedstrijd op nationaal niveau. Hij vroeg op bescheiden wijze, of ‘zijn’ atlete ook eens mocht meedoen. Ze had immers een jaar eerder al 58,4 gelopen en dat PR op de districtskampioenschappen op 1 mei zelfs alweer naar beneden toe bijgesteld tot 57,5. Het verzoek werd gehonoreerd en zo verscheen op 29 mei een voor het grootste deel van Nederland nog volslagen onbekende Marianne Burggraaf schoorvoetend aan de start van een 400 m, tussen alle nationale grootheden. Direct na de start legde de Almelse echter alle schroom van zich af en finishte achter Corrie Bakker en Stans Brehm (beiden in 55,3) gelijk als derde in 55,5! Weer twee seconden eraf! AW-redacteur Bart Kappenburg zag direct mogelijkheden voor een goede vier maal vier, maar had het nog wel over ‘Marijke’ Burggraaf. Marianne: “Ik studeerde toen fysiotherapie in Enschede en werkte in Almelo in het Elisabethziekenhuis, op de fysiotherapie-afdeling. Leuke collega’s, allemaal vrijgezellen. Die hadden al gezegd: de eerstvolgende wedstrijd gaan we naar je toe. Dus

toen met die wedstrijd op Papendal hebben ze een hele bus meegenomen, zelfs twee nonnen erbij! Nou, die keken hun ogen uit. En overal stonden ze.”

Geest uit de fles

Daarna was ‘de geest uit de fles’. Bij de tweede wedstrijd op Papendal in juni won Burggraaf voor het eerst in 55,2; alweer sneller. Drie dagen later debuteerde zij als lid van de Nederlandse ploeg in Erfurt in een interland tegen twee DDR-ploegen. Beide Oost-Duitse teams waren weliswaar te sterk voor onze damesploeg, maar de estafetteploeg op de 4 x 400 meter, met daarin Marianne Burggraaf, liep met 3.40,7 een nooit erkend nationaal record (zie ook de infobox). Kappenburg had het dus wel goed gezien.

Volgend trefpunt was het NK in Drachten begin juli, waar de 400 m finale werd uitgevochten tussen Stans Brehm en ‘Marjan’ Burggraaf. Brehm wist deze strijd op het nippertje te winnen. Tijden: 54,1 om 54,4, alhoewel zowel de AW als Marianne van oordeel waren dat het verschil in werkelijkheid kleiner was. “Als je die foto ziet, zat ik er vlak achter.” Nog geen week later liep zij op Papendal de 400 m in 53,9, had ze zich officieel gekwalificeerd voor de EK in Helsinki en stond ze op een gedeelde 25^{ste} plaats op de Europese ranglijst. In nog geen anderhalve maand tijd! De AW schreef over een bliksemcarrière en de KNAU kon het blijkbaar niet bijbenen, want voor de volgende interland tegen Frankrijk en Roemenië in Uden werd zij alleen opgesteld voor de 4 x 400 m. Marianne: “Stans Brehm en Corrie Bakker stonden daar op de 400 meter. Toen zei



Marianne Burggraaf wint de 400 m in Uden, tot verbazing van de Française Bernadette Martin (rechts). (foto verstrekt door Marianne Burggraaf)

Corrie: *Jij hebt mij eraf gelopen, jij mag de 400 meter doen.* Ik zei: *nou, dat vind ik hartstikke lief.* Toen liep ik dus. Onderweg dacht ik: wanneer komt Stans nou? Want ik vond het altijd zo moeilijk om die 400 meter in te delen, wist niet zo goed hoe ik moest lopen. En toen werd ik eerste!” Alweer in 53,9! Vervolgens liep zij op de 4 x 400 m samen met Stans Brehm, Hilde Kooy en Corrie Bakker naar de overwinning in 3.40,4. Een tweede NR en alweer niet erkend (om gek van te worden!). Het was die beroemde estafette waarin de eerste drie zo’n marge hadden opgebouwd, dat laatste loopster Corrie Bakker olympisch kampioene

Colette Besson, ondanks een splittijd van 51,6 (!), wist op te vangen.

EK-debuut

Op 10 augustus stond Burggraaf daarna aan de start van haar serie 400 m op de EK in Helsinki, tweeënhalve maand nadat zij zich voor het eerst op nationaal niveau had gemanifesteerd! Volgens mij is dat een nationaal record. Vanaf de aankomst had zij haar

ogen al uitgekeken. Marianne: “Ik vond het geweldig! Ik zat overal van te genieten. Zo’n stadion! Ik hoorde soms mijn naam! Moet je nagaan!” Teamleider Hans Koomen verbaasde zich erover. “Die vroeg op een gegeven moment: *Heb jij geen zenuwen? Ik merk niks aan jou.* Maar ik vond het gewoon hartstikke mooi allemaal. Ja, ik was onbevangen. Nou ja, ik had ook niks te verliezen. En het ging hartstikke goed.” Daar was niets mee miszegd. Want als je in je serie in 53,6 andermaal je PR verbetert, om daarna in de halve finale in 53,8 de eindstrijd net te missen, mag je dat gerust stellen. Het was een zeldzame opsteker in een voor Nederland uiterst tegenvallend toernooi.

Sneller dan in Helsinki werd Marianne Burggraaf op de 400 m nooit meer. Het is echter nog maar het halve verhaal. Want een maand na Helsinki had de Almelose haar pijlen gericht op de Tweede Wereld Studenten Spelen in Madrid. Bij ontstentenis van een 400 m liep ze daar een 800 m, haar eerste ooit. En wat doe je dan als nieuwbakken vedette? Winnen natuurlijk, in 2.05,7! Ik kan mij geen enkele Nederlandse herinneren die ooit op deze afstand debuteerde in een snellere tijd. De Nederlandse delegatie was uitgelaten. “Er waren kerels bij, zoals die van Sisu, die waren helemaal in tranen! Ja, geweldig, gewéldig! Op dat moment dringt het gewoon niet tot je door”, herinnert Marianne zich. Het is die prestatie waarop zij, terugkijkend nu, het meest trots is.

Olympische selectie

In 1972 maakte Marianne Burggraaf deel uit van de olympische estafetteselectie. Ze begon het jaar goed met zilver op de 400 m tijdens de NK Indoor in de Ahoy. Trudy Ruth won, maar die moest wel een record lopen om haar voor te blijven. Met de estafetteploeg liep zij in juni in Londen, ondanks erg slechte wissels, toch nog naar 3.39,3, nu wel erkend als record (hèhè). Begin juli was Burggraaf in Parijs op de 400 m met 53,8 weer terug op haar oude niveau, om een dag later samen met Hilde Kooy, Stans Brehm en Trudy Ruth de klokken op de estafette op 3.35,8 te laten stilstaan, een serieus record! Marianne: “Wij hadden de zesde wereldtijd, maar nog waren ze niet tevreden. Dus dan wordt het limieten jagen en dan loop je je kapot, hè, dan loop je blessures op. Myrna van der Hoeven kreeg het aan haar meniscus, Stans kreeg het aan haar enkel en ik kreeg shin splints. Het resultaat: geen Olympische Spelen. “Dat vond ik heel erg. Dat je in de olympische ploeg zit en dat je dan niet mag gaan, hoewel wij de zesde wereldtijd hadden en dat ze nog niet tevreden waren.” Haar meest teleurstellende ervaring, vindt ze.

Burggraaf maakte die winter een overstap van OSS-WIK naar AVR om bij Jaap Noordenbos te gaan trainen. Het lijkt vergezocht om vanuit het oosten telkens helemaal naar Rotterdam te willen. De Almelose was die rit echter gewend. Haar ouders kwamen er vandaan, zij had er familie wonen en zij kwam er dus vaak, zoals in de kersttijd. Marianne: “Toen ging ik elk weekend naar Rotterdam. Ik heb heel veel bij Jaap thuis geslapen. We traiden dan bij Duindigt of op Papendal. Dat vond ik zó leuk, met Stans en Wilma (van Gool – PW). Daar had ik zó’n leuk contact mee, dat heb ik nog steeds. Gewoon super.” Prestatief was het een overgangsjaar. Ze richtte zich nu ook meer op de 800 m en stond dat jaar op de eindranglijst tweede op de 400 en derde op de 800 m. De

enige nationale titel die ze ooit veroverde, kreeg ze dat jaar op de 400 m cadeau. Abominabel weer zette de Haagse atletiekbaan zondags compleet blank, waardoor sommige finalistes zich terugtrokken. Burggraaf liet zich echter niet wegspoelen en won met twee vingers in de neus. Voor de AW-redactie, die schamperde over *het land van mest en mist, van vuile, koude regen*, was ze echter weer ‘Marijke’ Burggraaf.

Het jaar 1974 lijkt echter opnieuw een topjaar te worden. Want nadat ze op 31 mei in de echt is getreden met langeafstandsloper Rinus de Schipper, loopt zij een dikke week later in Sofia op één dag een 54,9 en 2.05,5, waarbij zij o.a. Colette Besson achter zich houdt. En eind juni combineert zij in Brussel tijdens de landenwedstrijd België, Nederland, Roemenië en Spanje de 800 m met de 4 x 400 m. De resultaten: 2.04,5 (PR) op het eerste en 3.40,3 op het tweede onderdeel. Vol goede moed schrijft zij zich dus in voor de combi 400 m + 800 m op de NK op Papendal, begin augustus.

Overwinningsbloemen

Daar waar Marianne’s carrière drie jaar eerder begon, eindigt die echter ook. Na zich op vrijdagavond op de 400 m met gemak te hebben geplaatst voor de finale, wordt zij op weg naar haar overnachtingsadres in Apeldoorn in een flauwe bocht naar links aangereden. “Ik ga naar links en daar komt een auto aan, die pakt mij in de flank. Het was mijn fout, maar ik ben er nog steeds van overtuigd dat hij véel en véel te hard reed. Mijn auto was helemaal aan diggels”, aldus Marianne. Ze belandt in Apeldoorn in het ziekenhuis, waar ze de volgende dag bezoek krijgt van enkele NK-gangers, onder wie Rijn van den Heuvel, Wilma van Gool en Betty Bogers. “Die kwamen mij hun gewonnen bloemen brengen. Die kreeg ik. Dat was gewoon hartstikke...” Dat er een scheurtje in een van haar nieren zit, ontdekt men pas in het ziekenhuis in Almelo, waar zij na een dag of zes naartoe wordt overgebracht. Ze wordt geopereerd en herstelt volledig, maar ligt al met al vijf weken in het ziekenhuis.

Het jonge echtpaar De Schipper verlegde daarna de prioriteiten. Een gezin stichten kreeg voorrang, terwijl Marianne daarnaast haar studie fysiotherapie wilde afronden. Het stel kreeg twee kinderen en de wedstrijdsport verdween uit het vizier. De sport in het algemeen echter niet. Beiden zijn allebei actief gebleven. Marianne: “Toen wij in De Lutte kwamen wonen, waren wij de enige hier die liepen. Nu loopt meer dan de helft van het dorp. Wij hebben dus een vereniging opgericht: ‘Loopgroep De Lutte’.” Marianne heeft, in navolging van haar echtgenoot, die dat als wedstrijdatleet al deed, inmiddels vele marathons gelopen. Daarnaast zijn ze na de atletiek verzeild geraakt in de triatlon. Ook daarin waren zij jarenlang actief. In april trekken zij jaarlijks met de caravan naar Sauerland; dan gaan naast loopschoenen ook fietsen en mountainbikes mee, want je kunt je daar in die schitterende omgeving heerlijk uitleven. En ’s zomers naar Oostenrijk, idem dito. Thuis tennist Marianne ook nog, naast haar dagelijkse hardlooprondje, wekelijks bij elkaar zo’n 40, 45 km. “Je hebt hier immers zo’n enorm mooie omgeving. Als ik ziek word of geblesseerd raak, houdt het natuurlijk op, maar dan nog zal ik gaan wandelen, dat zal mij niets uitmaken. Als ik maar wat te doen heb”, besluit Marianne. *Piet Wijker*

Marja Bak-Wokke: Stamcellen redden haar knie



Marja Bak-Wokke.
(foto verstrekt door
Marja Bak-Wokke)

De meesten van ons krijgen er vroeg of laat mee te maken: slijtageverschijnselen, vooral in de knieën of heupen. Er zijn vele therapieën die de pijnklachten kunnen doen afnemen en soms zelfs geheel doen verdwijnen, maar vaak eindigt zoiets toch in een kunstknie of -heup. Alleen niet als je Marja Bak-Wokke heet.

Marja had artrose graad IV in haar linkerknie. Een MRI-scan had dat aangegeven. “Dat houdt in, dat het bot op bot is. In principe zou je door de pijn niet kunnen lopen. Ik weet niet waarom ik dat wel kon. Maar bij mij deed het de eerste vijf minuten van het hardlopen pijn, daarna zakte het weg. Dan kon ik dus eigenlijk gewoon hardlopen. Misschien omdat ik als hardloper gewend was aan een beetje pijn, dat ik niks voelde. Dat zou kunnen, daar heb ik geen idee van. Maar ja, dat was natuurlijk niet best. Want wat die MRI aangaf, bot op bot, zoveel slijtage, dat is eigenlijk gewoon niet goed. Ik ben dus bij verschillende orthopeden geweest. Die gaven allemaal aan dat een nieuwe knie eigenlijk de enige optie was. Maar ik hoor toch heel vaak in mijn praktijk dat mensen met blijvende klachten blijven zitten die eigenlijk niet op te lossen zijn. En je hardloop carrière is voorbij. Hardlopen wordt ook niet aanbevolen. Maar ik wil graag hardlopen, ben echt een hardloper. Niet meer hardlopen was voor mij geen optie. Ik heb een keer een bursitis opgelopen door die artrose, toen heb ik twee maanden niet hardgelopen. Nou, dat ging echt niet goed. Ik dacht: ja, wel leuk dat jullie dit verzinnen, maar ik moet wat anders verzinnen dan die nieuwe knie.”

Marja begon te googlen en kwam al doende een arts in Duitsland tegen, die een collageen laag tussen de botten zette. Marja: “Maar ja, dat is niet lichaamseigen. Je zag wel goede reviews erover van mensen die het hadden gedaan, maar je zag er eigenlijk geen sporters tussen zitten. Dus ik dacht: is dat nu wel een optie? Nou, toen ben ik verder gaan kijken en kwam ik uit bij een stamcellentherapie in België, die daar al vijf jaar wordt toegepast en vergoed wordt door de zorgverzekeraar. Daar was dus wel degelijk research naar gedaan. Ik dacht: dan heb je toch meer kans van slagen. Het is goedgekeurd, er hebben mensen naar gekeken dat het niet een slechte operatie is, of dat het slecht voor je zou zijn.”

En zo kwam zij ten slotte op 14 november 2023 bij dokter Yves Depaepe terecht, verbonden aan het Jan Palfijn ziekenhuis in Gent. Marja: “Eerst moet je een MRI-scan hebben. Die gaat bekijken of het mogelijk is. Je meniscus moet intact zijn en dat was bij mij zo. Sinds vorig jaar doen ze daar graad IV. Dus ik kwam in aanmerking voor een

dagoperatie. Dan krijg je bij hun een speciale doos, die door de apotheker wordt gebracht. Dat is jouw doos. Daar gaan de stamcellen in die ze vanuit je buikvet halen. Die worden dan gecentrifugeerd en bewerkt, zodat ze zich sneller delen. Zodra die stamcellen zijn bewerkt, spuiten ze aan de buitenkant van je knie het buikvet met die stamcellen erin weer terug. Dat gaat allemaal onder volledige narcose. Daarna heb je in principe een hele dikke knie. Want ja, dat buikvet is voor de stevigheid en dient ook als voedingsbodem voor die stamcellen. En nou ja, dan is het herstel gewoon wat je aankan. Heel bijzonder.”

Aangezien Marja uit Nederland kwam, werd zij als eerste geholpen en stond ze om één uur weer buiten. “Nou, toen zijn we naar huis gereden. Ik kon gelijk mijn knie weer 90 graden buigen; dat kan bij sommige mensen wat langer duren. En dan zou je twee weken lang je krukken moeten gebruiken. Bij mij was dat dus een week. Daarna ben ik kleine stukjes gaan wandelen. Het gekke was, dat ze mij wel hadden geadviseerd om te fietsen, maar fietsen was voor mij nu juist niet zo handig als wandelen en krachtoefeningen doen. Nu nog steeds denk ik: oké, ik doe het wel, maar het is nog steeds niet een fijn gevoel. Terwijl ik al wel weer 10 kilometer hardloop”, legt Marja uit. Dat was de dus de stand van zaken op 8 januari, de datum van ons gesprek.

Intussen voelt haar knie ook weer heel stabiel aan. Marja: “Het gaat eigenlijk hartstikke goed, maar nog niet in een snel tempo. Ik loop ook alweer heel gemakkelijk de trap op. Daarvoor ging hij gewoon alle kanten op, naar links of naar rechts. Je hoorde dan ook dat gekras van die gewrichten op elkaar. Ik noemde het altijd mijn klutsknie. Als ik ging hardlopen en ik dan een steentje onder mijn schoen kreeg, ging-ie naar links of naar rechts, maar nooit de goeie kant op. Dat corrigeerde ik dan wel weer, maar dat was toch niet helemaal oké. Dat gaat nu weer heel goed. Wel moesten mijn schoenen wat aangepast worden. Ik liep op de Hoka Carbon schoen, maar die zool was een beetje te hard. Ik moest een beetje meer ondersteuning hebben en loop nu op de Saucony Tempus met een antipronatiezool, zodat mijn knie, die door de artrose een beetje naar binnen viel, wat meer naar buiten wordt gedrukt.”

Op 22 januari moest Marja voor controle bij Depaepe terugkomen. “Mijn knie is volkomen goedgekeurd. Depaepe was zeer trots, kon bijna niet geloven dat ik alweer 10 kilometer hardliep. De knie is stabiel, sterk en goed bewegelijk. Ik ben er blij mee.” Terugkomen hoeft ze niet meer. De totale kosten schat zij op zo’n 3000 euro,- plus 50,- euro voor het consult. De zorgverzekeraar, die door Marja van tevoren was ingelicht, weigert echter te vergoeden. “Maar daar is het laatste woord nog niet over gesproken”, besluit Marja strijdvaardig.

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

2024 nog mooier dan 2023?

Het klinkt alsof wij nog niet tevreden zijn met de vele titels, ereprijzen en geweldige resultaten van “onze” atleten, maar het blijft allemaal naar meer ruiken, want aan winnen wen je nooit. Voor de atletiek liefhebbers staat er vooral in het buitenseizoen heel veel op het menu, met als hoogtepunt natuurlijk de Olympische Spelen in Parijs, waar van 1 tot en met 11 augustus bij de atletiekonderdelen om de felbegeerde plakken wordt gestreden. Dan zijn er voorafgaande aan de OS in juni nog de Europese Atletiekkampioenschappen in Rome, in juli het EK voor atleten U18 in Slowakije en eind augustus, na de OS, het Wereldkampioenschap voor U20 in Peru. En daartussen nog vele leuke wedstrijden, zoals wij internationaal de Diamond League hebben en nationaal het baancircuit en de NK's.

Voorjaarsleague.

Het Jeugdfonds zal in het outdoorseizoen zichtbaar aanwezig zijn bij de drie grote openingswedstrijden: op 9 mei staan de Harry Schulting Games (HSG) in Vught op het programma, gevolgd door de Ter Specke Bokaal (TSB) in Lisse op 11 mei (met ook dit jaar weer een trefpunt voor de Vrienden) en ten slotte op 25 mei de Gouden Spike (GS) in Leiden. In 2023 zijn wij begonnen met een voorjaarsleague voor atleten onder de 20 jaar op het onderdeel verspringen. Daar hebben wij in prima samenwerking met de organisatoren veel ervaring opgedaan en is besloten om in 2024 met dit project verder te gaan. Wel is er een duidelijke keuze om in 2024 niet voor een van de speerpuntonderdelen van de atletiekunie te gaan. Het verspringen is al aan de beurt geweest en meer deelnemers op de andere speerpuntonderdelen polshoog en speerwerpen zijn niet in de korte en krachtige programma's van deze evenementen in te passen. Unaniem is besloten om voor een korte afstand te gaan. Dit is bij alle drie de evenementen in te passen in het programma. Wij stellen voor om dit jaar een klassement te houden voor atleten U20 op de kortste sprintafstand, zowel voor de jongens als de meisjes. Voor de HSG en de GS is dat de 100 meter en voor de TSB de 150 meter. Het klassement wordt opgemaakt door de tijden bij elkaar op te tellen. Voor de 1^e drie atleten in ieder klassement zijn er na drie wedstrijden prijzen van €250,-, €150,- en €100,-. Alle organisatoren hebben toegezegd te streven naar zoveel mogelijk deelnemers van onder de 20 jaar.

Daarnaast blijven wij bij iedere wedstrijd een Jeugdfonds Talent Award toekennen voor de beste prestatie die geleverd wordt door een atleet van U20. Hieraan is een prijs gekoppeld van €250,-. Deze Award geldt niet alleen voor het Voorjaars League onderdeel, maar kan op ieder ander onderdeel worden toegekend.

Semi-interland Indoor U18.

In eerdere Vriendenbanden hebben wij het al uitgebreid gehad over de plannen voor internationale wedstrijden voor onze atleten van onder de 18 jaar. Er is veel overleg geweest met de bonden (liga's) van onze burens. Westfalen, Wallonië, Vlaanderen en Nederland zijn enthousiast over de voortgang en op 9 maart staat het eerste grote treffen op de agenda. In de nieuwe en fraaie indoorhal in Louvain-la-Neuve wordt een competitie afgewerkt.



Op het moment dat deze Vriendenband op de deurmat valt heeft de selectie van het Nederlandse team al plaatsgevonden. Op 10 en 11 februari zijn tijdens de indoorkampioenschappen in Apeldoorn alle gouden en zilveren medaillewinnaars van de onderdelen die op 9 maart op het programma staan, uitgenodigd om voor hun land uit te komen en dat doen zij in een speciaal ontworpen shirt, dat als herinnering ook gehouden mag worden. Iedereen die deze strijd life wil meemaken is van harte welkom in Louvain-la-Neuve. Het adres is Boulevard de Lauzelle 5, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve, België. Alle nieuwtjes, de ploegopstelling en alles wat van belang is voor deze meeting is ook te volgen op de website van de Vrienden van de Atletiek.

Het voorlopige tijdschema ziet er als volgt uit.:

	Boys U18			Girls U18		
	Sprint	Jump	Shot Put	Sprint	Jump	Shot Put
12:00	60m H (H1+H2)	Pole Vault	Shot Put		Long Jump	
12:05						
12:20				60m H (H1 + H2)		
12:25						
12:40	60m (H1+H2)				High Jump	
12:45						
12:50				60m (H1+ H2)		
12:55						
13:00	60m H (H1+H2)	Long Jump				Shot Put
13:10						
13:20				60m H (H1 + H2)		
13:30						
13:40	60m (H1+H2)					
13:50				60m (H1+ H2)		
14:00					Triple Jump	
14:10		High Jump				
14:20	200m (H1+H2)				Pole Vault	
14:30				200m (H1+H2)		
14:40						
14:50						
15:00	400m (H1 + H2)	Triple Jump				
15:10				400m (H1 +H2)		
15:20	800m (FD)					
15:30				800m (FD)		
15:40						
15:50	4x200m			4x200m		
16:00						
16:10	Victory Ceremony					

Kunnen wij beter?

Je moet je continu afvragen of het goed is wat je doet. Dat gebeurt meestal wel en met de enthousiastelingen die betrokken zijn bij het Jeugdfonds wordt er altijd geëvalueerd en komen de nieuwe ideeën. Ook komt het wel eens voor dat je wat tijd over hebt en eens gaat snuffelen op de diverse sites wat andere instanties doen en hoe zij denken over de toekomst. Zo kwam ik op de gedachte om eens te gaan zoeken naar standpunten van onze hoogste sportinstantie het NOC*NSF en dat was toch een openbaring.

Op <https://nocnsf.nl/jeugdsport> staan de streefdoelen voor 2032 overzichtelijk weergegeven en dan komt direct de vraag op hoe wij – als Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek – daarop in kunnen haken. Wij proberen sinds een paar jaar ook met onze plannen meer aansluiting te vinden bij de doelstellingen van de Atletiekunie, maar een beetje verder vooruitkijken kan toch geen kwaad? Wat viel mij op de NOC*NSF site op:

- Op de openingspagina komt geen enkele keer het woord prestatie voor. Vooral de termen sportief, gezond, plezier en bewegen komen vaak voor.

Ik vond dat verrassend, dus maar even doorklikken naar een link op dezelfde pagina met als titel ‘Visie op Jeugdsport’ en ‘De reis naar de sportiefste jeugd van de wereld’, want dat willen wij toch? Nog meer gouden medailles laat zien, waar het kleine Nederland groot in kan zijn. Het eerste wat mij opviel was, dat de visie gericht was op jeugd van 0 tot 18 jaar. Onze focus is voor een groot deel ook gericht op U18, maar wij trekken de lijn niet door naar 0 jaar. Ook hier wordt het woord ‘prestaties’ vermeden en blijft het gaan om plezier in bewegen en daaraan wordt nu toegevoegd: het ontdekken van mogelijkheden. Zo wordt in het hoofdstuk ‘dromen’ geschreven, dat alle jongeren van 13 t/m 18 jaar hun ontdekkingsreis vervolgen en ontdekken wat hen motiveert om te blijven sporten en bewegen. Dat kwam bekend voor, in het jaarplan van de Atletiekunie staat onder hoofdstuk 2.1 dat op de jeugd gericht is: In 2024 stimuleren we onze jeugdvisie naar clubs en trainers, waarbij persoonlijke ontwikkeling en plezier bij het kind centraal staan.

Heel wat woorden, maar wat kunnen wij hiermee doen? Dan maar even zoeken naar het woord ‘prestatie’ en op dezelfde site van NOC*NSF vond ik een artikel van Eefje Raedts, die voor Team NL de hoofdexpert prestatiegedrag en mentale gezondheid is. Een interessant verhaal, waarin aangegeven wordt dat prestaties en mentale gezondheid niet los van elkaar gezien kunnen worden en ondersteuning op maat wordt gegeven, maar dat begint pas na je 18^e jaar? Sommige sportbonden, zoals de voetbal- en korfbalbond hebben al nationale teams van U17. De Atletiekunie heeft dat officieel niet, maar het Jeugdfonds doet ieder jaar pogingen om dit te realiseren. Kortom: je kan uren zoeken en je afvragen of je goed bezig bent, maar komt niet tot een duidelijke conclusie. De les is: zorg dat de jeugd plezier houdt in sport en bewegen, want dat is belangrijk en laat ze genieten van hun prestaties. En om dat te realiseren, blijf informatie verzamelen, blijf erover praten en blijf van elkaar leren. En daar doen wij ons best voor.

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.

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Maart 2024

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Theo Bonsen (82) | 20 Feico Jansma (82) |
| 2 Ellen van de Bunt-Heemskerk (77) | 20 Wim van der Krogt (76) |
| 3 Mariet Thomas-Valkenberg (73) | 20 Mitra Smit (36) |
| 3 Piet Wijker (80) | 21 Marja Bak-Wokke (67) |
| 5 Henk Mentink (72) | 21 Riet Visschers-van den Berg (71) |
| 7 Mirjam van den Bremen (58) | 22 Harry Dost (80) |
| 8 Marcel van Lith (60) | 22 Rudolf Roeleven (56) |
| 8 Marian Olyslager (61) | 23 Armand Ellsworth (63) |
| 9 Hans de Vries (72) | 27 Roy Sedoc (70) |
| 10 Anneloes Beenackers-Bosman (77) | 29 Daan Oppenhuis (30) |
| 10 Kees de Kort (81) | 30 Janneke Hulshof (47) |
| 11 Elke Molenaar (26) | 30 Carla van der Kallen (56) |
| 19 Ben Hilgers (64) | 30 Bram Wassenaar (80) |
| 19 Piet Waaning (77) | |

April 2024

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Yvonne Groot (61) | 14 Gerfred Greveling (68) |
| 2 Wies Lemmens-Thomas (92) | 14 Ben Korver (73) |
| 2 Chiel Warners (46) | 15 Mieke van der Kolk (56) |
| 3 Henk Werk (78) | 17 Elly van Mechelen-Ernest (77) |
| 5 Marian Thomas (80) | 17 Camiel Verweij (58) |
| 9 Hans Slager (66) | 18 Jankees Cappon (71) |
| 9 Ingrid Vel (59) | 19 Rien Amels (71) |
| 10 Marieke Berkhof (42) | 22 Cor Lambregts (66) |
| 10 Stans Brehm (77) | 23 Jelle Doornbosch (88) |
| 10 Nelleke Broekmeulen-Koppelaar (55) | 23 Arjen Wijker (47) |
| 12 Guus Mater (73) | 27 Huug Fischbuch (92) |
| 12 Hans Houtzager (80) | 28 Paul Grimbergen (67) |
| 13 Jaap Noorderbos (85) | |