

DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
april 2025
74^e jaargang
nr. 2



In dit nummer o.a.

EK Indoor in Apeldoorn
'is om nooit te vergeten'

Sport in Nederland

Onze 4 x 100 m vrouwen op de
Olympische Spelen (5)

Voor het voetlicht:
Tineke Godschalk-Kluft (vervolg)

De EK Indoor vrouwen 4 x 4:
goud – DQ – goud



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

74e jaargang nummer 2, 2025

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Lidy Makkinje-Vonk overleden	4
In Memoriam Wil Hulshof-van Montfoort.....	5
EK Indoor in Omnisport Apeldoorn ‘is om nooit te vergeten’	6
Sport in Nederland	8
Jessica Schilder: Goud op EK Indoor en zilver op WK Indoor	11
Advertentie Praktijk Energiek	11
Onze 4 x 100 m vrouwen op de Olympische Spelen (5)	12
Advertentie Global Sports Communication	21
Stichting Atletiekerfgoed	22
Succesnummer bij uitstek: de 400 m + advert. Fysiotherapie Vennewater	23
Voor het voetlicht: Tineke Godschalk-Kluft (vervolg)	24
Advertentie BK Ingenieurs.....	28
Vrienden Golfdag.....	29
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd.....	30
De EK Indoor vrouwen 4 x 4: goud – DQ – goud.....	36
Vrienden Fietsdag	38
Femke Bol was WR bijna kwijt + Advertentie Max4Home	39
Onze jarigen	40

Kopij Vriendenband juni 2025

Graag vóór 20 mei 2025

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

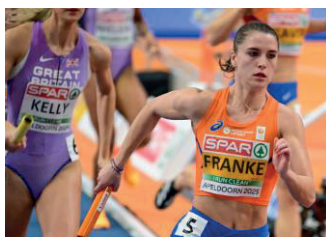
Indrukwekkend. Met enig historisch besef denk ik recht van spreken te hebben. Gelet op mijn betrokkenheid destijds bij de totstandkoming van Omnisport en de opening hiervan op 14 november 2008. Toen vooral een wielersbaan met vier hobbelige rondbaantjes voor de atletiek, die tijdens nationale kampioenschappen nog opgeplust moesten worden tot een 6-laans accommodatie. En nu omgetoverd tot een heuse atletiekarena met uitstekende faciliteiten, een geweldig design en een dito ambiance.

Indrukwekkend. Een organisatie met een inzet van ruim 500 vrijwilligers die klonk als een klok. Een pluim op de hoed van het LOC die heeft bewezen zo'n klus aan te kunnen. En dan heb ik het niet alleen over de officials die soms voor lastige beslissingen stonden, maar ook chauffeurs, verkeersregelaars en anderen die nauwelijks iets van het evenement gezien hebben. Steeds vriendelijk en behulpzaam, al was het maar om iemand een 'armpje' te geven om veilig de steile trappen op en af te kunnen.

Indrukwekkend. De omvang van maar liefst 50 atleten van Team NL, die zonder uitzondering gedreven en gemotiveerd aan de start stonden en elkaar wisten aan te moedigen. De score van 7 gouden en 2 zilveren medailles tijdens een EK Indoor Atletiek werd nog niet eerder vertoond. Ook onverwachte gouden medaillewinnaars, zoals de relatief onbekende Nina Franke op de 4 x 400 m vrouwen die ondanks verzuurde benen, maar gedreven door adrenaline stand hield in dit sterke Europese veld en haar ploeggenoten de kans bood om het karwei af te maken.

Indrukwekkend. Fijn dat we ook 60 van onze Vrienden konden helpen aan een ticket voor de openingsavond. Op alle dagen ging een vol stadion volledig uit haar dak als er weer een aansprekende prestatie werd geleverd. Natuurlijk schuilt hier een zeker 'Femke Bol Effect' in, maar het ligt naar mijn idee breder. Atletiek leeft bij oranje in een sfeer die uitnodigt tot ambiance en enthousiasme. Een beleving die zelfs onze Koning op de slotavond niet onberoerd heeft gelaten.

Indrukwekkend. De mate waarin dit toernooi heeft bijgedragen aan de promotie en de ontwikkeling van de atletieksport. Zowel intern binnen de bond en de verenigingen maar ook extern in de media, bij burens, vrienden en kennissen. Het is aan de atletieksport zelf om deze nalatenschap verder te verzilveren. Ging nu alles goed in de aanloop naar en tijdens dit toernooi? Nee, natuurlijk niet. Er blijven altijd verbeterpunten. Net als bij de EK Atletiek 2016 in Amsterdam en de EK Veldlopen 2018 in Tilburg. Maar het gaat mij te ver om, zoals de stukkie schrijver van een landelijk dagblad meldt, het EK Indoor Atletiek als een gedevalueerd kampioenschap te beschouwen, omdat b.v. Mondo Duplantis ontbrak. Die haalt zijn centjes immers wel ergens anders vandaan.



Voor het eerst in de nationale estafetteploeg en gelijk goud: Nina Franke. (foto: Erik van Leeuwen)

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 overlijden, ongeval, ziekte etc.. Wij publiceren hierover pas met instemming van betrokkene(n). Ook geboortes of welke feestelijke gebeurtenissen dan ook willen wij graag delen met onze leden.

Mededelingen:

- De komende maanden staan er weer veel (Inter)nationale wedstrijden op het programma waar ook het Vrienden Jeugdfonds zich aan verbonden heeft. Dit zijn o.a.

za 10 mei 2025	• Ter Specke Bokaal	• Lisse
do 29 mei 2025	• Harry Schulting Games	• Vught
ma 9 juni 2025	• FBK Games	• Hengelo
za 14 juni 2025	• Gouden Spike / NK 10.000 m	• Leiden

- Op zaterdag 10 mei a.s. zal er weer een Trefpunt zijn bij de TSB Bokaal in Lisse. Eenieder wordt uitgenodigd hieraan deel te nemen. Begin april heeft eenieder via de mail de uitnodiging ontvangen. Mocht je dit nog niet gedaan hebben, graag dan voor 29 april aanmelden bij Wim van der Krogt (wimvanderkrogt@xs4all.nl).
- Vanaf begin april zijn er weer veel competities op de velden. Ook de competities kunnen de saamhorigheid en het clubgevoel hoog houden. Wij wensen iedereen veel plezier op deze wedstrijden.
- Op zaterdag 5 april is de jaarlijkse Algemene jaarvergadering gehouden te Utrecht. Voor een korte impressie met foto's zie onze website.
- Alle Vrienden die dit jaar zijn of worden onderscheiden met een Koninklijke onderscheiding, willen wij feliciteren.

-
- Op 21 augustus a.s. zal de jaarlijkse Golfdag worden georganiseerd. Eenieder heeft via de mail een uitnodiging om deel te nemen ontvangen.
 - Even verder weg zal op 6 en 7 september het Vrienden Fietsweekend plaatsvinden. Mocht je eens een gezellig weekend mee willen maken, dan willen we dat graag aanbevelen. Verdere info volgt. Zie ook pag. 38.
 - Ook nu zijn er weer een aantal stappen gezet tot omzetting van de vereniging naar een stichting. Het definitieve besluit zal begin volgend jaar worden genomen door de algemene ledenvergadering. Reeds nu kan gezegd worden dat we eind 2026 met een groots eindfeest het einde van de Vereniging Vrienden van de Atletiek zullen vieren. Daarna zal eenieder gevraagd worden ondersteunend lid van de Stichting Vrienden van de Atletiek te worden. Verdere info volgt.

Nieuwe leden

- Frank Koomen
- Frans van Berlo

Overlijden

- Op 18 februari 2025 is op 78-jarige leeftijd overleden Lidy Makkinje-Vonk. Zie pag. 4.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Rien van Haperen is geopereerd aan zijn lies en is herstellende. Wij wensen hem veel sterkte en een voorspoedig herstel.
Hans van Kuijen is helaas gevallen en heeft zijn heup gebroken. Wij wensen hem veel sterkte en een voorspoedig herstel toe.

Vacatures

- Graag willen wij jonge enthousiaste leden of niet leden die in hun vrije tijd onze *social media* willen aanvullen met leuke filmpje, stukjes etc., vragen om dit ook voor de Vrienden te doen. Het kost weinig tijd en je kunt je ambitie op een goede manier voor een leuke vereniging doen. Lijkt het je wat, neem dan contact op met het secretariaat.

Lidy Makkinje-Vonk overleden

Op 18 maart 2025 overleed ons lid Lidy Makkinje-Vonk. Ze werd geboren op 8 mei 1946 in Amsterdam. Lidy was lid van ADA en sinds 1982 ook van De Vrienden. In 1966 werd ze Nederlands kampioen op de 100 meter. Haar beste prestaties waren 11,6 sec op de 100 meter en 24,3 sec op de 200 meter. Op de 4x100 meter was ze in 1966 twee keer betrokken bij een verbetering van het Nederlands record met de nationale ploeg. Ook in 1966 nam ze deel aan de Europese kampioenschappen in Boedapest op de 100 en 4x100 meter. Lidy bracht het in de periode van 1963 tot en met 1973 tot maar liefst 29 interlands.

Op haar uitvaart werd Lidy Makkinje-Vonk herdacht door Corrie Bakker. Ze memoreerde Lidy's passie voor muziek. Op weg naar wedstrijden werden de vaak urenlange treinreizen door haar opgeluisterd met een draagbare pick-up. Ze vervolgt: "Wij, met z'n allen in dezelfde coupée samengeschoold, zongen alles uit volle borst mee. De collectie werd elke reis ververs, want Lidy volgde de nieuwste trends. Zo kwamen wij in uitgelaten stemming aan om onze tegenstanders eens flink van katoen te geven".



De trainingsgroep voor de Olympische Spelen van Mexico 1968, geleid door Wil Westphal, bestond uit Lidy, Wilma van de Berg, Mieke Sterk, Truus Hennipman, Hilly Gankema en Corrie Bakker. Voor de estafette werd in steeds wisselende samenstellingen geoefend. Vlak voor de Spelen werd de definitieve estafetteploeg samengesteld. Helaas viel Lidy af, omdat er maar 1 reserve mee mocht. Lidy heeft de teleurstelling "vrouwmoedig" gedragen.

Corrie Bakker beschrijft hoe enkele jaren na de Spelen de behoefte ontstond om elkaar als estafetteploeg weer eens te ontmoeten. "Lidy kwam er weer bij en de groep werd aangevuld met Stans Brehm en Marianne Thomas. Dit beviel ons zo goed dat we het plan maakten om in ieder geval 1 x per jaar bij elkaar te komen om bij te praten. Helaas moeten wij na Truus Hennipman nu ook Lidy missen, een pittige en markante atlete. Wij bewaren veel mooie herinneringen aan Lidy en zullen haar nooit vergeten. Moge zij rusten in vrede".

cb/cm

In Memoriam Wil Hulshof-van Montfoort

Op 23 februari 2025 is op 89-jarige leeftijd ons oud-lid en voormalig speerwerpkampioene Wil Hulshof-van Montfoort overleden.

Wil was al een jaar of vier lid van O.S.S VOLO in Den Bosch, dat naast atletiek ook turnen in het pakket had, voordat ze zich serieus met atletiek ging bezighouden. Daarvoor had ze er vooral geturnd en was ze ook op andere fronten actief, zoals handbal, volleybal en basketbal. Ze verwoordde het als volgt: “Ik had behoefte aan veel beweging.” Zelfs vormde ze met een vriendin enige tijd een acrobatengroepje. Het was dus niet zo vreemd dat, toen zij aan een selectiewedstrijd van de KNAU voor de Nederlandse ploeg deelnam, omdat zij toevallig daar in de buurt in een zomerhuisje verbleef, ze zich in één klap als speerwerpster de nationale ploeg inwierp. Speerwerpen werd daarna prompt haar specialiteit, want in 1957 stond ze al derde op de nationale ranglijst en in 1958 verbeterde zij voor het eerst het nationale record. Een jaar later volgde haar eerste nationale titel, die zij daarna tot en met 1965 zes keer zou prolongereren, toen een uniek feit in de vaderlandse atletiekgeschiedenis. Daarnaast krikte zij haar nationale record van 44,52 m in 1958 in een aantal stappen op naar 49,03 m in 1964. En dat zonder ooit een vaste trainer te hebben gehad! “Ik ben eigenlijk toch een beetje een selfmade iemand, hoor”, verklaarde zij. Ze bleef er echter ook steeds andere dingen naast doen. Wil: “Ik werd op de Nederlandse een keer vijfde op de 800 m en op speerwerpen. Toen had Jan Blankers in de krant geschreven van: Dat kan helemaal niet, dat was geen combinatie.”

In 1961 trouwde zij met Christ Hulshof, die ze enkele jaren ervoor had leren kennen tijdens een driekamptoernooi. Enkele verhuizingen en de verbouwing van een boerderij maakten, dat er van een gerichte training daarna niet zoveel meer terechtkwam, al bleef ze nationale titels vergaren en in landenploegen uitkomen, de laatste jaren als lid van het Leidse De Bataven. Na 1965 kwamen de kinderen en was het gedaan met de actieve sport. Stilzitten was echter niets voor haar. Eenmaal in 1971 verhuisd naar Ootmarsum volgde zij een recreatiesportopleiding en daarna een tennisopleiding. Tennissen deed zij nog fanatiek ook. Ze werd enkele malen Nederlands veteranenkampioene en werd zelfs uitgezonden naar de WK voor veteranen. Intussen zette zij Ootmarsum aan het trimmen en het volleyballen. En op haar 75^{ste} begon ze nog met golven. Een spring-in-‘t-veld noemde zij zichzelf. Dat is zij tot op hoge leeftijd gebleven.

Wij wensen Christ, hun beide kinderen en vier kleinkinderen alle mogelijke sterkte bij de verwerking van dit grote verlies.



Wil Hulshof-van Montfoort in 2013. (foto: Piet Wijker; bron: VB-archief)

EK Indoor in Omnisport Apeldoorn ‘is om nooit te vergeten’

(Een terugblik voor Sportpers (NSP), door Eric Roeske)

Zeven gouden medailles en twee zilveren plakken, dat was de oranje oogst van vier dagen EK Indoor in Omnisport Apeldoorn. Elke dag een uitverkocht huis met 5000 toeschouwers, onder wie heel veel Oranjefans.



Op de woensdagmiddag voorafgaande aan het toernooi mochten we een eerste blik werpen op de indoorarena die een enorme upgrade had ondergaan, vergeleken met een doorsnee NK Indoor. Meest opvallend was het grote scherm dat in het midden was opgehangen: informatief en met mooie herhalingen. Ook was er een installatie opgehangen voor de kogelkooi, een verademing vergeleken met een NK. Hierdoor kun je een groot deel van de sprintbaan vanaf de hoofdtribune goed zien. Bovendien voorzien van een haast transparant zwart net.



Eric Roeske ‘in actie’ in Apeldoorn. (bron: Facebook)

Dan de perstribune. Voor de schrijvende pers was deze verplaatst naar de overkant op dezelfde hoogte als normaliter de perstribune, omdat daar nu de tv gehuisvest was. Alles was goed te volgen, dus ook van de andere kant deze keer. De WiFi voldeed meestentijds, afgezien van een sporadische uitval. ANP en ik hadden een touchscreen scherm voor ons staan waarop snel de uitslagen kwamen. Altijd handig! Er stonden linten tussen het publiek en onze tribune met vrijwel continu bewaking.

Een verademing was de nabijheid van de mixed zone, geen trappenlopen voor de journalisten. Wat wel lastig werkte was dat het publiek bovenop de overgang van de voorkant van de tv naar de achterkant voor de andere pers stond, waardoor de atleten stevast high fives en

omhelzingen van familie kregen, voordat ze verder door de mixed zone gingen. Onhandig.

Aan de achterkant van Omnisport was een hele grote perstent neergezet met lekkere koffie, thee en koekjes met een overdosis aan werkplekken. Goed geregeld! Je kon er ook een lunch en diner tot je nemen. Het officiële mediahotel was in Deventer gehuisvest, maar er waren volop betaalbare alternatieven dichterbij, mits je bijtijds had gereserveerd.

En als Nederlander kon je er natuurlijk ook altijd voor kiezen dagelijks naar huis heen en weer te rijden.

De persconferentie op woensdagmiddag met naast drie buitenlanders ook Lieke Klaver, Douwe Amels en Jessica Schilder, was kort en bondig georganiseerd. Uiteindelijk wonnen er vier van de zes goud in Apeldoorn, goed ingeschat.

Sportief gezien was dit EK er eentje om in te lijsten voor Nederland. Met name op de late zondagmiddag en vroege avond werden vijf gouden en één zilveren medaille in een mum van tijd veroverd. Echt een uniek moment om nooit te vergeten. Het was spitsuur voor de pers, echt ongekend. Toen daarbij ook nog de diskwalificatie kwam van de 4x400 meter vrouwen, was het helemaal een gekkenhuis. Uiteindelijk leidde dat toch weer tot een happy end.

Tijdens de laatste twee medailleceremonies, die van de 4x400 meter estafette, werd het Wilhelmus live gezongen door Eline Esmée, die ook de anthem van dit EK Can't Stop the Move had gezongen. De event presentation ten slotte was dik in orde, volledig verzorgd door de NK-crew in Nederlands en Engels.

Ikzelf was in Apeldoorn actief voor de sociale media van TopatletiekLive, verhalen op Hardloopenetwerk en waar nodig als sidekick voor Willem Held van Telesport. Ondanks dat ik met mijn rug naar het publiek zat met de blik op de actie, leek het af en toe echt één grote atletiekreünie. Ik loop al 42 jaar mee in deze wereld en heb mensen ontmoet die ik soms al decennia niet gezien had. Zo'n toernooi in eigen huis is dan ook een prachtige gelegenheid de passie voor onze sport te kunnen delen, hoe druk je ook bent. Vooraf voorspelde ik zeven gouden medailles voor Nederland. Ik werd voor gek verklaard, maar zes van de zeven uiteindelijke winnaars had ik goed. Blijk ik er uiteindelijk toch een beetje verstand van te hebben. Een van de grootste verrassingen was de gouden Samuel Chapple op de 800 meter, die ik op brons had gedacht. Nadine Visser behaalde dan wel geen goud, maar haar zilveren plak was er eentje met een gouden randje.

Na dit EK Indoor zou Nederland zich zomaar kunnen kandideren voor een WK Indoor: zelfde disciplines, zelfde aantal dagen, zelfde hoeveelheid atleten. Alleen wat meer bobo's uit de hele wereld. Benieuwd of daar animo voor is.

Eric Roeske

Sport in Nederland

Neem nog eens de Olympische Spelen van vorig jaar in Parijs in gedachten. Wat een geweldige weken waren dat voor ons land! De zesde plaats in het medailleklassement en de paralympiërs zelfs vierde!

Wat genoten we van de roeiers, de hockeyteams vrouwen én mannen, de 3x3 basketballers, Marit Bouwmeester, Odile van Aanholt en Annette Duetz, Sharon van Rouwendaal, Harry Lavreysen. Jetze Plat en niet te vergeten ‘onze’ Femke Bol en Sifan Hassan. Om maar de meest in het oog springende prijspakkers te noemen, maar er waren er veel meer die volwaardig op hoog niveau meestreden. Stuk voor stuk mensen die voldoen aan de drie T’s: Talent, Toewijding en Trainingsuren. Zij hebben enorm geïnvesteerd, kennis en doorzettingsvermogen getoond, volop gesteund door hun begeleiders, trainers en wie er allemaal nog meer voor hun klaarstonden. Die nooit aan een gerenommeerd trainer hebben gevraagd: “Wat denk je, ben ik in staat om de top te halen?” Want wie zo’n vraag stelt, is absoluut ongeschikt! Uit jezelf er onvoorwaardelijk geloof in hebben is een onmisbare factor!

Die Olympische toppers zijn een inspirerend voorbeeld voor velen! Behalve voor onze regering die de totale sport met zo’n slordige 45 miljoen wilde korten, terwijl we afstevenen op een ongezonde, ongelukkige bevolking én een overvraagde zorg. En dan te weten dat slechts vier op de tien Nederlanders genoeg beweegt; dat vijftig procent overgewicht heeft en het percentage Nederlanders met obesitas nu al twee keer zo hoog is als dertig jaar geleden. Gymzalen, gymmeesters en -juffen zijn er veel te weinig. Zelfs van de kinderen die hun eerste verjaardag nog niet hebben beleefd, zitten/liggen er al een aantal met een beeldscherm voor hun ogen, omdat ma/pa het te druk heeft met gewichtige zaken en het kind zo ‘zoet’ gehouden wordt. De regering is het dus eens met Axl Peleman (Vlaams rockmusicus en t.v.-presentator) die stelde: “Als je gezond bent, is sport overbodig. Als je niet gezond bent, is sport gevaarlijk. Je begint er dus het best niet aan.”

Dat topsport een fantastisch voorbeeld is voor breedtesport, en zo dus ook bijdraagt aan volksgezondheid, telt nu kennelijk even niet. Terwijl de sport juist zo geweldig bezig is om kennis te vergroten en toe te passen, waarvan iedereen kan leren en profiteren.



Bron: RESPORT van Mediahuis Nederland B.V.

Kijk bijvoorbeeld eens naar de roeisport. Sinds mensenheugenis in ons land een studentensport, mensen die het roeien (weliswaar door enkelen vaak behoorlijk fanatiek) er even bij deden, naast studeren en feestvieren. Dat je zo op een enkele uitzondering na de wereldtop niet haalt, werd de bestuurders van de KNRB ook

duidelijk en dus schreef men een beleidsvisie die november 2019 het licht zag. In een radio-interview hoorde ik, na de fenomenale successen die in Parijs behaald werden, een notabel van die bond zeggen dat de aanpak sindsdien geheel gewijzigd was en dat maakte mij nieuwsgierig. Zouden we er met onze sport ook nog iets van kunnen leren? De samenvatting van het plan bleek te downloaden van hun site en dat heb ik gedaan. Gelezen en een conclusie getrokken, maar die komt zo.

Zo begint die samenvatting:

Bij de KNRB staat Roeien op één. Winnen is de leidende norm voor TopRoeien. Het gaat om winnen met een merkbare uitstraling en duidelijke impact op de roeisport. De KNRB wil een professionele, prestatiegerichte topsportcultuur creëren door het samenbrengen van - de beste roeiers, de beste coaches, de beste ondersteunende specialisten, - in de best mogelijke omgeving (OTC De Bosbaan), - met programmabewakers (management en directie, met aantoonbare resultaten in roeien, topsport en management), - met als benadering sneller ontwikkelen dan de concurrentie, - met aandacht voor talentontwikkeling, coaching en innovatie, - dit alles vindt plaats in een topsportklimaat, waar de kernwaarden hoog gehouden worden en de kritische principes van presteren gelden. Het beleid van TopRoeien kenmerkt zich als een prioriteitenbeleid: focus en professionalisering in de ontwikkeling naar winnende ploegen.

De KNRB heeft de hele werkwijze en aanpak van het Aegon Nationaal RoeiTeam en van de opleiding van roeiers bij verenigingen en RTC's vastgelegd in het meerjaren opleidingsplan. Dit plan is ontwikkelings-afhankelijk en individueel op maat en beschrijft de totale aanpak en de professionele standaards van waaruit systematisch wordt gewerkt. Om het verschil te maken met de concurrentie zijn er drie speerpunten waarop intensief ingezet zal gaan worden:

- 1- Talenterkenning en talentontwikkeling bij verenigingen en RTC's.
- 2- Excellente coaching door de organisatie van coachopleidingen en het coachplatform.
- 3- Vernieuwing en verbetering: innovatie en het toepassen van technologie en kennis.

Wat kunnen wij hiervan leren? Helaas, dat valt wel mee. Zie punten als ...door het samenbrengen van de beste atleten, de beste coaches, de beste ondersteunende specialisten, in de best mogelijke omgeving (voor ons Papendal), met programmabewakers (management en directie)... dit alles vindt plaats in een topsportklimaat, waar de kernwaarden hoog gehouden worden en de kritische principes van presteren gelden... ...Talenterkenning, coachopleidingen, innovatie en toepassen van technologie en kennis... Dat doen wij toch ook?

Bij die technologie wil ik nog even stilstaan. Ook wij verzamelen en gebruiken steeds meer meetgegevens, maar met name de teamsporten meten 'alles': hoeveel balcontacten,

het resultaat daarvan, hoeveel scores, vanuit welke positie, het aantal afgelegde (kilo)meters in de wedstrijd, en nog veel en veel meer. Die cijfers bepalen de waarde van de spelers. Daar doet de coach zijn voordeel mee, maar het komt ook prima van pas bij transfers.

Desondanks: nadat Paul van Ass het vrouwenhockeyteam naar goud had geleid in Parijs, nam hij afscheid: hij wilde (gevoels- en mensenmens die hij is) de strijd met zijn assistenten, die maar al te vaak beslissingen wilden nemen op basis van wat in hun tablet stond, niet meer aan.

Zie ook de basketballers 3x3. Zij worden getraind door een coach, maar bij een wedstrijd mag die alleen hoog op de tribune toekijken en niets zeggen of doen. Hetzelfde geldt voor beachvolleyballers. Ouderwetse toestanden? Is het wachten op het moment dat zij ook ‘om gaan’?

Terug naar wat ik eerder meldde, de steeds ongezonder en minder sportieve massa landgenoten.

Als je nu ziet hoe steeds meer ongetrainde mensen zich desondanks aan allerlei inspannende avonturen wagen, zou Arthur Schopenhauer wel eens een voorzienende geest blijken te zijn: “Het nomadenleven, dat de laagste sport vormt op de ladder der

beschaving, vinden we tegenwoordig op de hoogste terug; namelijk in de vorm van het algemeen verbreide toeristenleven. Het eerste wordt uit schaamte, het tweede uit verveling geboren.” Vul voor het ‘toeristenleven’ ‘sportleven’ in en het past naadloos. Terwijl sport op niveau steeds meer innoveert, gaan al maar meer mensen zonder die kennis te gebruiken, avonturen aan, die zij niet kunnen behappen. Op vrijdagavond in een café wedden om een krat pils dat je het komende weekend een marathon uitloopt. Wie lichamelijk gezond is en over een behoorlijke mentaliteit blijkt te beschikken, redt het nog ook! (Niet naar de eindtijd kijken.)



Bron: Wikipedia

Vaak zijn die mensen fysiek daarna een maand of drie een wrak!

Maar, hieruit blijkt dat zij ergens dus wél willen! (Trouwens, gelukkig is het percentage dat een marathon binnen 3 uur finisht, de laatste 5 jaar gestegen van 4,5 naar 7,3, hoewel dat nog veel te laag blijft.) De vraag is al jaren hoe wij ze mobiliseren, bereid vinden te investeren in wat dan niet in een vluchtig tijdsverdrijf met alle negatieve gevolgen voor hun zelf resulteert, maar een fantastische en blijvende vrijetijdsactiviteit wordt.

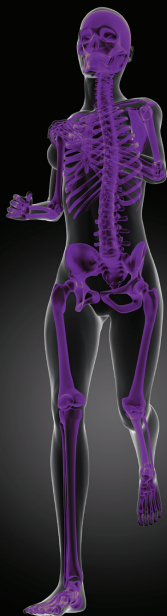
Hugo Tijsmans

Jessica Schilder: Goud op EK Indoor en zilver op WK Indoor

Nadat Jessica Schilder op de EK Indoor in Apeldoorn de 'gouden medailleregen' had geopend met een kogelstoot van 20,69, een nationaal record, voegde zij daar twee weken later op de WK Indoor in Nanjing nog eens een zilveren medaille aan toe. Een historische prestatie, want geen enkele Nederlandse kogelstoter/-stootster heeft dit ooit eerder gepresteerd.

Jessica, de Vrienden van de Atletiek zijn trots op je!
PW

Een blijde Jessica Schilder na haar zilveren plak in Nanjing.
(foto: Atletiekunie.nl; bron: Facebook)



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



NATUURGEDENKEUNSTPRAKTIJK
ENERGIEK

Onze 4 x 100 m vrouwen op de Olympische Spelen (5)

Op de vrouwenestafette 4 x 100 m hadden wij in de periode van 1928 t/m 1956 aan vijf van de zes Olympische Spelen meegedaan, met in 1948 het goud van Fanny Blakers-Koen cs als hoogtepunt. Daarna waren we er van 1960 t/m 1980 slechts eenmaal bij geweest. Dat was in 1968, wat net geen medaille, maar wel een iconisch nationaal record had opgeleverd, dat heel lang alle stormen wist te doorstaan.

III. 1984 t/m 2004

In de periode van 1984 t/m 2004 hadden we, na een eerste mislukte poging in 1984, in 1988 en 1992 op de 4 x 100 m voor vrouwen weer wel aan de Olympische Spelen deelgenomen, al bleef onze rol in die edities beperkt tot de series. Waren we, zo vroegen we ons af, terug op de weg omhoog? Alle inspanningen om die lijn door te trekken richting de Spelen van 1996 leidden echter, zoals hiervoor beschreven, tot niets. Voor zover je kon spreken van een missie, was die dus mislukt. De vraag was dus, of die trend richting Sydney 2000 te keren viel met de beschikbare sprintsters.

2000: Sydney

Het jaar 1997 gaf alvast weinig reden tot optimisme. Nelli Cooman, die al in 1992 afscheid had genomen van de estafette, had vanwege aanhoudende rugklachten haar afscheid aangekondigd en van enig elan om weer een competitief vrouwenteam op poten te zetten, viel weinig te merken. Met de 43,91 s als snelste jaartijd in 1996 dienden wij ons



Annemarie Kramer in 1997.
(foto: Peter Oey; bron: AW nr. 3
1997)

te spiegelen aan de Britse estafettevrouwen. Die hadden zich in Atlanta met 43,88 als laatste voor de finale gekwalificeerd en kwamen daarin in 43,93 ook als laatste over de finish. De gemiddelde sprinttijd van onze beste zes sprintsters kwam eind dat jaar uit op 11,73. Zet dat af tegen hetzelfde, eerder vastgestelde, gemiddelde van 11,6 in 1971 en duidelijk wordt, dat we in een kwart eeuw geen ruk waren vooruitgegaan. Integendeel! Dan kun je op de wisseltechniek gaan trainen tot je een ons weegt, maar kom je net onder de 44 seconden uit. Dat stond nu wel vast.

Viel er dan helemaal niets positiefs te melden? Nou, de vooruitgang van Annemarie Kramer was een lichtpuntje. Na in 1996 al twee nationale sprinttitels te hebben veroverd (op de 200 m, binnen en buiten), voegde zij daar in 1997 nog eens drie aan toe (60 m indoor plus 100 en 200 outdoor). Met 11,44 en 23,24 voerde zij eind dat jaar de ranglijst bij de vrouwen

aan. In maart had ik zelf een gesprek met haar, waarvan het verslag is terug te vinden in AW nr. 3. Dat ging toen vooral om het feit, dat zij de kans niet had gekregen om ervaring op te doen op de WK Indoor in Parijs dat jaar. Daar was zij teleurgesteld over. De estafette kwam in dit interview niet ter sprake. De beste jaartijd die er op de 4 x 100 m door een nationaal team werd neergezet was de 44,09 van Mami Awuah Asante, Annemarie Kramer, Angelique Smit en Jacqueline Poelman tijdens de Europa Cup in Odense. Op de WK in Athene viel er dan ook geen Nederlandse sprintster te bekennen.

Meer blessures dan prestaties

Over 1998 kunnen we kort zijn. Annemarie Kramer slaagde er niet in de in het vorige jaar vertoonde vooruitgang voort te zetten. Ze kreeg een hele serie blessures voor haar kiezen, te beginnen met enkele gekneusde rugwervels die ze vroeg in het jaar opliep tijdens een trainingskamp. Daarna volgden haar schenen, een hamstringblessure en ten slotte opnieuw haar rug. “Ik heb dit jaar bijna meer behandelkamers van binnen gezien dan dat ik op atletiekbanen actief ben geweest”, vertelde zij Ton de Kort in een interview, gepubliceerd in AW nr. 6 van dat jaar. Het was eigenlijk een klein mirakel dat ze op het NK in Groningen nog twee bronzen plakken veroverde. Voeg daarbij een stressfractuur die Jacqueline Poelman vroeg in het seizoen een aantal weken aan de kant hield en de voornaamste reden waarom er op estafettegebied geen betere tijd op de klokken kwam dan de 44,90, gelopen door Mami Awuah-Asante, Annemarie Kramer, Angelique Smit en het pas 17 jaar oude talent Ndidi Onyeike tijdens de Adriaan Paulen Memorial (alweer daar!), is afdoende verklaard. Met een gemiddelde sprinttijd van onze beste zes vrouwen van slechts 11,78 ging er dat jaar wederom een groot toernooi, het EK in Boedapest, voor wat betreft de sprint aan onze neus voorbij. Het leidde tot weinig reflectie binnen ons atletiekwereldje, waar de interesse in de jaren ‘90 steeds nadrukkelijker leek te verschuiven van de baanatletiek naar de sterk in op komst zijnde wegatletiek.

Het jaar 1999 was een belangrijk jaar in de aanloop naar de Olympische Spelen van Sydney. Er was namelijk bepaald dat degenen die dat jaar op de WK in Sevilla bij de eerste acht eindigden, door de KNAU zouden worden voorgedragen voor Sydney. Bereikte je in Sevilla die eerste acht niet, of nam je er niet aan deel, dan moest je het jaar erna aan veel strengere kwalificatie-eisen voldoen. Voor de vrouwen op de sprint waren die limieten gesteld op 11,20 voor de 100 en op 22,70 voor de 200 m. Ter vergelijking: de nationale records stonden toen al jaren op 11,08 (Nelli Cooman in 1986) en 22,81 (Els Vader in 1981). Een schier onmogelijke opgave dus!

Het had een verlamdende uitwerking op onze sprintsters, want van een fatsoenlijke sprintestafette kwam dat jaar niets terecht. De beste jaartijd was de 4 x 100 m die, zoals te doen gebruikelijk, op de APM in Hengelo werd gelopen: 45,47(!). Zelfs de immer ijverige Werkgroep Statistiek van de KNAU vond het kennelijk de moeite niet waard om er in haar Statistisch Jaarboek '99 nog namen bij te vermelden. Eerder had Cors van den Brink in zijn verslag van de Europa Cup wedstrijd in Lahti in Atletiek Actueel nr. 15 gesteld, dat

ons land daar was verschenen met een gelegenheidsformatie. “Van een vaste estafettekern is momenteel toch al geen sprake”, zo schreef hij, “maar wegens blessures en vormverlies moest er nog sterker geïmproviseerd worden.” Kortom, het was kommer en kwel bij onze sprintvrouwen. Geen enkele sprintster slaagde erin om zich te kwalificeren voor Sevilla, laat staan een estafetteploeg. Een opsteker in dat laatste jaar was wel, dat Jacqueline Poelman na vele blessureleed weer op de weg terug leek met twee nationale titels op beide sprintafstanden in respectievelijk 11,41 op de 100 en 23,30 op de 200 m. Daarnaast dienden twee nieuwe, jonge sprinttalenten zich aan: Lotte Visschers en Pascal van Assendelft. Voor het overige, gauw omslaan deze pagina. Op naar de volgende eeuw!

Onbereikbare droom

Kennelijk had men zich in het eerste jaar van de 21ste eeuw voorgenomen om op de sprint bij de vrouwen weer helemaal overnieuw te beginnen, want er was in 2000 gedurende het hele baanseizoen in ons land vrijwel geen wedstrijd te vinden waarin een 100 meter binnen de 12 seconden eindigde. Op de NK in het volledig gerenoveerde, kort ervoor in gebruik genomen Olympisch Stadion in Amsterdam was er maar één atlete die dat, ver voor iedereen uitsnellend, wél presteerde: Jacqueline Poelman. En die was nog niet eens tevreden met haar winnende 11,63. Verslaggever Wilmar Kortleever verzuchtte in *Atletiek Actueel* nr. 16, dat we slechts één atlete hadden die echt sprintte. En dat werd door betrokkenen zelfs nog beaamd ook. De enige keer dat er een 4 x 100 m estafette-team aan de start verscheen was een moetje: bij de Europa Cup wedstrijd in Bydgoszcz. Annemarie Kramer, Pascal van Assendelft, Eefje van Mourik en Nannet Karenbeld kwamen daar tot 45,46. Deelname aan de Spelen in Sydney bleef een verre droom.

Was er nu geen enkel lichtpuntje in de donkere tunnel waarin de vrouwensprint was terechtgekomen? Nou, als je goed in de donkere verte tuurde, ontwaarde je misschien een nietig, flinkerend vlammetje, afkomstig van een toorts van een klein, net acht jaar geworden schattig meisje in een wit jurkje, lid van AV Phanos, dat samen met kroonprins Willem Alexander het vuur mocht aansteken ter opening van het vernieuwde Olympisch Stadion op 13 mei 2000. “Het ging maar net goed. Ik had bijna het haar van de kroonprins in de fik gestoken”, zou zij naderhand verklaren. Zestien jaar later



Het Olympisch Stadion, kort voor de ingebruikname in mei 2000. (foto: Gerard Dukker; bron: Wikipedia)

vierde zij in datzelfde stadion haar grootste triomf: ze werd Europees kampioene op de 4 x 100 m. Haar naam: Jamile Samuel, de eerste van een reeks uitstekende sprintsters. Wie dat filmpje van die openingsceremonie wil bekijken, moet even de website van Jurryt van de Vooren ‘Sportgeschiedenis.nl’ opzoeken:

<https://sportgeschiedenis.nl/atletiek/een-ek-atletiek-in-het-eigen-olympisch-stadion/>

2004: Athene

De Nederlandse afvaardiging naar de Olympische Spelen van Sydney had bestaan uit 231 deelnemers, verdeeld over 20 sporten. Onder hen 9 atleten. In totaal waren er door Nederland 25 medailles veroverd, waarvan 12 maal goud. Vijf daarvan kwamen voor rekening van de zwemsport, met Inge de Bruijn (3 x) en Pieter van den Hoogenband (2 x) als de voornaamste gouddelvers. Daar stak de beste prestatie op atletiekgebied, de negende plaats bij het kogelstoten van Lieja Koeman, wat povertjes tegen af.

Voorals NOC*NSF had zich geërgerd aan dit matige resultaat. Henk Kort, net door de KNAU aangesteld als Technisch Directeur, legde dat in Atletiek Magazine nr. 3 aan Clemens Vollebergh uit: ‘Het was NOC*NSF een doorn in het oog dat de succesvolle Nederlandse equipe uitgerekend in de Olympische hoofdsport niet eens in de buurt van een medaille kwam.’ Na de Spelen werd er daarom gekeken naar de kenmerken van de Nederlandse atletiek. Een aantal zaken viel op. Allereerst bleek de sturing vanuit de KNAU gering. Te weinig lijnen liepen er van de technische staf naar de persoonlijke coach en atleet. Ten tweede vond er beperkt kennisuitwisseling plaats en ontbrak het aan een open cultuur. En ten derde opereerden de atleten en hun trainers vaak erg individueel. ‘Een opvallend punt was bovendien, dat de atletiek in relatie tot andere takken van sport, bij NOC*NSF weinig verzoeken indiende voor ondersteuning van speciale projecten. Trainen in de hyperbare kamers op Soesterberg en aanschaf van speciale tijdwaarnemingsapparatuur, daar hielden de aanvragen wel zo’n beetje bij op.’ Deze constateringenvormden de basis om in de periode 2001-2004 de volgende accenten te leggen: speciale aandacht voor de topatletiek, meer en beter gerichte energie op talentontwikkeling en -scouting en het realiseren van een grotere kennisverspreiding. ‘Dit zijn niet zomaar kreten, maar concepten die echt handen en voeten krijgen’, aldus Kort.

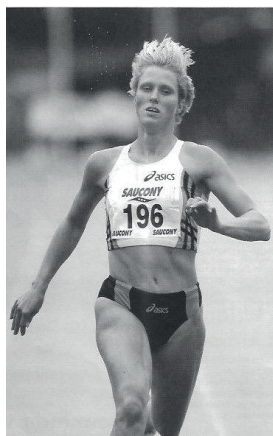
Papendal

Kortom, er moest echt wat gebeuren, want het oordeel van NOC*NSF over onze atletiekcultuur was een niet mis te verstane oorwassing geweest aan het adres van de KNAU. Eind april verscheen dan ook het ‘Toptrainingsplan 2001-2004’ met daarin veel aandacht voor de begeleiding van topatleten. Het Nationaal Talent Trainings Centrum (NTTC) op Papendal is hier onder meer uit voortgekomen.

Inmiddels had de KNAU naast directeur Henk Kort drie hoofdcoaches aangesteld: Gerard Nijboer voor de wegatletiek, Honoré Hoedt voor het ‘duurwerk’ en Peter Verlooi voor de explosieve onderdelen. Dat de laatste zich daarbij vooral op de sprint zou richten, mocht je verwachten. Hij was immers de trainer van de meervoudige sprintkampioenen

Jacqueline Poelman en Patrick van Balkom. Het inspireerde kennelijk onze sprintsters, want tijdens de weer tot FBK Games omgedoopte APM liep Jacqueline Poelman de 100 m in 11,68 en in de daaropvolgende wedstrijd van het Nationaal Baancircuit, de 'Electronic Games', eveneens in Hengelo, kwamen vier dagen later onder matige weersomstandigheden Pascal van Assendelft tot 11,82, Judith Baarssen tot 11,91 en Eefje van Mourik tot 11,96. Binnen een week vier vrouwen onder de 12 seconden; het was alweer drie jaar geleden dat dit vier sprintsters in een heel jaar was gelukt!

Dat was een aardige opsteker natuurlijk, maar voor het overige was het dat jaar toch nog vooral 'business as usual': 45,20 op de 4 x 100 m door bovengenoemd viertal tijdens de



Europa Cup in Boedapest en geen enkele sprintster naar de WK in Edmonton. Bij de Nederlandse kampioenschappen hadden Poelman en Van Assendelft (een pupil van de Haagse trainer Paul Wernert) zich echter duidelijk afgescheiden van de rest en beiden kwalificeerden zich voor een internationaal toernooi. Van Assendelft voor de EK U23 in Amsterdam, waar zij op de 100 m niet voorbij de series kwam en Poelman voor de Universiade in Peking, waar zij op de 100 m zowaar op slechts 0,03 sec. het brons miste. Wie haar daarvan afhield? Mireille Donders nota bene, een Nederlandse met een Zwitsers paspoort, die ook vaak te zien was in ons land! Belangrijker was echter dat

Jacqueline Poelman in 2001. (foto: Peter Oey; bron: Atletiek Actueel nr. 18/2001)

Poelman er weer zin in had, na alle blessures in de achterliggende jaren. 'In zo'n stadion herinner je je weer waar je het allemaal voor doet', aldus Jacqueline in *Atletiek Actueel* nr. 18.

Eerste evaluatie

Intussen had een eerste evaluatie plaatsgevonden van het Toptrainingsplan. De in 2001 opgedane ervaringen stemden in algemene zin tot tevredenheid, aldus het verslag in *Atletiek Actueel* nr. 16. Het optreden van het elftal Nederlanders bij de WK was alleszins redelijk geweest, zo luidde een van de conclusies, ook al waren aansprekende successen nog uitgebleven, hoezeer de atletiek daarmee ook gediend zou zijn. Nederland is vooralsnog niet tot meer in staat dan het behalen van enkele finaleplaatsen, zo werd vastgesteld. De ingeslagen weg van gezamenlijkheid blijkt echter succesvol, vond men. 'Een Nederlands team hoeft geen vriendenploeg te worden, als met acceptatie voor ieders eigenaardigheden een zekere solidariteit ontstaat, kan dat een basis zijn voor goede prestaties.' Er zou echter flink geïnvesteerd moeten worden om de verwachtingen waar te kunnen maken. Aan het eind van 2001 werd door de KNAU de Olympische Selectie voor

Athene 2004 bekendgemaakt. Onder de achttien geselecteerde atleten bevonden zich wel een drietal sprinters, maar van een sprintster geen spoor.

Opleving eindigt in DQ

Het positieve gevoel dat Jacqueline Poelman aan de Universiade in Peking had overgehouden, motiveerde haar in 2002. Bovendien zaten er een EK in- en outdoor aan te komen. Ze leek, op haar 28^e, wel aan haar tweede atletiekleven begonnen. Begin januari was zij zelfs op eigen kosten met de nationale selecties meegegaan op trainingsstage in Zuid-Afrika. ‘Anders was ik in die periode naar Lanzarote gegaan. Nu had ik het voordeel van een gemotiveerde groep om mee te trainen en bijvoorbeeld ook medische begeleiding bij de hand. Ik was blij dat ik mee mocht’, vertelde zij Ton de Kort in *Atletiek Actueel* nr. 3. Wel moest zij tijdens het NK Indoor op de 60 m in Pascal van Assendelft haar meerdere erkennen. Die was op dit kortste sprintonderdeel sinds 2001 bezig aan een ononderbroken zegereeks die tot in 2007 zou voortduren. Buiten, op de 100 m, was echter de volgorde steevast andersom: Poelman eerst, dan Van Assendelft. Die twee waren dus aan elkaar gewaagd en, aangevuld met het 18-jarige talent Joan van den Akker, een pupil van Wigert Thunissen, plus de 23-jarige Kristel Spierenburg, een trainingsmaatje van Van Assendelft, gloorde er ook weer hoop voor de 4 x 100 m estafette. Tijdens de Europa Cup in Sevilla zat dit viertal met 44,73 al dicht op de eis van 44,50 voor deelname aan de EK. Dat leidde tot een volgende limietpoging tijdens de Keien Meeting in Uden en die bracht als resultaat een tijd van 44,49! Eindelijk weer eens een geslaagde missie. Voor het eerst sinds 1994 kwam er dus weer een vrouwen-estafetteploeg aan de start van een internationaal kampioenschapstoernooi. Des te teleurstellender was het dat er na hun EK-serie, vanwege een mislukte wissel, een DQ achter hun naam kwam te staan. Poelman kon echter nog wel met enige tevredenheid op het toernooi terugzien, want op de 200 m had zij de finale gehaald. Daarin was zij als zevende geëindigd in 23,31, nadat zij enkele weken eerder in Heusden die afstand had afgelegd in 23,00, haar beste prestatie ooit.



Pascal van Assendelft in 2002. (foto: Peter Oey; bron: *Atletiek Actueel* nr. 10/2002)

In augustus maakte NOC*NSF de kwalificatie-eisen voor Athene bekend: volgend jaar op de WK in Parijs bij de eerste twaalf eindigen, of voldoen aan scherpe limieten. Voor de 4 x 100 m vrouwen was die limiet 43,60, oftewel 0,16 sec. boven het nationale record uit 1968. En dan nog was je niet zeker van deelname, want voor estafetteteams gold tevens dat de IAAF 16 landen selecteerde op basis van de beste prestatie die in de jaren 2002 t/m

30 juni 2004 bij grote internationale wedstrijden waren geleverd. Duidelijk zal zijn, dat je dan met een DQ-resultaat niets opschoot. Hoe zaten we aan het eind van 2002 gemiddeld? Op 11,72! Nou ja, dan weet je het wel. Opnieuw een schier onmogelijke opgave.

Opsteker stimuleert

Maar goed, een nieuwe ronde, nieuwe kansen. Het jaar 2003 begon in elk geval met een opsteker. Jacqueline Poelman werd verkozen tot Nederlands atlete van het jaar 2002, wat vooral de keuze was van de atletiek liefhebbers, die grote waardering hadden voor het feit dat Jacqueline, na jarenlang te hebben gevochten tegen blessures, in 2002 zo prima was teruggekomen. Daar had de verbetering van haar acht jaar oude PR op de 200 m van 23,17 naar 23,00 ook een rol bij gespeeld. Met die tijd was zij naar de tiende plaats op de Europese ranglijst gestegen en had zij op de EK in München de finale gehaald.

Die opsteker bleek een uitstekende stimulans. Want aan het begin van het baanseizoen ging Poelman er zowel in Lisse als in Hoorn gelijk met de Ter Specke respectievelijk Trigallez Bokalen vandoor voor de beste prestatie van het toernooi, in Lisse op de 100 en in Hoorn op de 200 meter. Maar belangrijker: naast Poelman liepen ook Van Assendelft en Van den Akker op de 100 m dik onder de 12 seconden. Volgens bondscoach Wigert Thunnissen gloorde er weer perspectief voor een serieuze olympische estafetteploeg op de 4 x 100 m, al zouden ze nog wel heel wat sneller moeten lopen en vooral de wissels moeten verbeteren om een kans te maken op kwalificatie voor de Spelen. Daar werd echter volgens Thunnissen door de vrouwen inmiddels goed op getraind.



Blijde estafettevrouwen bij de FBK Games in 2003: vlnr. Joan van den Akker, Jacqueline Poelman, Pascal van Assendelft en Kristel Spierenburg. (foto: Walter Jonker; bron: Atletiek Actueel nr. 10/2003)

Welnu, de vrouwen lieten er geen gras over groeien, want reeds bij hun eerste de beste limietpoging bij de FBK Games doken zij met 44,11 ruimschoots onder de voor de WK in Parijs vereiste limiet, gevolgd door een 44,25

tijdens de Europa Cup in Velenje. Ze konden nu in alle rust toewerken naar hun optreden in Parijs.

De selectie plus reserves stond dus vast, zou je denken.

Ineens dook echter Annemarie Kramer weer op. Die

was, alle blessureproblemen zat, in 2001 gestopt en had, ver weg van alles wat aan atletiek deed denken, een tijd doorgebracht in Australië. Daar was het echter weer beginnen te kriebelen en in 2002 had Kramer een comeback-poging gedaan. Die beviel zo goed, dat zij besloot om er in 2003 toch weer voor te gaan. Het leidde, enkele weken voor de WK, in Heusden-Zolder op de 100 m tot een tijd van 11,95. Voor Thunnissen, haar trainer

immers, was dat voldoende aanleiding om zijn pupil alsnog op te nemen in de selectie. Een laatste estafettetest vlak voor de WK, op 16 augustus in Oordegem, met Kramer in de ploeg in plaats van Spierenburg, resulteerde vervolgens in een tijd van 44,18. Kristel Spierenburg (beste individuele prestatie 11,89) zal hebben voelen aankomen wat er stond te gebeuren, want die trok zich daarna prompt terug.

OS-nominatie

Denk ervan wat je wilt, feit is dat binnen veertien dagen na die laatste test het Nederlandse viertal op de WK in Parijs, met Annemarie Kramer als slotloopster, in 43,96 de beste tijd van het jaar op de klokken zette. Daarmee werden zij vijfde in hun serie. Geen finale dus. Veel belangrijker was echter dat zij met die tijd bij de beste twaalf waren geëindigd. Daarmee hadden zij voldaan aan de eis van het NOC*NSF en zich genomineerd voor de Spelen van 2004. Dat betekende dat ze waarschijnlijk de A-status zouden krijgen, hun bijbaantjes konden opzeggen en zich zonder grote financiële zorgen konden gaan voorbereiden op de Spelen. De eerste, belangrijke stap richting Athene was gezet.

Op 23 oktober vond in Sittard de aftrap plaats van de Olympische voorbereiding. Bondstrainer Thunnissen was tevreden over de eerste trainingen met het estafettestokje, vertelde hij in Atletiek Actueel nr. 19 aan Cors van den Brink. 'Vorig jaar was het in het begin nog een chaos. Nu zie je dat de patronen er goed in geslepen zijn.' Hoe belangrijk dat is, kon hij met cijfers aantonen. Boekte de vrouwenploeg in 2002 nog een wisselwinst van 2,03 sec., afgelopen seizoen was dat 2,81. (Wisselwinst is het verschil tussen de som van de vier beste seizoenprestaties van het estafettekwartet en hun beste tijd op de estafette). Voor de selectie, te weten de vier van Parijs, aangevuld met Mami Awuah-Asante, Jeanette Pennings en Judith Vis, had hij, na een eerste trainingsstage in januari in Zuid-Afrika, in april een trainingsstage in de VS gepland, waar hij ze graag aan de start wilde zien van twee grote estafette-evenementen, de Mount SAC- en de Penn Relays. Hoe hij dat dacht te combineren, vertelde hij er niet bij. Zoals ik hier enkele jaren geleden al eens heb uitgelegd, vinden beide evenementen namelijk half april plaats, maar wel aan weerszijden van de VS, de een aan de west-, de ander aan de oostkant.

Groeiende vorm eindigt in een deceptie

Na haar vierde indoortitel op de 60 m op rij vertelde Pascal van Assendelft in Atletiek Actueel nr. 4 van 2004, dat ze goed bezig waren met de estafetteploeg en dat het VS-plan was ingewisseld voor een preolympisch trainingskamp in Grosseto. Weliswaar hadden ze om onduidelijke redenen de A-status toch niet gekregen, maar wel een bijdrage van NOC*NSF, waarmee zij in ieder geval kon uitkomen. Ze vormden een team, al waren zij op zo'n individueel kampioenschap natuurlijk ook gewoon elkaars concurrentes.

Een eerste optreden als team vond in juni plaats tijdens de Europa Cup in Istanbul, waar het viertal in de nu toch wel vaststaande volgorde Van den Akker-Poelman-Van Assendelft-Kramer de 4 x 100 m won in 44,47, een week later, op 27 juni, in Gateshead

gevolgd door een race in 43,85. Dat was veelbelovend, want sinds 1994 was er zo vroeg in het seizoen niet meer onder de 44 seconden gelopen!

Dat de estafettevrouwen op scherp stonden bewezen ze vervolgens op de NK in Utrecht.

Daar werd de sinds 1993 op de 100 m vrijwel continue reeks aan NK-zeges van Jacqueline Poelman onderbroken door Joan van den Akker, die haar conculega in eigen huis gedeceideerd versloeg in 11,35, slechts 0,07 sec. boven de olympische limiet. Poelman werd tweede in 11,42, Van Assendelft derde in 11,57 en als Kramer in de finale geen kramp in haar kuit had gekregen, had die er ook dichtbij gezeten, want die was in de series met 11,7 al het snelst geweest. Kortom, het was de snelste NK-finale in tien jaar tijd en terecht werd deze race door Atletiek Actueel bestempeld als het 'koninginnennummer' van dit NK.

Anderhalve maand later was er op de Spelen in Athene van de euforie weinig meer over. 'Estafette-droom spat uiteen' kopte Cors van

den Brink in zijn Olympische verslag in Atletiek Actueel nr. 15, want zowel onze mannen als vrouwen kregen op de 4 x 100 m het estafettestokje niet aan de finish. Waarschijnlijk vanwege een beginnende stressfractuur kwam startloopster Joan van den Akker onvoldoende op gang om Jacqueline Poelman tijdig te bereiken. Laatste loopster Annemarie Kramer zag het gebeuren en reageerde, zoals verwoord in een artikel in De Volkskrant op 31 december 2004, als volgt: "Ik dacht: nee, nee, nee!!! [...] Het gaat mis, we moeten opnieuw. Ik wist: dit gebeurt gewoon niet, dan moeten we gewoon nog een keer. Pas in de catacomben realiseerde ik me dat dat niet kon. Ik was zo in een roes dat ik niet door had dat het klaar was, dat dit het was. [...] Als je maar een tiende minder hard gaat, loopt het allemaal in de soep. Het is zo op elkaar afgestemd dat je blind moet weggaan."

Al met al kunnen we Periode III afsluiten met de vaststelling, dat we van de zes Olympische Spelen van 1984 t/m 2004 drie keer aan de 4 x 100 m hadden meegedaan, ook al was die deelname beperkt gebleven tot de series. Dat waren er in elk geval twee meer dan in Periode II, maar het nationale record, die ene keer gevestigd in 1968, stond nu, 36 jaar later inmiddels, nog steeds fier overeind. Het was aan de volgende generatie vrouwensprintsters om die horde eindelijk te nemen.

(wordt vervolgd)



Het estafetteteam + reserves. Vlnr. achterste rij: Rosina Hodde, Pascal van Assendelft, Jacqueline Poelman; voorste rij: Judith Baarssen, Joan van den Akker, Annemarie Kramer (fotografie: Bastiaan Heus/Soenar Chamid; bron: Atletiek Magazine nr. 3/2004)

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

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Een kort bericht deze keer, want het was een relatief rustige periode.

We kregen een vraag over een Haagse junioratlete. Nu zij bijna een halve eeuw oud is wil een oud clubgenote een plakboek maken en vroeg om informatie. En ja hoor, we vonden gegevens over haar clubrecords (estafette) als C- en later als B-meisje.

Voor een mogelijk te zijner tijd uit te geven boekje over Kees Koppelaar zijn foto's gevraagd door Marco Knippen. Uit voorraad leverbaar!

Er kwam een fotoboek binnen dat we kregen uit de erfenis van een destijds bekend Gronings atlete (jaren '30 van de vorige eeuw). Het betreft Leny Schreiber, lid van Brunhilde. Haar zoon, die totaal niets met atletiek heeft, had toch ons adres gevonden! In dank aanvaard, want het geeft een tijdsbeeld, informatie over omstandigheden, accommodaties en kleding uit die tijd.



De Europese Indoor Kampioenschappen in Omnisport zijn natuurlijk alweer even voorbij, maar de herinnering aan dit fantastische en sfeervolle feest is er nog volop. Het is gebruikelijk dat het organiserende land van European Athletics een

mooie plaquette ontvangt, als dank voor de organisatie. Die plaquettes bewaart Erfgoed natuurlijk. Maar wat veel minder voorkomt: er kwam nóg een cadeautje binnen: een echt Delfts blauw bord, met de afbeelding van Het Loo erop, vergezeld van een kaartje van de afzender: burgemeester Ton Heerts van Apeldoorn bedankte zo de Atletiekunie voor het in zijn gemeente gestelde vertrouwen om een en ander te realiseren!



Bijzonder!

Hugo Tijsmans

Eigen foto's

Succesnummer bij uitstek: de 400 m

Met al die successen van onze vrouwen op de 400 m, zowel individueel als in estafetteverband, zou je bijna vergeten hoe het op dit onderdeel allemaal begon.

In de jaren '60 van de vorige eeuw waren een bronzen plak op de EK van 1962 en een zesde plaats in de Olympische finale van Tokio in 1964 – voor het eerst stond de 400 m voor vrouwen toen op het programma – de allereerste Nederlandse successen. Voor een klein, onbetekend atletiekland als het onze was dat al heel wat. Wie daarvoor verantwoordelijk was? Tilly van der Zwaard, die toen inmiddels al drie nationale titels op de 400 m op zak had. Sindsdien heeft het aan die finale overgehouden diploma altijd, ingelijst en wel, in haar huiskamer aan de wand gehangen. De toen al, zoals de foto aantoont, koninklijke belangstelling voor onze atletiekprestaties is sindsdien blijven voortbestaan, zoals we ook in Apeldoorn hebben mogen ervaren.



Prins Claus begroet Tilly van der Zwaard op de NK van 1968. (foto: Anefo; bron: Wikipedia)

Piet Wijker

Fysiotherapie Vennewater

De praktijk met passie voor atletiek 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

VOOR HET VOETLICHT

Tineke Godschalk-Kluft: carrière met hindernissen (vervolg)



Tineke Godschalk-Kluft

De vorige keer heb ik hier uitgebreid stilgestaan bij de vele en vooral bijzondere blessures die Tineke Godschalk-Kluft gedurende haar atletiekloopbaan heeft opgelopen. Er valt echter zoveel meer te vertellen over haar ervaringen. Vandaar het besluit om daar in een vervolgartikel nog eens apart op in te zoomen.

Blubber

Tussen de vele titels en medailles die Tineke Godschalk-Kluft heeft verzameld zitten nogal wat veldloopsuccessen. Ze is ook in WK's Cross in actie gekomen, toen nog IAAF Landencross geheten; het predicaat WK is er pas later aan gegeven. Tineke heeft er zelfs vier keer aan

meegedaan. Niet veel atletes kunnen dat zeggen. Was zij zo'n liefhebber van dat vaak toch zware werk? "Ja, maar dat was wel de tendens van mijn vader, hè: in de winter doe je de veldloop. Dat is dan gelijk je konditietraining", legt zij uit. En inderdaad, je konditie werd af en toe behoorlijk op de proef gesteld bij zo'n evenement. Ze vond het wel leuk als het droog weer was en het parcours vlak. "Er mocht wel een klein heuveltje in zitten. Maar die zware dingen, dat was niks voor mij. Vooral die Schotse waren niet leuk. Ik herinner mij een WK, ergens in Schotland, ik weet bij god niet meer waar, die had een heuvel, die was zó steil en er stond één boom in het midden. Dus iedereen liep naar die boom toe, zo van: die hebben we alvast. En dan daarna dat laatste stukje nog. En een blubber, blubber!" Tineke Godschalk-Kluft doelt op de editie Landencross van 1978 in Glasgow. In zijn AW-verslag schrijft Nic. Lemmens daarover: 'Voor onze begrippen was het parcours zwaar, maar dat zijn wij in het United Kingdom gewend. De vele regens vooraf en tijdens de wedstrijd (regen, ijzel en koude) hadden het parcours extra verzwaard en hier en daar zelfs gevaarlijke situaties doen ontstaan vanwege de modder en de gladheid.' Tineke: "De dag ervoor gingen we inlopen; nou, bijna iedereen was dus een schoen kwijt. Die stond dus ergens in de blubber; je zag hier en daar een schoen. Karin de Nijs was mee en die zei: *zo, nou, die laat ik staan en ik loop gewoon niet meer, ze zoeken het maar uit*. Het was niet te doen. En het bleef regenen, dus de dag erna was nog erger. Ik liep met Brigitte Kraus – het was wel mijn beste cross trouwens, ik was de beste van de Nederlanders – Brigitte Kraus dus, die loopt naast mij, we zien die heuvel, zij kijkt mij aan en zegt: *you first*. Ik zeg: *no, no!* We stonden echt zo te bakkeleien van: *no, no, hahaha*. Maar naah, het was echt...!" Verschrikkelijk dus. Tineke Kluft eindigde als 34^e.

Stofzuigeren

Een heel ander verhaal was een interlandwedstrijd tegen België in 1977, met twee dames en twee meisjes per onderdeel, behalve de 3000 m en 400 m horden met alleen senioratletes. Deze opvallende samenstelling werd veroorzaakt door het feit, dat in 1958 geboren atletes in België toen nog tot de A-junioren behoorden, terwijl zij in ons land al eerstejaars senior waren. Tineke: “Karin (de Nijs – PW) zou de 1500 doen en die moest de limiet nog lopen voor de EJK in Rusland. En ik was ook uitgenodigd voor de 1500 meter. En in de bus kreeg ik te horen van: *Tineke, doe jij toch maar de 3000 meter. Ik zeg: ik denk het niet. Ik heb dat ding één keer gelopen, nou, dat is echt mijn afstand niet. Ik vind hem echt niet leuk. Nee, ik kom hier voor de 1500 meter.* Maar ze hadden geroken, dat ik Karin naar de limiet zou trekken. Dus dat werd het niet. Ik zeg: *nou, als ik geen 1500 meter mag lopen, dan loop ik ook geen 3000 meter. Dat doe ik niet. Ja, maar we hebben je daarop nodig, want wij missen er eentje. Jammer dan!*” In het AW-verslag van die interland lezen we echter onder de kop: **Tineke Kluft maakte een grote sprong** (AW nr. 15, 1977) dat ze een haast ongelooflijke tijd van 9.22,3 had gelopen, ‘een verbetering van haar persoonlijke record met bijna 20 seconden. Een mooie beloning voor Tineke die de laatste jaren ontzettend met pech te kampen had, maar nu eindelijk de plaats gaat innemen die haar toekomt’, aldus AW-redacteur Nic. Lemmens. Hoe zat dat nu? “Dus nou ja, ik heb daar niet ingelopen. Niet gedaan. Ze hebben wel 80.000 keer aan mijn kop gezeurd natuurlijk, van: *alsjeblijft, alsjeblijft!* En Annie en Carla (Annie van Stiphout en Carla Beurskens – PW) plus Carla d’r trainer waren daar, dus die ook: *doe je het echt niet?* Gelukkig was het warm. Ik zeg: *zonder inlopen? Weet je wat? Ik ga achteraan beginnen en ik ga ‘stofzuigeren’.* Dus ik mijn spikes aangetrokken en de steigerungen, die voelden lekker. De begeleiders die hadden zoiets van: *ze gaat het doen!* Maar toen stapte ik achteraan en toen was het van: *ze doet het helemaal niet, hahaha.* Maar goed, hoep, de eerste viel af, hoep, de tweede viel af en hoep, de derde viel af.” En zo ‘stofzuigerde’ Tineke de een na de andere tegenstandster op en won de race. Tineke: “En Annie en Carla die waren kwaad na afloop, kwáád! Niet normaal!” Waarom? “Omdat ik won! En ik had niet ingelopen en zou niet meedoen, eigenlijk. Dus heel flauw. En Karin lag in een deuk. Die zei: *ik zou nooit meer inlopen als ik jou was.* Karin vond het zó mooi! ’s-Avonds, aan het banket, kreeg ik de ereprijs! Ik had er geen flikker voor gedaan, hahaha. Maar ik had wel een PR, natuurlijk. En de dames keken mij niet aan, nee, nee. Bernadette Van Roy, die Belgische, vroeg: *waarom loop jij niet in?* Ik zeg: omdat ik boos was. Maar ik had genoeg adrenaline in me om hem wèl te kunnen lopen, blijkbaar.”

Van korte duur

Tineke Godschalk-Kluft moest in haar tijd opboksen tegen... laat ik dit de ‘Oost-Europese overmacht’ noemen. Dat was soms moeilijk te verteren. Tineke: “Wij Nederlanders gingen per pagina. Zo van: gaan we dit jaar voor op de eerste pagina, of op de tweede? Joh, dat was gewoon niet... Dat was hetzelfde met dat EK in Praag. Ik stond daar met mijn dienbordje voor het eten en ik dacht werkelijk dat er mannen achter mij waren. Dus

ik schep op, ik laad mijn dienblad vol, ik kijk een keer naar achter... zie ik dat het vrouwen waren! Nou, toen liet ik mijn dienblad gewoon uit mijn handen kletteren! Ik had werkelijk..., nou waren het ook werpers, werpsters dus, maar ik had werkelijk zoiets van: hoe kan dat? Nou ja, dat was toen nog zo."

Ze behoorde ook tot de eerste Nederlandse atleten die met een studiebeurs in de VS gingen studeren om te profiteren van de atletiekfaciliteiten die de universiteiten daar boden. Alleen was het bij haar van korte duur. "Ik was gescout door Ria Stalman. Alleen zat die in Tempe en daar wilde ik niet naartoe. Toen zei Jennifer Smit: *nou, dan kom je lekker bij ons*. Ik zeg: *ja, waarom niet? Proberen kan altijd*. Dus dat heb ik gedaan." Tineke werd dus met ingang van het studiejaar 1979 lid van het team van de UTEP, de universiteit van El Paso. Aan de schema's van de trainer hield zij zich echter niet. "Nee, daar had ik ruzie over. Die wilde niet zeggen, ook niet als je aan het trainen was, wat je trainingsschema was. Ja, dan moet je niet bij mij zijn! Ik zei: *ik wil gerust op jouw schema's trainen, maar ik moet wel weten waarop ik train, wat je doel is, waar we naartoe trainen. Dat is het minste. Niet? Dan train ik niet op jouw schema's. Boeie, dan train ik op mijn eigen schema's*. Want ik had ook de schema's van mijn vader. *Oké, zeg-ie, dan zeg ik alleen tegen jou wat we gaan doen per dag. Maar niet tegen die meiden zeggen, hoor. Nou oké*, zeg ik. Toch hield hij zich er niet aan. Ze gaf hem daarna nog één kans. Tineke: "Die heeft-ie verprutst, dus jammer." Toch kijkt zij met plezier op die periode terug. Totdat ze geblesseerd raakte. "Ik liep een spierscheuring in mijn lies op. En als je geblesseerd bent, moet je daar niet zijn, zeker toen niet. Dan krijg je een doek over je heen, want dat is wel heel eng hoor, daar. En dan gaan ze onder die doek zo voelen. Verder krijg je tabletten mee. Ik zeg: *jongens, ik moet geholpen worden. Ik doe niks met tabletten*. Maar nee, daar doen ze niks. *Ga maar in een ijsbad zitten*. Want dat hadden ze al wel, ijsbaden. Dus toen zei ik: *dan ga ik naar huis*. Ik was net met de Kerst thuis geweest en toen, eind januari, stond ik er alweer. En die pillen heb ik meegenomen. Nou, die krijg je hier nog niet eens voor een hele zware blessure of zo. Het was achterlijk gewoon." Een goed semester heeft haar Amerikaanse avontuur al met al geduurd.

Breien in plaats van trainen

Als junior trainde Tineke wekelijks zo'n drie, vier keer. Geleidelijk aan werd dat meer, wel zes tot zeven keer. "Later wilden ze dat ik meer ging trainen, twee keer per dag, zonder een rustdag! Nou, dat trok ik niet. Ik moest echt mijn rustdag hebben, of iets heel anders doen, weet je wel? Ik ben dol op handwerken, dus ik wilde ook weleens een avond aan het breien zijn of zo. Daarom vond ik het ook niet eens zo heel erg om geblesseerd te zijn, want dan kon ik doorbreien." Ze kon er een blessureperiode zelfs wel eens extra mee oprekken. "Dan zeiden ze: *ga maar wat proberen te dribbelen*. Dan kwam ik thuis en zei mijn vader: *en, mag je al beginnen?* En ik: *nee, ik heb nog een weekje, moet nog even een weekje rustig aan*. En dan ging ik nog een weekje breien, hahaha."

Rond 1983 werd het haar toch te gortig. "Er kwam weer eens een blessure de hoek omkijken. Toen had ik zoiets van: nou is het op. Toen ben ik in ieder geval gestopt met

dagelijks trainen en trainde ik zo nu en dan nog een beetje. Aftrainen noemen ze dat, hè? Maar of ik echt afgetraind heb, ik denk het niet.”

Wonderbaarlijk

Ze bleef dus lopen, maar intussen werden andere zaken in haar leven belangrijker. Tineke Kluft en Peter Godschalk trouwden in 1987 en daarna kwamen de kinderen, drie in totaal. Rond haar 34-ste merkte Tineke, dat ze ‘helemaal kapot’ was na een wedstrijd. Waarom, vroeg ze zich af? “Zo oud ben ik nou toch ook weer niet?” Totdat ze aan haar rechterkant uitvalsverschijnselen kreeg. Oorzaak: een hersentumor. Tineke: “Ja, dat was een heftige bedoening, temeer omdat ik het pas helemaal op het eind merkte. Nou goed, dat was wel even schrikken. Maar ja, dan lig je dus ook zo in het ziekenhuis. Het was een grote pruim, van 7, 8 centimeter of zo. Die is d'r toen uitgehaald.” Haar hele rechterkant raakte erdoor verlamd. Dat wordt een rolstoel, voorspelden de chirurg en de reumatoloog. Tineke Godschalk-Kluft, met de vechtersmentaliteit die haar gedurende haar hele atletiekloopbaan zo had gekenmerkt, besliste anders. Dat nooit, was haar reactie. Wat volgde grenst aan het wonderbaarlijke. Met de tijdens haar atletiekjaren opgebouwde vechtlust dwong zij haar lichaam, in een traject van alles bij elkaar zo’n vier jaar, om weer te doen wat zij wilde: normaal functioneren. Eerst met twee krukken, daarna met één, gevolgd door een stok en na twee jaar zonder enig hulpmiddel trainde ze zichzelf om weer gewoon te kunnen lopen, eerst door bij elke stap te kijken hoe en waar zij haar voet neerzette, daarna zonder te kijken, net zolang tot dat weer min of meer een automatisme werd. “Ja, eigenlijk is dat vrij goed gegaan”, blikt zij er nu op terug. Wie haar ontmoet, zal er op het eerste gezicht ook niets van merken. Hardlopen is er echter niet meer bij, zelfs gewoon wandelen niet. “Soms, als ik ze zie hardlopen, denk ik van: oh, dat kan ik ook nog wel. Totdat ik twee stappen zet. Dan denk ik: nou, toch maar effe niet. Maar ik leef er niet mee, hoor.”

Bij haar vereniging THOR was ze jarenlang wedstrijdsecretaris en trainster bij de jeugd en de recreanten. “Ik wilde wat terugdoen, hè. THOR heeft wat voor jou betekend, dus even wat terugdoen voor de vereniging.” En nadat zij zich in 1993 had aangemeld als lid van de Vrienden, zat ze twee jaar later al in het bestuur, als penningmeester, tot eind 1999 (en niet van 1999 tot 2006, zoals ik de vorige maal abusievelijk meldde – met dank aan Esther Goedhart-Schot voor de correctie). Op de achtergrond hielp haar echtgenoot haar ermee. Peter: “Ik heb dat opgepakt, omdat ik dat ook bij THOR deed. Met name de automatische incasso hebben we uitgebreid. Binnen een jaar was dat bijna 98 procent automatische incasso. Dat heeft Tineke toen wel samen met mij voor elkaar gekregen.”

Tegenwoordig runt Tineke Godschalk-Kluft een fokkerij voor kruising Border Collies. Tineke: “Onze jongste dochter wilde zo’n klein keffertje, net als Paris Hilton. Nou, die kwam natuurlijk. Bij haar is het bij die ene gebleven en moeder is erin doorgeslagen, hahaha.” De shows waar zij met haar hondjes aan deelneemt, zijn vaak op haar Facebookpagina’s te bewonderen. Tineke Godschalk-Kluft, ze blijft je verbazen.

Piet Wijker

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



ingenieurs

Samen werken aan morgen.

Vrienden Golfdag op 21 augustus

Beste golfende Vrienden van de Atletiek,

Na de leuke golfdagen van de laatste jaren, zoals o.a. op the Duke en de Oosterhoutsche, valt mij dit jaar de eer te beurt om de **jaarlijkse Vrienden-golfdag** te organiseren.

Ik werd hiervoor als het ware ‘vrijwillig aangewezen’, wellicht omdat ik in mijn naïviteit als enig niet wegkeek ;-).

Dit betekent voor jullie wel dat het weer een dagje Brabant gaat worden op luttele kilometers afstand van de vorige locatie....



Alles begint met starttijden en een datum. Daarom heb ik nu een optie genomen op een datum, die jullie vast in je agenda kunnen zetten.

Donderdag 21 augustus bij de Golfclub Princenbosch.

Een baan in de omgeving van Breda waar je ook echt een keer gespeeld moet hebben.

Zie: <https://www.leadingcourses.com/en/clubs/europe+the-netherlands+north-brabant/golfclub-princenbosch>

Ik heb een optie genomen en ben nog bezig met afspraken te maken met de horeca.

Om een idee te krijgen hoeveel mensen er mee zouden willen/kunnen doen, is het aardig als je dit al aan mij door kan geven, zodat ik een indicatie heb.

Wellicht kennen jullie ook nog andere golvende ex-atleten die het leuk vinden mee te doen; dan hoor ik het ook graag. Hoort zegt het voort...

Laat me ook even weten als jij of jouw bedrijf wat **prijzen** zou willen sponsoren. Dat zou ook heel fijn zijn. Ik kan dan in een van de volgende Vriendenbanden het definitieve voorstel met jullie delen.

Hopen op een mooie dag in augustus.

Groet,

Kay Schaafsma, kayschaafsma@ziggo.nl



De Golfbaan van Golfclub Princenbosch in Molenschot.

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Atletiek door een andere bril

In de Jeugdfondsrubriek gaat het meestal over een opsomming van resultaten en het al of niet doorgaan van plannen. Ook zijn regelmatig verslagen van wedstrijden, inspiratiedagen en ontwikkelingen van aanstormende talenten te lezen. In deze editie van de Vriendenband twee verhalen vanuit andere hoeken dan het Jeugdfonds en hoe daar gekeken wordt naar de atletiek in Nederland. Het eerste verhaal is niet echt van een buitenstaander, maar gaat over iemand met veel ervaring. Oud-jeugdinternational Herman de Jong is vaak rond de baan te zien en denkt op bijeenkomsten op een positieve manier mee. Lees het open interview met Herman.

Het tweede verhaal beschrijft mijn ervaringen als je verzeilt raakt in een gesprek met mensen die totaal niet sportminnend zijn, wel iets over atletiek gehoord hebben, maar in de verste verte niet weten wat er gaande is. Het heeft mij wel aan het denken gezet. Het “onderzoek” dat ik heb gedaan, heb ik geschreven voor het EK in Apeldoorn, daarna heb ik alleen wat cijfers/tabellen up-to-date gemaakt. Zie dit als een column, een opiniestuk of een lollige ervaring. Er mag op gereageerd worden.

Interview Herman de Jong “Een leven vol Atletiek”



Herman de Jong. (foto's verstrekt door Herman de Jong)

Hoe en wanneer ben jij voor het eerst met atletiek in aanraking gekomen?

In het najaar van 1961, op mijn 15e jaar, ben ik met de atletiek in aanraking gekomen door mijn vriend Frans Herfkens. We handbalden bij Spirit Utrecht en Frans zat ook op een atletiekvereniging: “Phoenix Utrecht”. Ik werd overgehaald om mee te doen aan een crossloop in Bilthoven, werd daar tweede en was direct enthousiast om ook op atletiek te gaan.

Kan je jouw eigen atletiek“carrière” beschrijven? Welke onderdelen heb je zelf beoefend en had of heb je nog vrijwilligersfuncties binnen de atletiek?

Ben als B-junior serieus gaan trainen, met de nadruk op lopen, al moesten wij ook altijd andere onderdelen doen van werpen tot springen. Heb zelfs nog een tienkamp gedaan in Schoonhoven, op laag niveau, kon aardig werpen, maar had geen snelheid op de sprint; nooit onder de 13 seconden gekomen. Als B- en A-Junior veel district (Utrecht) wedstrijden gelopen, zowel op de cross als op de sintelbaan en verschillende titels en records behaald. Was een Mila loper van 800 meter tot 10.000 meter, met als specialisme steeplechase.

Op nationaal vlak heb ik nooit een individuele titel behaald, ben wel tweemaal kampioen van Nederland geweest in 1964 en 1965 als clubkampioen cross junioren A. Zowel bij de junioren als senioren veel podiumplaatsen gehaald op de NK's en regelmatig in het Nederlands team opgesteld. Van 1963 tot 1972 atletiek beoefend, daarna weer gehandbald en carrière in het bedrijfsleven, grafische industrie, opgebouwd. Ben in 1974 verhuisd naar Heerhugowaard, waar ik lid van HERA ben geworden. Heb daar een aantal jaar getraind bij de veteranen. Ben vrijwilliger, teamleider damescompetitieteams en lid van de Technische Commissie geweest. Ga vanaf 2013 tot heden naar veel wedstrijden/toernooien kijken, regionaal, nationaal en internationaal.

Ben je nog van meer sporten dan atletiek gecharmeerd en zo ja welke?

Vind handbal leuk en kijk ook graag naar snooker op tv.

Wij mogen je rustig een fan noemen van de Nederlandse atletiek. Welke onderdelen trekken jou het meeste aan?

Het kogelstoten, mila en meerkamp. Heb een jaar of vijf bijna dagelijks de trainingen van Jessica Schilder bezocht in Heerhugowaard, van aanglij- tot de omschakeling naar draaitechniek en gezien wat zij ervoor over had om zover te komen als ze nu is (wereldtop). Ga al jaren naar Götzis, de mooiste wedstrijd op meerkampgebied en bezoek regelmatig wedstrijden in België, Flanderscup wedstrijden in de zomer en 's-winters de crosscup wedstrijden, waarvan de openingswedstrijd, de Relais, een estafettewedstrijd is waar zo'n 1.000 teams van drie mannen of vrouwen, van jongste jeugd tot en met senioren, aan meedoen.

Spreekt prestaties van bewezen toppers je meer aan dan die van aanstormende talenten?

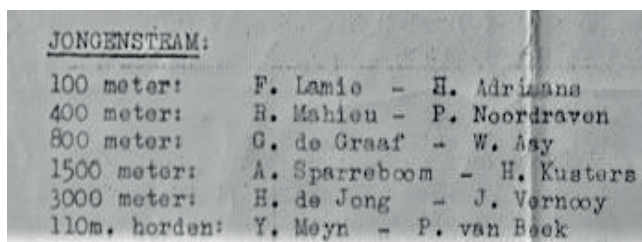
Niet echt, daarom ga ik ook heel veel naar jeugdwedstrijden/toernooien om talenten aan te zien komen. De gebroeders Laros heb ik vanaf D-junior zien crossen op de Warandaloop.

Vind je dat de jeugd in Nederland voldoende aandacht krijgt van de Atletiekunie?

Nee, als ik in De Vriendenband lees dat de jeugdinterland voor B-junioren(U-18) niet doorgaat dit jaar door organisatorische problemen, vind ik dat de Atletiekunie daar meer aandacht en tijd aan zou moeten besteden.

In 1964 heb ik twee

jeugdinterlands in Haarlem tegen Mittelrhein (zie opstelling lopers van het U20 team dd 20 september 1964) en in Utrecht tegen België en Niederrhein gelopen, georganiseerd door de KNAU.



<u>JONGENSTEAM:</u>		
100 meter:	F. Lamie	- H. Adriaans
400 meter:	H. Mahieu	- P. Noordraven
800 meter:	G. de Graaf	- W. Aay
1500 meter:	A. Sparreboom	- H. Kuusters
3000 meter:	H. de Jong	- J. Verwooy
110m. horden:	Y. Meyn	- P. van Beek

Opstelling lopers tegen Mittelrhein.

Vind je dat de jeugd van Nederland voldoende aandacht krijgt in de media?

Zou wel wat meer (breder) mogen zijn. Er wordt alleen aandacht aan besteed als ze al op wereldniveau zitten, zoals Niels Laros, niveau Ingebrigtsen, en Madelief van Leur, die als junior sneller loopt dan Femke Bol op dezelfde leeftijd.

Wat is voor jou de waarde van het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek?

Dat ze een goed oog hebben en de noodzaak ervan inzien de jeugd te enthousiasmeren door activiteiten te organiseren voor de aankomende talenten.

Welke taken of doelstellingen zouden – realistisch gezien – nog bij het Jeugdfonds ondergebracht kunnen worden?

Clinics in de regio organiseren met trainers en toppers vanuit Papendal, omdat de Atletiekunie dit niet doet, wat ze volgens mij wel zouden moeten doen.

Wij zien je heel vaak bij atletiekwedstrijden, zowel in binnen- als buitenland. Waar gaat de meeste interesse naar uit? Wat wil je graag zien?

Ik ben een Atletiexfan in de breedte, kom als een van eersten en ga weg als de wedstrijden klaar zijn. Voor toernooien probeer ik altijd een passe-partout te krijgen.

Let je ook op de organisatie van wedstrijden? Zijn de wedstrijden in het buitenland beter georganiseerd dan in Nederland?

Ben niet zo van de organisatie dat ik daar op let. Denk dat we in Nederland goede wedstrijden hebben, zoals de voorjaarswedstrijden: de Ter Specke Bokaal, de Harry Schulting Games en de Gouden Spike. En er zijn vele andere clubs die met een team vrijwilligers onze atleten startgelegenheid bieden.

Zijn er voldoende in- en outdoor accommodaties in Nederland?

Neen, mijn trainer (Herman Verheul) zei in de zestiger jaren al dat je de atletiek naar de wijken in de stad, zoals voetbalclubs doen, moet brengen. Hoewel de tendens momenteel is dat sportaccommodaties woonplekken worden en sportvelden aan de rand van steden en dorpen komen te liggen. Ook zou een tweede en derde indoorhal met rondbaan een zeer welkome aanvulling zijn.

Wat is het mooiste dat je “live” hebt meegemaakt?

De 20,24 meter van Jessica Schilder in München, Europees kampioen en het wereldrecord van Kevin Mayer op de meerkamp, 9126 punten, in Talence in 2018. Geweldig dat ik daar bij was.

Als je een wens mag uitspreken voor de Nederlandse atletiek, wat zou die dan zijn?

Dat de Atletiekunie wat meer uit zijn ivoren toren (Papendal) komt en hun kennis naar de trainers en atleten brengt in het veld.

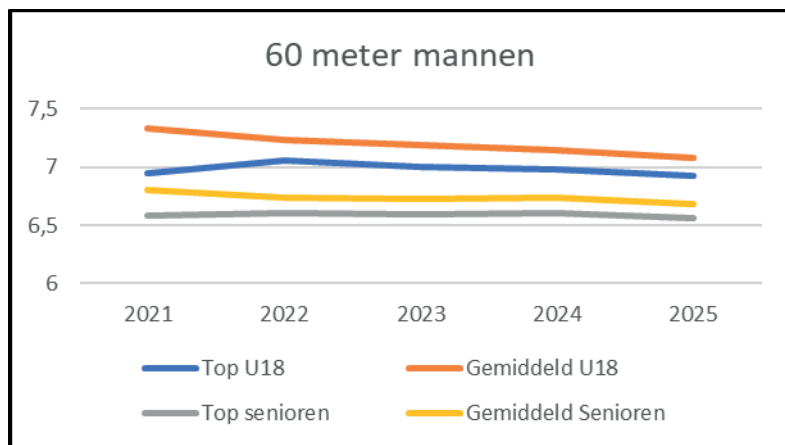
Atletiek voor beginners

Het speelde zich af rond de feestdagen van 2024, een periode waar je door Kerst- en Oud- en Nieuwbijeenkomsten vaak in grotere groepen bent. Er ontstaan dan altijd wel leuke discussies. Ik had het geluk (of de pech) dat op een van deze feestjes veel over sport gesproken werd, maar niet over atletiek. Omdat ik mij niet zoveel in de discussie mengde, kreeg ik de vraag welke sport ik het mooiste vond en uiteraard noemde ik atletiek, de moeder der sporten, met de opmerking dat Atletiek in Nederland booming was en het nog beter zou gaan. Men was het daar niet mee eens en, refererend aan de Olympische Spelen, werd mij duidelijk gemaakt dat als Femke Bol en Sifan Hassan niet in Oranje hadden gelopen er weinig medailles op atletiek voor TeamNL overbleven. Over aanstormende talenten had men niets gehoord, wel wist men het antwoord te geven op mijn vraag waarom het wereldrecord discus indoor verder was dan outdoor: dat komt omdat men binnen geen last had van wind?!?!??. Het bleef nog lang gezellig, maar het zette mij wel aan het denken. Wij zien de talenten aanstormen, zie de vorige Vriendenband, maar is dat ook in cijfers uit te drukken?

Ik ben eens gedoken in de ranglijsten en heb mij in eerste instantie geconcentreerd op de 60 meter, de 60 meter horden en de 400 meter en prestaties bij de senioren en U18 van de afgelopen 5 jaar. 400 meter horden wordt indoor niet gelopen (heb ik ook uit moeten leggen) en de 200 meter te weinig. Waarom deze onderdelen voor een eerste check? De reden is dat in het Jaarplan 2025 van de Atletiekunie staat: *Om in 2032 structureel tot de top-10 van de wereld te behoren, blijven wij investeren in de huidige sterke disciplines. Dit betreft sprint, horden, meerkamp en middellange afstand.*

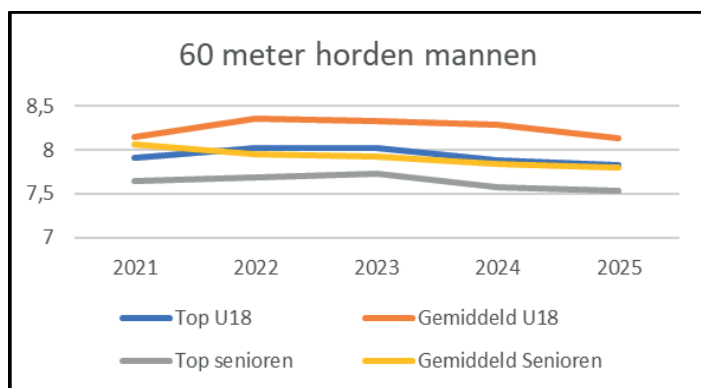
60 meter:

- Bij alle groepen zie je dat de beste jaarprestaties gelijk blijven.
- Het gemiddelde van de top-10 is vooral bij de mannen, en met name bij U18 verbeterd.



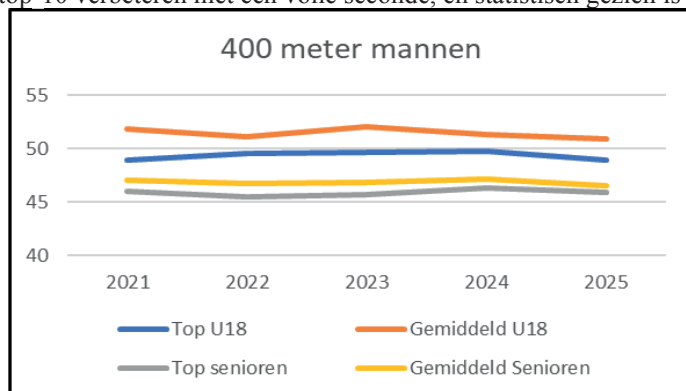
60 meter horden:

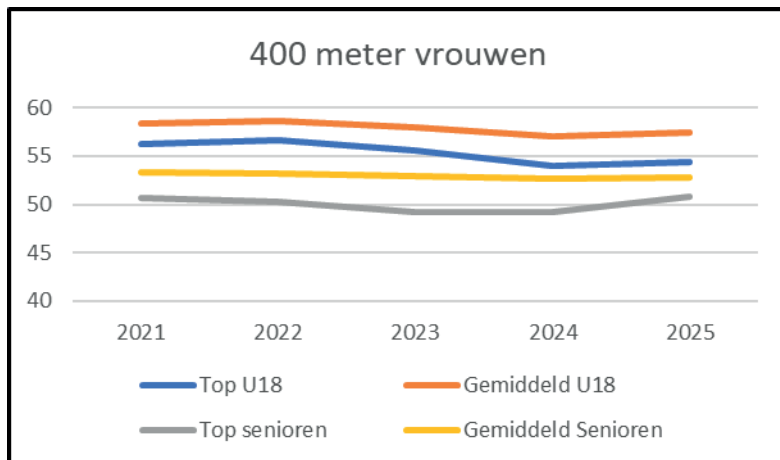
- De beste jaarprestaties zijn stabiel. Bij de senioren domineert Nadine Visser en bewees opnieuw haar wereldklasse in Apeldoorn.
- Bij U18 mannen verbetert de beste jaarprestatie, maar het gemiddelde blijft gelijk.
- Bij U18 vrouwen is ook sprake van een stabiele situatie.
- De meeste progressie zie je bij de senioren mannen, zowel bij de beste jaarprestaties als het gemiddelde een sterke vooruitgang. In 2021 liepen slechts 2 mannen onder de 8 seconden, in 2023 waren dat er 6 en dit jaar liep de hele top-10 onder de 8 seconden.



400 meter:

- Het zal niemand verbazen, maar op alle fronten zie je een sterke verbetering, niet alleen aan de top, maar vooral in de breedte.
- Met name bij U18 zie je, zowel bij de mannen als de vrouwen, het gemiddelde van de top-10 verbeteren met een volle seconde, en statistisch gezien is dat enorm.





Het komt misschien over als een droge opsomming en daarom ga ik buiten de grafieken om niet nog meer cijfers laten zien. De conclusie en het gevoel dat het erg goed gaat met de atletiek in ons land mag getrokken worden.

En na Apeldoorn is ook de uitspraak dat er buiten Femke en Sifan niet zoveel gehaald wordt ook gelogenstraft. Met goud op polshoog, 800 meter en kogel krijgen de 400 meter kanjers wat meer gezelschap.

Er zullen uit de groep die ik in het begin van dit verhaal noemde wel weer tegenargumenten komen. Ik hoor ze al zeggen dat op indoorgebied speer en discus achterblijven en daar hebben ze gelijk in. Laat ze maar. “Wij” hebben laten zien wat er mogelijk is in een land met maar één indoorbaan en ik weet zeker dat er begin maart 2025 weer heel veel mensen wat intensiever deze mooie sport zullen gaan volgen.

Wim van der Krogt

Wilt u het Jeugdfonds extra ondersteunen?

**Dat kan. Stort dan uw bijdrage op het rekeningnummer van het Jeugdfonds:
NL69 RABO 0181 2773 60 onder vermelding: Storting Jeugdfonds.**

De EK Indoor vrouwen 4 x 4: goud – DQ – goud

De 4 x 400 meter estafette bij de vrouwen vormde de apotheose van het geweldige EK Indoortoernooi dat wij vorige maand hebben beleefd. Het leek aan het eind van de laatste dag wel, of alles waarmee Nederlandse atleten in aanraking kwamen, spontaan in goud veranderde. Het was een adembenemende, on-Nederlandse ervaring. Zelfs het in die estafette moeten inzetten van een invalster in de persoon van Nina Franke vanwege een last minute blessure van Myrte van der Schoot, deed daar niets aan af. Integendeel. We hebben tegenwoordig op de 4 x 4 estafettes gelijkwaardige vervangers achter de hand. Dat bleek vorig jaar al in Parijs, toen Eugene Omalla op de 4 x 4 gemengd de plaats moest innemen van de geblesseerde Liemarvin Bonevacia en dat bleek nu weer bij de 4 x 4 voor vrouwen. Wat een weelde!

Ruim een half uur na die laatste finish volgde er even een flinke domper, toen plotseling bekend werd gemaakt dat de estafettevrouwen waren gediskwalificeerd wegens het hinderen van een tegenstandster. Cathelijn Peeters zou de Britse Amber Anning voor de voeten hebben gelopen, nadat zij het stokje aan Femke Bol had overgegeven. Een zenuwslopend halfuurtje volgde, met Cathelijn in tranen, die zich uiteraard schuldig voelde. Direct na het bekend maken van de DQ werd door Nederland beroep aangetekend

tegen die diskwalificatie en dat werd gelukkig gehonoreerd, tot grote opluchting van vooral ons Nederlandse estafette-viertal uiteraard, dat zich kort daarna op het ereplatform mocht uitleven. Eind goed, al goed dus.



Maar wat gebeurde er nu eigenlijk? U kent mij, ik wil bij zulke aangelegenheden altijd het naadje van de kous weten. Dus ik toog op onderzoek uit. Het bleek dat Cathelijn, nadat zij had gewisseld op Femke Bol, direct richting het middenterrein was uitgeweken. Daar zijn alle deelnemers zodra die hebben gewisseld, trouwens toe verplicht. Ze deed dus niets verkeerts. Alleen moest Cathelijn, die vanuit baan 2 kwam, daarbij wel baan 1 oversteken, waarin Amber Anning inmiddels op gang kwam.

Terwijl Femke Bol en Amber Anning op gang komen, wijkt Cathelijn Peeters af richting het middenterrein. (foto: Ed Turk; bron: Facebook)

Die maakte vervolgens een omtrekkende beweging, al leek zij er nauwelijks hinder van te ondervinden. Volgens onze fotograaf Ed Turk zat er ten minste een meter tussen die twee. Zie zijn hier geplaatste foto.

Wellicht denkt u nu, dat het misschien toch beter was geweest als Cathelijn even in baan 2 was blijven uitlopen. Het antwoord is nee, want dan had ze zeker een paar van de atletes uit de banen 3 tot en met 6 in de weg gezeten. Bovendien is het, zoals reeds aangestipt, tegen de regels.

Relevanter is de vraag: waarom stond Femke eigenlijk in baan 2 te wachten? Het Nederlandse viertal liep immers voortdurend op kop, al was het af en toe close. Was het niet logischer geweest als Femke, net als eerder Nina Franke en Cathelijn Peeters, ook in baan 1 had gestaan om het stokje over te nemen? Het hele probleem van het hinderen van de Britse ploeg zou hiermee zijn voorkomen. De gloednieuwe regel voor 'short track' banen (over indoorbanen praat World Athletics niet meer), per 3 maart 2025 aan het wedstrijdreglement toegevoegd, zegt hierover het volgende (met dank aan Hugo Tijsmans en Eric Roeske voor hun deskundige hulp in deze):

The waiting athletes in the second, third and fourth legs of the 4 × 400m, the 4 × 400m Mixed and the 4 × 800m race shall, under the direction of a designated official, place themselves in their waiting position in the same order (inside to out) as the order of their respective team members as they pass the finish line to enter the last lap of their leg. Hierna mag de volgorde niet meer worden gewijzigd, op straffe van diskwalificatie.

Bij het ingaan van haar laatste ronde lag Cathelijn Peeters op kop, zij het met luttele centimeters. Ergo: Femke had dus wel degelijk in baan 1 moeten staan en niet in baan 2. Een fout van de ter plekke verantwoordelijke official. Dit argument werd ook ingebracht bij het protest tegen de eerder afgegeven diskwalificatie die dus, mede om deze reden, werd teruggedraaid.

Overigens wil het verhaal dat Amber Anning zelf helemaal niet heeft geklaagd over de veronderstelde hinderpartij. Blijkbaar zag de Britse ploegleiding in het gebeuren echter een kans om Nederland een gouden plak te ontfutselen. Tja, wat voor gezicht trek je dan als je op die manier op de hoogste trede van het erepodium belandt?

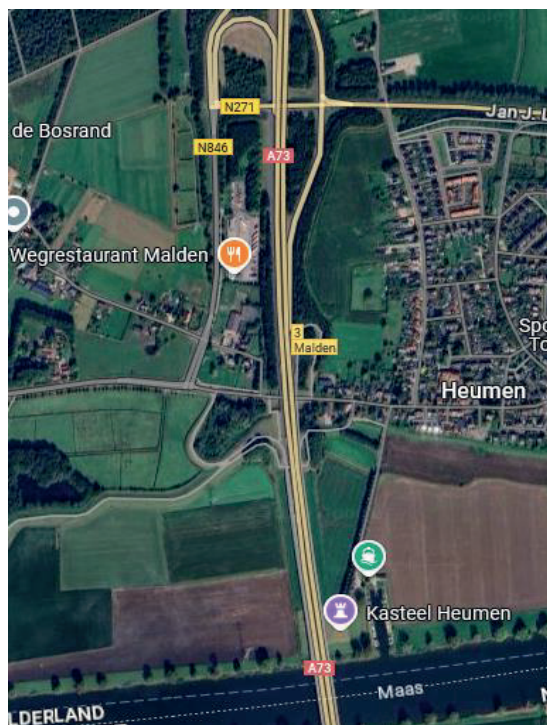
Piet Wijker

Vrienden fietsweekend 6 en 7 september 2025

Een jaar is voorbijgevoegen en we hebben in de nazomer al uitgekeken naar een mooie en interessante omgeving. Die heeft de organisatie gevonden in Noord-Limburg. Over mooie fietspaden en uit de buurt van gemotoriseerd verkeer is er een route uitgestippeld van zo'n vijftig kilometer.



De bedoeling is dat we op zaterdag 6 september samenkomen bij het “Wegrestaurant Malden”: Jan J. Ludenlaan 2, Heumen 6582AG. Met een ruime parkeergelegenheid! En gemakkelijk bereikbaar vanaf de A73!



Als we er om 10 uur 30 zijn, dan is er voldoende tijd om daar iets te gebruiken.

Na de rit op het stalen ros, is het daar ook nog goed Hollands eten! De volgende morgen vertrekken we weer van daaruit. Maar nu naar Nijmegen om aldaar cultuur te snuiven.

Aanmelden kan dus al vanaf nu bij Anneloes Beenackers-Bosman per e-mail:

annefri@kpnmail.nl

Wil je al iets meer weten dan is zij bereikbaar onder nummer 06- 57 29 42 48.

Eén belangrijk onderdeel valt niet te regelen: het weer! Gelukkig zijn atleten wel heel wat gewend en met een poncho om kun je prima genieten!

Anneloes Beenackers-Bosman

Femke Bol was WR bijna kwijt

In de Nederlandse pers heb ik er niets over gelezen, maar het had niet veel gescheeld of Femke Bol was haar wereldindoormap op de 400 m kwijt geweest.

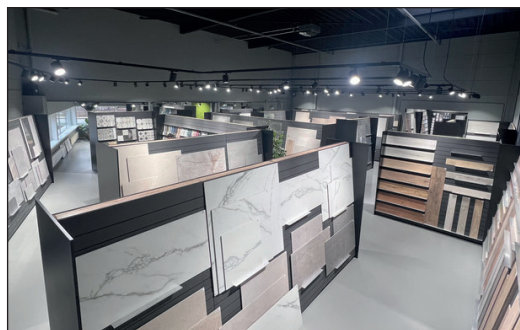
Op 15 maart (een week na Apeldoorn), tijdens de NCAA Indoor Championships in Virginia Beach, won de 23-jarige, voor de Universiteit van Arkansas uitkomende, Isabella Whittaker de 400 m in 49,24 sec.! Komt die tijd u bekend voor? Klopt, want dat was het wereldrecord dat Femke Bol vorig jaar op de NK Indoor vestigde. Gelukkig maakte ze er enkele weken later in Glasgow op de WK Indoor alweer 49,17 van, anders was Bol nu al niet meer de enige recordhoudster geweest. En als de Amerikaanse 0,08 sec. sneller had gelopen, was ze zelfs recordhoudster af geweest!

Nadat Jarmila Kratochvílová gedurende 40 jaar met haar 49,59 uit 1982 op de 400 m onaantastbaar aan de kop van de wereldranglijst had gestaan, is zij sindsdien op die lijst afgezaakt naar de vierde plaats. Bredero zei het 400 jaar geleden al: 't Kan verkeren.

Piet Wijker



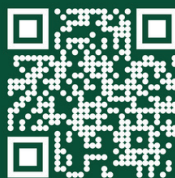
Isabella Whittaker aan de start van haar recordrace. (foto: Piet Wijker; bron: YouTube)



MAX4 HOME Specialist in tegels
sanitair & meer

Showroom:
Fabriekstraat 16-02
7005AR Doetinchem

Contact:
0314-745151
info@max4home.nl



Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Mei 2025

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 4 Sylvia Barlag (71) | 15 Rob van Bokhoven (66) |
| 7 Norbert Groenewegen (66) | 19 Annemarie Damen-de Boer (79) |
| 12 Titia van Osch (49) | 20 Marian van Amsterdam (64) |
| 12 Alfred Verhoef (79) | 21 Jan Paul van Veenen (63) |
| 13 Marjo van Agt-Ruyters (67) | 22 Dicky van Lunteren-van Dijk (94) |
| 13 Ben Japink (82) | 26 Grete Koens (58) |
| 14 Harry Nijhuis (91) | 27 Hans Douwes (89) |
| 14 Wilma Rusman-Zukrowski (67) | 28 Ysbrand Visser (64) |

Juni 2025

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 Marcel Klarenbeek (65) | 17 Herman Hofstee (62) |
| 2 Toon Verkerk (71) | 19 Tilly Jacobs (69) |
| 5 Peter Konijnenburg (72) | 20 Peter van Leeuwen (67) |
| 5 Enno Tjepkema (60) | 20 Eduard Talstra (55) |
| 5 Eric Velzing (68) | 22 Truus van Amstel (69) |
| 8 Bas Zwijnenburg (84) | 23 Jan Struijk (75) |
| 9 Elly van Hulst (66) | 24 Egbert Nijstad (83) |
| 10 Willem Jan van Vliet (63) | 25 John IJzerman (76) |
| 11 Joop Keizer (84) | 28 Gerard Bultje (41) |
| 12 Jet van Wageningen-van de Giessen (83) | 30 Gerrie Heinemans (82) |
| 14 Margreet Verbeek (62) | 30 Wim Roosen (69) |
| 16 Corrie Bakker (80) | 30 Yvonne Hak (39) |
| 17 Eltjo Schutter (72) | |



DE VRIENDENBAND

opgericht 26 mei 1951



Bij verkeerde adressering:
Van Humboldtstraat 63
3514 GM Utrecht