

DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
december 2025
74^e jaargang
nr. 6



In dit nummer o.a.

Geschiedenis van de
VRIENDEN VAN DE ATLETIEK (2)

FEMKE versus **OLGA**

Voor het voetlicht:
MENNO LIEVERS

De tiende **MEDAILLE**



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

74e jaargang nummer 6, 2025

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
In Memoriam Ben Japink	4
Advertentie BK Ingenieurs	5
Vrienden Fietsweekend + advertentie Praktijk Energiek	6
Geschiedenis van de Vrienden van de Atletiek (2)	8
Advertentie Fysiotherapie Vennewater	13
Femke versus Olga	14
De beste willen zijn + Anouk Vetter stopt ermee	16
Advertentie Global Sports Communication	19
Onze 4 x 100 m vrouwen op de Olympische Spelen (9)	20
Het wereldrecord van Marita Koch	27
Voor het voetlicht: Menno Liefers	28
Stichting Atletiekerfgoed + Marathon van Amsterdam eert zijn helden	34
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd	36
Op zoek naar + advertentie Max4Home	40
De tiende medaille	42
Onze jarigen	43
Kerstwens bestuur en redactie	44

Kopij Vriendenband februari 2026
Graag vóór 20 januari 2026
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

Tijdens het Atletiekgala op 12 november jl. werd Jessica Schilder gehuldigd als Atleet van het Jaar en mocht Jarno van Daalen de Dafne Schippers Talent Award in ontvangst nemen. Een bijzonder eerbetoon was weggelegd voor Anouk Vetter, die benoemd werd als Lid van Verdienste van de Atletiekunie. Ook haar coach en vader Ronald Vetter werd in dit eerbetoon betrokken.



Anouk en Ronald Vetter. (foto: @BSR Agency)

Een aantal herinneringen kwamen bij mij naar boven. In het voorjaar van 2006 werd ik op verzoek van topsportcoördinator Peter Verlooy naar de ALO in Overveen verwezen om daar docent Ronald los te weken. Om als bondscoach op de meerkamp bij de Atletiekunie te gaan fungeren. Dat lukte! Binnen de woelige technische staf bracht Ronald naast zijn kennis en ervaring ook enige ‘rust’ in.

Die kennis en ervaring wist hij al vrij snel verder te ontplooien en wel zodanig, dat atleten op de meerkamp ook internationaal tot bloei kwamen. Veel atleten met potentie op de meerkamp schaarden zich op Papendal onder zijn hoede en ook dochterlief Anouk voelde zich hiertoe sterk aangetrokken. Anouk, ongetwijfeld begenadigd met talent, moest er wel veel voor doen. Dat ging ook weleens mis. Zo herinner ik me, als *future organiser* te gast bij de WK junioren in Barcelona, het moment dat Anouk, met de hele familie Vetter op de tribune, drie keer fout sprong bij verspringen. Drama dus! Maar het tekende haar kracht hoe ze zich, met de steun van Ronald, in de jaren hierna wist te herpakken.

Een van de mooiste herinneringen was haar titel op de zevenkamp tijdens de EK Atletiek 2016 in Amsterdam. In haar stad, in het Olympisch Stadion te midden van dierbaren en supporters met de vlag, betraande ogen en swingend op het podium bij de Victory Ceremonies. Anouk behoorde nu echt tot de internationale top. Een positie die ze, ondanks fysieke en mentale uitdagingen, wist te bevestigen met medailles op EK's, WK's en Olympische Spelen. En een graag geziene topatlete, met coach Ronald, tijdens de jaarlijkse meerkamp in Götzis. Een moment dat mij ook bijblijft is de ontmoeting met de familie Vetter eind 2024 op het strand in Bonaire. Ik was daar op bezoek bij mijn dochter Geertje. Toen al werd duidelijk, dat de trip in het teken stond van het afsluiten van haar succesvolle carrière. De titel op speerwerpen bij de NK dit jaar was vast een hommage aan haar moeder Gerda Blokziel, een gekend voormalig speerwerpster.

Tijdens het Atletiekgala schudden we elkaar de hand. Anouk met stralende ogen gericht op de nieuwe wereld. Ronald die met een ferme handdruk zijn pensioen aankondigde met de woorden. ‘De cirkel is rond. We zien elkaar nog wel’.

Fijne kerstdagen en een plezierige jaarwisseling.

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:

- Nu het winterseizoen begint en weer vele crossen en marathons georganiseerd worden, heeft het bestuur de handen vol aan de voorbereidingen van de transitie van vereniging naar stichting op 1-1-2027. Het laatste jaar van veel vertrouwde evenementen en samenkomsten. Het nieuwe stichtingsbestuur gaat zich beraden wat wel en wat niet nog kan en heeft daarvoor dan wel alle hulp nodig van de leden van de steungroep voor de vrienden. Want bijv. het Jeugdfonds blijft onverminderd actief. We zijn dan ook niet uit beeld, alleen in een andere constructie.
- Op het jaarlijkse gala van de AU werd als atleet van het jaar gekozen onze kogelstootster Jessica Schilder, die zich met haar Wereldkampioenschap definitief aan de top van de mondiale groep vestigde en veel waardering en respect ontvangt voor haar jarenlange inzet en training. Hopelijk gaan we de komende jaren nog veel moois van haar zien. De Vrienden van de Atletiek feliciteren haar dan ook met haar uitverkiezing.
- De Dafne Schippers Talent Award ging naar Jarno van Daalen voor zijn Europese titel op kogel én discus. Bij



Jessica Schilder atleet van het jaar 2025. (foto:VB-archief)

de Vrienden is Jarno al verscheidene malen geëerd en het is mooi te zien dat het Jeugdfonds al in een vroeg stadium de kwaliteiten van Jarno heeft onderkend. De Vrienden van de Atletiek feliciteren hem dan ook met zijn uitverkiezing.

Overlijden

- Ben Japink is op 82-jarige leeftijd overleden op 12 oktober 2025. Zie ook pag. 4.

Opzegging lidmaatschap

- Teun Aret zal per 1 januari 2026 de vereniging verlaten.

Wijziging

- Peter Spiering heeft een gewijzigd emailadres (bekend bij bestuur).

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Op 17 november jl. heeft Olga Commandeur een operatie ondergaan: ze heeft een tweede nieuwe knie gekregen. Inmiddels is ze allang weer aan haar revalidatietraject begonnen.



Teun Aret. (foto:VB-archief)

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 nastreven. Lijkt het je wat, neem dan contact op met het secretariaat.**

In Memoriam Ben Japink

Op zondag 12 oktober overleed Ben Japink. Ben werd geboren op 13 mei 1943 in Enschede, alwaar hij overleed op 83-jarige leeftijd.

Toen oudste dochter Monique op de basisschool zat, kreeg ze gymles van Bert Lambeck. (meervoudig Nederlands kampioen en meervoudig international). Door zijn aansporing kwam Monique bij Tion terecht, wat later gevolgd door haar zus Esther. Hun ouders, Ben en zijn echtgenote Gonnie, waren trouwe toeschouwers bij de wedstrijden van hun dochters. Bij die wedstrijden werd duidelijk, dat er een tekort was aan juryleden en dit bracht Ben er in 1979 toe om een jurycursus te volgen.

Ben en Gonnie zetten zich in voor Tion; ze verzorgden samen de coördinatie en distributie van het clubblad en Gonnie ontfermde zich over de ledenadministratie en de contributie.

Ben vond de jurycursus algemeen onvoldoende en vervolgde met de opleidingen voor scheidsrechter en wedstrijdleader. In 1980 werd hij lid van de wedstrijdorganisatie-commissie van Tion en stapte in 1986 over naar de functie van coördinator voor de CD-competitie in de regio's 18, 19 en 20. Toen Gonnie al in 1994 overleed, klampte Ben zich volledig vast aan de atletiek (zijn dochters waren inmiddels gestopt met atletiek).

In 1996 werd Ben regionaal coördinator jurybeheer.



Ben volgde de ontwikkelingen binnen zijn vereniging nauwgezet, waarbij hij het niet schuwde om aan te geven hoe hij over bepaalde zaken dacht.

Ben was bij een groot aantal wedstrijden actief als wedstrijdleader of scheidsrechter, zowel baanwedstrijden als veldlopen/crossen en marathons en niet alleen op regionaal, maar ook op nationaal niveau. Vaak werd hij daarbij vergezeld door Henk Appels, die dan als scheidsrechter in actie was. Nadat ook Henks echtgenote Joke was overleden, stortten zij zich samen volledig op de atletiek.

Bij een groot aantal edities van de FBK Games verzorgden Ben en ik de wedstrijdleiding en fungeerde Henk als scheidsrechter.

Op 3 maart 2007 ontving Ben de waarderingsspeld van het Uniebestuur en in 2008 werd Ben lid van De vrienden.

Tijdens de jaarvergadering in 2019 ontving Ben een onderscheiding voor zijn veertigjarig lidmaatschap bij Tion.

Ik bewaar vele, goede herinneringen aan de samenwerking met Ben, waarbij altijd plaats was voor humor. Ben, dank voor wie je was.

Wij wensen zijn naaste familie en in het bijzonder dochters Monique en Esther en hun gezin veel sterkte.

Johan Knaap

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Een bezoek aan de drie provincies met de Vrienden

Zaterdag 6 september verzamelen de deelnemers voor een fietstocht zich bij het 'Wegrestaurant Malden'. Iedereen is ruim op tijd en zo smaakt de koffie ons allen al om tien uur! Het is prachtig fietsweer: nagenoeg geen wind en een



Een Vrienden fietsdag is ondenkbaar zonder de daartoe noodzakelijke fourage. (foto's: Fri Beenackers)

temperatuur van net boven de 20 graden.

Daarom hebben we geen zin om lang in het restaurant te blijven hangen en worden de fietsen al vroeg aan het werk gezet. We beginnen in Gelderland en als we na het prachtige 'Jachtslot Mookerheide' even later de Maas oversteken, dan belanden we in de provincie Noord-Brabant. Met Cuijk waar we de beeldentuin naast de mooie kerk met de opvallende twee torens een bezoekje brengen. Verder fietsend over de zeer rustige en gladde wegen en tussen de maasheggen door rijdend (een heel stuk natuurlijker dan paaltjes door prikkeldraad aan elkaar verbonden) bereiken we alle vijf ongeschonden de pauzeplaats Oeffelt.

Helaas is dat een tegenvaller geworden. Ondanks de reservering mogen we het zelf uitzoeken! Waarschijnlijk omdat velen ook deze rustplaats hebben verkozen. Maar na de versterking stappen we gesterkt weer op de, al dan niet of wel met accu ondersteunde, fiets. We gaan opnieuw de Maas over en komen in de provincie Limburg uit. Daar wacht ons een bezoek aan Gennep. En hoewel een stadgids ons daar graag wilde houden, zijn we toch vertrokken en via uiterwaarden in Plasmolen en daarna in Mook terecht gekomen. Daar was geen Spanjaard meer te zien, maar hebben we wel een lekker ijsje gescoord! Daarna met de eerste brug weer over de Maas naar Heumen. Daar hebben we kostelijk gegeten in het wegrestaurant en afgesproken, waar we elkaar morgen zullen ontmoeten! Ook zin in een heerlijk fietstochtje, hou 'De Vriendenband' dan goed in de gaten, want voor volgend jaar staat er weer een weekend gepland!

Dan rest ons dus de zondag. Die gaat eerst met de fiets naar Nijmegen. Vandaar een culturele wandeling door deze stad die rijk is aan historie. Wij vreesden de warmte, maar het verkoelende Valkhofpark met zijn restante van de Valkhofburcht (als bewoners: keizer Karel de Grote, keizer Barbarossa, keizerin Theophanu)



Alle 'heersers' van Nijmegen op een rij.

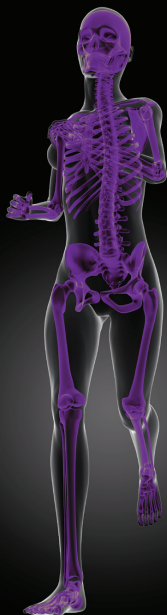


heeft onze hoofden koel gehouden! Dan het prachtige stadhuis waar alle 'heersers' die de stad gekend heeft, met een beeld op de voorgevel worden geëerd. Dan volgt nog de Grote Markt met haar Waaggebouw en het standbeeld van Mariken van Nieumeghen. Als dat verhaal in het kort verteld is, dan komt de Stevenskerk aan de beurt. Van binnen en aan de buitenkant het aanzien meer dan waard! Het wordt dan, helaas, tijd om op tijd op de afgesproken plaats voor het afscheidsetentje te zijn! Dat gebeurt in de Commanderie van St.Jan. In 1196 begonnen als hospitaal en nu (na als voor van alles en nog wat gediend te hebben) een restaurant, waar een Franse kogel uit 1672 (het rampjaar!) nog in de buitenmuur is terug te vinden. Dan is er te weinig ruimte om alles op te sommen. Ga maar eens een dagje naar Nijmegen!

Fri Beenakkers



De bijzonder fraaie toren van de St. Stevenskerk.



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



NATUURGENEESKUNDEPRAKTIJK
ENERGIEK

Geschiedenis van de Vrienden van de Atletiek

Deel 2 1961-1970

Sinds 1957 was ‘het Estafettestokje’ een vaste rubriek in de Vriendenband. Een lid schreef iets, meestal over de eigen carrière, soms over een recente ervaring, en sloot af met het aanwijzen van iemand anders die dan in de volgende Vriendenband aan de beurt was. Ieder werkte mee, verzaken bestond niet. (Op een heel enkele uitzondering na, waarvoor de redactie dan snel een ander vond.) Het stopte pas in 1983, na 163 ‘stokjes’.



J. van der Lee (tweede van links), hier als lid van de jubileumcommissie van de KNAU uit 1951.
(bron foto's: Atletiekerfgoed)

Opmerkelijk: op een gegeven moment werd teruggeblikt op het 10-jarig bestaan van de N.A.U. Dat ging gepaard met wedstrijden op het veld van de roemruchte voetbalclub H.V.V. in Den Haag, waarbij onder andere een 4x100 m estafette GEMENGD! op het programma stond. Die herinnering kwam van J. van der Lee, die toen al 40 bestuursjaren in atletiek achter de rug had. Hij schreef dat in De Vriendenband, waarvoor hij in het kader van het estafettestokje was uitgenodigd. Maar lid worden van de

Vrienden? Sorry, dat was slechts voorbehouden aan oud-topsporters. Voor Uniebestuursleden en N.T.C.-ers was nog geen plaats in de vereniging. Het pleidooi van Van der Lee om dat te veranderen leidde ertoe, na het 12½ jarig bestaan, dat die bestuurders, zolang zij nog actief waren in een van genoemde organen, buitengewoon lid van de Vrienden konden worden en na hun actieve bestuurs- of NTC-jaren écht lid.

Een poging om de naam van de vereniging “Vrienden van de K.N.A.U.” te veranderen in “Vrienden van de Athletiek” haalde het niet. Atletiek was toch immers niet mogelijk zonder de K.N.A.U.? En bij de K.N.A.U. waren de Vriendenleden groot geworden, daar moest je trots op zijn! *==Denk nog eens terug aan 2014 waar een zelfde naamsverandering (zij het zonder ‘h’) werd ingevoerd, nadat het eerder in een jaarvergadering was afgewezen.==*

En als we toch aangekomen zijn bij parallellen tussen vroeger en nu: in 1960 werd door Vrienden een discussie gevoerd of we wel naar de Olympische Spelen in Tokyo moesten gaan, want 'de Jappen' hadden in de oorlog immers duizenden Nederlanders vermoord.... Ook een herinnering van Dick van Krevelen komt ons bekend voor: bij een marathon in Rotterdam met 100 deelnemers kwamen plotseling twee man uit een zijstraat, liepen mee en werden eerste en tweede. Hoe vaak hebben wij daar ook geen last van gehad, tot uiteindelijk de matten en chips het onmogelijk maakten? Duurlopers hadden vroeger nogal eens een dikke wang: daarin zat een pruim tabak, in jenever gedrenkt, want dat verhoogde het uithoudingsvermogen!



Dick van Krevelen, geheel links zittend naast Ben Verwaal, bij de oprichting van de Haagsche Athletiek Kring op 10 april 1922. In het midden een nog heel jonge Strengelt.

Ja, Vrienden waren het eerste decennium echt vrienden van elkaar, zochten elkaar regelmatig op en wisselden zo vele



Ben Verwaal als begeleider van de Nederlandse vrouwen voor de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam, voor wie de broekjes waren gebreid door een breikransje o.l.v. Verwaals echtgenote.

herinneringen met elkaar uit, zowel met zichzelf als onderwerp, als ook over eerdere -inspirerende- atleten. Aan jarigen, met name als deze de 75 bereikten of waren gepasseerd, werd uitgebreid aandacht geschonken. Zo ook aan Ben Verwaal, toen hij 80, en later toen hij 85 jaar werd. Hij had de vrouwen voorbereid op de Olympische Spelen van 1928. Zijn echtgenote Zus Verwaal had, omdat het weinige geld naar de mannen ging, met een breikransje de weinig flatteuze broekjes van onze oranjevrouwen gebreid... Ben zelf zette met wat hulp met houtjes en wat wit lint op een grasveld voor het

hoofdgebouw van de Koninklijke Petroleum in Den Haag een 100 m sprintbaan en een 260 m rondbaan uit, om te kunnen trainen...

Als een lid overleed werd uitvoerig in een in memorandum teruggeblikt. Die aandacht voor elkaar werd ook duidelijk verwoord in de vernieuwde statuten uit 1966, die ze toen reglementen noemden. Het duidelijkst blijkt dat uit het vierde artikel ervan:

REGLEMENT

van de Vereniging "VRIENDEN VAN DE K.N.A.U."

Art. 1 - NAAM EN ZETEL

De vereniging is genaamd "VRIENDEN VAN DE K.N.A.U.". Zij is gevestigd te Amsterdam en aldaar op 26 mei 1951 opgericht door de heren A.J.G. Strengholt en J.M. Hardeman.

Art. 2 - DUUR

De vereniging is voor onbepaalde tijd aangegaan.

Art. 3 - VERENIGINGSJAAR

Het verenigingsjaar valt samen met het kalenderjaar.

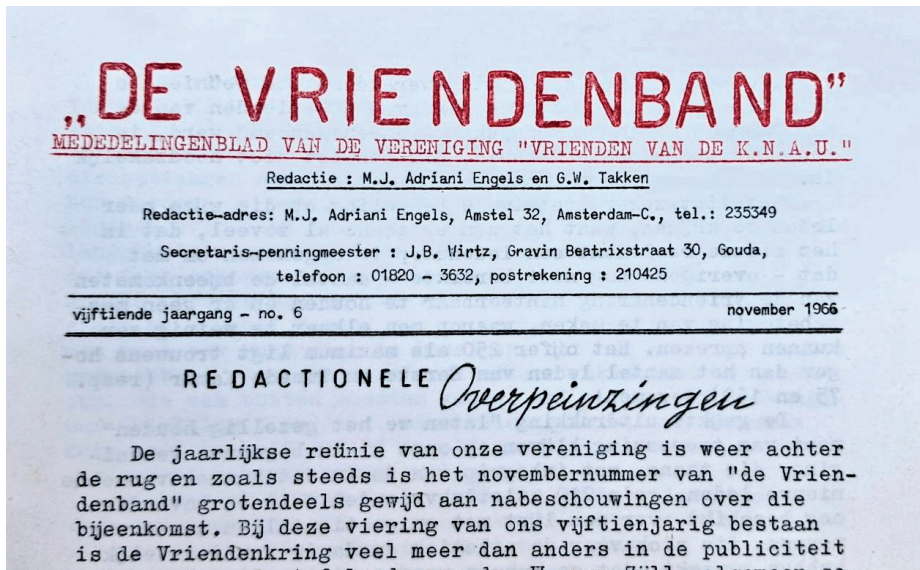
Art. 4 - DOEL

De vereniging stelt zich ten doel de behartiging van de ideële en materiële belangen van de K.N.A.U. en het steunen van deze organisatie, haar leden, oud-leden en vrienden op elk gebied. Zij tracht dit doel langs wettige weg te bereiken o.a. door:

- a. gedachtenwisselingen der leden in en buiten geregelde samenkomsten;
- b. het houden van een reünie bij voorkeur op de laatste of voorlaatste zaterdag van de maand mei van elk jaar;
- c. het bevorderen van vriendschap tussen leden, oud-leden en vrienden van de K.N.A.U.;
- d. het aanleggen van een documentatie-archief betreffende de oud-leden van de K.N.A.U. en van de leden van de vereniging "Vrienden van de K.N.A.U.", die niet tot deze categorie behoren;
- e. het verzamelen van gelden, teneinde daarmee, waar nodig en mogelijk, de K.N.A.U., haar leden, oud-leden en vrienden te kunnen helpen en steunen;
- f. het onderhouden van contact tussen de leden der vereniging en met de K.N.A.U., o.a. door het geregeld doen toezenden van het cluborgaan der Vereniging aan hen, die dit niet reeds uit anderen hoofde ontvangen;
- g. het verlenen van bemiddeling bij de oplossing van geschillen, van welke aard ook, tussen leden, oud-leden en vrienden van de K.N.A.U. of van deze met de K.N.A.U. zelf en te trachten dergelijke geschillen te voorkomen;
- h. verdere wettige middelen die tot het gestelde doel leiden.

Geldgebrek was -en bleef!- al snel een zeer aandacht vragend item. Om een jubileum te vieren werd een wervingscampagne opgezet om zo een bijdrage te vragen van de leden. Voorzitter Frits de Ruyter beloofde het eerst binnenkomende bedrag persoonlijk te verdubbelen. Die eerste bijdrage kwam dezelfde dag, van Strenghtolt, oprichter en zijn voorganger, die 100 gulden inbracht. Waardoor Frits twee honderdjes moest dokken, en dat ook snel deed. Maar verder was de animo niet bijster groot....

In datzelfde jaar, toen de vereniging 15 jaar bestond, kreeg DE VRIENDENBAND voor het eerst een bescheiden kleurtje, maar het bleef een gestencild blad:



Wim van Zijl, secretaris van de Ned. Sport Federatie, was bij het 15-jarig jubileum uitgenodigd om een feestrede te houden. Dat gebeurde... en werd ervaren als een tijdbom! Van Zijl stelde dat topsporters tussen hun 15^e en 25^{ste} jaar méér tijd voor hun studie moesten krijgen en minder uren voor hun baas aan het werk moesten zijn. Om zo beter te kunnen trainen en op die manier weer de concurrentie met buitenlanders aan te kunnen. "Leuk dat onze kampioenen een kus krijgen of een handdruk, maar als de sportman hulp nodig heeft, ziet deze niemand meer. Met het realiseren van deze visie moest geleidelijk aan het verschil tussen profs en amateurs worden weggewerkt, volgens Van Zijl. Wij weten nu, in 2025, hoe lang het duurde voor die visie werkelijkheid werd.

Eind jaren '60 waren er wel leden die wel eens 'overhoop hebben gelegen' met het Uniebestuur. 'Dus' hadden zij een hekel aan de K.N.A.U. en werden geen lid van de Vrienden. Voorzitter Frits de Ruyter vond dat fout denken. Hij stelde: "Als men K.N.A.U.

gewoon vertaalt in “Mensen die aan atletiek doen”, dan is duidelijk dat U en ik graag een Vriend van de K.N.A.U. zijn.”

In 1967 werd er al op gewezen dat de vereniging in 1951 was opgericht door mensen ‘van één generatie’, die met elkaar hadden gesport, hoewel er ook wel wat leden van een eerdere atletiekgeneratie waren toegetreden. Intussen was een jongere generatie lid geworden en misschien moest de reünie daarom wel gesplitst worden... directe reacties: niks daarvan, het was zaak nadrukkelijk de vriendschappelijke onderlinge contacten te behouden in één gezamenlijke reünie!

Om een top-aanwezigheid op de jaarlijkse reünie te bereiken, werden, verdeeld over twee Vriendenbanden, maar liefst ACHT bladzijden gevuld met een voorbeschouwing erop! Het programma, de uitgenodigde sprekers ‘grote namen!’, hoe de locatie met eigen en met openbaar vervoer te bereiken was, en dat alles dus bijzonder uitgebreid. Er kwamen 140 mensen op af en voor de nabeschouwing in de volgende Vriendenband waren opnieuw acht bladzijden nodig.... Beiden, de club én de Vriendenband leefden!

In de tweede helft van de jaren ’60 was dé formule voor de reünie gevonden: koffie – jaarvergadering – borreltje – lunch – gastsprekers – reünie.

Nog enige pareltjes uit de rubriek: het Estafettestokje:

Toen Henk Heida aan de beurt was voor het Estafettestokje, meldde hij daarin dat trainen als topsporter weinig tijd kost, maar dat je de rest van de dag met lege handen staat.....

Piet van der Kruk vroeg zich na zijn goede optreden met gewichtheffen bij de Olympische Spelen in Mexico af, waarom de Vrienden zo’n exclusieve club zijn, náást de K.N.A.U. Kunnen de andere 20.000 leden de zo noodzakelijke vriendschap dan níét opbrengen?

Tollien Schuurman (was ooit wereldrecordhoudster 100 m) schreef in 1971 dat zij eenmalig *per vliegtuig* naar Hamburg reisde in 1932 voor een wedstrijd, die de enige voorbereiding op de Olympische Spelen bleek te zijn. Op de terugreis werden de luchtzakjes (om de maag te legen) ruimschoots gevuld, behalve door Tollien!

Thuisgekomen kreeg zij van de KLM meteen een vraag om een positieve waardering te schrijven om daarmee andere sporters te lokken het vliegtuig te nemen. “Wij waren toen



Piet van der Kruk als gewichtheffer. In Mexico 1968 werd hij daarmee negende in de zwaargewichtklasse. (foto: Piet van der Kruk; bron: [Wikipedia](#))

zulke oprechte amateurs dat we het zonder financiële voorwaarden deden.” “Wat zou Tollien geschreven hebben?” vroeg haar trainer Jan Britstra die ook mee was, zich af. Naar de OS in Los Angeles moest zij per boot, ruim twee weken onderweg, terwijl dat anno 1971 in een uur of twaalf kan. Tollien trainde in haar tijd in Drachten op een gymveldje van hooguit 75 bij 50 m, met kuilen en gaten, terwijl in 1971 het Nederlands Kampioenschap er werd gehouden op een Rubkorbaan! Tja, tijden veranderen! In 1971 werd besloten het bestuur terug te brengen van elf naar negen leden, waarvan er twee vrouw dienden te zijn.

M.J.Adriani Engels (journalist van beroep), die negen jaar de redactie van de Vriendenband invulde, kreeg op de jaarvergadering van de Vrienden respectievelijk van Frans Jutte het verwijt, dat hij in de Vriendenband té kritisch was op het Uniebestuur en van Ad Paulen, dat de Estafettetokjes ‘ouderwets’ werden gevonden. Adriani Engels was het daarmee volstrekt oneens: de redactie van een blad behoort zo nodig onafhankelijk te functioneren van de club waarvoor het blad bedoeld is en oud-topsporters die belangeloos hun tijd als atleet, trainer of bestuurslid beschreven, gaven een prachtig beeld van de geschiedenis met soms ook verrassende ideeën voor de toekomst. Veel beter dan topsporters uit andere sporten die hun verhaal voor veel geld verkochten aan kranten en tijdschriften en het vaak ook niet zelf schreven!

*Stichting Atletiekerfgoed,
Hugo Tijsmans*

(wordt vervolgd)

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

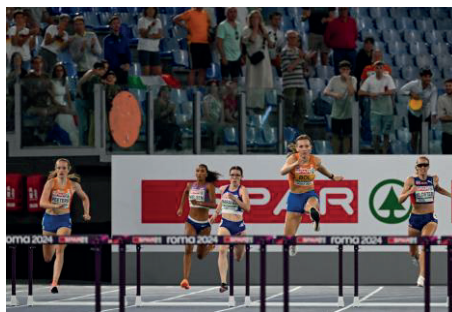


Nico Ruiter, Celine Ruiter en Ingrid Vel

Femke versus Olga

De beslissing van Femke Bol om over te stappen van de 400 m horden naar de 800 m zette mij aan het denken. Want zo iets hebben we eerder meegemaakt, zij het precies andersom. Zo'n kleine halve eeuw geleden was het immers Olga Commandeur die, na in 1975 eerst furore te hebben gemaakt op de 800 m met onder meer een wereldjeugdrecord van 2.01,6 (daarmee zou je trouwens ook dit jaar in ons land nog dik kampioene zijn geworden!), rond haar 20^{ste}, mede op aandringen van trainer Piet van Gerven, was overgestapt naar de 400 m horden. Ze veroverde er vijf nationale titels op, haalde in zes stappen bijna twee seconden van het nationale record af en bereikte er de Olympische Spelen van 1984 mee, waar zij doordrong tot de halve finales.

Hieronder wat foto's van dit tweetal, terwijl ik op de pagina hiernaast hun beste jaarprestaties naast elkaar heb gezet in de volgorde van de leeftijd waarin zij die hebben geleverd.



(foto's: bron
Wikipedia)



De vraag die zich nu aandient is: kunnen we uit onderstaande vergelijking tot een inschatting komen, waartoe Femke Bol op die 800 meter in staat zou moeten zijn?

Olga Commandeur			Femke Bol	
<u>Leeftijd</u>	<u>800 m</u>	<u>400 m hrd</u>	<u>800 m</u>	<u>400 m hrd</u>
16	2.01,6 (NR)	-	2.19,51	-
17	2.08,2	-	-	-
18	2.03,79	-	-	-
19	2.04,5	-	-	55,32
20	2.06,8	58,23 (NR)	-	53,79 (NR)
21	2.09,3	57,93 (NR)	-	52,03 (NR)
22	2.06,71	57,87 (NR)	-	52,27 (NR)
23	-	58,44	-	51,45 (NR)
24	-	57,40 (NR)	-	50,95 (NR)
25	2.08,3	56,51 (NR)	-	51,54

Aan dit overzicht dient nog te worden toegevoegd, dat beide atletes ook over een zeer snelle 400 m beschikten. Met haar PR van 53,3 uit 1975 was Olga in ons land op dat moment de vijf snelste vrouw ooit, terwijl Femkes prestaties op dit onderdeel, met haar wereldindoormap van 49,17 als hoogtepunt, nog in ons aller geheugen gebrand staan. Kortom, zowel qua aanleg als lichaamsbouw zijn Femke en Olga aardig vergelijkbaar.

Globaal gerekend is Femke op de 400 m nu zo'n 4 seconden sneller dan Olga toen. Dat Femke haar beste 400 m op een indoorbaan (nadeel) liep en Olga haar beste 800 m op sintels (nadeel) streep ik gemakshalve maar even tegen elkaar weg. Op de 400 m horden loopt het verschil tussen beiden zelfs op tot ruim 5,5 seconden, maar die extra anderhalve seconde schrijf ik toe aan de betere hordentechniek van Femke.

Ergo, als ik dus 4 seconden neem als het verschil in basissnelheid tussen beide atletes, kom ik voor Femke uit op een geschatte 800 metertijd van 1.57,6. Hiermee zou zij zich op de nationale allertijden ranglijst achter Ellen van Langen (1.55,54) en Sifan Hassan (1.56,81) op de derde plaats nestelen.

Femke's vriendin Keeley Hodgkinson (1.54,61) hoeft zich dus niet al te grote zorgen te maken...., voorlopig!

Piet Wijker

De beste willen zijn

Een collegezaal. Van de paar honderd aanwezige studenten waren er velen bijna in paniek, want dit was het laatste college voor een eerste belangrijk tentamen en ze voelden zich er kennelijk nog lang niet klaar voor.



Bron: Wikipedia

De docent kwam binnen, proefde de sfeer en zei: “Jullie lijken me nogal gespannen. Weet je wat, ik geef jullie allemaal een 9,5, maar er is één voorwaarde: we stemmen erover en jullie moeten unaniem JA zeggen!” De -anonieme- stemming volgde. Een klein aantal van hun zei ‘nee’ tegen de gegarandeerde 9,5 – en daarmee ging het feest niet door.

Vervolgens vroeg de docent naar de reden van hun stem met als meerkeuze-opties:

A: Ik koos een 9,5 omdat ik die wil.

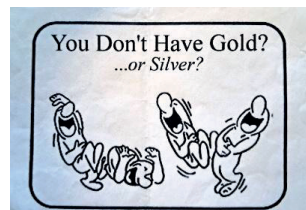
B: Ik denk dat ik een hoger cijfer dan een 9,5 kan halen.

C: Ik wil geen 9,5 krijgen als ik die niet verdien.

D: Ik wil niet dat anderen hetzelfde cijfer krijgen als ik terwijl ze er minder voor gedaan hebben dan ik.

Wat bleek? Alle studenten die tegen de 9,5 stemden, kozen voor de laatste optie. De docent legde uit dat dit de belangrijkste psychologische les van zijn vak was: “Ik doe dit experiment al tien jaar en nog nooit heeft een groep studenten unaniem voor de 9,5 gekozen, omdat er altijd mensen zijn die niet willen dat anderen hetzelfde cijfer krijgen als zij. Omdat ze vinden dat die anderen het niet verdienen. Statistisch gezien zullen hooguit tien van jullie een 9,5 of hoger halen. Kortom: de mensen die tegen een 9,5 stemden, hebben niet alleen de rest van de groep, maar zeer waarschijnlijk ook zichzelf flink benadeeld.”

Toen ik dit las (Ionica Smeets, columniste De Volkskrant), bedacht ik dat de kans groot is dat de tegenstemmers vermoedelijk goed in een of andere sport zullen zijn, mogelijk wel topsporters of aankomend. Die mensen hebben immers geleerd dat je voor een prestatie moet werken, heel hard moet werken. Dat je er veel voor moet doen én veel voor moet



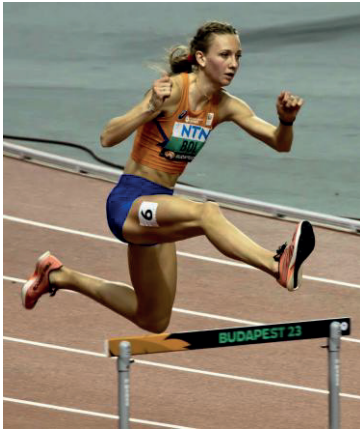
Bron: goud zilver.jpg

laten. Als je, na verstandig opgebouwde voorbereidende jaren die geweldige prestaties eenmaal bereikt, is winnen geweldig. Dan scoor je, omdat je dat zélf verdiend hebt! Je voelt je super:

Maar toch.....

Je behoort al een aantal jaren tot de absolute top. Je hebt al meerdere jaren, op een hoogst enkele uitzondering na, niet meer verloren op jouw specialisatie-onderdeel. Je hebt een fantastisch gevulde prijzenkast. Je hebt goud geld verdiend, hoewel je daar beslist nooit aan gedacht hebt toen je ermee begon. Nog een aantal jaren zo doorgaan? Waar is dan de uitdaging om er weer fris en voluit tegenaan te gaan? Om je weer een half jaar maximaal voor te bereiden waarna je weer hetzelfde hoopt te bereiken als wat je al een meerdere jaren hebt gedaan ...

Het is nu wel duidelijk, ik heb het over



Femke Bol {foto: Filip Bossuyt; bron: Wikipedia}

(Tussen haakjes: bewijst een foto als deze niet wat ik al een aantal jaren bepleit, dat de horden voor vrouwen wel een gaatje hoger kunnen worden gezet? Trouwens net als op de 100 m horden?)

Femke Bol zal zich helemaal kunnen vinden in wat Aristoteles ooit zei:

“We zijn, wat we herhaaldelijk doen. Excellentie is dus geen daad, maar een gewoonte.”

Dus zoekt zij nu een andere uitdaging: 800 m! Wat betreft haar lichaamsbouw, haar looptechniek is dat zeker een begrijpelijke keuze en ook conditioneel heeft zij al veel mee. Hoewel er wel meer langere lopen nodig zullen zijn, maar moet zij er ook voor waken dat zij de belangrijk blijvende snelheid voldoende moet behouden. Ja, de 800 m is nu een

afstand geworden waar zowel mensen die van sprintafstanden komen, als middenafstand lopers op kunnen presteren. Vijftig jaar geleden was Alberto Juantorena de toen verbazingwekkende uitzondering die 400 en 800 m combineerde. (Hij won goud op de Olympische Spelen van 1976 in Montreal op 400 m én op zijn eerste(!) 800 m, meteen in een wereldrecord!). Nu komt presteren op 800 m na een carrière op de 400 m iets vaker voor. (Een snelle 4 in huis hebben is voorwaarde geworden.) Femkes voordeel: 400 m horden vraagt naast de techniek ook al meer conditionele vermogens dan een 400 m ‘vlak’. Eéndaagse wedstrijden (heel vaak strak geregistreerd) zullen eerder goed gaan dan

toernooien met drie keer op hoog niveau lopen binnen vier of vijf dagen. Bovendien nog eens pure ‘contactraces’ en waarbij tactiek eveneens een levensgrote rol speelt. Een leerproces!

Maar ach, waar maak ik me druk om? Femke heeft een coach waar zij een prima werkelijkte mee heeft en die kwalitatief sterk is in zijn werk. In goede handen bij Laurent Meuwly. Over de uitdaging: de wereldtop op de 800 m is breed en de laatste jaren kwalitatief steeds sterker geworden. Het zal niet makkelijk zijn om zich daar -letterlijk en figuurlijk- sportief in te vechten, maar dat Femke weer een fantastisch nieuw doel heeft gevonden: geweldig!

Zie nu al uit naar het seizoen 2026, en verder.

Hugo Tijsmans

Anouk Vetter stopt ermee

Onze voorzitter heeft er al aandacht aan besteed, maar ik kan het niet laten om er ook even bij stil te staan: het afscheid van Anouk Vetter, een van onze atletiekiconen die vanaf haar eerste internationale titel op de zevenkamp, op de EK van 2016 in ons eigen Olympisch Stadion in Amsterdam, de Nederlandse atletiek op de internationale kaart heeft gezet. Het staat in mijn geheugen gegrift, want ik was er die dag bij, toen ze die titel veroverde. Het enthousiasme in het bomvolle stadion dat erop volgde, was onvergetelijk. In de jaren die volgden was daar een bronzen plak op de WK in Londen in 2017, zilver op de Spelen in Tokio in 2021, zilver ook op de WK in 2022, beide keren achter Nafi Thiam, gevolgd door brons op de WK in 2023 achter Katarina Johnson-Thompson en Anna Hall. Een mooi staatje vormt ook haar deelname aan de Hypomeeting in Götzis, het officiële wereldkampioenschap voor de meerkampers. Anouk nam er acht keer aan deel, te beginnen met een negende plaats in 2014, om die serie af te sluiten met twee overwinningen in 2022 en 2024.

Het Nederlandse record van 6477 punten van Dafne Schippers op de WK van 2013 bracht zij met haar gouden zevenkamp op de EK in Amsterdam op 6626 punten, waarna zij dit in vier stappen verder optilde tot 6867 punten op de WK van 2022. Haar verwoestende uithaal met de speer naar een afstand van 59,57 meter op de WK van 2023 in Boedapest, een kampioenschapsrecord, zal ik ook nooit vergeten.

Anouk, ontzettend bedankt voor alle atletiekplezier dat je ons hebt bezorgd en de wijze waarop je ons als klein atletieklandje, tezamen met al die andere kanjers die er in jouw tijd zijn opgekomen, hebt opgetild naar de trotse atletieknatie die wij tegenwoordig zijn.

Piet Wijker



Anouk Vetter. (foto: Erik van Leeuwen; bron: Wikipedia)

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!



Onze 4 x 100m vrouwen op de Olympische Spelen (9)

In de acht edities van onze Vriendenband waarin we de historie van onze vrouwen op de 4 x 100 m estafette hebben beschreven zijn er, gerekend vanaf de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam – de eerste Spelen waaraan vrouwen die de atletiek sport beoefenden mochten deelnemen – tot en met die van Rio de Janeiro in 2016 nu 88 jaar in kaart gebracht. In die periode vonden er twintig afleveringen van de Olympische Spelen plaats en in die twintig edities slaagden onze estafettevrouwen er zeven keer in om de finale te behalen. Dat leverde eenmaal goud op (in 1948) en verder twee vierde, twee vijfde en twee zesde plaatsen. Voor het overige kwamen we vier keer niet verder dan de series, waarin eenmaal de finish niet eens werd gehaald. Zie hier ons olympisch cv op dit estafetteonderdeel. Voegen we hier ook de WK-resultaten nog eens aan toe – dat waren er, gerekend vanaf het eerste WK in 1983 tot en met 2016 vijftien – dan bereikten we daarin slechts één keer, in 2015, de finale en dat eindigde in een DQ. Vier andere keren bleef onze inbreng beperkt tot een optreden in de series.

We hebben dus, om het nu maar eens heel kort door de bocht te zeggen, met onze vrouwen op de sprintestafette in twintig Olympische Spelen en vijftien WK's qua eremetaal alles bij elkaar opgeteld zegge en schrijve eenmaal goud veroverd. Dat is bepaald pover te noemen voor een land dat tegenwoordig zo aan de weg timmert als een van de beste atletieklanden in Europa.

2020: Tokio

In de jaren die er in het verschiep lagen waren er echter nog enkele kansen om die armoedige score op de 4 x 100 m bij de vrouwen wat op te fleuren, te beginnen in 2017. Hoop kon daarbij worden geput uit de positieve resultaten op de twee meest recente EK's (zilver in 2012 en goud in 2016). Op Europees niveau bleken we eindelijk goed mee te kunnen komen. Nu de rest van de wereld nog. Gelukkig beschikten we nog steeds over het estafetteviertal dat in 2016 in Amsterdam zoveel indruk had gemaakt.

Opvallend was overigens wel dat van dit viertal niemand zich begin 2017 liet zien op de NK indoor, op Naomi Sedney na, die dus prompt de 60 m won. Dat waren we niet gewend. Wie daar trouwens ook opviel was Madiea Ghafoor, die blijkbaar toch niet goed had kunnen kiezen tussen de korte en de lange sprint en dat in Apeldoorn demonstreerde door de 400 m te winnen en tweede te worden op de 60 m. Die lonkte dus ook naar een hernieuwd optreden op de 4 x 100 m. In april kreeg zij die kans, bij de World Athletics Relays in Nassau, Bahama's, waar het Nederlandse viertal in de opstelling Samuel, Schippers, Ghafoor en Sedney vierde werd in 43,17 s. Mwa, niet direct een tijd om over naar huis te schrijven, maar de winnende Duitse ploeg deed er 42,84 over, dus zo matig was het nu ook weer niet. Bovendien hoefden onze atletes zich weinig zorgen te maken

over deelname aan de WK in Londen later dat jaar, want met die toptijd van 42,04 van Amsterdam stonden zij derde op de wereldranglijst.

Een volgende test vond plaats tijdens de FBK Games in juni, nu met de bijna 23-jarige Eefje Boons in plaats van Ghafoor in de gelederen. Deze atlete van AV Darentia had in



Eefje Boons in actie tijdens de Ter Specke Bokaal in 2016. (foto: Piet Wijker; bron: Wikipedia)

2016 haar eerste nationale titel op de 100 m horden veroverd en was indoor op de sprint zonder horden ook al een paar keer snel gebleken. Samen met Samuel, Schippers en Sedney zette Boons als slotloopster in Hengelo 43,02 op de klokken. Dat was in elk geval alweer wat sneller dan in Nassau. Vervolgens kwam enkele weken later tijdens de EK voor landenteams in het Franse Villeneuve d'Arcq Nederland op de 4 x 100 m in de beproefde opstelling Samuel, Schippers, Van Schagen en Sedney aan de start, maar dit viertal werd daar tegenvallend vijfde in 43,56. Goed, dan nog maar 'ns iets anders uitgeprobeerd, begin juli bij de Athletissima in Lausanne. Daar maakte de 4 x 100 m estafette als 'promotional event' deel uit van het Diamond League-programma. Die gelegenheid werd aangegrepen om Eefje Boons, Marije van Hunenstijn, Naomi Sedney en Jamile Samuel als viertal uit te testen en die werden daar in genoemde volgorde zowaar derde in 43,07!

Alles goed en best, er was in 2017 nu weliswaar enkele malen een tijd in de 43 seconden op de klokken gezet, maar een snellere was er nog niet uitgekomen. Er zat voor de

Athletiekunie dus weinig anders op dan voor de WK in Londen de atletes met de meeste internationale estafette-ervaring te selecteren, te weten Dafne Schippers, Jamile Samuel, Naomi Sedney, Tessa van Schagen en Madiea Ghafoor, aangevuld met nieuwkomer Eefje Boons. Als het erop aankwam, viel er nog veel winst te behalen, was de hoop.

Tegenslag in Londen

In Londen werd die hoop in de serie reeds waargemaakt, want in de volgorde Ghafoor, Schippers, Sedney en Samuel werd Nederland vierde in 42,64. Weliswaar waren de teams van de VS en Groot-Brittannië veruit het snelst met tijden binnen de 42 seconden, maar de rest zat dicht bij elkaar, waarvan de Duitse atletes de snelste tijd noteerden: 42,34. Terugdenkend aan de EK in Amsterdam was er met nog wat scherpere wissels wellicht een bronzen plak mogelijk.

Je van tevoren rijk rekenen heeft echter nog nooit iets opgeleverd, zo bleek ook nu weer. Vlak voor de finale gaf Madiea Ghafoor aan zoveel last te hebben van haar kuit dat ze moest worden vervangen. De keuze viel op Tessa van Schagen, waarna de ploeg meende ook de loopvolgorde te kunnen aanpassen. Vanzelfsprekend wilde het viertal nu lopen in

de volgorde die een jaar eerder zo succesvol was gebleken. Die wens werd na lang wachten echter niet gehonoreerd. Terwijl de overige ploegen al op de baan waren, moest



Wissel tussen Dafne Schippers en Naomi Sedney tijdens de serie 4 x 100 m in Londen in 2017. (foto's: Filip Bossuyt; bron: Wikipedia)

ons viertal in de call room achterblijven om het oordeel van de organisatie af te wachten. “We waren daar heel kort voor de race nog mee bezig”, vertelde Dafne Schippers na afloop aan de NOS. Teleurgesteld over de afwijzing hadden ze zich ten slotte naar hun startpositie gehaast. In de volgorde Van Schagen, Schippers, Sedney en Samuel werd het resultaat een achtste plaats in 43,07. Naomi Sedney tegenover de NOS: “Ik vind het eigenlijk best wel knap dat we het stokje nog rond hebben gekregen met zo’n impromptu team, waarvan we net pas hoorden dat we mochten lopen.”

Volgens reglementskenner Hugo Tijsmans hadden ze zich in Londen de moeite en stress kunnen besparen. De regels laten in zo’n geval immers aan duidelijkheid weinig te wensen over. Lees maar:

‘De definitieve samenstelling van de ploeg en de volgorde waarin wordt gelopen moeten uiterlijk één uur voor aanvang van de eerste serie van elke ronde van de wedstrijd worden ingediend. Veranderingen mogen daarna alleen nog op medische gronden (geverifieerd door een arts van de organisatiecommissie) worden aangebracht tot aan het moment dat de ploeg wordt opgeroepen voor de serie waarin hij is ingedeeld. De ploeg moet lopen met de atleten en in de volgorde zoals opgegeven. Als een ploeg deze regel overtreedt, moet die ploeg gediskwalificeerd worden.’

Hoe dan ook, in Londen werd de finale bereikt en een tijd neergezet. Dat was op een WK nog nooit eerder gelukt. Laten we dat dan maar als de ‘winst van Londen’ beschouwen.

Opmaat naar EK 2018.....

Vanwege het ontbreken van een editie van de World Athletics Relays dat jaar zochten de Nederlandse estafetteploegen in april 2018 de aangename temperatuur op van het Amerikaanse Florida. Er werd aan verschillende wedstrijden deelgenomen, waarbij onze mannen op de 4 x 100 m zich op 1 april met 39,17 al direct kwalificeerden voor de EK in Berlijn, later dat jaar. De vrouwen kwamen op 13 april in actie. Madiea Ghafoor, Marije van Hunenstijn, Jamile Samuel en Naomi Sedney gingen die dag in genoemde volgorde van start tijdens de Tom Jones Memorial in Gainesville, waar zij de 4 x 100 m wonnen in 43,04. Dat was een klapje sneller dan de seizoensopener in 2017 en met Marije van Hunenstijn in plaats van Dafne Schippers, die ditmaal op het appel ontbrak, was dat een

hoopgevend resultaat. Ruim twee maanden later kwam tijdens de IFAM Meeting in het Belgische Oordegem op Van Hunenstijn na een heel ander team aan de start, bestaande uit Lieke Klaver, Marije van Hunenstijn dus, Tessa van Schagen en Eefje Boons. Voor Lieke Klaver was het haar debuut in een nationaal seniorenteam. Deze 19-jarige atlete van SAV uit Grootebroek, clubgenote van Nadine Visser, had een jaar eerder als sprintster, 18 jaar oud nog maar, indruk gemaakt door op de NK indoor voor senioren de 200 m te winnen. In Oordegem liet dit viertal 44,12 noteren, geen geweldige tijd, maar desondanks wonnen zij de race. Veel tegenstand zullen ze onderweg dan ook niet hebben ondervonden.

Echt serieus op de 4 x 100 m werd het in juli. Tijdens de Athletissima in Lausanne, begin die maand, werden Schippers, Van Hunenstijn, Samuel en Sedney derde in 42,76, een kleine drie weken later tijdens de London Grand Prix gevolgd door opnieuw een derde plaats in 42,71, ditmaal op de klokken gezet door Ghafoor, Samuel, Sedney en Boons. We beschikten nu over een zestal atletes die in verschillende samenstellingen in staat waren om het stokje ruim binnen de 43 seconden rond te krijgen en dat was een uiterst comfortabele constatering, zo kort voor de EK in Berlijn.

Zilver in Berlijn

Genoemd zestal werd dus prompt geselecteerd voor de EK in Berlijn in augustus, maar de weken eraan voorafgaand werd vooral getraind in de eerder in Lausanne gekozen samenstelling. Die was op zich vrij bijzonder, want de opstelling met Dafne Schippers als startloopster was nog nauwelijks toegepast. Een verklaring daarvoor was dat Dafne, vanwege haar programma op de individuele sprintafstanden, nog maar weinig in estafetteverband had kunnen trainen. Als startloopster kon er dan weinig misgaan. Daarnaast was ook de keuze van Jamile Samuel voor de tweede bocht opmerkelijk. Beide atletes hadden echter in de aanloop naar Berlijn zeer snelle 200 metertijden laten noteren (Dafne 22,34 en Jamile 22,37), waarmee ze tevens een gooi deden naar individueel eremetaal in Berlijn. Van de snelheid welke die twee in een sprint met bocht wisten te ontwikkelen, moest je toch ook op de 4 x 100 m estafette kunnen profiteren, was de gedachte.

En het werkte. Nadat de eerste dagen van het toernooi voor onze sprintsters al uiterst succesvol waren verlopen, met brons voor Schippers en een vijfde plaats voor Samuel op de 100 m, plus Sedney en Van Hunenstijn



Strakke wissel tussen Dafne Schippers en Marije van Hunenstijn tijdens de finale op de EK van 2018 in Berlijn.

die de halve finales haalden, gevolgd door zilver en brons voor Schippers en Samuel op de



Het superblijde Nederlands estafetteteam loopt een ererondje in Berlijn.

200 m, ging ons viertal in topvorm van start op de 4 x 100 m. Daarin werden ze in 42,62 tweede achter het Britse team. Ze hadden vooral ‘op veilig’ gewisseld, verklaarden ze na afloop, want de finale moest en zou gehaald worden. In die finale haalde het viertal alles uit de kast, wat resulteerde in een zilveren medaille in 42,15, de op een na beste tijd ooit gelopen door een Nederlands team. Alleen de sprintkoningin in Berlijn van de 100 en 200 m, de Britse Dina Asher-Smith, die in de series van de 4 x 100 m niet in actie had hoeven komen, gooide als laatste loopster van het Britse team roet in het eten. Want die liet de klokken al stilstaan op 41,88. De snelle teams van Duitsland

(derde in 42,23) en Zwitserland (vierde in 42,30) waren echter kansloos tegen laatste loopster Naomi Sedney. Schippers: “We zijn superblij. Als je ziet wat voor grote landen we achter ons hebben gehouden, dan is dat gewoon ontzettend knap. Ongelooflijk dat wij dit als klein landje presteren.” En Samuel: “Het was een vloeiende race. Perfect? Nee, dat niet, want dat betekent dat we niet nóg sneller kunnen. En dat kunnen we wel.”

Eén ding was intussen wel duidelijk. In Europa behoorden we op de sprintestafette nu in elk geval tot de topteam. Overigens was in 2018 Tessa van Schagen in estafetteverband een opvallende afwezige geweest. Prestatief was zij dat jaar wat teruggevallen, onder andere door blessureperikelen, waardoor zij in feite slechts anderhalve maand in actie was gekomen. Uiteindelijk zou Van Schagen eind 2019 een punt zetten achter haar atletiekloopbaan.

Erop en eronder

Het jaar 2019 kwam op estafettegebied wat laat op gang. Dit had te maken met het feit dat de WK in Doha pas in oktober gepland stond. Het was dus begrijpelijk dat men op estafettegebied niet stond te springen om al gelijk vroeg in het seizoen van start te gaan. De World Athletics Relays in Yokohama, die nu half mei plaatsvonden, werden dan ook overgeslagen. Nederland was immers op grond van de in 2018 gelopen 42,15 al zeker van deelname in Doha. Maar was het ook verstandig? Vond men het soms te ver weg? Werd uit kostenoverwegingen afgezien van deelname? Feit is dat zowel de Britse als de Duitse teams, onze voornaamste tegenstanders op de 4 x 100 m het jaar ervoor, wél acte de présence gaven. Die waren toch ook al zeker van Doha? Zouden wij niet elke gelegenheid

moeten aangrijpen om nu ook op mondiaal niveau de strijd aan te binden? Zo fraai was ons mondiaal ‘prestatie record’ immers niet, zoals hiervoor reeds werd vastgesteld.

Hoe het ook zij, de start met een team op de 4 x 100 m vond nu plaats op 15 juni op de



Nadine Visser in 2018.
(foto's: Erik van Leeuwen;
Bron: Wikipedia)

AtletiCAGenève, waar Boons, Van Hunenstijn, Ghafoor en Sedney hun eerste wedstrijd van het jaar wonnen in 43,25. Niet echt overtuigend, al was het ook niet dramatisch slecht. Enkele dagen later kreeg de estafetteselectie echter een forse knauw te verduren toen bekend werd, dat Madiea Ghafoor met een lading verboden spul in haar kofferbak ergens op de Duitse autobahn was aangehouden en gearresteerd. Dat was om te beginnen natuurlijk oliedom van Madiea, maar trok ook nogal een streep door onze estafetteplannen. Gelukkig had intussen Nadine Visser in 2018 een punt achter haar

meerkampambities gezet en zich dat jaar volledig op de 100 m horden gestort. In 2019 voegde zij daar ook de sprintonderdelen weer aan toe, wat haar op de NK indoor, naast een vijfde titel op de 60 m met horden, op de 60 m zonder obstakels ook nog eens een vierde plaats in 7,30 had opgeleverd. Buiten liep ze enkele maanden later bij de FBK Games de 100 m al in 11,43, op dat moment een PR-prestatie. Logisch dus dat begin juli bij de Athletissima in Lausanne een estafetteploeg met Nadine Visser in de gelederen van start ging. In de volgorde Visser, Schippers, Van Hunenstijn en Sedney kwam dit kwartet tot een winnende tijd van 42,33. Kijk, daarmee werden de verwachtingen voor Doha weer op het gewenste peil gebracht.

Intussen was er nu wel dringend behoefte aan nieuw, jong talent. De EK U20 in het Zweedse Borås kwam dan ook als geroepen, want op 18 juli liepen daar voor ons land op de 4 x 100 m Minke Bisschops, Zoë Sedney, Demi van den Wildenberg en N'ketia Seedo naar het zilver in 44,21, de beste estafetteprestatie ooit van een Nederlands team op dit toernooi. Prompt werd op 9 augustus tijdens de EK voor landenteams van dit viertal de net zestien jaar geworden N'ketia Seedo, lid van het Utrechtse U-Track, op de 4 x 100 m opgesteld als startloopster. Het team, dat verder bestond uit Marije van Hunenstijn, Jamile Samuel en Naomi Sedney, haalde echter de finish niet.

Goed, dan maar weer teruggegrepen naar de snelste vier op de 100 m dat jaar, zij het in een iets gewijzigde opstelling. Op 28 augustus sprintten Vissers, Schippers, Samuel en Van Hunenstijn tijdens de Weltklasse Zürich naar een tweede plaats vlak achter Duitsland in 42,28. Een mooi resultaat, dat uitzicht gaf op medaillekansen op de WK in Doha.

Bizar

Maar ja, een WK, hè. Ik breng u andermaal ons armzalige 'trackrecord' op dat toernooi in herinnering. Voorafgaand leek de basisopstelling met het inmiddels gelauwerde viertal Dafne Schippers, Marije van Hunenstijn, Jamile Samuel en Naomi Sedney, aangevuld met

de reserves Nadine Visser en de Rotterdamse nieuwkomer Nargélis Statia Pieter, garant te staan voor succes. Schippers liep echter tijdens haar eerste WK-onderdeel, de individuele 100 m, een liesblessure op, die haar voor de rest van het toernooi aan de kant zette. Om nu te voorkomen dat Visser, die een dag na de series 4 x 100 m op de 100 m horden moest starten, zichzelf zou opblazen, werd die gespaard en werd de opengevallen plaats ingenomen door Statia Pieter. Die combinatie bleek echter gewoon niet snel genoeg. In 43,01 werd ons viertal vierde in de serie, onvoldoende voor een plaats in de finale. Teleurgesteld dropen onze estafettevrouwen na afloop af. Die konden zich er nog slechts in verheugen dat op de laatste dag collega Nadine Visser op de 100 m horden zesde was geworden, na eerder in haar halve finale haar eigen nationale record te hebben bijgesteld tot 12,62.



Estafettewissel tussen Marije van Hunenstijn en Jamile Samuel op de WK van 2019 in Doha.

Terwijl onze estafettevrouwen op Europees niveau nu al jaren de sterren van de hemel liepen, sloegen zij op mondiaal niveau andermaal geen deuk in een pakje boter. Het begon zo langzamerhand een nogal bizarre statistiek te worden.

Geremd door corona

Maar goed, nieuwe ronde, nieuwe kansen. In 2020 zaten Olympische Spelen in Tokio eraan te komen en daar hadden vele sprintsters hun zinnen op gezet. Op de NK indoor werd op de 60 m dan ook fel om de winst gestreden. Die was voor N'ketia Seedo in 7,24. Met haar zestien jaar diende de jongste en kleinste van het stel zich aan als de nieuwe kopvrouw van de nationale sprintelite, maar de boel zat heel dicht op elkaar. Och, er was best weleens sneller gesprint op een NK indoor, maar nooit eerder had er slechts 0,12 seconden gezeten tussen de nummers één en vijf. En wat misschien nog wel meer aansprak: Dafne Schippers en Jamile Samuel zaten daar niet bij! Was hier sprake van een wisseling van de wacht? Voordat daar goed en wel een antwoord op kwam, gingen alle goede intenties op de vuilnishoop. De coronacrisis diende zich aan en wierp de wereld in het slot. Geen mooie atletiekprestaties, maar slechts dood en verderf beheerste dat jaar het nieuws. Het was hopen op betere tijden.

(wordt vervolgd)

Piet Wijker

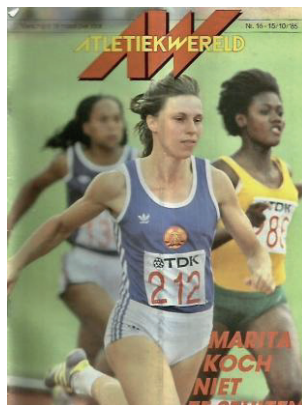
Het wereldrecord van Marita Koch

Sinds Sydney McLaughlin-Levrone in Tokio op de 400 m die aanval op het wereldrecord van 47,60 plaatste, staat dit in 1985 door Marita Koch gelopen messcherpe record weer volop in de belangstelling. Op YouTube kom je de film van die legendarische, in Canberra, Australië, gelopen race regelmatig tegen.

Waarom juist daar, of all places, en waarom zo laat pas in het seizoen, op 6 oktober? Vragen die bij menigeen zullen opkomen. Ik ben er dus maar 'ns even ingedoken. De situatie medio jaren '80 was als volgt: de wereldkampioenschappen waren in 1983 van start gegaan en zouden tot 1991 om de vier jaar worden gehouden. De Europese kampioenschappen vonden ook om de vier jaar plaats en waren voor het laatst in 1982 georganiseerd. In 1984 hadden de Oost-Europese landen de Olympische Spelen in Los Angeles geboycot als reactie op de boycotactie van vele westerse landen op de Spelen in Moskou, vier jaar eerder. Met andere woorden, de wedstrijden om de Europa Cup en World Cup, die om de twee jaar in de oneven jaren plaatsvonden, waren tussen 1980 en 1988, naast genoemde toernooien, de belangrijkste evenementen van de wedstrijdkalender. En bij de Europa Cup waren de Oostduitse atletes al sinds de jaren '70 onoverwinnelijk gebleken. Totdat zij in 1985 bij de EC-finale in Moskou, half augustus, door de Russische vrouwen werden verslagen. Dat kwam hard aan in de DDR. Dus toog men vol revanchegevoelens naar de World Cupfinale in Canberra. Voor Marita Koch kwam daar nog bij dat, nadat zij vanaf 1978 in zes stappen het wereldrecord op de 400 m van 49,19 naar 48,16 had gebracht, zij haar record op de WK in 1983 was kwijtgeraakt aan Jarmila Kratochvílová die daar als eerste met 47,99 onder de 48-secondengrens was gedoken. Dat zat Koch dwars. Die kwam dus bijkans driedubbel gemotiveerd naar Canberra.

Daar volgde een zeldzaam stukje machtsvertoon. Op 4 oktober, de eerste avond van de finale, ging Koch op de 200 m als een haas van start om te finishen in 21,91, slechts tweetiende boven haar in 1979 gevestigde wereldrecord van 21,71. Op het laatste onderdeel die avond, de 4 x 400 m, werd Marita Koch als laatste loopster door de Russin Olga Vladykina na 30 meter de pas afgesneden, die daardoor op kop kwam. Koch bleef in haar kielzog tot 60 meter voor de finish. Toen denderde zij de Russische voorbij om te finishen in 3.19,50! (Femke, lees je mee?) Twee dagen later vloog Marita Koch op de 400 m begeistert over de baan, zat op de 200 m met een tussentijd van 22,30 al een halve seconde onder de 22,80 van Kratochvílová in Helsinki, om te finishen in 47,60, haar zestiende wereldrecord. Een record dat zijn weerga niet kende.

Piet Wijker



Marita Koch prijkte na haar fabelachtige wereldrecord op de cover van onze AW. (bron: AW nr. 16, 15.10.85)

VOOR HET VOETLICHT

Menno Lievers: filosofiecarrière dankzij de atletiek

Menno Lievers: “Je weet eigenlijk niet wat je hebt als je goed in vorm bent en een goeie atleet bent. Dat weet je eigenlijk pas, als je het niet meer bent. Een hoop ouders zeggen: er zijn andere dingen dan sport en je moet vooral aan je carrière denken. Maar als je nou terugkijkt op je leven, dan is dit toch eigenlijk zó waardevol, zó’n grote schat. Dus dat is wel een levenswijsheid: goed kunnen sporten, ook al verdien je er niks mee, is van onschatbare waarde.” (foto: Piet Wijker)



Infobox

<i>Naam:</i>	Menno Lievers
<i>Geboren:</i>	20 augustus 1959 te Oosterwolde (Fr.)
<i>Discipline:</i>	middellange afstand + steeplechase
<i>Titels:</i>	<u>Ned. kamp.</u> Jun. B Outdoor: 1976 (1500 m steeple) Sen. Indoor: 1981 (800 m)
<i>Medailles:</i>	NK Jun. A Outdoor: zilver 1977 (2000 m steeple) NK Jun. A Indoor: brons 1977 (800 m) NK Sen. Indoor: zilver 1983 (800 m)
<i>Interlands:</i>	1
<i>PR's:</i>	400 m 49,8; 800 m 1.50,1; 1000 m 2.23,46; 1500 m 3.46,3; 3000 m 8.15,37; 3000 m steeple 9.17,6
<i>Bijzonderheden:</i>	Docent theoretische filosofie, Universiteit van Utrecht <u>Schrijver van:</u> 2004 - <i>Dat is waar</i> (kinderboek) 2010 – <i>De val van Hippocrates</i> (roman)

Wat doe je als je een kind hebt dat goed is in sport? Dat stimuleren natuurlijk, zal de standaard reactie zijn. Begrijpelijk, want je hebt immers het beste met je kind voor. Maar daarin schuilt tevens het probleem. Want hoe valt dergelijk enthousiasme te rijmen met die andere wens, namelijk dat je je kind ook in maatschappelijk opzicht wilt laten slagen? Met ‘aan atletiek doen’ viel immers zo’n jaar of 50 geleden geen droog brood te verdienen – mocht zelfs niet op straffe van het verliezen van je amateurstatus – en de mogelijkheid om die sport te combineren met een studie was er nauwelijks.

Dat verbeterde met de opkomst van de Johan Cruyff Academies eind vorige eeuw, die hbo-opleidingen aanboden aan (aankomende) topsporters op een manier die te combineren viel met hun sportieve activiteiten. Inmiddels was het verbod op het mogen ontvangen van geld voor geleverde prestaties opgeheven en werd het gaandeweg steeds gebruikelijker dat met name organisaties van wegwedstrijden toonaangevende atleten met start- en prijzengeld naar zich toelokten. Tegenwoordig kunnen sporters van een bij NOC*NSF aangesloten sportbond, afhankelijk van het bereikte prestatieniveau, bovendien rekenen op een kostenvergoeding en stipendium. De vraag in hoeverre je sportbeoefening een latere maatschappelijke carrière in de weg staat, is in de loop der tijd dus veel minder relevant geworden.

Kinderen spiegelen zich aan de idolen van hun geliefde sport en treden, mits ze er de ambitie en aanleg voor hebben, graag in hun voetsporen. Vroeger waren wij in de atletiek in Nederland maar karig bedeeld met atleten die tot een ‘idool’ uitgroeiden. Af en toe deed er zich ‘ns eentje voor. Met de opkomst van Dafne Schippers en Churandy Martina is daar verandering in gekomen. Het lijkt wel alsof die twee met hun prestaties een hele batterij nieuwe toppers op gang hebben geholpen, die inmiddels tot ver voorbij onze landsgrenzen bekendheid, zelfs ontzag, genieten. Waar haalt zo’n klein land die toppers toch allemaal vandaan, hoor je soms. Zelfs wij zijn er nog weleens verbaasd over. Zou het komen omdat zij, naast het streven naar het hoogst haalbare, er met z’n allen ook zoveel plezier in lijken te hebben en dat ook zo nadrukkelijk uitstralen?

Onder de mensen

Menno Liefers was negen toen hij met atletiek begon. “Dat was in 1968. We waren net verhuisd van Friesland naar Soest. Het was een suggestie van mijn moeder. Die had vroeger op Sagitta gezeten, op het Olympiaplein in Amsterdam, in de schaduw van Fanny Blankers-Koen. Nou ja, om een beetje onder de mensen te komen in de nieuwe plaats, zeg maar, belde die toen de sporthal. Daar kreeg zij toevallig Piet Majoor aan de lijn, want die werkte daar. En die enthousiasmeerde haar voor atletiek.” Liefers had, voordat ze naar Soest verhuisden, een tijdje aan gymnastiek gedaan, maar daar had hij niet zoveel aan gevonden. In Soest resulteerde de actie van zijn moeder erin, dat Menno dus op atletiek ging. “SO Soest was het toen nog, Sportorganisatie Soest, een voetbalclub met een atletiekafdeling die zich later hiervan zou afscheiden. Dat werd AV Pijnenburg. We trinden toen op een voetbalveld.” Daar kwam Liefers Marcel Klarenbeek tegen, die een

jaar jonger was. “We hebben jarenlang samen getraind. Ik was niet zo goed als Marcel, maar ik had wel aanleg. Het was altijd een enorme strijd tussen ons eigenlijk, we liepen meteen een hele berg Pijnenburg-records.”

Reeds als pupil had hij al een voorkeur voor de middellange afstanden. “Ja, ik liep bij de pupillen-A altijd de 1000 meter. Ook wel de horden, maar dat was er niet zo vaak voor de junioren, maar wel de 1000 meter. En de cross, die was ook heel belangrijk, hè. Eigenlijk net zo belangrijk als de baan.” Al snel won Lievers er eentje, bij de pupillen-A nog, meent hij zich te herinneren. “Dat was een heel groot ding, want er kwamen daar echt tientallen jongens aan de start.” Niet lang daarna speelden Klarenbeek en Lievers een toonaangevende rol in de competitie binnen district West 1. “Marcel werd eerste en ik tweede in die competitie. Dat begon bij de jongens D en daarna ook zo’n beetje bij de jongens C en de jongens B.” In die jaren nam hij ook deel aan de C-Spelen. “In Amsterdam bij AAC, Ookmeer, altijd in augustus.” Achteraf beschouwd is Menno Lievers veel langer als junior actief geweest dan als senior. “Ja, dat waren maar drie, vier jaren. Ik denk eigenlijk dat zowel Marcel als ik te vroeg zijn begonnen.”

Zijstap naar de VS

In 1976 veroverde Menno Lievers zijn eerste nationale titel, op de 1500 m steeple bij de B-junioren. Die discipline lag hem kennelijk goed, want een jaar later werd hij op het NK, A-junior inmiddels, op de 2000 m steeple tweede, kort achter Marti ten Kate. Het jaar erna rondde Lievers zijn middelbare schoolopleiding af en was het zijn plan om in Leiden geneeskunde te gaan studeren. Hij werd echter uitgeloot. Ter overbrugging besloot hij een jaar in de VS te gaan studeren. Menno: “Via Raymond de Vries, die toen ook voor anderen daarin bemiddelde, zoals Ria Stalman, Betty Bogers, Jennifer Smit en Jan Willem Boogman, heb ik in ’78-’79 een jaar in Amerika gezeten, in Hobbs, New Mexico, op een studiebeurs. In de winter heb ik toen, op uitnodiging van Jan Willem Boogman, een maand in El Paso heel hard getraind. Ik logeerde daar toen op de kamer met Suleiman Nyambui, de latere zilverenmedaillewinnaar op de Spelen in Moskou. Bij alle sporten is het moeilijk om van junior senior te worden, maar omdat ik zo hard getraind had daar, ging mij dat redelijk goed af. Terug in Nederland was er nog de Red Band Bokaal (op 8 september 1979 bij THOR in Roosendaal – PW). Daar was ik in de tweede serie ingedeeld en toen, weet ik nog heel goed, was daar Cees Koppelaar, de bondscoach. Die had mij een paar keer zien lopen en die zei: ‘Nee, Menno gaat in de eerste, in de A-serie. Dat verordonneerde hij gewoon. En toen, op gezag van Cees, mocht ik in de snelste race lopen en heb ik 1.51,0 gelopen. Dat was een enorme verbetering, van 1.53,4 naar 1.51,0!’”

Zou hij opnieuw voor geneeskunde zijn uitgeloot, dan was Lievers wellicht teruggegaan naar de VS, maar deze keer had hij meer geluk. Nu werd hij wel toegelaten en kon hij een begin maken met zijn studie geneeskunde. En die maakte hij ook af. “Ja, ik ben arts. Maar ik was heel erg geïnteresseerd in inspanningsfysiologie. Dat was een van de redenen om geneeskunde te gaan doen.” Erg uitdagend vond hij die studie overigens niet. “Want ik

kon goed uit mijn hoofd leren. Toen ben ik filosofie erbij gaan doen, als tweede studie. Al was het wel even wennen, na Amerika, om hier te gaan studeren. Eigenlijk moest je hier in Leiden dan lid zijn van een studentenvereniging. Maar dat was ik niet, omdat ik zo hard trainde. Ik trainde twee keer per dag. Al deed ik het anders dan in Amerika, want ik heb een hekel aan ochtendrups. Iedere ochtend om half zeven kwam daar de coach binnen van: *'boys, let's go for the run.'* Het leek wel een soort van militaire dienst. Eenmaal hier ben ik wel twee keer per dag blijven trainen, maar de eerste deed ik dan na de ochtendcolleges. Dan ging ik om kwart over twaalf lopen en 's middags, na de practica, ging ik op de baan trainen."

Dat is wel erg veel tegelijk, twee studies in enen en dan ook nog 'ns dagelijks tweemaal



Op de NK indoor in 1981 veroverde Menno Lievers (links) zijn enige titel bij de senioren door op de 800 m zijn borst net iets eerder over de streep te drukken dan Arno Körmeling. Beiden kregen dezelfde eindtijd: 1.54,2. (foto: Theo van de Rakt; bron: Atletiekerfgoed)

trainen. Zijn prestaties leken er echter niet onder te lijden. Sterker nog, zijn nationale titel en al zijn PR's stammen uit die periode, 1980 tot en met 1983. Menno: "Ik heb heel veel te danken aan René van Zee, die mij enorm geholpen heeft. Die was mijn trainer. De laatste twee jaar maakte ik mijn eigen schema's, met adviezen van Hans Keizer. Maar Van Zee heeft ontzettend veel voor mij gedaan. Zonder hem had ik niet bereikt wat ik nu wel bereikt heb. Hij reed mij overal mee naartoe, dat was geweldig. Samen met Karin de Nijs. Dat was toen mijn

vriendin. Ik heb samen met haar ook veel in Vlissingen getraind. Ik had twee jaar een relatie met haar."

Te veel en te snel

Nu hij erop terugkijkt, vindt Lievers, dat hij toen veel te veel en te snel wilde. "Wat je je toen niet realiseerde is dat eh..., ik was dus nog relatief jong, maar ik liep tegen jongens als Joost Borm en Klaas Lok. En die waren drie, vier jaar ouder! Ik wilde dat niveau toen al bereiken, maar daar moet je het geduld voor hebben. Ik had mijzelf ook die tijd moeten gunnen. Ik had eigenlijk bij de Bataven moeten gaan trainen met Bram (Wassenaar – PW), met wie ik trouwens nog veel getraind heb, en Lambert van de Berg. Je hebt toch

iemand nodig die je af en toe adviezen geeft. Maar ik deed gewoon alles alleen, mijn eigen schema's enne... Ik heb eigenlijk veel te hard getraind, denk ik achteraf. Waardoor je bij de wedstrijden eigenlijk uitgeblust was." Het was de tijd waarin de opvatting overheerste dat hoe meer trainingskilometers je maakte, hoe beter je werd. "Nou, dat heb ik wel aangepast de laatste twee jaar, mede op advies van Hans Keizer. Aanvankelijk, zeker bij de junioren, waren het lange duurlopen en heel harde tempo's. Geen tempoduurlopen, dat deed je toen niet. Dat ben ik later wel gaan doen. Daar ging je enorm van vooruit. Dus dat had ik vaker moeten doen. Maar ik woonde toen verderop (Lievers woont in Oegstgeest – PW) en dan liep ik gewoon inlopend naar de duinen bij Katwijk en daar dan de tempolopen en weer terug. Maar dan was ik soms..., ik was een keer zó moe, toen kreeg ik visioenen van bruin brood met kaas! Ik kòn niet meer. Toen heb ik een bus aangehouden van: *mag ik alsjeblieft mee?* En die heeft mij toen teruggebracht, hahaha. Ik deed toen in de aanloop naar de marathon 25 minuten tempo, 5 minuten rust, 20 minuten tempo, rust, en een kwartier tempo. Dat was op woensdag..., ja dan was je helemaal kapot. Bij de Bataven trainden ze te rustig, vond ik. Daarom werd ik geen lid van ze."

Maar trainen voor de marathon? Hoezo? Menno: "Ja, ik wilde toen een marathon lopen, in Paderborn, twee rondjes om een beroemd meer, een heel snelle marathon." Midden in die voorbereiding deed hij toen mee aan een estafette van Soest Nederland naar Soest Westfalen, Duitsland, in het kader van een tweejaarlijkse sportuitwisseling. "Toen ben ik de hele nacht doorgestaan. Je moest 20 kilometer lopen. Dat had ik niet moeten doen, want daar is toen mijn weerstand gebroken. En fit dat ik was! Zo fit was ik nog nooit geweest. Toen deed ik nog één keer een lange duurloop en toen ging ik in bad liggen en kreeg ik last van mijn keel. Toen werd ik ziek. Ik had mij er zóveel op verheugd, op die marathon en die ging toen niet door. Dat was het breekpunt. Toen ben ik filosofie gaan beoefenen, net zoals ik atletiek beoefende: heel fanatiek. Dat kwam d'r eigenlijk voor in de plaats. Ik heb toen nog één jaar een beetje getraind. Achteraf heb ik er ontzettende spijt van. Ik had veel langer door moeten gaan, want er zat veel meer in."

Toch kijkt Lievers niet negatief terug op zijn atletiekperiode. Integendeel. "De mooiste momenten van mijn leven heb ik meegemaakt in de atletiek. Ik had dingen anders moeten doen, dat wel. Ik had een tijd dat ik veel uitstapte, maar dat kwam ook, omdat ik geen trainer had. Ik ging vaak veel te hard van start. Op de 800 meter moest ik per se als tweede of zo bij de kop lopen. Nou ja, die wedstrijden zijn soms zo hard, dat het beter is om wat rustiger te beginnen. Als ik toen had geweten wat ik nu allemaal weet, had ik veel meer kunnen presteren. Je weet eigenlijk niet wat je hebt als je goed in vorm bent en een goeie atleet bent. Dat weet je eigenlijk pas, als je het niet meer bent. Een hoop ouders zeggen: er zijn andere dingen dan sport en je moet vooral aan je carrière denken. Maar als je nou terugkijkt op je leven, dan is dit toch eigenlijk zó waardevol, zó'n grote schat. Dus dat is wel een levenswijsheid: goed kunnen sporten, ook al verdien je er niks mee, is van onschatbare waarde."

Studeren in Oxford

Menno Lievers zette zijn dadendrang dus voort in zijn studie filosofie. “Er kwam een keer een filosoof uit Oxford naar Leiden en die hield een verhaal dat inging tegen mijn hoogleraar. Dus ik dacht: dat klopt helemaal niet! Maar toen ik dat ging onderzoeken, dacht ik van: ja, die man heeft gelijk! En mijn toenmalige vriendin, later mijn vrouw, was kunsthistorica en die studeerde een half jaar in Londen. Toen zijn we naar Oxford gegaan en heb ik die man opgezocht. Die ging d’r meteen vanuit dat ik ook een halfjaar in Oxford wilde studeren.” Dat vond Lievers zo’n aantrekkelijke optie, dat hij hierop inging en zijn studie geneeskunde even aan de kant schoof. Menno: “Ik dacht: als ik hier kan studeren en promoveren, dan ga ik verder in de filosofie. En anders ga ik terug naar de geneeskunde. Ik heb daar toen een tweejarige opleiding gedaan, een zogenaamde B-phil. Het is trouwens heel moeilijk om daar toegelaten te worden. Er waren zo’n 200 kandidaten en ze namen er maar twintig aan. Maar ik werd toegelaten. Voor dat examen zakten er toen zeventien en ik was een van de drie die het haalden. Toen dacht ik: ja, nu moet ik verder gaan. Overigens had ik het niet gehaald, denk ik, als ik geen atletiek had gedaan. Want ik benaderde al die tentamens als wedstrijden. Dus gewoon op tijd naar bed, goed eten, twee uur van tevoren eten, dat soort dingen. Ik denk dat ik het anders niet gered had.”

Lang verhaal kort: Lievers rondde zijn studie filosofie in 1988 af, gevolgd door zijn artsenopleiding in 1990. En of dat nog niet genoeg was, promoveerde hij vervolgens in Oxford ook nog eens, in 1997, op het proefschrift ‘Knowlegde of Meaning’. Nog voor zijn promotie had hij toen al een baan te pakken op de Universiteit van Utrecht. Menno: “Dat vonden ze in Utrecht achteraf weer niet leuk, omdat het promoveren langer duurde dan verwacht. Eigenlijk was het niet de bedoeling dat je voor je promotie al een baan kreeg. Dan heb je eigenlijk een valse start met je carrière. Maar goed, zo is het gekomen.” En die baan van docent heeft hij nu ook steeds.

Hockeytrainer

Ondanks zijn universitaire positie heeft Menno Lievers de sport nooit helemaal losgelaten. Hij was in het begin van deze eeuw veel bezig met literatuur, zat in de redactie van ‘De Revisor’, een literair tijdschrift, schreef een kinderboek en een roman. Toen zijn beide dochters op hockey gingen, koos hij ervoor om, in plaats van langs de kant te gaan staan ‘roepotoeteren’, een hockeytraining te volgen. Met als resultaat dat hij looptrainer werd van het Amsterdamse Pinoké en later zelfs coach. In die hoedanigheid liep hij natuurlijk ook Cees Koppelaar weer tegen het lijf, die bij HC Bloemendaal zat. “Toen merkte ik hoezeer ik de sport had gemist, want dat het echt een groot deel van mijn leven was. Toen ben ik dus ook lid geworden van de Vrienden.”

Hockeycoach is Lievers nog steeds, ook al is het ironische dat zijn oudste dochter inmiddels is overgestapt naar Leiden Atletiek. Menno: “Hockey is een totaal andere sport. Maar een deel van mij wil nog steeds atletiektrainer worden. Want ik weet ook wel: atletiek is de mooiste sport die er is.”

Piet Wijker

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



Zowel voor de actualiteit, als voor het bewaren van onze atletiekgeschiedenis is het belangrijk dat de profielen van atleten die worden uitgezonden naar internationale toernooien, kloppen! Dat klinkt logisch, maar steeds vaker blijken er onvolkomenheden of onjuistheden (niet) in te staan. Met als doel daar verbetering in te brengen, hebben de redacteur van de Vriendenband (die ook heel belangrijk is voor het goed bijhouden van atletiekgegevens op Wikipedia) en ondergetekende een gesprek gehad met twee medewerkers van het bondsbureau. We hebben nog even geduld nodig om echte structurele verbeteringen te zien...

De afgelopen tijd veel boeken ontvangen. Zoals

- de geschiedenis van de Halve van Egmond (in negen prachtig uitgevoerde delen!)
- de Dam tot Dam-loop
- Hellas Honderd
- een (ouder) jubileumboek van AAV'36 dat we nog niet hadden
- diverse uitgaven van de KNAU/Atletiekunie, zoals boeken over loopsport, het handboek voor Technisch Gedelegeerden en de Atletiek Almanak.

En een boek dat geschreven is door Femke Bol!!



Met op het schutblad:

Klasse van haar!



Femke heeft een kinderboek geschreven (voor ruwweg 9- tot 14-jarigen) over een meisje dat weinig met sport had, daar op een zomerkamp mee werd geconfronteerd en zich bewust werd van wat vriendschap, doorzetten, samenwerken, pesten, faalangst,

sportiviteit, plezier en meer betekenen. Haar eigen leven-als-kind en hoe ze lid werd van een atletiekvereniging stond model ervoor. Zij wil er geen cent aan verdienen, want de gehele opbrengst gaat naar de stichting Free a Girl van Yolanthé Cabau.

Een exemplaar kreeg 'de Atletiekunie'. Natuurlijk in dank aanvaard, maar waar moet de Atletiekunie dat dan opbergen? Zo kwam het bij Erfgoed en wij gaan het voor 'de eeuwigheid' bewaren!!

Je leest dit te laat om als Sint cadeau voor de kleinkinderen te kopen, maar misschien nog net onder de kerstboom?

Hugo Tijsmans

Marathon van Amsterdam eert zijn helden

De in oktober gehouden Marathon van Amsterdam was een bijzondere. Het was, 50 jaar na de eerste editie van deze marathon in 1975, de 49^{ste} keer dat dit hardloopevenement plaatsvond, een mooie gelegenheid om enkele helden van weleer in het zonnetje te zetten, zoals enkele hardloopiconen die hier in de loop der jaren een rol van betekenis hebben



(foto's verstrekt door Tjerk Vellinga)

gespeeld. Haile Gebrselassie, Gerard Nijboer en Marja Wokke behoorden daartoe. Maar ook Tjerk Vellinga, die als vrijwilliger vanaf het eerste uur bij de organisatie van deze marathon was betrokken, werd geëerd. In de RAI, waar donderdags voor de wedstrijd voor alle genodigden een lunch was georganiseerd, stond Tjerk op een metershoog billboard afgebeeld, omhangen met alle medailles van de marathon uit voorbij jaren. Alleen die van de allereerste editie in 1975 ontbrak, want die keer werd er geen medaille, maar een vaantje uitgereikt. Die ligt daar in de vitrine waar de 'echte' Tjerk op de linker foto met zijn hand op leunt. Tijdens die lunch werd hij extra in het zonnetje gezet. Dit eerbetoon was premier Dick Schoof kennelijk niet ontgaan, want die zocht Tjerk op de dag van de wedstrijd speciaal op om handjes met hem te schudden. Zie de foto rechts.



Kortom, het was een memorabele happening voor onze Vriend.

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Vrienden Jeugdfonds in 2025

Het jaar 2025 zal de geschiedenis ingaan als een van de beste jaren voor de Nederlandse Atletiek. Op alle grote toernooien werden medailles gehangen om de nekken van atleten in oranje kleding. Ook op organisatorisch gebied werd – zowel nationaal als internationaal – het imago van het kleine landje aan de Noordzee behoorlijk opgekrikt.

De Vrienden van de Atletiek hebben een Jeugdfonds binnen hun organisatie met als hoofddoel om talentvolle jeugd verder te helpen op weg naar de top. Dit kan op verschillende manieren, zoals individuele ondersteuning, het voor de jeugd aantrekkelijker maken om aan grote wedstrijden te kunnen deelnemen, ondersteunen van wedstrijden die jeugdsport stimuleren en samenwerking zoeken op internationaal niveau. Het Vrienden Jeugdfonds is het afgelopen jaar op al deze fronten actief geweest. In dit artikel wil ik graag onze ervaringen en ideeën beschrijven die verdere ontwikkelingen mogelijk kunnen en moeten maken. Hou er bij het lezen wel rekening mee dat onze focus wel ligt op de talenten die jonger zijn dan 20 jaar.

1. Samenwerking met AU

Een aantal jaren geleden is het voorstel gedaan – en aangenomen – om het beleid van het Jeugdfonds aan te passen. Belangrijkste wijziging was wel, dat wij onze bijdragen zoveel mogelijk zouden gaan afstemmen op het beleid en de jaarplannen van de Atletiekunie. Eigen ideeën en wensen zullen er altijd blijven, maar om zoveel mogelijk draagvlak te krijgen voor de uitvoering is een nauwe band met de AU een must.

Er zijn het afgelopen jaar veel gesprekken geweest tussen de Vrienden van de Atletiek en de Atletiekunie. Het begrip om elkaar te versterken groeit op meerdere niveaus. Diverse aandachtspunten staan op de agenda.

2. PR en communicatie

Erg belangrijk is het om een draagvlak te creëren, waarbij ideeën die er leven ook daadwerkelijk uitgevoerd kunnen worden. Succesverhalen van geslaagde evenementen, maar ook plannen voor nieuwe uitdagingen moeten breder bekend worden binnen de harde kernen van onze sport en daarbij zijn verenigingen belangrijk om die enthousiast te krijgen.

3. EK U20

Een hoogtepunt in 2025. Met 3 gouden, 3 zilveren en 2 bronzen medailles eindigde TeamNL hoog in het landenklassement. Wat vooral opviel was dat op een aantal onderdelen er kwaliteitsverbetering was in de breedte. Vooral bij de sprintonderdelen, het werpen en de meerkamp laat de nieuwe generatie zich al zien.

Toch is het mooiste voorbeeld van elkaar versterken de strijd die bijna het hele jaar gaande was bij het polshoog dames tussen Elise de Jong en Marijn Kieft, waarvan een van de twee wel het nationale record bij de dames op niet al te lange termijn zal gaan verbeteren.



Wie van de twee polstokhoogspringsters gaat als eerste het Nederlandse seniorenrecord verbeteren: Elise de Jong (links) of Marijn Kieft (rechts)? (foto's: ETF/Ed Turk)

Samenwerking meerdere regio's U18

Om mogelijkheden te scheppen waarbij talenten zich ook buiten de grenzen kunnen meten en meer strijd kunnen ervaren dan in ons eigen land, wordt er al jaren gewerkt om talenten eerder en vaker in contact te brengen met hun concurrenten over de grens. Het Jeugdfonds van de VvdA is daar nog steeds volop mee bezig. Helaas kan de bekende C-Interland niet meer georganiseerd worden om begrijpelijke redenen, maar wel is het afgelopen jaar meer en intensiever contact geweest met zeven omliggende regio's om vooral wedstrijden en evenementen meer internationaal te ontwikkelen voor U18 en U20. Met de regio's Vlaanderen, Wallonië, Luxemburg, Westfalen, Nordrhein en Nedersaksen is begin 2025 een inventarisatie gemaakt van de wensen, die binnen deze regio's leven en gekeken naar mogelijkheden om internationale ontmoetingen te organiseren en vooral te kunnen plannen in de overvolle agenda's die er in iedere regio zijn. Een succes is het doorgaan met een internationale indoormeeting voor U18. Andere mogelijkheden worden bestudeerd.

4. U18-event op 14 maart 2026 in Dortmund

Het resultaat van punt 4 is dat er in 2026 opnieuw weer een U18 indoor event wordt georganiseerd. Na een mooie start in Zoetermeer waren er in de jaren daarna succesvolle ontmoetingen in Vlaanderen, Duitsland en Wallonië. Tijdens de Nationale Indoorkampioenschappen op 21 en 22 februari 2026 in Apeldoorn, zullen van alle onderdelen de gouden- en zilverenmedaillewinnaars en -winnaressen worden uitgenodigd om drie weken later voor hun land uit te komen tegen zes van de onder

punt 4 genoemde regio's. Op 14 maart 2026 treffen de onder punt 4 genoemde regio's elkaar in Dortmund. Alleen Nordrhein heeft helaas zijn toezegging moeten intrekken

5. Talent Awards

In Lisse bij de Ter Specke Bokaal, in Vught bij de Harry Schulting Games en als laatste in Leiden bij de Gouden Spike worden bij drie grote baanwedstrijden in het begin van het seizoen door de Vrienden van de Atletiek een Talent Award uitgereikt aan de beste prestatie, geleverd door een atleet U20. Er wordt verder gewerkt aan het toelaten van meer talentvolle U20 atleten aan deze wedstrijden. Over de mogelijkheden wordt hierover met de organiserende verenigingen De Spartaan, Prins Hendrik en Leiden Atletiek gesproken. Ook in de discussie met de AU staat dit regelmatig op de agenda.

6. Ondersteuning C-Spelen uitgebreid

U16 is niet onze specifieke doelgroep als het gaat om prestaties, maar wel een groep waarbij het plezier in atletiek behouden moet blijven. Alle regio's waar wij mee overleggen delen dezelfde mening. Het presteren in deze leeftijdscategorie wordt sterk bepaald door de fysieke voorsprong, die sommige jonge atleten kunnen hebben op hun leeftijdsgenoten. Die voorsprong kunnen zij kwijtraken, maar het plezier mag niet verloren gaan. Aan dat laatste leveren de C-Spelen een behoorlijke bijdrage. Extra ondersteuning vanuit de VvdA heeft ervoor gezorgd, dat meer deelnemers konden worden toegelaten. En dat zullen wij ook zeker blijven doen.

7. Plannen voor meer individuele ondersteuning

Over deze mogelijkheid wordt al jarenlang gesproken en het blijft een moeilijk onderwerp. In de beginjaren van het Jeugdfonds was individuele ondersteuning standaard, maar er werd gekozen voor het ondersteunen van andere mogelijkheden, waarbij het vooral ging om meer atleten te kunnen ondersteunen en om meer promotie voor de Vrienden van de Atletiek te kunnen maken. Het blijft



Abdi Nageeye, een van de vele in de begintijd door het Jeugdfonds gesponsorde jonge talenten, die uitgroeiden tot ware toppers. Hier wordt hij gehuldigd vlak na zijn eerste nationale titel bij het veldlopen in 2009. (foto: Erik van Leeuwen, bron: Wikipedia)

aandacht vragen. Met de AU wordt overlegd, hoe jonge talenten eventueel kunnen worden ondersteund als zij door financiële problemen niet in staat zijn om gebeurtenissen te bezoeken die belangrijk zijn voor hun verdere ontwikkeling (bijvoorbeeld: centrale trainingen en internationale buitenlandse wedstrijden).

8. Nieuwe ideeën voor inspiratie dag

Na bijna een halve eeuw bleek het niet meer mogelijk om de C-Interland in het programma te handhaven (zie ook de opmerking bij punt 4). Deelname aan deze C-Interland was jarenlang sterk verbonden aan de C-Spelen. De kampioen en vicekampioen op ieder onderdeel werd geselecteerd en kregen de kans om hun eerste internationale ervaring op te doen. Om deze beloning toch in leven te houden werd er voor deze groep talenten een inspiratie dag opgezet en is deze ook in 2023 en 2024 op Papendal gerealiseerd. De inspiratie dag moest echter in 2025 gecancelled worden door onderbezetting in de begeleiding. Met de AU zijn voorstellen besproken om dit in de toekomst te voorkomen.

9. Ook binnen nieuwe stichting blijft het Jeugdfonds een speerpunt.

Als de Vrienden van de Atletiek op 1 januari 2027 overgaan in een stichting zal het jeugdfonds ook daar een belangrijke rol in blijven spelen. De huidige leden hebben overduidelijk aangegeven daar groot belang aan te hechten en willen dat dat ook vanuit de Vrienden in leven wordt gehouden. 2026 zal het jaar worden van de overgang van vereniging naar stichting en op dit moment wordt hard gewerkt om hiervoor de juiste structuur en organisatie te bepalen. De wil is er en het resultaat moet er komen.

Tot zover mijn verantwoording voor het gevoerde beleid in 2025 en een overzicht van de wensen en mogelijkheden voor 2026 en nog lang daarna. Het zal een grote uitdaging worden, maar door de reacties van vele atletiek liefhebbers en vooral van degenen die het belang zien in het koesteren van de jeugd is er een brok energie en enthousiasme ontstaan, waardoor het vertrouwen in een goed begin en opvolging groeit. Alle mensen die in 2025 hebben bijgedragen aan het Jeugdfonds, op welke manier dan ook, wil ik hartelijk bedanken en beloven dat wij er alles aan zullen doen om in goede samenwerking met de Atletiekunie nieuwe wegen te gaan zoeken voor verdere ondersteuning van onze talenten. Het lijkt wel of mensen en hun meningen steeds verder uit elkaar gedreven worden, maar vanuit de sport kan een goed voorbeeld worden gegeven. Kijk naar de estafette teams. Atleten die het hele jaar met elkaar strijden om hun individuele doelen te bereiken en dan in een estafetteploeg met elkaar voor hetzelfde doel gaan en daar grote successen behalen. Chinezen geven het jaar de naam van een dier. 2025 is het jaar van de slang en 2026 van het paard. Ik stel voor om 2026 dan maar het jaar van de estafette te gaan noemen.

Ik wens iedereen een gelukkig, gezond en uitdagend 2026!

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.**

Op zoek naar...

De foto's die ik in de vorige Vriendenband publiceerde met de vraag, of jullie de ontbrekende namen op de foto's konden aanvullen, lokten minder reacties uit dan bij die van twee Vriendenbanden geleden. Desondanks zijn we ook nu weer een stuk verder gekomen, al werden niet alle ontbrekende namen gevonden.

Foto 4

De foto van de 100 m horden op een kletsnatte baan tijdens de NK van 1973 in Den Haag bleek geen moeilijke. Achter het reeds bekende tweetal Mieke Sterk en Mieke van Doorn werden door Jannet van Noord (met een d op het eind een geen t, zoals ik de vorige keer abusievelijk schreef; mijn excuses, Jannet!) al gauw de twee onbekende atletes op de achtergrond herkend. De atlete in het Sagitta-tenuë schuin achter Mieke Sterk bleek Greet Mooy te zijn, terwijl de atlete rechts op de achtergrond Anja Smits van AV Haarlem is. Jannet had het nog niet doorgegeven, of Hugo Kusters kwam met dezelfde namen aanzetten. Geen twijfel over mogelijk dus. Beiden bedankt voor de vlotte reactie.

Foto 5

Deze foto bleek een heel wat moeilijker opgave. Daar was ik eerlijk gezegd al wel een beetje bang voor, want het ging om een 3000 m steeplechase als onderdeel van de tweestedenontmoeting Den Haag-Londen in 1961. Bovendien zijn van de vier volledig in beeld zijnde atleten er waarschijnlijk maar een stuk of twee van Nederlandse komaf. Je moet er eigenlijk zelf bij zijn geweest om iemand van deze vier te herkennen. Maar ja, 64 jaar geleden dus, hè. Jannet van Noord deed haar best, vond er geen verslag van in de landelijke dagbladen, maar ontdekte wel enkele andere berichten/foto's van deze wedstrijd. Die brengen mij er in elk geval toe om te vermoeden, dat op de geplaatste foto de twee links afgebeelde atleten waarschijnlijk Nederlanders zijn. Kunnen de mensen van Erfgoed hier wellicht nog wat meer van maken?

Foto 6

Ook deze foto dateerde uit 1961, maar was in elk geval van een NK Cross, dus van het groepje onbenoemde loopsters achter de leidende Gerda Kraan zouden er toch een paar terug te vinden moeten zijn? Jannet van Noord (alweer zij) toog naar het gemeentearchief in Zaanstad. Daar vond zij de uitslag van dit NK in 'De Typhoon', het dagblad voor de Zaanstreek, waarna zij drie van de vier atletes achter Gerda Kraan een naam kon geven: de atlete die grotendeels achter Gerda Kraan schuilgaat, loopt net als zij in een donker tenue. Dat moet dus Ria de Winter zijn, want die was net als Gerda van De Bataven en eindigde als tweede. GAC-atlete Thea Lammertink-Seure werd volgens het krantenbericht derde, dus dat is dan de atlete rechts achter Gerda Kraan, herkenbaar aan haar GAC-shirt. Geheel rechts op de foto loopt de als vierde eindigende Janke de Jong van AV Zaanland, want ook dat logo was voor Jannet herkenbaar. De enige onbekende blijft de achterste

atlete in het lichte tenue. Opnieuw een zeer positieve score dus. Hulde aan het graaf- en spitwerk van Jannet van Noord!

Foto 7: (foto van Eric Koch):

Helaas heb ik deze keer slechts ruimte voor één nieuwe foto. Hij is genomen tijdens de NK van 1962, maar verder staat er niets bij, ook niet na welk atletiekonderdeel deze is gemaakt. Die kampioenschappen werden dat jaar in elk geval gehouden op de baan aan het Olympiaplein in Amsterdam. Eef Kamerbeek is op de foto natuurlijk duidelijk herkenbaar, maar wie zijn de twee die aan weerskanten van hem staan? Dat zou ik heel graag willen weten.

Ik zie jullie reacties opnieuw met belangstelling tegemoet.

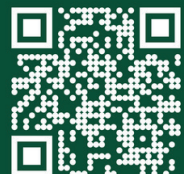
Piet Wijker



MAX4 HOME Specialist in tegels
sanitair & meer

Showroom:
Fabriekstraat 16-02
7005AR Doetinchem

Contact:
0314-745151
info@max4home.nl



De tiende medaille

De medaille die ons vrouwenteam op de 4 x 400 m estafette behaalde op de WK in Tokio, was de tiende in een vrijwel ononderbroken reeks die sinds 2021 op de grote toernooien op dit estafetteonderdeel werden veroverd.



Het Nederlandse estafette team op de 4 x 400 m op het erepodium tijdens de huldiging op de WK in Tokio. Vlnr. Femke Bol, Lisanne de Witte, Lieke Klaver, Eveline Saalberg en Myrte van der Schoot. (foto: Erik van Leeuwen; bron Facebook)

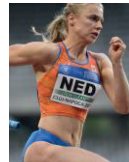
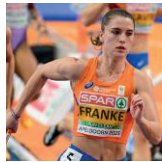
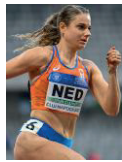
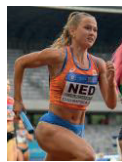
Een mooie gelegenheid om die medailles hier allemaal nog ‘ns op een rijtje te zetten:

Goud: WK: 2023; WK Indoor: 2024; EK: 2022, 2024; EK Indoor: 2021, 2023, 2025.

Zilver: OS: 2024; WK Indoor: 2022.

Brons: WK: 2025.

De hiervoor verantwoordelijke vrouwen, naast de vijf hierboven, waren:



Vlnr. Cathelijn Peeters, Anne van de Wiel, Laura de Witte, Marit Dopheide, Nina Franke en Andrea Bouma. (foto's Erik van Leeuwen; bron: Wikipedia)

Piet Wijker

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Januari 2026

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Ueli Duppenenthaler (66) | 12 Klaas Lok (71) |
| 5 Mieke Sterk (80) | 12 Theo Beelen (85) |
| 5 Ronald van Weele (61) | 18 Peter Geelen (78) |
| 6 Yvonne van Dorp (60) | 19 Rien van Haperen (74) |
| 7 Bob Janssen (69) | 20 Danielle Koopman (36) |
| 7 Yvonne van der Kolk (57) | 21 Janny Vellinga-Vonk (83) |
| 8 Jos Hermens (76) | 23 Arie Kauffman (76) |
| 10 Hans van Kuijen (76) | 23 Ina Visser-Bakker (92) |
| 12 Ans van Maanen (78) | |

Februari 2026

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 2 Jolanda Burkels-Silver (69) | 17 Herman de Jong (80) |
| 3 Aad Bos (84) | 17 Rob de Jong (82) |
| 3 Roel van Opdorp (39) | 20 Frans Krechting (70) |
| 4 Carla Admiraal-Luyer (80) | 21 Loes Siekman-Boling (85) |
| 4 Michel van Eijkelenburg (68) | 22 René van Zee (77) |
| 7 Els Stolk (69) | 23 Ellie de Regt-Henzen (69) |
| 9 Ellen van Langen (60) | 25 Niels Lambers (29) |
| 13 Ray van Asten (84) | 25 Marianne Piso (77) |
| 13 Bert Paauw (78) | 26 Ilja Keizer-Laman (82) |
| 14 Peter Godschalk (69) | 28 Wijnand Bladt (79) |
| 14 Kees Sluys (77) | |

KERSTWENS BESTUUR EN REDACTIE



Beste Vrienden

Bij het einde van weer een jaar kijken wij terug en vooruit. Het afgelopen jaar 2025 bracht ons in sportief opzicht vele mooie momenten waar wij als liefhebbers zeer van hebben genoten. Zonder andere momenten tekort te willen doen, noemen wij hier vooral de Europese Kampioenschappen indoor in Apeldoorn die een enorm succes waren, zowel sportief, qua organisatie als bezoekersaantallen. Een enorme promotie voor onze mooie sport!

Op persoonlijk vlak waren er mooie en verdrietige momenten. Waar mogelijk hebben bestuur en leden steun geboden en meegeleefd.

Het bestuur bereidt zich voor op een nieuwe toekomst. In het jubileumjaar 2026 zal aan de leden het formele besluit worden gevraagd in te stemmen met omzetting van de Vereniging naar de Stichting. Dit zal vergezeld gaan van een feest waarin zowel aan het 75-jarig jubileum als aan de omzetting aandacht zal worden besteed.

Alle activiteiten zijn alleen mogelijk dankzij vele mensen die ons en daarmee de atletiek ondersteunen. Het bestuur dankt iedereen die hieraan heeft bijgedragen.

Wij wensen jullie hele fijne feestdagen en een goed en vooral gezond 2026 toe!

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



DE VRIENDENBAND

opgericht 26 mei 1951



Bij verkeerde adressering:
Van Humboldtstraat 63
3514 GM Utrecht