

DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
april 2024
73^e jaargang
nr. 2



In dit nummer o.a.

Flitsende start atletiekjaar 2024

Voor het voetlicht: Tjerk Vellinga

Femke Bol

Vrienden Jeugdfonds met:

- Een top dag in Wallonië
- Madelief van Leur



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

73e jaargang nummer 2, 2024

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Jacob Dikken overleden	4
Jeltjo Doornbosch overleden	5
Oud-topsprinter Rob Heemskerk overleden	6
Vrienden Golfdag op 15 augustus	7
Flitsende start van olympisch atletiekjaar 2024	8
Advertentie Global Sports Communication	11
Stichting Atletiekerfgoed	12
Advertentie Max4Home	13
Voor het voetlicht: Tjerk Vellinga	14
Femke Bol	20
Viermaal WK-goud in één shot gevangen.....	22
Advertentie Rien van Haperen Consultancy + Advertentie Praktijk Energiek.....	23
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd.....	24
Advertentie Fysiotherapie Vennewater	30
Advertentie BK Ingenieurs.....	31
Onze jarigen	32

Kopij Vriendenband juni 2024

Graag vóór 20 mei 2024

aan de redactie:

Piet Wijker

De Uitkijklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter



Nu alle superlatieven over de fantastische prestaties van onze atleten na de WK Indoor Atletiek in Glasgow weer hun plekje hebben gekregen, duiken in de media berichten op of er nog wel toekomst is voor deze sport. Valt de jonge kijker nog wel te binden aan een programma van meer dan twee uur? En is het commercieel wel interessant om in te stappen in een tak van sport die niet wil moderniseren?

Voor mij als enthousiaste toeschouwer in Glasgow en niet gespeend van enig chauvinisme is dit natuurlijk vloeken in de kerk. Al snap ik dat het bij atletiek voor de doorsneekijker nog best lastig is om de focus vast te houden.

De mondiale atletiekbond World Athletics ziet voor indooratletiek een belangrijke rol weggelegd in de transformatie naar een toekomstbestendige sport. Zij heeft afgelopen jaren – niet zonder weerstand – stappen gezet om regels aan te passen. Een in het oog springende aanpassing was de valse startregel. Terwijl een atleet vroeger pas na twee valse starts werd uitgesloten, volgt nu na de eerste valse start diskwalificatie. De Amerikaanse sprinter Jon Drummond kwam er tijdens de WK Atletiek in Parijs niet mee weg, ook al bleef hij demonstratief minutenlang met de historische woorden *I did not move* plat op de baan liggen. Andere pogingen haalden het niet, bijv. het initiatief van European Athletics om tijdens landenwedstrijden een afvalrace te introduceren. Een atleet moest dan als laatste loper na iedere ronde de baan verlaten. Het voelde alsof je met de eerstvolgende losersvlucht van Maurits Hendriks het strijdtoneel moest verlaten.

Modernisering in de atletiek is nodig om in de toekomst in het mondiale mediaspektakel overeind te kunnen blijven. Hiervoor bestaat ook zeker potentie. Glasgow liet zien dat indooratletiek perspectief biedt met een overzichtelijk programma, strijd, een enthousiast publiek en een heldere presentatie. Daar is echt geen lawaaierige liveband voor nodig. Entertainment mag de basis van atletiek niet gaan overheersen.

Het verhogen van de kwaliteit en het aantrekkelijk(er) maken van wedstrijden is een goed uitgangspunt. Het reglementenboek nog dikker maken en de eisen aan officials verder opschroeven, lost naar mijn idee niet alles op. Laten we niet doorslaan. Een aantal verenigingen ziet zich al genoodzaakt om hun ambities bij gebrek aan vrijwilligers in te tomen en wedstrijden dan maar te schrappen.

Dat is jammer, want daar worden de zaadjes gelegd voor de atletiek in de toekomst. Daar waar plezier in de sport voorop staat en weer een Femke 2.0 wordt geboren. Zoals ook zij is opgegroeid in een bloeiende vereniging en, dankzij enthousiaste ouders en betrokken (club)trainers, met veel toewijding haar weg heeft gevonden naar de top.

Ik wens u een mooie zomer met fantastische atletiek toe. *Rien van Haperen, voorzitter*

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

Jaap van Amsterdam, Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse,

Tel.: 0252 418414 of 06 29288128,

E-mail: secretaris@vriendenvandeatletiek.nl

Website: <http://www.vriendenvandeknau.nl>.



Mocht iemand toch bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwbrief aan de leden gecommuniceerd worden of anderszins, laat dit dan even weten via ons mailadres. Wij zullen je mailadres dan uit ons bestand halen.

Daarnaast gaan wij ervan uit dat foto's op de website gewoon gepubliceerd kunnen worden, als ook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

Graag verzoeken wij de leden om het secretariaat te melden, indien uzelf of een u bekende getroffen is door een ongeval, ziekte etc. Ook geboortes of welke feestelijke gebeurtenissen dan ook willen wij graag delen met onze leden.

Mededeling:

- Het bestuur wil eenieder vragen om te melden als iemand een Koninklijke onderscheiding ontvangt, of als je weet dat iemand in je omgeving er een heeft ontvangen. Wij willen daar graag dan ook op gepaste wijze aandacht aan besteden.
- Wij zijn voornemens om op zaterdag 2 november a.s. weer een reünie te houden samen met de groep atleten uit de jaren 80. Verdere gegevens volgen t.z.t. via de mail en De Vriendenband.
- Het jeugdfonds zal weer zijn medewerking verlenen aan de topwedstrijden op 9 mei (Harry Schulting Games te Vught) en 11 mei (TSB Bokaal te Lisse), waar ook op beide wedstrijden een Talent Award zal worden uitgereikt. Beide wedstrijden vormen samen met de Gouden Spike (25 mei te Leiden) de Voorjaars League van het Jeugdfonds. Wij nodigen iedereen uit bij deze wedstrijden aanwezig te zijn en daarmee onze topjeugd te ondersteunen.
- Het baanseizoen start medio april met de vele competitiewedstrijden. Dit jaar staat veel in teken van de OS in Parijs, maar ook de vele internationale kampioenschappen en wedstrijden zullen hopelijk voor een mooi en succesvol jaar zorgen. Onze talenten staan er klaar voor.
- Op 6 april hebben we tijdens de jaarvergadering weer een belangrijke stap gezet naar een mogelijke omzetting van onze vereniging in 2026.
- Op 11 mei 2024 wordt de 41^e Ter Specke Bokaal in Lisse georganiseerd. Een wedstrijd met veel toppers aan de start. De organisatie nodigt ook dit jaar de Vrienden van de Atletiek uit om aanwezig te zijn in de VIP-tent, om onder het genot van een

hapje en een drankje elkaar te ontmoeten en van een mooie wedstrijd te genieten. De wedstrijden starten om 10:45 uur en veel informatie is te vinden op <https://www.terspekebokaal.nl/nl/nieuws/403/>. Als je erbij wilt zijn, meld je dan voor **4 mei** aan bij Wim van der Krogt per mail: wimvanderkrogt@xs4all.nl, of bel hem even op 06-53561350.

Nieuwe leden

- Titia van Osch
- Andrea Smith
- Roelf Bolman

Overlijden

- Jacob Dikken is overleden op 90-jarige leeftijd op 20-02-2024. Tot op het allerlaatste moment heeft Jacob onze Vriendenband ondersteund met enkele bijdragen voor de rubriek 'Boekbesprekingen' en zijn artikel over Fanny Blankers-Koen, waarin hij enkele persoonlijke herinneringen aan haar heeft beschreven. Hij was er erg trots op dat dit hem nog voor zijn overlijden was gelukt. Zie ook pag. 4.
- Jeltjo Doornbosch is overleden op 87-jarige leeftijd op 09-02-2024. Zie pag. 5.

Wij zullen beiden gedenken in onze gedachten.

Opzegging lidmaatschap

- Jolien Stevels
- Arie van Delft
- Monique Janssen

Wijziging

- Elly van Hulst heeft aangegeven dat zij een ander emailadres heeft. I.v.m. privacyregels kunnen geen verdere gegevens vermeld worden. Indien u meer wilt weten, kunt u contact opnemen met het secretariaat.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Frank Jutte heeft helaas een licht herseninfarct gehad, waar hij herstellende van is. Wij wensen hem alle sterkte toe en hopen dat hij spoedig weer “up and running” is.

Vacatures

- Graag zoeken wij jonge enthousiaste leden of niet leden die in hun vrije tijd onze social media willen aanvullen met leuke filmpjes, stukjes etc. Lijkt het je wat, neem dan contact op met het secretariaat.

Jacob Dikken overleden

We ontvingen het bericht dat ons lid Jacob Dikken op 20 februari op 90-jarige leeftijd is overleden.

Jacob werkte jarenlang als docent lichamelijke oefening en was een begrip in Uden. Sportieve opvoeding van de jeugd bleef hem tot op hoge leeftijd bezighouden.

De geboren Rotterdammer (1933) was in zijn actieve atletiekperiode lid van FIT Zeist en Sprint Breda, alvorens neer te strijken in Uden en medeoprichter van AV De Keien te worden.

Jacob was een verbinder in de Udense sportwereld. Dit bleek uit zijn werk voor het sportevenement 4 Uden Sportief. Dit evenement werd een groot succes, met liefst 46 verschillende sporten, zowel voor valide als mindervalide deelnemers.

Bij De Keien vervulde Jacob Dikken vele rollen: van alle mogelijke juryfuncties tot trainer en coach. In deze laatste hoedanigheden was de samenwerking met Olympiër Wilma van Gool-van den Berg het meest aansprekend. Dit laatste kreeg nog een onverwacht accent, toen Dikken het verzoek kreeg om de door Wil Westphal getrainde 4 x 100 meter vrouwenestafetteploeg te coachen bij de Olympische Spelen van Mexico 1968.



Voor de Atletiek Unie verrichtte Dikken ook vele functies. Voor de Commissie Opleidingen schreef hij sinds 1976 vele cursussen, o.a. voor de werkgroep jury kader. Vele onderscheidingen vielen hem ten deel. Jacob ontving in 1979 de Frans Jutte Trofee en in 1996 het Unie Erekrus in Goud. Hij was sinds 2002 Lid van Verdienste van de Atletiekunie. In 2008 ontving hij de jurywaarderingsbeker.

De vereniging condoleert zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen met het verlies.
cm

Jeltjo Doornbosch overleden

We ontvingen bericht dat ons oud-lid Jeltjo Doornbosch op 7 februari op 87-jarige leeftijd is overleden.

Jeltjo was een zeer succesvol atleet. Hij werd lid van HAV Haarlem in 1950. Als B-junior, onder leiding van Joop van Drunen, openbaarde zich al zijn aanleg voor de verschillende atletiekonderdelen. Dankzij goede concurrentie van o.a. Hans Douwes, Jaap de Reus, Ton van Zijl en vele andere generatiegenoten zette Jeltjo Doornbosch een indrukwekkende reeks clubrecords neer op loop-, werp- en springonderdelen. Bij de A-junioren wist hij de goede prestaties te continueren. Hij werd jeugdkampioen op speerwerpen. Een debuut in de Nederlandse ploeg (tegen Duitsland) in 1955 was een logische stap in zijn carrière. Ook bij de senioren ging het verzamelen van clubrecords door. Zo staat zijn tienkamprecord uit 1962 nog steeds fier overeind met een puntentotaal van 6566. Jeltjo streed altijd mee om de prijzen met Eef Kamerbeek en Herman Timme.



HAV Haarlem kon jarenlang profiteren van de veelzijdige atleet. Hij kwam tot 38 PH-wedstrijden met 89 starts. De laatste jaren hield hij zich intensief bezig met het vervaardigen van kunstobjecten.

De vereniging condoleert zijn nabestaanden.

cm met dank aan HHH/FvR

Oud-topsprinter Rob Heemskerk overleden

Rob Heemskerk, een van onze top-sprinters van de jaren zestig, is op 20 februari overleden op 83-jarige leeftijd. Ik wil daar toch even bij stilstaan. Hij was weliswaar nooit lid van de Vrienden en hij heeft zich na zijn laatste 100 meter-start bij mijn weten nooit meer laten zien op een atletiekbaan. Naspeuringen omtrent zijn woonplaats leverden nooit iets op, zodat ik mijn oud-clubgenoot en voorbeeld nooit meer heb gesproken en heb kunnen uitnodigen voor een interview in De Vriendenband.



(foto Joost Evers; bron: Wikipedia)

Geboren op 5 november 1940. Eerste club werd PH in Vught. Later op uitnodiging lid geworden van PSV Eindhoven. Daar behaalde de kracht-sprinter die hij was twee nationale titels op de 200 meter: in 1964 en in 1965. Zilver behaalde Heemskerk op de 100 meter in 1965 en in 1966, ook nog zilver op de 200 meter in 1966.



Een mooie historische foto van het Nederlandse 4 x 100 meter estafette team in de samenstelling Piet Tamminga, Leo de Winter, Ron Popma en Rob Heemskerk, met trainer/coach Wil Westphal, op 26-6-1965 in Enschede. *(foto Ron Kroon; bron: Wikipedia)*

Hoogtepunt in zijn carrière was ongetwijfeld zijn deelname aan het EK van 1965 in Boedapest in het legendarische Nep Stadion. Individueel liep hij in de 100 m series 10,8 sec. Met de Nederlandse estafetteploeg werd Rob 8^{ste} in de finale van de 4 x 100 meter in 40,8 sec. In de serie liep het kwartet Tamminga, de Winter, Heemskerk en Blom een nationaal record in 40,0 sec.

Rob was de eerste Nederlandse atleet die de 200 meter onder de 21 seconden liep: 20,8 op 18-07-1965. Op de 100 meter evenaarde hij het nationaal record in 10,3 sec. op 28-8-1965. Kortom, een prachtige carrière.

We condoleren zijn vrouw Trees, met wie hij in 1966 in het huwelijk trad, en overige nabestaanden.

Chris van der Meulen

Vrienden Golfdag op 15 augustus

Beste (golf)vrienden,

Hier een vooraankondiging voor de jaarlijkse golfdag van de Vrienden van de Atletiek.

Dit jaar gaan we spelen op de Oosterhoutse Golfbaan in het Brabantseland, in de buurt van het mooie Breda.

Er kan gespeeld worden op de 18 holes baan, maar ook op de mooiste par 3 baan van Nederland.

De datum is donderdag 15 augustus, na de Olympische Spelen.

Zet deze datum in de agenda, houd rekening met de vakantieplannen en zorg dat je erbij bent.

Na afloop wordt er voor een heerlijke maaltijd gezorgd door Brasserie Uilenbos.

Schrijf je in en neem een vriend/vriendin/kennis of andere golfer mee om te spelen. Uiteraard zijn niet-golfers ook van harte welkom.

Mailen of bellen kan naar:

Bob Janssen:

moboianssen@ziggo.nl

0628206844

De hole met boom op de fairway van de Oosterhoutse Golf Club.

(FotoPvt pauline; bron: Wikipedia)



Flitsende start van olympisch atletiekjaar 2024

Glasgow

Wat was het een prachtig atletiekevenement, de 19^e editie van de WK Indoor van 1 tot en met 3 maart in het Schotse Glasgow! In sneltreinvaart werden de 24 disciplines in drie dagen met ieder twee dagdelen afgewerkt. Sommigen kwamen zelfs vijf keer in actie, want wat te denken van de allergrootste ster dit kampioenschap, Femke Bol? Zij liep drie keer de 400 meter en twee keer de 4 x 400 meter estafette. En won alles, met als absoluut hoogtepunt haar wereldrecord op de 400 meter: 49,17.

Vrijdag 1 maart was de eerste dag met meteen een verrassende bronzen plak voor vijfkampster Sofie Dokter. Zij liet als geen ander zien dat opgeven nooit een optie is. Op de afsluitende 800 meter ging ze er helemaal voor en dankzij haar winst stelde ze haar medaille zeker.

Tijdens een rechtstreekse finale, die van het kogelstoten, kon Jessica Schilder daarentegen de hoge verwachtingen niet waarmaken.

Ondanks een beste wereld-



Hij kwam uit haar tenen, die overwinning van vijfkampster Sofie Dokter op de afsluitende 800 m. Maar och-och, wat gaf-ie veel voldoening! (foto's Erik van Leeuwen)



jaarstoot van 20,31 meter bleef de Volendamse met 19,37 meter ver achter en moest genoegen nemen met een vijfde plek. Dat ze zich snel herpakte bleek wel uit het feit, dat ze een week later tijdens de Europacup Werpen in het Portugese Leiria in de stromende regen alweer wist te winnen.

Nog nooit vertoond in één race op een WK: goud en zilver voor Femke Bol en Lieke Klaver, plus een WR voor Femke. Fenomenaal!

Zaterdag 2 maart moest het gebeuren: Femke Bol en Lieke Klaver waren huizenhoog favoriet voor de finale 400 meter, en aldus geschiedde. Bol ging van kop af aan en wist op het laatste rechte stuk dermate te versnellen, waardoor ze haar kersverse wereldrecord van de NK Indoor in Omnisport alweer scherper stelde naar 49,17. Lieke Klaver werd overduidelijk tweede in 50,16, vlak boven haar persoonlijk record van 50,10.

Zondag 3 maart was alweer de slotdag, waarin de Nederlandse ogen vooral gericht waren op de 4 x 400 meter estafettes, en op Nadine Visser die in topvorm verkeerde. Visser knalde in de halve finale van de 60 meter horden echter hard op de eerste horde en was meteen kansloos. Een enorme teleurstelling, maar getuige de progressie die ze afgelopen winter heeft doorgemaakt belooft het veel goeds voor komende zomer op de 100 meter horden.

De slotdisciplines waren de estafettes. De mannen kwamen al snel in een soort niemandsland tussen koplopers Amerika en België en de achtervolgende andere drie landen in te lopen, waarbij ze met een Nederlandse recordverbetering van twee seconden indruk maakten. Op naar meer komende zomer, wanneer ze in Parijs tijdens de Spelen graag hun verrassende zilveren medaille van de Spelen in Tokio een vervolg willen geven. Bij de vrouwen waren Bol, Klaver met Lisanne de Witte en Cathelijn Peeters favoriet en dat werd ook dubbel en dwars waargemaakt door van start tot finish aan de leiding te lopen. Goud was het doel en dat lukte perfect.



Op de 4 x 400 m vrouwen klaarde Femke Bol de klus professioneel en liep als laatste op de cruise control naar het goud. En nog werd het een nieuw record! Dat zegt ook iets over hoe goed de andere drie wel niet waren, t.w. Lisanne de Witte, Lieke Klaver en Cathelijn Peeters. (foto Eric Roeske)



De razendsnelle Devynne Charlton (baan 4) won de 60 m horden en verbeterde haar eigen, nog maar drie weken oude wereldrecord van 6,67 in 6,65 s.

Nederland behaalde dit WK Indoor vijf medailles, goed voor een vierde plaats in het medailleklassement na het ongenaakbare Amerika en beide verrassende landen België en Nieuw-Zeeland, ieder met vier medailles. Ruim voor grote atletieklanden als Duitsland, Groot-Brittannië, Jamaica en Frankrijk dus. Er waren ook veel andere wereldtoppers van formaat te zien, zoals Mondo Duplantis bij het polsstokspringen, sprinters Noah Lyles en Christian Coleman, hordelopers Grant Holloway en Devynne Charlton (wereldrecord), of de thuisloper Schot Josh Kerr die de 3000 meter won. World Athletics telde 586 deelnemende atleten uit 128 landen, ter plekke aanschouwd door meer dan 22.000 toeschouwers uit 37 landen.



De Amerikaanse sprintkanonnen Christian Coleman en Noah Lyles vochten op de 60 m zij en zij het duel om de winst uit en hingen aan het eind dan ook gebroederlijk naast elkaar in het opvangkussen.

Op naar de olympische zomer

De focus bij de baanatleten ligt inmiddels alweer op de belangrijke zomer, met in augustus voor de allerbesten de Olympische Spelen van Parijs als hoofddoel. Daaraan voorafgaand staan begin mei de World Relays op de Bahama's op het programma, een must om deelname op vijf estafette-disciplines tijdens de Spelen af te dwingen. Van 7-12 juni worden ook nog de Europese Kampioenschappen in Rome gehouden, gevolgd door de NK Atletiek in Hengelo van 28-30 juni en de week daarop op 7 juli de FBK Games in hetzelfde Fanny Blankers-Koen Stadion met ongetwijfeld de grootste Nederlandse sterren aan de start.



Op naar het Fanny Blankers-Koen stadion, waar dit jaar niet alleen de FBK Games, maar ook de NK outdoor plaatsvinden. (foto Fakwes; bron: Wikipedia)

Eric Roeske

GLOBAL SPORTS COMMUNICATION

Als een van de toonaangevende **sportmanagementbureaus** in atletiek streven we ernaar **onze sport** vooruit te helpen. Het zit in ons **DNA**. Of het nu gaat om topsportmanagement, evenementenorganisatie of sportmarketingprojecten, we streven naar **innovatie** en **voortgang**. Om dit te bereiken werken we samen met atleten en partners van **wereldklasse**.

Samen zijn we **#TeamGSC**.

Blijf op de hoogte!



Global Sports
Communication



Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed

Steeds meer worden wij aangesproken door medewerkers van het bondsbureau (Merle, Martijn, Bas, Amy, Monique) die belangstelling tonen, medewerking dan wel informatie vragen. Uit het land, door leden en niet-leden van de Atletiekunie worden wij herhaaldelijk benaderd, maar het is heel mooi dat nu ook intern resultaten van ons werk worden benut.

Geleidelijk aan komen er meer reacties op de gepubliceerde lijst van verenigingen die lid waren/zijn van de Atletiekunie. Fijn! Ook omdat we al bij voorbaat wisten dat we zeker niet de absolute wijsheid in pacht hebben, zullen we ons serieus daarover buigen. (Op de site van de Atletiekunie, onder het kopje: Nieuws is deze te vinden.)

De EK Indoor komt eraan! Ook daarvoor is ons gevraagd een klein rolletje te vervullen. Nee, we gaan niet de sprinters een elektrisch draadloos zaagje aanbieden dat moet dienen als de moderne variant van het schepje om daarmee startkuiltjes te maken in Omnisport.

Dus niet zo:



Nee, we stellen ook niet voor de elektronische revolver te vervangen door een startklapper.



En dergelijke. Hoe de mogelijke Erfgoedbijdrage er dan wel uit gaat zien, daarover zijn wij op het moment van schrijven van dit verslag nog aan het brainstormen.

Sommige vragen zijn dankzij het verzamelde materiaal makkelijk te beantwoorden. Zoals: wanneer zijn de horden voor toen nog jongens C/D, nu U16 en U14, verlaagd? (1990)

Andere lastiger: van wanneer is de eerste atletiekbaan in ons land? Vermoedelijk in Groningen of Amsterdam, maar die banen waren vooral voor andere sporten bedoeld, een atletiekwedstrijd was af en toe bijzaak. Te Werve, in Rijswijk bij Den Haag is wel in 1923 speciaal voor atletiek aangelegd.

Rob Heemskerk was in zijn tijd onze topsprinter. Na het beëindigen van zijn carrière als van de aardbodem verdwenen! Tot kortgeleden een overlijdenskaart werd bezorgd. (Zie IM eerder in dit blad.) En het verzoek of wij nog foto's hadden. Ja hoor, die konden we leveren.

Bij de NK Indoor waren -natuurlijk- meerdere vrienden aanwezig. Een van de vele gesprekjes aldaar leidde tot een bezoek aan ons home van Tineke Godschalk-Kluft met haar Peter. Ook haar konden we verblijden met gegevens en foto's van haar rijke carrière.

Hugo Tijsmans

MAX4 HOME

Tegels, Sanitair & meer

10% KORTING OP ALLES!

GEbruik DE ONDERSTAANDE KORTINGSCODE OP ONZE WEBSITE WWW.MAX4HOME.NL

MAX4ATLETIEK

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

SHOWROOM IN DUIVEN

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

VOOR HET VOETLICHT

Tjerk Vellinga: zilver uit beleefdheid



Tjerk Vellinga: “Kijk, dat ik zo hard heb kunnen lopen, daar ben ik trots op. Terwijl ik dacht: hè? Ik? Heb ik dat talent dan? Maar het is ook een kwestie van doorzetten hè, volharden. Blijven trainen, ook als het regent.”
(foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Tjerk Vellinga
<i>Geboren:</i>	14 augustus 1938 te Amsterdam
<i>Discipline:</i>	sprint
<i>Medailles:</i>	NK Sen.: zilver (400 m 1962, 1963, 1964) NK Sen.: brons (400 m 1966)
<i>Interlands:</i>	12
<i>Records:</i>	NR Sen.: 4 x 400 m 1962-1963, 1965-1967 + 1967 (1 wk.)
<i>PR's:</i>	400 m 47,9 s
<i>Bijzonderheden:</i>	Blauw-Wit: diverse functies (o.a. voorzitter) KNAU: unieraad 1971-1974, opleidingen, recordcommissie Organisator van grote evenementen (Marathon van Amsterdam, NK outdoor) Scheidsrechter (o.m. bij EK indoor 1989), wedstrijdleider Medeoprichter van de Sportadviesraad van het A'damse stadsdeel Nieuw-West
<i>Onderscheidingen:</i>	Lid van verdienste Atletiekunie Ridder in de Orde van Oranje-Nassau

Als mij soms door een familielid, vriend of kennis wordt gevraagd wat die vereniging ‘Vrienden van de Atletiek’ nu eigenlijk voor een vereniging is, geef ik daar meestal een beknopt antwoord op. Ik stel dan, dat het om een landelijke vereniging gaat van oud-atleten. Dat is nogal een kort-door-de-bocht omschrijving, geef ik toe. Blijkt er na dit antwoord grotere interesse voor onze vereniging, dan kan ik vervolgens altijd nog gaan uitweiden over de samenstelling ervan. Bijvoorbeeld door eraan toe te voegen – Hugo Tijsmans stipte het in de laatste Vriendenband van vorig jaar nog aan – dat er geleidelijk aan ook veel bestuursleden en kaderleden die veel voor de Atletiekunie betekenden, zijn toegetreden. En nog wat medisch onderlegde mensen, zoals sportartsen.

Is het echter, nu ik er wat verder over nadenk, wel zo’n kort-door-de-bocht beschrijving als ik hierboven aangeef? Heeft het atletiekvirus ons, op enkele uitzonderingen na, niet allemaal al te pakken gekregen toen wij in eerste aanleg zelf de spikes of sportschoenen onderbonden, al dan niet met het vaste voornemen om uit te blinken in een van de disciplines die onze sport rijk is? Ikzelf herinner mij hoe ik in 1960 in de ban raakte van de atletieksport, toen ik op tv de fameuze Amerikaanse sprintster Wilma Rudolph in actie zag op de Olympische Spelen in Rome, die daar driemaal goud voor zich opeiste. Wat een gratie, wat een snelheid! Bedenk daarbij dat zij op vierjarige leeftijd polio had gekregen, waardoor zij pas op haar achtste zonder krukken had leren lopen en op haar twaalfde met sporten, basketbal, was begonnen. Ik was zwaar onder de indruk.

Niet iedereen die ooit door een terzake deskundige op het spoor van de atletieksport is gezet, wist die aanduiding gelijk te plaatsen. ‘Wat is dat, atletiek?’ Met die vraag kwamen de latere speerwerpkampioene Ingrid Lammertsma en onze huidige bewegingsgoeroe Olga Commandeur thuis, nadat hun sportleraar hen had geadviseerd om die richting in te slaan. En ook nu nog is atletiek geen ingeburgerde term. Toen ik onlangs aan een kleindochter van mijn burens de vraag stelde of zij atletiek leuk vond, kreeg ik precies dezelfde reactie. Totdat ik de naam van Femke Bol liet vallen. Ja, daar had zij wel van gehoord, al was zij geen fan van haar, liet zij erop volgen. Dat was Max (Verstappen). Tja, hoe hard Femke ook loopt, daar is natuurlijk geen kruid tegen gewassen.

Eerst voetbal

Vaak is het bij de mannen, zoals bij Tjerk Vellinga, begonnen met voetbal. “Ik voetbalde al toen ik nog heel jong was, in de jaren vijftig. In het jeugdelftal van mijn club stond ik spil. Ik had alle ballen. Toen kwam ik als zestien-/zeventienjarige in het eerste elftal bij de senioren en mocht ik rechtsbuiten staan. Toen zeiden ze dat ik wat aan mijn snelheid moest doen. Ik dacht: ja, hoe doe ik dat nou? Toevallig had je toen in Amsterdam het Wieringen Weekblad. En daarin stond dat je bij Blauw-Wit een maand gratis mocht meetraineren. Ik dacht toen: nou, waarom zou ik dat niet doen? Dus ik kwam daar en toen zei iemand – Van der Kuip, dat was toen die oude trainer – die zei: jij wordt sprinter. Wist ik veel! Dus zo ben ik begonnen en het ging steeds beter. Maar het voetballen ging steeds meer achteruit, hoor.”

In 1958 diende de militaire dienst zich aan – er was toen nog sprake van dienstplicht – en ook Vellinga moest eraan geloven. Tjerk: “Ik lag in dienst van ’58 tot en met ’60, maar trainde wel. In Breda was mijn opleiding en ik herinner mij dat ik mij ergens bij een tafeltje moest melden. En toen zeiden ze: *doe jij ook aan sport?* Ik zeg: *ja. Wat doe je dan?* Ik zeg: *atletiek. Hoe hard loop je?* Ik zeg: *50 seconden.* Die man zegt: *Dat kan niet!* Ik zeg: *nou, echt waar!* Dat, bleek later, was Frans Künen (negenvoudig Nederlands kampioen op diverse lange afstanden en deelnemer aan de Spelen van Rome in 1960 – PW)! Die was sportofficier daar. En Antoon Jonkers (drievoudig Nederlands kampioen plus oud-recordhouder op de 3000 m steeple – PW) was daar ook, die zat er ook in dienst. Nou, toen mocht ik met ze meetrainen op de Trip van Zoudtlandt, dat was een luchtmachtkazerne daar en die had een sintelbaan. Later, bij de Vrienden van de KNAU, hadden ze het er altijd over.”

Al doende ontwikkelde Vellinga dus zijn talent op de 400 m. Toch had hij, toen hij in 1962 met vakantie naar Zwitserland ging, nog geen duidelijke ambities. Totdat hij van zijn vakantie terugkwam. Tjerk: “Toen hadden ze mij ingeschreven voor de 400 meter op de nationale kampioenschappen op het Olympiaplein. Tot mijn verbazing werd ik daar tweede! En toen dacht ik: ja, nu moet ik hier wel mee doorgaan. Toen ben ik serieus atletiek gaan doen.” Blijkbaar had Vellinga het tot dan allemaal als ‘spielerei’ ervaren.

In de krant



Tjerk Vellinga (derde van voren, tussen Frans Luitjes en Henk Snepvangers) marcheert het binnenterrein op van het Diekman stadion in Enschede voor de 6-landenwedstrijd in 1963. (bron: *De Gouden Vriendenband van 2001*)

Daarna ging het snel. Drie weken na dat NK debuteerde Vellinga in de nationale ploeg die in Bergen op Zoom aantrad voor een interland tegen Frankrijk. Als lid van het team voor de 4 x 400 meter liep hij daar naar zijn eerste van drie nationale records (3.16,4) in deze discipline. Zestiende seconde haalden zij af van het vorige record uit 1960. Ook Ray van Asten zat in dat team. Tjerk: “Mede door hem liepen wij dat record. Dat vonden wij een grote jongen hoor, Van Asten uit Amerika! Dat was wel leuk. ’s Maandags op mijn werk kwamen er allemaal mensen naar mij toe: *je staat in de krant, in de krant!* Ik dacht: hè? Dat ik in de krant stond! Iedereen wist het opeens. Dan blijkt toch dat veel mensen je volgen, wat je helemaal niet weet.” De beginnende atleet, die bij de gemeente Amsterdam werkte, wist niet wat hem overkwam. Tjerk: “Toen was ik verloren voor de atletiek, natuurlijk. Of gewonnen, net hoe je dat wilt zeggen.”

Nu hierop terugkijkend is hij op deze prestatie het meest trots. Vellinga groeide daarna uit tot een vaste waarde binnen de nationale ploeg, meestal als lid van het estafetteteam, maar vaak ook op de individuele 400 m. In eigen land kwam hij op NK's nooit verder dan driemaal zilver en eenmaal brons. Dat lag niet zozeer aan zijn snelheid. Want de 47,9 die Tjerk Vellinga in 1964 op de klokken zette, zou een evenaring van het Nederlandse record zijn geweest, dat door Jan van Uden in 1960 was gevestigd en in 1962 door Ray van Asten geëvenaard, als niet net het jaar ervoor Fred van Herpen dat record had teruggebracht tot 47,4. Had hij nooit 'ns willen winnen? Tjerk: "Misschien had ik wel de raad van Jan Blankers moeten opvolgen en toch de 800 meter moeten gaan lopen. Dat had gekund. Want ik ging niet sneller, maar ik kon wel doordouwen. Natuurlijk, je wilt altijd wel één worden. Dat klopt." Wat in het begin ook een rol zal hebben gespeeld is, dat hij met zijn prestaties vooral zichzelf verraste. "Kijk, dat ik zo hard heb kunnen lopen, daar ben ik trots op. Terwijl ik dacht: hè? Ik? Heb ik dat talent dan? En verder? Ik was veel te beleefd joh, hahaha!"

Teleurstelling

In 1967 was op de 4 x 400 meter het nationale record door Tjerk Vellinga, Sjouk Tel, Fred van Herpen en Rijn van den Heuvel aanvankelijk teruggebracht tot 3.11,2, waarna er een week later met Rob Mahieu in plaats van Vellinga 3.08,9 van werd gemaakt. Dat waren zo langzamerhand serieuze tijden, serieus genoeg om voor uitzending naar de Olympische Spelen van Mexico in aanmerking te komen. Daar werd dan ook keihard voor getraind. Tjerk: "In Overveen, bij Wil Westphal, iedere veertien dagen. Tot het laatst werden wij daar afgebeeld, moesten we de duinen in op zondag. Maar helaas hebben wij de limiet niet gehaald. En alles was al aangemeten hoor, de kleding en zo, bij Van der Kar in de Kalverstraat. Toch zijn wij niet uitgezonden." Achteraf beschouwt hij dit als zijn grootste teleurstelling. "Toen ben ik zo'n beetje gestopt. Ik dacht: nou heeft het geen zin meer." Vellinga werkte sinds zijn veertiende – "eerst in de grafische industrie, later bij de gemeente" – en vond het toch allang niet meer goed te combineren. "Ik moest om acht uur werken, tot vijf uur. En dan 's avonds trainen. Als ik dan met vakantie was geweest, ging ik 's morgens vroeg in het Amsterdamse Bos trainen en 's avonds op de baan, om toch weer een beetje bij te komen. Dat deed je gewoon."

Na '68 was Vellinga er klaar mee. Een jaar later trouwde hij met Janny Vonk. Het atletieklvlammetje bleek echter niet gedoofd en binnen no time zat hij in het bestuur van Blauw-Wit, als voorzitter. Op zijn werk was hij toen al een tijdje voorzitter van de Medezeggenschapsraad. "Een beetje praten aan zo'n tafel was ik dus al gewend", legt hij uit. "Ik ben ook heel lang voorzitter geweest van de Sportraad van het stadsdeel Nieuw-West. Dus ja, dat soort dingen heb ik allemaal gedaan."

De volgende stap was de Unieraad, in 1971. "Dat heb ik twee, drie jaar gedaan. Daar zat ik meer in om te stemmen. We zaten daar voor Noord-Holland en er was er eentje, ik weet zijn naam niet meer, die zei steeds wat wij moesten stemmen. Die zei van: *ja, nu wel*, of: *nu niet!* En ik was zo beleefd, ik luisterde ernaar, hahaha."

Warme thee

Op het organisatorische vlak raakte Vellinga betrokken bij de Marathon van Amsterdam. Hij was zelfs een van de initiatiefnemers. De eerste editie vond in 1975 plaats en 40 jaar lang heeft hij bijgedragen aan de organisatie ervan. Tjerk: “In allerlei functies. De laatste 20 jaar misschien wel heb ik al die posten onderweg moeten regelen, moeten aansturen. Dat zijn zo’n beetje 800 mensen hoor; om de tweeëneenhalve kilometer staat er zo’n post. In het begin stonden ze er met warme thee, weet ik nog. Dan moesten ze zelf een toestelletje meenemen en thee zetten. Later werd het professioneler allemaal. Maar ja, iedereen op die posten moest hetzelfde denken, hè. Je kon niet zeggen: nou, wij doen het zó, want dat komt bij ons beter uit. Het moest één lijn zijn.” Hoe regelde hij dat dan? “Elke post had twee chefs, zeg maar. Was de een af, dan wist de ander het nog. Die haalden we bij elkaar en dan gingen we uitleggen wat de bedoeling was. Later, toen Le Champion erbij kwam, werd het steeds professioneler. Maar ik had wel de leiding over al die posten. We zijn begonnen in het Olympisch Stadion. Daar moesten we zelf de noodtribunes afbreken en wegsjouwten. Toen gingen we door de stad heen. Later zijn we op de Dam gestart. We zijn nog een keer door Nieuw-West heengegaan. De verzorgingspost stond daar in Slotermeer. Misschien mag ik dit niet zeggen, maar die verzorgingspost werd bijna leeggeroofd door de bevolking. Dus daar zijn we nooit meer gekomen. Vandaar dat de Amstel wel handig is. Want daar zijn weinig zijwegen. En bij Ouderkerk loop je aan de andere kant weer terug, hè. Industriegebied, daar zijn weinig mensen.” Na 40 jaar vond Vellinga het genoeg geweest. “Op een gegeven moment werd het nog erger dan werken, het was echt dag en nacht werken, hè. Wat ook steeds moeilijker wordt: ik deed het met allemaal vrijwilligers. Nu huren ze mensen in om hetzelfde werk te doen. Ik was altijd weer blij dat de marathon goed was afgelopen. Dat ik dinsdags erna dacht: pff, het zit erop.”

Ook op het gebied van de baanatletiek organiseerde Vellinga wedstrijden. Zoals bijvoorbeeld de NK’s, toen die jarenlang in het Olympisch Stadion plaatsvonden. Tjerk: “Ja kijk, de baanatletiek, dat komt een beetje uit mijn hart, daar weet ik bijna alles van. Ze zeiden: dat is jouw pakkie-an. In het begin mocht je zelf de wedstrijdleider uitzoeken en de scheidsrechters. Later werden die van tevoren aangewezen door de KNAU. Dan werd gewoon gezegd: *dit is het. Klaar!* Nou, dat heb ik ook heel lang gedaan.”

Boze Bulgaren

Wedstrijdleider en scheidsrechter, twee rollen die Vellinga zelf ook vaak heeft gespeeld. Zoals bij de EK indoor van 1989 in de Haagse Houtrust, als scheidsrechter. Tjerk: “Op de 200 meter liep daar een Bulgaar buiten zijn baan. Dan gaan er allemaal vlaggetjes omhoog, hè. Dus die had ik buitenspel gezet. Nou, daar gingen ze natuurlijk tegenin. Ik zeg: dan moet je bij de jury d’appèl zijn. Dat waren die Rus Borzov, de olympisch kampioen, een Joegoslaaf en een Ier, geloof ik. Toen moest ik mijn praatje houden waarom ik die man gediskwalificeerd had. Nou, toen kwamen die Bulgaren d’r bij en het was allemaal niet zo. Gelukkig hadden mensen op de tribune filmopnamen gemaakt en die zagen die rooie vlaggetjes omhooggaan. We komen de Houtrust uit en daar staan ze mij

op te wachten, hè. Gingen ze te keer! Maar volgens mij waren ze kwaaiër over de 100 Zwitserse francs die het hun kostte, want het protest was afgewezen. Dus dat geld waren ze kwijt!” Voor de loopnummers was er in die tijd maar één scheidsrechter, vertelt Vellinga. “Je moest het allemaal zelf maar zien te regelen, punt uit. Toen had ik bij de indoor wel een goede medestander, John Schoemaker. Die liet ik de finish regelen. Ik zeg: *John, jij bent de baas van de finish en als er wat is, hoor ik het wel.* Die deed dat heel goed, moet ik zeggen.”

“Er was hier een keer een interland (*op Ookmeer*, vult echtgenote Janny aan). Een Fransman en een Italiaan dachten allebei dat ze gewonnen hadden. En ja, toen moest ik het eindoordeel vellen. Toen had je nog Boersbroek met die filmpjes en die moest ik dus kijken. Toen zei ik: *Frankrijk één, Italië twee.* Ik zeg: *ik ben de scheidsrechter, ik ben de baas en het is mijn beslissing.* En meteen: omgedraaid en weggevoerd, niet in discussie gaan. En die twee gaven elkaar een hand en het was weer goed.”

Tjerk Vellinga deed meer. Jarenlang – Tjerk: “Een jaar of tien misschien wel” – gaf hij jurycursussen en leidde hij scheidsrechters en wedstrijdleiders op. Bovendien maakte hij ook lange tijd deel uit van de recordcommissie, samen met Hans-Peter Dries en Cees Evers. Geen wonder dus dat de Atletiekunie hem in 2006 onderscheidde met de benoeming tot ‘Lid van Verdienste’.

Maar ook op zijn rol als voorzitter van de Sportadviesraad van het stadsdeel Nieuw-West kijkt Vellinga met voldoening terug. Tjerk: “Dat stadsdeel was met ruim 120.000 inwoners groter dan menige stad in Nederland, hè. Later is die raad gecancelld door de gemeente, want ‘wij kunnen het zelf wel doen’. Terwijl wij veel dichter op de sport stonden en wisten wat de verenigingen nodig hadden. Ik heb ook veel bereikt hoor, moet ik zeggen. Ik ben nog bij de Sporthal Ookmeer betrokken geweest, ben ook bij de opening geweest. Toen kon ik nog wat zeggen. Dus ik wilde de atletiekbaan steeds groter hebben. Maar op een gegeven moment was het geld op. Er was ook een groot volleybalveld daar; dat wilden ze internationaal hebben, maar dan moest die hal hoger. Maar dat geld was er niet meer. Toen zijn die naar de Sporthallen Zuid gegaan.”

Koninklijk onderscheiden

Waardering voor de grote verscheidenheid aan activiteiten van Vellinga voor de Amsterdamse gemeenschap was er echter wel degelijk. Op 26 april 2017 werd hij benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Hij kreeg die onderscheiding opgespeld door burgemeester Eberhard van der Laan. Tjerk: “Eric van der Burg was daar ook bij. Die kende ik natuurlijk, omdat ik veel met sport te maken had. Ik zeg: Hé, waarom ben jij hier? Hij zegt: *nou, als Van der Laan uitvalt, moet ik het overnemen.* Van der Laan viel echter niet uit, al kon hij toen al bijna niet meer lopen; hij moest echt het podium opgehesen worden.” Het was de laatste keer dat Van der Laan de lintjes uitdeelde, want nog geen half jaar later overleed hij, op 62-jarige leeftijd.

Piet Wijker

Femke Bol

(Geplaatst in de Volkskrant op 31 augustus 2023, dus vlak na het WK in Boedapest.)

Tijdens haar geboorte werd
Net boven Amersfoort

Een vuurbol waargenomen
En dacht men aanvankelijk

Dat er vinnen doorkwamen
Bij haar benen en armen

Later werd vastgesteld dat
Het vleugels betrof

Die ze kon uitklappen
Op mysterieuze momenten

Waarbij ze als een slechtvalk
Alle vogels voorbij raasde.



(bron: Wikipedia)

Tja, Femke, dit gedicht van de huisdichter van die krant, Johnny Ceres Jr., die elke week een ander persoon in het nieuws als onderwerp neemt, is één manier om haar te beschrijven.

Het kan natuurlijk ook anders, bijvoorbeeld door de betekenis van haar naam op te zoeken. Gedaan, en het volgende gevonden:

Femke is de vrouwelijke vorm van de Friese naam Femme. Dat is een zogenaamde tweestammige naam, hetgeen betekent dat deze is samengesteld uit twee woorden.

Dat zijn respectievelijk Frede en Mar. De betekenis van Frede is 'bescherming bieden'. Mar betekent 'vermaard, beroemd'.

Kortom: Femke betekent 'beroemde beschermer'.

Beroemd hoeven we niet lang over na te denken, dat is zij intussen wereldwijd, ook bij talloze mensen die niets met atletiek hebben. Maar beschermer? Nou en of! Vooral Femke, Lieke en Hassan hebben ervoor gezorgd, dat Nederland is geklommen naar een positie in de top-5 van Europa. Natuurlijk niet alleen deze drie, want in hun spoor komt een steeds grotere groep atleten die er stevig aan bijdragen. Intussen wordt die top-5 positie al voor het derde jaar beschermd. Door velen, onder leiding van primus inter pares Femke.

Is je haar hoge stemgeluid kort na een gelopen wedstrijd ook opgevallen? Kan natuurlijk niet anders. Vergelijkbaar met Ireen Wüst, toen deze op 19-jarige leeftijd onverwacht

goud won op de Olympische Winterspelen in Turijn op de 3000 m schaatsen. Toen zij daarna geïnterviewd werd, sprak zij alleen nog maar in hoge C's.

Hoe zou dat komen? Verschillende gebieden in de hersenen vormen samen een systeem



(bron: Wikipedia)

waarin dopamine voor beloning zorgt na een succesvolle actie. De voldoening voor de beloning uit zich onder andere door opgewonden spreken en dat wordt weer aangestuurd vanuit een ander gebiedje in de hersenen. (Wat een geweldige samenwerking van alle verschillende delen van de hersenen, van de neuronen daarin.) Zo gaat de stem omhoog.

Naarmate Femke meer 'ervaring' krijgt; 'gewoon raakt' met op topniveau presteren en winnen, zal haar stem ongetwijfeld dalen, net zoals dat bij Ireen ook is gegaan.

Door sport wordt de activiteit van de neuronen opgekrikt, maar 'overstimulatie' van het systeem dat dopamine levert, leidt tot een verlaging van het beloningssysteem. Gelukkig blijft de voldoening voor het bereiken van weer een nieuwe topprestatie, maar de extreme 'uitwassen' hoe het lichaam er

op reageert, worden minder.

Nog iets heel anders. In de winter '22-'23 en ook nog tijdens het seizoen '23 heeft Femke gewerkt aan 'een pas minder' tussen de horden. Dat zo'n ingrijpende verandering al zo snel resultaten heeft opgeleverd, is eigenlijk wonderbaarlijk. En het bewijs voor haar fenomenale talent, plus het bewijs van de vakkennis van haar begeleidingsteam.

Toen bekend werd dat Femke aan dit traject ging beginnen, verwachtte ik eigenlijk een vergelijkbaar beeld als bij Jessica Schilder. Nadat zij de laatste de kogel in 2022 over de 20 m had laten landen, werd geconcludeerd dat zij niet voldoende 'massa' had om zich duurzaam in de wereldtop te nestelen. Daarom is de winter gebruikt om zwaarder te worden (natuurlijk spier, geen vet.) Op zich is zo'n opdracht niet verschrikkelijk moeilijk, maar het heeft wel als consequentie, dat ook de techniek aangepast zal moeten worden aan het nieuwe lichaamsbeeld. Waardoor Jessica heel begrijpelijk het jaar erna géén 20 m stootte. Nu had zij daarbij wel de pech, dat zij ongelukkig viel op de stootbalk en zich daarbij stevig blesseerde. Wat ook iets deed met het vertrouwen in zichzelf. Desondanks toch weer een keurige prestatie op de WK, waar zij terecht blij mee was en bij de Diamond League Finale daarna alweer op 12 centimeter na 20 meter!

De lijn van Jessica, techniek veranderen, een seizoen opofferen voor er weer winst behaald wordt, zou je ook bij Femke hebben mogen verwachten. Nee dus, zij ging gewoon door met zich verbeteren en in de wedstrijden die ertoe deden, scoren.

Een ding is duidelijk: deze dames -en hun begeleiders- kennen de volgende twee stellingen:

Soms moet je veranderen om jezelf te kunnen blijven.

En

Veranderen is moeilijk, niet veranderen is fataal.

Hoop voor beiden op een topjaar 2024 en wens ze dat van harte toe!

Hugo Tijsmans

Viermaal WK-goud in één shot gevangen



Vorig jaar had ik bij de FBK Games een plekje op de tribune bij de tweede bocht. Je ziet ze niet vaak, maar ook vanaf deze plek kun je best aardige actiefoto's maken, zoals deze tijdens een 400 meter voor vrouwen, met Femke Bol – uiteraard – op kop. Aardig, maar niet meer dan dat, zou je zeggen. Totdat ik hem na de WK van Boedapest nog eens opnieuw bekeek en er plots achter kwam, dat ik hier vier latere gouden medaillewinnaressen op het WK in Boedapest in één shot had 'gevangen'. Zie maar: behalve Femke Bol in baan 4 loopt hier Eveline Saalberg in baan 3 en Lisanne de Witte in baan 1. Bovendien staat op het binnenterrein hoogspringster Jaroslava Mahoetsjich zich voor te bereiden op een sprong. Achteraf bezien dus best een lucky shot, toch?

Piet Wijker



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

rien@rienvanhaperen.nl | +31 6.5385.5731



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



ENERGIEK

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Een top dag in Wallonië

Lange dag

's Morgens liep de wekker voor de meesten vroeg af, omdat er een pittig programma voor die 9^e maart lag te wachten. Eerst zorgen dat je bij het vertrekpunt in Vught kwam, om vervolgens nog eens ruim twee uur in een touringcar te 'relaxen' om op tijd in de nieuwe indoorhal in Louvain-la-Neuve Nederland te vertegenwoordigen in een strijd tussen vijf regio's. De organisatie van deze wedstrijd had best goed genoemd mogen worden, als het programma door een matige planning van de technische onderdelen niet één uur vertraagd was. Om 21:00 uur weer terug in Vught en dan weer naar huis. Voor de meesten was dit toch een dag van zestien uur. Waarom ik dit schrijf is vooral om aan te geven, dat al die uren de sfeer in de ploeg geweldig was en bewezen werd, dat bij een individuele sport er wel degelijk teamspirit aanwezig kan zijn.

De wedstrijd

Na alle indrukken van deze mooie hal met zijn prachtige trainingsfaciliteiten te hebben verwerkt en de shirtjes, die speciaal voor deze wedstrijd waren ontworpen, in ontvangst te hebben genomen, werden de voorbereidingen voor de specifieke onderdelen onder toezicht van delegatieleider Rik Hardon gestart onder leiding van de zeven coaches: Matthijs Stuifzand, Niels Hanegraaf, Melissa Boekelman, Jesper Arts, Jeroen Alessie, Marjon Leeuwis en Elise Lauret. Als er een pijntje of fysiek ongemak was, stond onze trouwe fysiotherapeut Ingrid Vel klaar om het probleem te verhelpen en verdere risico's te voorkomen. Opvallend was dat er veel ouders, vrienden en supporters met de bus waren meegereisd, of op eigen gelegenheid naar het plaatsje onder Brussel waren gereden. Er was echt sprake van een Nederlands vak; volgende keer zullen wij wel meer het dragen van oranje kleding stimuleren.

De resultaten

In 2020 werd in Gent het laatste indoorevenement gehouden, toen nog voor atleten U17 en met vier regio's. Luxemburg was er nog niet bij, dus ging de strijd om de grote bokaal tussen Westfalen, Vlaanderen, Wallonië en Nederland. Westfalen ging toen met de titel aan de haal en Nederland werd derde. Omdat er vooraf niet in te schatten was hoe sterk de diverse teams waren, werden van minuut tot minuut en van onderdeel tot onderdeel de uitslagen en tussenstanden gevolgd. In het begin van de wedstrijd was het een gelijk opgaande strijd tussen vier regio's. Luxemburg heeft best wel wat goede atleten, maar kon geen volledig team op de been brengen. Verder in de wedstrijd was het Westfalen dat achterbleef en ging de strijd tussen de twee Belgische regio's en ons. Uiteindelijk was het Vlaanderen dat ons bij de laatste onderdelen aftroefde. Maar op de prestaties van onze jongens en meisjes mogen wij best trots zijn. Onder het toezien oog van onze ambassadeurs Jan en Jennie Struijk werd er voor ieder puntje gevochten. Op de 22

onderdelen werden ook 22 podiumplaatsen behaald: vier eerste, elf tweede en zeven derde plaatsen. Zevenmaal werd er een PR verbeterd.

In dit verslag wil ik mij beperken tot de tien meest aansprekende of verrassende resultaten, waarbij ik direct aan moet geven niets te kort te willen doen aan de andere 32 die niet genoemd worden. Iedere atleet ging er maximaal voor:

1. **Max Cabrera Polanco, 14 jaar!**, stond niet op de oorspronkelijke lijst, maar werd door het afmelden van de nationaal kampioen U18 Tim Posthuma de Boer als invaller ingevlogen. De vele toeschouwers en aanmoedigingen werkten stimulerend en brachten hem over een hoogte van 1,92 meter, een verbetering van zijn PR met 3 cm. 1,94 meter miste hij op een haar na.
2. Vrijdagmiddag laat kwam er een afmelding binnen van Daniel de Ruyter, Nederlands kampioen bij het hinkstapspringen. Op het laatste moment werden **Luuk de Haan** en zijn trainer bereid gevonden om mee te gaan. Met een PR van 12,89 meter bewees Luuk zijn waarde voor het team.



Max Cabrera Polanco in actie.
(foto's: Ed Turk)

3. Sprinter **Yannick de Jong** moest zich waar maken op twee sprintonderdelen: de 60 en 200 meter en dat deed hij met verve. Op beide onderdelen een PR. Op de kortste afstand werd een tijd van 7,08 genoteerd (2/100^e onder zijn PR) en op de 200 22,56, waarmee hij met 8/100^e van een seconde zijn beste resultaat scherper stelde.



4. **Tijn den Duijn** won het verspringen. Met 6,89 meter won hij de maximale 12 punten voor zijn team en verbeterde zijn PR met maar liefst 21 centimeter.

Verspringer Tijn den Duijn was een van de vier deelnemers die voor Nederland de maximale score van 12 punten wisten te bereiken.

5. Zeer indrukwekkend was de prestatie van **Boudewijn van den Haak** met de kogel. De kogel landde maar liefst 44 centimeter verder dan zijn PR na een vlucht van 14 meter en 42 centimeter.
6. Het zevende PR kwam op naam van **Eljahro Philipsen**. Op de 60 meter met hekken was hij met

een tijd van 8,09 seconden $3/100^e$ sneller dan zijn beste tijd tot dan toe.

7. Geen PR, maar wel na een hele mooie race won **Bente van Milligen** de 800 meter in 2.15,14 met in haar kielzog **Maud te Pas** in 2.16,23. Een 1-2tje en dat levert dan heel veel punten op.



Bente van Milligen en Maud te Pas zorgden op de 800 m voor een sloot aan punten.

8. Bij het verspringen noemden wij al Tijn den Duijn, die dit onderdeel bij de jongens won, maar ook bij de meisjes

was er Nederlands victorie. Daar tekende **Felicia Felter** voor het maximale aantal punten met een sprong van 5,82.

9. Last but not Least moeten wij natuurlijk **Julia Dokter** noemen, de zus van... Bij de laatste C-Interland (2022) in Recklinghausen won zij al de dagprijs bij het hoogspringen en ook in de oudere categorie bleek zij voor iedereen de sterkste met 1,77.
10. Tot slot wil ik nog even de beide **4 x 200** meter teams noemen. In de opening van dit artikel had ik het over teamspirit en dat was hier te merken. Een team samengesteld en op elkaar ingespeeld op één dag liet zien, wat er gerealiseerd kan worden met de steun van een heel team mede-atleten en supporters achter je. Aan het einde van de dag is dat puur genieten.

Eindresultaat

Het was een nek-aan-nek race en wij mogen trots zijn op het resultaat:

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Vlaanderen | 345 punten |
| 2. Nederland | 327 punten |
| 3. Wallonië | 271 punten |
| 4. Westfalen | 201 punten |
| 5. Luxemburg | 93 punten |

Als vergelijking nog de stand van de voorlaatste indoormeeting in Gent (2020)

- | | |
|---------------|-------|
| 1. Westfalen | 219.5 |
| 2. Vlaanderen | 192 |
| 3. Nederland | 187 |
| 4. Wallonië | 156.5 |

Doelstelling en voortgang

Als organisatoren had het Jeugdfondsteam, bestaande uit Rik Hardon, Jeroen Alessie, Marjan Olyslager en ondergetekende twee doelstellingen geformuleerd:

1. Onze talenten internationale ervaring op laten doen.
2. Met onze 'tegenstanders' er een spannende wedstrijd van maken en niet hopen op een kat en muis spelletje, zoals de laatste C-Interland.

Wij mogen zeggen dat deze doelstellingen voor deze wedstrijd gehaald zijn, maar dat het ook een opmaat is naar meer van dit soort evenementen, waarbij talentvolle jeugd zich kan tonen op internationaal niveau. De aanwezigheid van veel supporters en de reacties na afloop stimuleren ons om deze activiteiten verder te ontwikkelen en dat ook nog meer bij de Atletiekunie onder de aandacht te brengen.



Het complete Nederlandse team met hun coaches. Goed sfeertje, toch?
(foto: Wim van der Krogt)

Wim van der Krogt

Madelif van Leur sneller dan Femke Bol!

Het risico van een kop als deze boven een artikel is, dat u nu denkt dat het mij op mijn tachtigste ineens in mijn bol (!) is geslagen. Hebben we Femke Bol immers niet net haar zoveelste wereldrecord zien lopen? Gooi echter De Vriendenband nu niet gelijk aan de kant, want ik beweer hier nooit iets zonder reden. Dat zou u zo langzamerhand toch moeten weten.



Madelif van Leur (foto Erik van Leeuwen)

Zoek om te beginnen de website van World Athletics eens op en ga naar de Toplist van de vrouwen U18 op de 400 m indoor. Wie staat daar bovenaan? Juist, Madelif van Leur, met 53,96 s; de enige in de hele wereld die in de leeftijdsgroep tot 18 jaar deze afstand dit jaar indoor binnen de 54 seconden heeft afgelegd. Op haar zestiende, wel te verstaan. Dat zegt veel, maar rechtvaardigt bovenstaande kop nog niet.

Talent Award

Madelif van Leur kwam hier al eerder langs. Herinnert u zich die Vriendenband van vorig jaar nog, waarin we die jonge talenten aan het woord lieten? Zij was een van de zes. Zij had eerder van ons een Talent Award ontvangen na een goede 400 m in 55,09 s bij de Harry Schulting Games in Vught. Dat vond zij toen een hele eer, haar eerste grote waardering zelfs.

Sindsdien is er het een en ander gebeurd. Die 55,09 in Vught was weliswaar al een dikke PR-verbetering van zo'n 2,5 seconden, maar nog steeds een halve seconde verwijderd van de limiet voor de EK U20 in Jeruzalem. Daar wilde ze graag naartoe, om goed te presteren en ervaring op te doen op het Europese toneel, vertelde zij toen. Dus wat doe je dan als jong talent? Nog een tandje bijzetten natuurlijk. Enkele weken later liet ze in Antwerpen dus alweer 54,34 s voor zich klokken. Welja! Prompt kwam zij in Jeruzalem in de 4 x 400 meter estafetteploeg terecht, waar zij samen met de andere meisjes bijna nog goud veroverde ook! Het werd weliswaar zilver, maar ook met zo'n plak mag je best thuiskomen.

Na dat EK is ze wel wat serieuzer geworden, vertelt Madelif nu. "Het heeft mij veel motivatie gegeven, dat EK. Ik ben ook nog een keer extra gaan trainen, wat extra krachttraining op zondag." Was ze vorig voorjaar begonnen met vijf trainingen van 1,5 uur per week, nu zijn het er inmiddels zes, sinds december. Best veel voor een meisje van

16, maar ze vindt het fijn. “Ik heb het idee dat sommige oefeningen met krachttraining wel beter gaan. Teruggerekend is dat ook zo”, legt Madelief uit.

PR's als aan een touwtje

Afgaande op de prestaties die ze dit jaar indoor intussen heeft laten zien, is de progressie die de Leusdense atlete vertoont ronduit indrukwekkend. Tijdens de NK U18 indoor in Apeldoorn verbeterde ze in elke race waaraan ze deelnam een PR: op de 60 m van 7,81 s in de serie via 7,78 s in de halve finale naar 7,74 s in de finale; op de 200 m van 24,41 s in de serie naar 24,36 s in de finale, die ze bovendien won. Een week later tijdens de NK indoor voor senioren was het idem dito met een sterretje: eerst op zaterdag op de 400 m in de serie 53,96 s, die tijd dus waarmee ze zich aan de kop van de wereldranglijst U18 nestelde; vervolgens op zondag op de 200 m in de serie 24,25 s. Madelief van Leur was dus al volkomen tevreden met haar prestaties, toen zij als kers op de taart ineens ook nog onverwacht aan die fameuze 400 meterfinale mocht deelnemen waarin clubgenote Femke Bol haar eigen wereldrecord scherper stelde. “Ik was er echt niet op voorbereid. Ik was eigenlijk na mijn 200 meter gewoon blijven kijken, ben een beetje langs de baan gaan staan. En toen zag ik op Instagram dat Lianne zich had afgemeld. Toen dacht ik ineens van: nou, waarschijnlijk moet ik dan lopen, want ik stond nog wel reserve. Dus toen ben ik het gaan vragen en zeiden ze: *ja, je kan gaan lopen*”. Ongeveer een uur voor de start was dat. Gelukkig liep ze nog in haar wedstrijdtenue. In die finale joeg zij vervolgens de complete wereldkampioensploeg van Boedapest voor zich uit, om als vijfde te eindigen in 54,11 s. Was dit haar PR geweest, dan had ze op de wereldranglijst slechts één plaatsje hoeven inleveren! Heel gaaf vond ze het, dat ze in die race mocht lopen. “Daar kijk ik heel erg leuk op terug.”

Beste aller tijden

Op de Nederlandse indoorranglijst aller tijden U18 is Madelief van Leur met haar 53,96 s Femke Bol nu gepasseerd die, toen zij 16 was, indoor 54,47 s liet optekenen. Femke was toen nog maar elf dagen verwijderd van haar 17^e verjaardag, terwijl Madelief die 53,96 s zo'n dikke twee maanden voor haar 17^e heeft gerealiseerd. Kijk, daar komt die kop boven dit artikel nu vandaan.

Intussen blijft de 5^e-jaars vwo-scholier aan Het Nieuwe Eemland in Amersfoort de bescheidenheid zelve voor wat betreft haar belangrijkste doel voor dit jaar: een medaille halen op het EK U18. Tot een uitspraak dat er een dikke kans op goud inzigt, gezien haar inmiddels geleverde prestaties, laat zij zich niet verleiden. “Ik ben natuurlijk wel ietsje harder gaan lopen, maar zoals ik er nu voorsta, ga ik voor een medaille. Dat is wel mijn doel. Verder hoop ik een lage 53-er te kunnen lopen. En ook hoop ik nog de limiet te halen voor de 200.”

Op wat langere termijn wil Madelief van Leur het niveau bereiken om op Papendal te mogen trainen. “Het lijkt mij leuk om daar te wonen en zo. Op lange termijn qua wedstrijden lijkt het mij heel erg leuk om samen met Femke Bol in de vier keer vier te

komen.” De aansprekende successen van onze estafettevrouwen oefenen een grote aantrekkingskracht uit op talenten zoals Madelief van Leur, zoveel is wel duidelijk. En hoe mooi zou het wel niet zijn om samen met Femke, haar grote voorbeeld en clubgenote bij Altis, in één nationaal team te zitten? Dat zijn echter nog wat verre dromen. Voorlopig dient zij zich, naast haar sport, ook te blijven concentreren op haar studie, zodat zij die volgend jaar, haar examenjaar, met succes kan afronden. Vooralsnog weet zij beide activiteiten goed te combineren.

Onthoudt u die naam van Madelief van Leur nu maar, want die gaan we in de toekomst vast nog veel vaker tegenkomen.

Piet Wijker

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.

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 Helloo
072 533 03 44
www.fysiotherapievennewater.nl



Nico Ruiters, Celine Ruiters en Ingrid Vel

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Mei 2024

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 4 Sylvia Barlag (70) | 15 Jan Parlevliet (92) |
| 7 Norbert Groenewegen (65) | 19 Annemarie Damen-de Boer (78) |
| 8 Lidy Makkinje-Vonk (78) | 20 Marian van Amsterdam (63) |
| 12 Alfred Verhoef (78) | 21 Jan Paul van Veenen (62) |
| 13 Marjo van Agt-Ruyters (66) | 22 Dicky van Lunteren-van Dijk (93) |
| 13 Ben Japink (81) | 26 Grete Koens (57) |
| 14 Harry Nijhuis (90) | 27 Hans Douwes (88) |
| 14 Wilma Rusman-Zukrowski (66) | 28 Ysbrand Visser (63) |
| 15 Rob van Bokhoven (65) | |

Juni 2024

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 Marcel Klarenbeek (64) | 17 Eltjo Schutter (71) |
| 2 Toon Verkerk (70) | 17 Herman Hofstee (61) |
| 5 Peter Konijnenburg (71) | 19 Tilly Jacobs (68) |
| 5 Enno Tjepkema (59) | 20 Peter van Leeuwen (66) |
| 5 Eric Velzing (67) | 20 Eduard Talstra (54) |
| 8 Bas Zwijnenburg (83) | 22 Truus van Amstel (68) |
| 9 Elly van Hulst (65) | 23 Jan Struijk (74) |
| 10 Willem Jan van Vliet (62) | 24 Egbert Nijstad (82) |
| 11 Joop Keizer (83) | 25 John IJzerman (75) |
| 12 Jet van Wageningen-van de Giessen (82) | 28 Gerard Bultje (40) |
| 13 Jan Jansma (73) | 30 Gerrie Heinemans (81) |
| 14 Margreet Verbeek (61) | 30 Wim Roosen (68) |
| 15 Truus Hennipman-Cruiming (81) | 30 Yvonne Hak (38) |
| 16 Corrie Bakker (79) | |