

DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
juni 2024
73^e jaargang
nr. 3



In dit nummer o.a.

Mount SAC Relays

Olympia

De toekomst van de Vrienden

Voor het voetlicht: Yvonne Hak

Jeugdfonds Talent Awards in:
Vught, Lisse en Leiden



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

73e jaargang nummer 3, 2024

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Lisanne de Witte op jacht naar records	3
Sjef Hensgens overleden + Advertentie Max4Home	4
Harry Janssen Memorial Run	5
Mount SAC Relays.....	6
Vrienden Golfdag op 15 augustus	12
Advertentie BK Ingenieurs.....	13
1983.....	14
Olympia.....	16
Toekomst van de Vereniging Vrienden van de Atletiek	19
Sven Roosen, telg uit een roemrijk geslacht +Advertentie Praktijk Energiek	23
Voor het voetlicht: Yvonne Hak	24
Bij Elly langs in Portugal	30
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	31
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd.....	32
Advertentie Fysiotherapie Vennewater	37
Fietsweekend Vrienden	38
Advertentie Global Sports Communication	39
Onze jarigen	40

Kopij Vriendenband augustus 2024
Graag vóór 20 juli 2024
aan de redactie:
Piet Wijker
De Uitkijkklaan 12, 1974 XP IJmuiden
pietwijker@gmail.com
tel.: (0255) 513 700 / (06) 202 19 316

Van de voorzitter

Harry Schulting (Haarlem, 14 februari 1956) is een Nederlandse voormalige atleet, die zich had gespecialiseerd in de 400 m horden. Van 1979 tot 2023 had hij op deze afstand het Nederlands record in handen. Ook was hij van 1978 tot 2017 medebezitter van het Nederlands record op de 4 x 400 m estafette. Tot zover een weergave van enkele feiten over deze olympiër die ‘zijn’ club Prins Hendrik trouw is gebleven.



Als jonge, talentvolle, atleet sloot Harry zich aan bij Prins Hendrik en ging naar het Maurick College in Vught. Docent en clubgenoot Fred van Herpen tipte Wil Westphal, die er wel wat in zag om van deze ranke atleet een hordeloper te maken. Dat leidde met veel inzet tot fraaie successen, zowel tijdens nationale als internationale wedstrijden. Met als absoluut hoogtepunt de titel op de 400 m horden in 48,44 (NR) tijdens de Universiade in Mexico (1979).

De Olympische Spelen in Moskou (1980) zouden een volgend hoogtepunt in zijn sportieve loopbaan worden. De verwachtingen waren hooggespannen. Maar het liep anders. Dat hij de halve finale op de 400 m horden in een voor hem matige 50,61 niet overleefde, was eigenlijk onverklaarbaar. Alle wilde verhalen uit die dagen ten spijt, de werkelijkheid was dat hij op ‘het moment suprême’ geveld was door een hele vervelende infectieziekte. Het beeld was dat hij niet had voldaan aan het verwachtingspatroon en dus lieten officials en vooral de media hem vallen. Niet echter zijn familie, vrienden en zijn vereniging in Vught. Daar vond hij de geborgenheid die hem de ruimte gaf om te kunnen herstellen en zijn rol weer te kunnen oppakken in het internationale wedstrijdscircuit.

Al die jaren bleef hij zijn vereniging trouw. Tijdens competitiewedstrijden haalde hij veel punten binnen en als voorzitter van het trainersoverleg stimuleerde hij initiatieven op het technische en medische vlak. Toen één van de vermeende ‘toptrainers’ ging muiten, verlegde hij zijn aandacht weer naar zijn oude liefde de 400 m horden. Hij bracht clubgenoot Thomas Kortbeek tot een 48,95! Bovendien gaf hij als IT-man een belangrijke aanzet voor ET en EDM binnen zijn vereniging. Ongeveer twintig jaar geleden namen enkele clubgenoten het initiatief tot het organiseren van de *Harry Schulting Games*. Een wedstrijd zonder poespas met VIP-boxen, glossy folders e.d., maar vooral *van en vóór atleten*. Als de wind verkeerd stond, werd de start en finish desnoods naar de overkant verlegd. Een eerbetoon aan een olympiër die altijd een veilige thuisbasis heeft gevonden. (Zie ook de Jeugdfondsrubriek).

Moraal van dit verhaal. Ik wens al onze olympische en paralympische atleten in Parijs de kracht om het beste uit zichzelf te halen. En gun hen hierna vooral een veilige (thuis)basis om de volgende stappen te kunnen zetten.

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:

- De komende maanden zullen voor het baanseizoen en de loopevenementen zeer drukke maanden worden. Natuurlijk met als hoogtepunt de Olympische Spelen in Parijs en het EK in Rome. Wij zullen met jullie hopen op het veroveren van vele medailles door onze sterren en wensen dat zij hun prestaties verbeteren en veel zullen genieten op deze evenementen.
- In deze Vriendenband (precies in het midden, zodat hij er eventueel gemakkelijk is uit te lichten) vinden jullie een toelichting, geschreven door Elly de Regt. Hierin willen wij jullie meenemen in de stappen die gezet zijn en nog te zetten zijn om tot omvorming van de rechtsvorm van onze vereniging te komen.

Verder is op 6 april de ALV geweest in Utrecht. Hierbij was een minimaal aantal leden aanwezig van 9 leden en 4 bestuursleden en hadden 23 leden afgezegd. Juist op deze vergadering kwam een belangrijk punt aan de orde over de mogelijke omzetting van de verenigingsvorm in 2026. De nota van Elly geeft inzicht in de vorm en de route er naartoe. Helaas waren een aantal bestuursleden verlaat door de enorme files rond Utrecht. Daardoor begon de vergadering een half uur later en sloten zij een uur later aan.

Echter dit alles deed niets af aan de sfeer. Er werd goed en constructief gediscussieerd en meegedacht. En dit werd door het bestuur als steun in de rug eervaren. De notulen zijn inmiddels naar jullie emailadressen gestuurd.

Na afloop was er voor de aanwezige een rijkelijke lunch, die wegens het mooie weer in alle gezelligheid buiten op het terras werd genuttigd.

-
- Ook het Jeugdfonds is actief geweest in afgelopen periode. Een verslag van de wedstrijden, de winnaars van de Talent Awards vind je in deze Vriendenband.
 - Wij hebben een nieuw lid mogen begroeten in Wouter Schelvis, die ter gelegenheid van het ontvangen van zijn Koninklijke onderscheiding door vrienden het lidmaatschap aangeboden kreeg van onze vereniging.
 - Wij herinneren jullie nogmaals aan de reünie van 2 november met de groep ATL80. Meld je tijdig aan als je binnenkort de uitnodiging ontvangt.
 - De beide meerkampboeken tienkamp totaal en Van A tot Zevenkamp, geschreven door Bert Vreeswijk, zijn uitverkocht. Om mensen niet teleur hoeven stellen zijn beide boeken en het polsstokhoogspringboek nu in digitale versie (geüpdatet) op Apple tablet, iPhone en PC te lezen/kijken verkrijgbaar en te bestellen via Tienkamptotaal.nl. De verschuldigde kosten per e-boek bedragen €9,95. Let op: alleen via Apple te lezen.

Nieuwe leden

- Wouter Schelvis

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Babs van der Groep heeft helaas haar enkel op een dubbele plaats gebroken. Wij wensen haar heel veel sterkte in het revalidatieproces.
- Aad Bos heeft sinds 1,5 jaar spierreuma en ook een neurologische afwijking. Dat laatste is nog steeds in onderzoek, omdat men niet vast kan stellen wat precies. Mogelijk Myomastenia Gravis. Ook Aad wensen we sterkte in het verdere proces.

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.

Lisanne de Witte op jacht naar records

Een week nadat zij zich op de Bahama's met de 4x4-ploeg had gekwalificeerd voor de Olympische Spelen, won ze bij de Ter Specke Bokaal doodleuk zowel de 600 m als de 300 m. Haar winnende tijd van 1.27,10 op de 600 m was bovendien de beste Nederlandse prestatie ooit. Al duurde het lang, voordat dit duidelijk werd. Want op Atletiek.nu was een beste prestatieoverzicht van die afstand nergens te vinden. Gelukkig hadden zowel World Athletics als de EAA dat wel. Haar tijd bleek bijna een seconde sneller dan de 1.28,06 van Sanne Verstegen uit 2016. *Piet Wijker*



Lisanne de Witte op weg naar haar record op de 600 m.
(foto: Piet Wijker)

Sjef Hengens overleden

Oud-olympiër Sjef Hengens is 19 mei op 76-jarige leeftijd in Herten overleden.

De in Stokhem-Wijlre geboren Achilles Top-atleet nam in 1972 deel aan de Olympische Spelen in München op de 800 meter mannen. Hij kwam in zijn serie een metertje te kort voor plaatsing in de halve finale. Sjef schreef diverse nationale titels op zijn naam. Hij werd Nederlands kampioen op de 800 meter in 1969, 1970 en 1971. Ook in 1971 nam hij deel aan de Europese kampioenschappen in Helsinki. Hij werd 7^{de} in de halve finale in 1.50,2. In de serie ging het sneller: 1.47,9.

Zijn beste tijd en tevens nationaal record op de 800 meter was 1.46,4. Dat record hield tien jaar stand en werd pas in 1982 verbeterd met 0,2 seconden door Rob Druppers. In 1978 werd Sjef Hengens benoemd tot erelid van Achilles TOP.



(foto N.W. Keuning)

Wij wensen zijn echtgenote Riet en kinderen veel sterkte met dit grote verlies.

St. Atletiekerfgoed m.m.v. Leon Jeurissen



MAX4HOME

Tegels, Sanitair & meer

10% KORTING OP ALLES!

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

MAX4ATLETIEK

DEZE KORTINGSCODE IS GELDIG T/M 30-7-2024 EN NIJ EEN BESTELLING VANAF 100,-

SHOWROOM IN DUIVEN!

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

Harry Janssen Memorial Run

Op Aruba wordt ieder jaar op 27 april, Koningsdag, de bekende "Aruba International 10K Boulevard Race" gelopen. In 2020 is deze oudste loop van het eiland officieel omgedoopt tot de "Harry Janssen Memorial Run".

Afgelopen Koningsdag vond de 62ste editie van deze loop plaats! Deze Boulevardloop is ontstaan uit de traditie van een groepje mannen (inclusief Harry), die deze 10 km lange route over de boulevard langs de prachtige kust van Aruba samen elk jaar op Koninginnedag liepen.

Harry (voor niet-ingewijden: Harry Janssen was jarenlang, tot zijn dood in 2021, een trouw lid van de Vrienden - PW) werd eind jaren '60 voorzitter van de Arubaanse Atletiek Bond (AAB) en heeft de Boulevard Race samen met de Oranje Vereniging Aruba vele jaren georganiseerd maar, tussen het organiseren door, ook nog vaak zelf gelopen!



Foto boven: Wijlen Harry Janssen, oprichter van de Boulevardloop, hier (rechtsachter, met microfoon) tijdens de prijsuitreiking in 1977.

Foto rechts: Twee jaar geleden heb ik het startschot op de ouderwetse manier mogen lossen, zoals mijn vader zoveel jaren had gedaan. (foto's verstrekt door Monique Janssen)

Tegenwoordig is de organisatie in handen van de Aruba Triathlon Association.

Monique Janssen



Zo eindigde hij in 1987 op de vijfde plaats met een tijd van 38.24 min. Voor een 47-jarige geen slechte prestatie. Door de bekende "eeuwige" noord-oostpassaat op Aruba heb je tijdens deze loop meestal last van een fikse tegenwind!



Mount SAC Relays 2024

Het blijft een belevenis om een wedstrijd bij te wonen op de atletiekbaan in Walnut, Californië. Ik was er nu alweer voor de derde achtereenvolgende keer, steeds op uitnodiging van onze vriend Ray van Asten, voor de Mount SAC Relays, die ditmaal van 17 t/m 20 april plaatsvonden. Zodra je de accommodatie betreedt raak je onder de indruk van het totaalplaatje, onvergelijkbaar met welke baan dan ook in ons land. En naarmate de wedstrijden zich ontwikkelen is het de vlekkeloze organisatie, die tot op de minuut nauwkeurig het voorafgaand opgestelde tijdschema volgt, die imponeert. De ervaring die men in de loop der jaren met dit soort evenementen heeft opgedaan, druipt er gewoon vanaf.

Overigens is de atletiekaccommodatie onderdeel van een uitgebreider sportcomplex. Naast het feit dat er direct naast de atletiekbaan een terrein voor het houden van een volwassen veldloop ligt, is er een overdekt zwembad van olympische proporties, plus een turnzaal met alle benodigde

faciliteiten voor een volledig turnprogramma. Verder zijn er tennisbanen, voetbalvelden en is het inloopterrein voor de atleten zo ingericht, dat er tevens American football op kan worden gespeeld. In de directe omgeving bevindt zich een indoor wielerved en zijn er schietbanen, terwijl de nabije Cal Poly Universiteit, naast meer atletiekbanen, over faciliteiten voor paardensport beschikt. Alleen een handbal-accommodatie ontbreekt. Het was dus nauwelijks verrassend, maar wel nieuws, om van Brian Yokoyama, Director of Special Events, te vernemen dat ons NOC inmiddels haar oog op het sportcomplex heeft laten vallen en al driemaal contact heeft opgenomen om de mogelijkheden te bespreken om er in 2028 met de Nederlandse olympische ploeg haar tenten op te slaan als laatste trainingslocatie voorafgaand aan de Spelen in Los Angeles.

‘World lead’

Wie ons de eerste twee dagen, die geheel in het teken stonden van de zevenkamp voor vrouwen en de tienkamp voor mannen, verraste, was Ayden Owens- Delerme.



Het Hilmer Lodge Stadium in Walnut, Californië, is met geen atletiekbaan in Nederland te vergelijken. (foto's Piet Wijker)

In feite was dat de tweede keer, want u herinnert zich wellicht, dat wij twee jaar geleden al



zeer onder de indruk waren geraakt van diens prestaties. Vervolgens was hij op de WK in Eugene dat jaar vierde op de tienkamp geworden. Vorig jaar viel het WK in Boedapest echter zwaar tegen, want nadat hij op polshoog drie keer op zijn aanvangshoogte van 4,40 had gefaald, had hij daar de strijd gestaakt. Aan precies dat springonderdeel nu had hij de afgelopen winter, inmiddels student-af, hard gewerkt, zoals hij ons na afloop

Ayden Owens overlegt met zijn trainer tijdens het polsstokhoogspringen.

vertelde. Dit onder de deskundige begeleiding van zijn coach Lawrence Johnston, die als atleet op de Spelen van Sydney in 2000 zilver had veroverd bij het polsstokhoogspringen en een jaar later wereldindoorkampioen was geworden op dit onderdeel. Het resultaat was ernaar, want Owens krikte zijn polshoog-PR in Walnut van 4,96 m in één klap op naar 5,10 m! Het was al zijn vierde overwinning na acht onderdelen, dus de Puerto-Ricaan begon met een forse puntenvoorsprong op zijn concurrenten aan het laatste onderdeel, de 1500 m. Die viel tegen, want waar hij 4.13 in de benen heeft, kwam hij nu uit op 4.45. Een gevolg van de keiharde training die hij zichzelf de afgelopen winter met name op de technische onderdelen had opgelegd, legde hij uit. Daardoor was hij gegroeid qua spiermassa en was hij nu ‘bad in the legs’. Desondanks kwam hij uit op een record van 8732 punten, een ‘world lead’, toeterde de stadionomroeper. Toen ik hem twee jaar geleden bij de Mount SAC Relays na afloop vroeg, of wij hem terug zouden zien bij de WK in Eugene, antwoordde hij dat hij die beslissing aan zijn coach zou overlaten. Dus vroeg ik hem ditmaal, of hij ook zijn deelname aan de Olympische Spelen in Parijs van het oordeel van zijn coach liet afhangen. Zijn antwoord: “No-no-no, I ‘ll be at the Olympics. I finally punched my ticket.” Een medaillekandidaat, deze tienkamper. In het avondprogramma, dat onder aanzienlijk betere weersomstandigheden plaatsvond dan vorig jaar, trof ons opnieuw het niveau op de 3000 m steeple. Liefst vier man finishten ditmaal onder de 8.30, van wie de Amerikaan Mason Ferdic in 8.27,17 – slechts 1,03 seconden boven het meeting record –



Op de polshoogtechniek van Ayden Owens viel weinig meer aan te merken.

de allersnelste was. Die werd drie jaar geleden op de Olympische Spelen in Tokio zesde op dit onderdeel, dus houdt ook die zo dadelijk in Parijs maar eens goed in de gaten.

Neus in de boter

Op de derde dag werd er al vanaf 09:00 u een begin gemaakt met het eerste technische onderdeel, het hoogspringen voor vrouwen, waarna gedurende de gehele dag voor beide seksen op highschool-, universitair -en eliteniveau alle technische onderdelen aan bod kwamen, met uitzondering van het kogelslingeren, terwijl het speerwerpen al de avond ervoor afgewerkt. Bij het discuswerpen voor mannen stond de kersverse wereldrecordhouder Mykolas Alekna als deelnemer aangekondigd, maar die liet het helaas afweten. Jammer, want zijn deelname zou het toernooi beslist naar een hoger plan hebben getild. Imponeren deed ons bij het verspringen overigens de 21-jarige Amerikaan Solomon Washington met een verste sprong van 7,88 m, al was dat dan wel met een rugwind van +2,8 m/s. De wind speelt trouwens vaak een voorname rol in Walnut. Meestal waait die vanuit de zuidoosthoek het stadion binnen, reden waarom o.m. de sprint- en korte hordenummers (vanaf de hoofdtribune gezien) steevast op het achterste deel van de baan worden gehouden, zoals Brian Yokoyama ons uitlegde. De layout van de baan is daar op voorhand ook op ingericht.



Jaimie Omalla in actie tijdens zijn 400 meter.

Bij de loopnummers was opnieuw het grote aantal series opvallend (de 200 m voor vrouwen kende er zelfs elf!), maar qua prestaties sprong weinig er echt bovenuit. Of het zou de 100 m in 10,08 van Norton Shelvin moeten zijn, maar die had daarbij wel + 3,7 m/s wind in de rug. Voor ons was die middag vooral interessant vanwege onze ontmoeting met een van de twee Omalla-broers. Kort voor mijn vertrek naar de VS had ik het bericht gelezen van die twee broers uit Oeganda die voor ons land zullen gaan uitkomen en wij vielen dus met onze neus in de boter toen wij ontdekten, dat ze alle twee op de deelnemerslijst van de Mount SAC Relays stonden. Jaimie was op vrijdag de eerste en we spraken met hem af, dat we de volgende dag met beide broers nader

zouden kennismaken. Hijzelf moest die middag een 400 m lopen en deed dat in 47,76 s, een tijd waar hij na afloop niet helemaal tevreden over was. ‘Te hard van start gegaan’, was zijn oordeel en dat was precies ook onze inschatting. “Mijn voornaamste excuus is dat ik nog steeds aan het leren ben”, voegde hij er later aan toe.

Het avondprogramma stond bol van de langere loopnummers voor highschoolatleten, te beginnen met de 800 m en oplopend tot de 5000 m, met daar tussendoor enkele estafetteonderdelen die je bij ons zelden ziet, maar die op de Amerikaanse highschools

ongekend populair zijn. Wat te denken bijvoorbeeld van een 4 x 1600 m voor jongens met vijftien deelnemende teams! Dan heb je dus in één klap 60 enthousiaste atleten op de baan. Dat geeft gegarandeerd veel spektakel, zowel erop als ernaast. De meeste indruk op ons maakte echter de 17-jarige Sadie Engelhardt, die bij de meisjes op de mijl na de start resoluut de kop pakte en ogenschijnlijk zonder noemenswaardig verval naar een tijd van 4.31,72 snelde, een Amerikaans highschoolrecord.

Sydney McLaughlin-Levrone

De zaterdag is binnen het Mount SAC Relays programma stevast de belangrijkste dag. Dan staan de meeste onderdelen voor ‘invitationals’ op het programma, onderdelen dus waar atleten voor worden uitgenodigd en dat zijn dan vaak atleten van olympisch niveau. Zo waren wij bijvoorbeeld zeer benieuwd naar de 4 x 100 m voor vrouwen, waarvoor zich onder meer de teams ‘Team International’ en ‘Formula Kersee’ hadden ingeschreven. Het eerste team bestond uit de Britse Dina Asher-Smith, de Ierse Rhasidat Adeleke, de Jamaicaanse Lanae-Tava Thomas en de Saint-Luciaanse Julien Alfred. Dit formidabele viertal had drie weken eerder in Austin een 4 x 400 m gelopen in 3.25,31. Het tweede team van trainer Bob Kersee bestond uit voormalig wereldrecordhoudster 100 m horden Kendra Harrison, olympisch kampioene en wereldrecordhoudster 400 m horden Sydney McLaughlin-Levrone, wereldkampioene 2022 4 x 100 m Jenna Prandini en viervoudig NCAA-kampioene op de 4 x 100 m Morolake Akinosun. Het zal u niet verbazen dat onze aandacht vooral uitging naar Sydney McLaughlin-Levrone, want het was voor het eerst sinds zij vorig jaar was afgehaakt voor het WK in Boedapest, dat zij zich weer op een atletiekbaan liet zien. Welnu, de 4 x 100 m ging haar blijkbaar goed af, al won het team van Bob Kersee niet, maar daarna finishte het als tweede in 42,93 s achter het internationale team, dat naast een uitstekende 4 x 400 ook een prima 4 x 100 in de benen bleek te hebben, want het won in 42,03 s. Daarna wilde ik dolgraag Sydney McLaughlin wat vragen stellen, maar die hield de boot vakkundig af: “I can’t have interviews right now, I must join my team, sorry. Nice to meet you, though”, voegde zij daar nog aan toe, zodat ik mij niet helemaal afgepoeierd voelde.



Sydney McLaughlin (tweede van rechts) jaagt hier op Rhasidat Adeleke.

Intussen had ook Eugene Omalla zich aangediend, die 's middags eerst een 400 meter zou lopen, om vervolgens aan het eind ervan samen met broer Jaimie ook nog eens op de 4 x

400 m estafette in actie te komen. Wij spraken af, dat we ze halverwege de middag zouden ontmoeten voor een kort kennismakingsgesprek. Op die 400 m had Eugene onder meer concurrentie van Rai Benjamin, de 400 m hordenspecialist (brons in Boedapest vorig jaar), die hier voor de 400 vlak had gekozen, maar in de volgende serie in actie kwam. Onze toekomstige landgenoot liep een goede race, vocht tot aan het eind goed mee voor de winst, om uiteindelijk als derde te finishen in 45,80 s, zijn beste prestatie ooit op een buitenbaan. In de volgende serie liet Benjamin zien dat hij al in een uitstekende vorm verkeerde. Bijna 1,5 seconde liep de Amerikaan weg van zijn naaste concurrenten, om te finishen in een prima 44,42 s. Dat is dus 0,06 sec. onder het huidige Nederlandse record van Liemarvin Bonevacia. De Omalla-twins weten dus nu wat hen te doen staat!



Samen met de Omalla-twins op de foto: naast Ray staat Jaimie, naast mij Eugene.

In het gesprek dat Ray en ik vervolgens met ze hadden vertelden de broers, dat ze al geruime tijd rondliepen met het idee om voor ons land uit te komen. Jaimie: “Vorig jaar hadden we het er al over met enkele trainers, maar aanvankelijk werden we niet erg serieus genomen. Totdat we in contact kwamen met Laurent en Vincent (Meuwly en Kortbeek – PW) en we een Zoom-meeting met ze hadden. Die reageerden toen heel professioneel en waren heel open tegen ons. Terwijl we toen nog niet eens zo snel waren als nu. Dus dat

was een mooie kans voor ons.” Eugene: “Ook enkele mensen van het atletenteam, waarmee we contact kregen, reageerden positief. We werden echt verwelkomd en ze zagen het zitten om samen met ons dingen te gaan doen en zo geschiedenis te schrijven.” De broers vertelden hoe ze, na in Zoetermeer te zijn geboren, op zevenjarige leeftijd met hun ouders naar Oeganda waren verhuisd. Daar waren ze verder opgegroeid, ook al kwamen ze nog vaak op familiebezoek in Nederland. Dus eigenlijk was het een beetje half-half. Voor hun middelbare schoolopleiding hadden ze op een kostschool in Kenia gezeten, waar ze tevens met de atletieksport in aanraking waren gekomen. Daarna waren ze via een Amerikaanse studiebeurs op een kleine school in Illinois terechtgekomen en raakten ze betrokken bij de studentenatletiek. Na twee jaar vervolgden zij hun studie aan de universiteit van Southeast Louisiana, waar zij zich als atleet verder ontwikkelden. Tot ze twee jaar later, in 2023, opnieuw toe waren aan een vervolgstap. Ze deden een rondgang langs diverse universiteiten en kwamen ten slotte uit bij Kansas State University. Eugene: “We wilden ergens naartoe waar ze niet alleen belangstelling voor ons hadden als atleten, maar ook als individuen. En waar ze ons wilden helpen om onze olympische doelen te verwezenlijken”.

Bij Kansas State voelde dat gelijk goed. Begonnen in september, waren ze na enkele maanden al helemaal opgenomen in de 'Wildcats family', het atletiekteam van Kansas State. Eind dit jaar hoopt de tweeling af te studeren in 'Business', hun studierichting, al staat de vraag nog open hoe ze dat het beste kunnen gaan doen. "Doen we dat bij Kansas State zelf, of gaan we dat 'online' doen?" Het antwoord op die vraag hangt af van de ontwikkelingen die ze de komende maanden in Nederland zullen doormaken.

Aan het eind van de middag namen de Omalla-twins dus nog deel aan de estafette, waar ze op ons een goede indruk maakten. Het team van de Wildcats werd in veruit de snelste serie vierde in 3.04,42, een kleine seconde achter het snelste team van de dag, Arizona State in 3.03,56.

Wat was er verder nog die middag? In elk geval enkele goede sprintresultaten. Bij de mannen liepen Cooper Bibbs en Puripol Boonson op de 100 m naar 10,07 s en 10,08 s met



1,3 m/s wind mee. Op de 200 m streden de vrouwen van 'Team International', die eerder met elkaar hadden gelopen, nu tegen elkaar. Dat leverde prima resultaten op met Julien Alfred, de kersverse wereldkampioene indoor op de 60 m, als winnares in 22,58 s, op de hielen gezeten



Camryn Rogers, een klasse apart. (foto: *filip bossuyt*; bron: *Wikipedia*)

door Rhasidat Adeleke in 22,61 s en Dina Asher-Smith in 22,80 s. Bij de mannen kwam Kyree King hier tot 20,11 s en dat, terwijl die nu ineens weer 1,4 m/s wind tegen had! Die wind kan soms onvoorspelbaar waaien, daar in Walnut. Want Talie Bonds kwam bij de vrouwen op de 100 m horden eerder tot 12,76 s en die had nu juist weer 1,8 m/s wind mee!

Op de technische onderdelen sprong Chrstyn John (JC) Stevenson bij het verspringen als enige voorbij de 8 meter, 8,05 m namelijk met 0 m/s windvoordeel. Een klasse apart was echter de Canadese Camryn Rogers, die bij het kogelslingeren tot een afstand kwam van 76,30 m! Dat was op dat moment de beste wereldjaarprestatie op dit onderdeel. Maar ja, die is dan ook niet voor niks regerend wereldkampioene.

Piet Wijker

Vrienden Golfdag op 15 augustus

Beste vrienden,

Donderdag 15 augustus is het weer zo ver. De Vrienden Golfdag staat weer op het programma.

Graag nodigen wij jullie uit om te komen spelen op de Oosterhoutse Golfclub op 15 augustus 2024.

De hole met boom op de fairway van de Oosterhoutse Golf Club. (Foto: Pvt pauline; bron: Wikipedia)



Het programma ziet er als volgt uit:

- Verzamelen rond 10:00 uur voor koffie/thee met een worstenbroodje.
- Eerste afslag om 11:00 uur.
- Na de ronde een klein hapje en een drankje.
- Drie-gangen diner rond de klok van 18:00 uur.

De kosten voor de dag: €110 (18 holes, alles inbegrepen) of €80 zonder diner.
€ 85 (9 holes, alles inbegrepen) of €50 zonder diner.
€ 70 (par 3, alles inbegrepen) of €40 zonder diner.

Graag bij de aanmelding vermelden:

- grote baan of par 3
- 18 holes of 9 holes
- indien nodig handicart
- handicap en eventueel NGF nummer
- eten of niet mee-eten.

De inschrijving is definitief na overmaking van het geld op rekening:
NL74Rabo0104643293 t.n.v. G.M.M. Janssen.

Vrienden/vriendinnen/kennissen zijn van harte welkom om mee te spelen.
Niet spelers zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Tot de 15^e!

Bob en Monique Janssen (0628206844)

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



ingenieurs

Samen werken aan morgen.

1983

In 1983 was ik teleurgesteld teruggekomen uit Amerika, waar ik een derde overwinning op de 100 km niet waar kon maken. Na 70 km moest ik tijdens ijskoude slagregens opgeven, doordat de spieren in mijn bovenbenen niet langer meewerkten.

Thuis wachtte er nog een domper: miljoenen mensen hadden op de tv een dame over de finish zien kruipen tijdens een totaal nieuwe sport, TRIATHLON genaamd... *Dat is wel eens wat anders hè, dan een alleen een 100 km hardlopen, zoals Keizer doet*, werd er onder meer in de plaatselijke stamkroeg gezegd tegen mijn werkgever en sponsor. *Joop, laat jij nu eens zien dat jij dat ook kan*, zei deze tegen mij. *In augustus (het was mei) zijn de Nederlandse kampioenschappen in Almere*. Ik spartelde nog wat tegen: *ik heb geen racefiets en ook geen zwemdiploma*, zei ik. *Een fiets mag je op maat laten maken en zwemlessen vergoed ik ook, natuurlijk*.

Nu, dat zwemmen bleek niet te gaan; door 25 jaar hardlopen had ik veel te sterke enkels gekregen en wat ik ook probeerde, er was geen enkele soepelheid in de enkels te krijgen. Dus bleef ik aangewezen op een slechte schoolslag, die ik mezelf had aangeleerd door als twaalfjarige net zo lang in een ondiep gedeelte van het Noord-Hollands Kanaal te springen, tot ik naar de kant wist te krabbelen. Er was namelijk geen geld voor zwemles. Dus een diploma heb ik nog altijd niet.

Toen ik in 1983 in Hoorn in een openluchtwembad bezig was met baantjes zwemmen, kwam de badmeester naar mij toe en vroeg: *wat ben jij in godsnaam aan het doen?* Toen hij van mij hoorde dat ik voor de triatlon trainde, heeft hij belangeloos aan mijn foute schoolslag gewerkt, want die leek nergens op, zei hij. Gelukkig werd die na veel trainingen een stuk beter, maar helemaal goed is het nooit geworden. Ik deed anderhalf uur over de bijna 4 km zwemmen.

Elke dag ging ik naast de looptraining ook een half uur zwemmen in het IJsselmeer, zelfs al met 14 graden. In het weekend fietste ik een rondje over de dijk Enkhuizen-Lelystad via Amsterdam weer terug naar Scharwoude. Tijdens de vakantie gingen wij met de caravan naar Italië en zwom ik na 20 km hardlopen het Lago Maggiore over en terug. Anke (Joops echtgenote – PW) had de tubes inmiddels opgepompt, de bidons gevuld en ik ging voor de rest van de dag de bergen in op de racefiets. Soms ontdekte ik een dorpsfeest, waar we 's avonds met de kinderen in de auto naartoe reden. Als ik in de bergen aan het fietsen was, vermaakte Anke zich met onze kinderen op het strand van Lago Maggiore, waar wij enkele meters vanaf stonden met onze caravan.

Nadat ik twee dagen lang het meer over had gezwommen, werd ik aangesproken door een andere Nederlandse vakantieganger, die zei: *man man, wat doe je gevaarlijk om helemaal alleen heen en terug over dat meer te zwemmen. Weet je wel hoe diep het is in het midden? En waarom doe je dat eigenlijk?* Ik vertelde over mijn deelname aan de komende triatlon in Almere. Hij was even stil en zei daarna: *ik zou het een eer vinden om je bij elke zwemtocht met onze roeiboort te begeleiden, samen met mijn zoon. Als je dan kramp krijgt*,

kunnen wij je zo aan boord trekken. Aldus geschiedde en ook Anke was er erg blij mee dat ik nu tijdens de zwemtochten begeleiding had van twee mensen met een roeiboot.

Op een gegeven moment zag ik het tijdens een klim met de racefiets bijna niet meer zitten, omdat mijn versnellingen niet de juiste keuze hadden voor een zware beklimming. Net toen ik wilde afstappen kwam er een Italiaan (bleek later) naast mij fietsen. Die zag het probleem en deed voor wat ik moest doen. Eigenlijk had ik dat als volleerd zeiler moeten weten: als je de wind pal tegen krijgt, dan moet je laveren, dus zigzaggend zeilen en in dit geval zigzaggend fietsen. Het was een waardevolle tip en ik hoefde niet af te stappen. Soms gebruiken Anke en ik het nog wel eens, zoals vorig jaar fietsend het Kopje van Bloemendaal omhoog.



De triatlon ging zoals verwacht met zwemmen niet erg best; het water was slechts 16 °C en wetsuits waren streng verboden. Op aanraden van de oud-zwemkampioen had ik mij dik ingesmeerd met speciaal vet. Dat werkte wel enigszins tegen de kou, maar tijdens de 180 km fietsen deed ik de eerste kilometers niks anders dan te proberen om het vet er af te krijgen met een handdoekje, omdat ik wist dat het vet tijdens de

Joop Keizer passeert de finish in Almere. (foto's verstrekt door Joop Keizer)

marathon erg nadelig zou zijn in de warmte van augustus. Al met al kwam ik ongeveer als 150ste binnen na bijna 4 km zwemmen en net bij de eerste 100 na 180 km fietsen. Uiteindelijk finishte ik na de marathon als 14^e overall, maar als eerste Nederlander M40 en de oudste van de dertien deelnemers die voor mij eindigden. Dus Nederlands kampioen bij de Masters M40. Een jaar later deed ik de Almere triatlon een halfuur sneller en verdiende daar een ticket en verblijfkosten mee om op Hawaii Ironman te worden. Ook werd ik Nederlands kampioen superprestige triatlon M40, waar je snelste drie halve plus de hele Almere triatlon voor meetelden. Op de foto hiernaast tonen onze twee jongste kinderen de grote wisselbeker die ik ontving, naast een iets kleinere beker die ik mocht houden. Moest ik na een 100 km hardloophwedstrijd dagenlang achterstevoren de trap aflopen en kon ik mij de eerste nacht niet omdraaien in bed, laat staan trainen, de dag na deze triatlon kon ik alweer rustig 10 km draven.

Joop Keizer



OLYMPIA

We staan aan de vooravond van Olympische Spelen, nu voor de derde keer – na 1900 en 1924 – in Parijs. De verwachting is dat meer dan 10.000 deelnemers, netjes verdeeld halfom vrouwen en mannen, uit 206 landen in 32 takken van sport gaan strijden om de medailles en de roem. In 1900 waren dat 975 mannen en 22 vrouwen uit 24 landen, die uitkwamen in 18 sporten.

Hoe zou het toch komen dat atletiek altijd zo'n voorname plaats heeft ingenomen? 1. Denk dan aan de wereldwijde verspreiding van onze sport die direct na de 19^e eeuw in hoog tempo plaats vond. Niet gek natuurlijk als je je realiseert dat lopen, springen enwerpen basisvaardigheden zijn van mensen die al vanaf het ontstaan van de mensensoort noodzakelijk waren om te kunnen overleven.

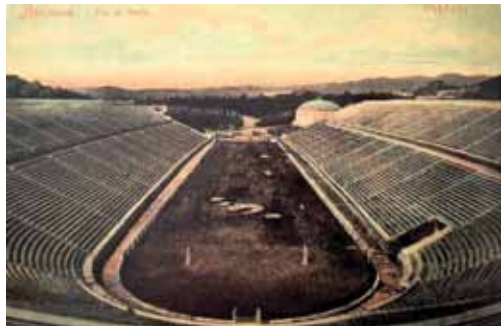
2. Bedenk ook dat onder de noemer 'atletiek' veel onderdelen thuishoren, nu zowel 23 voor vrouwen als 23 voor mannen, plus een gemengde 4 x 400 m. Op enkele uitzonderingen na vragen deze een stevig specialisme van haar beoefenaars en dat draagt ook bij aan de prominente positionering van onze sport. Daarbij speelt dan ook nog mee, dat zoveel onderdelen trouwens heel veel tijd vragen in het totale programma.

3. Nog een derde reden: atletiek is toch de mooiste van alle sporten?!

Hoe we ooit aan Olympische Spelen zijn gekomen, zal wel duidelijk zijn. Pierre de Coubertin organiseerde in juni 1894 een congres in Parijs waar het Internationaal Olympisch Comité werd opgericht en voor 1896 de eerste Spelen werden toegewezen aan Athene. Dat was het begin van de 'moderne' Olympische Spelen. Athene was een enorm succes. Met afstand het grootste sportevenement van dat jaar, waar ook ter wereld en een toeschouwersaantal in het atletiek Panathinaiko Stadion, dat nog nooit ergens bereikt was.



Foto boven: Pierre de Coubertin. Foto rechts: stadion na verbouwing gereed voor 1896. (bron: *Athletics from Ancient Times* (IAAF Heritage))



Dit stadion was gebouwd 330 jaar voor onze jaartelling. Op de fundamenten ervan werd een volledig marmeren stadion herbouwd in het jaar 144, met plaats voor 50.000 toeschouwers. Ook dat is op die manier niet meer terug te vinden. In 1895 werd het opnieuw herbouwd, nu met 80.000 plaatsen om de Olympische Spelen te kunnen herbergen. De vorm van de atletiekbaan is bijzonder, geen 400 meter. De lengte van het middenterrein is 235 meter, en de breedte is maar net enkele tientallen meters. Met slechts een scherpe bocht ertussen heeft de baan daardoor de vorm van een haarspeld. Natuurlijk werd het stadion ook betrokken bij de Olympische Spelen van Athene in 2004. In het stadion vond boogschieten plaats, en hier was de finish van de vrouwen- en mannenmarathon (respectievelijk 4.000 en 35.000 toeschouwers).

Terug naar de oorsprong van de Olympische Spelen, want 1896 was het begin van de *moderne* spelen. De eerst bekende spelen begonnen 776 voor onze jaartelling. Niet in Athene dat meer aan de oostkant van Griekenland ligt, maar in het westen in het plaatsje Olympia. Deze Spelen werden gehouden ter ere van oppergod Zeus. Griekenland was in die tijd niet één land, maar bestond uit vele stadstaatjes, die elkaar om het minste geringste hevig bevochten en elkaars grondgebied trachten te veroveren. Zo kwamen Eliërs uit het noorden en vestigden zich in een plaats die zij Olympia noemden, ter herinnering aan de berg Olympus, waarvandaan zij kwamen.

Hoewel de Spelen oorspronkelijk gehouden werden op de velden voor de tempel, werd er met de groei van de Spelen steeds meer gebouwd ten behoeve van de Spelen. Uiteindelijk bevond zich in Olympia een stadion dat plaats bood aan 40.000 toeschouwers. Doel van die Olympische Spelen was om jonge mannen hun fysieke kwaliteiten te laten tonen en om de relatie tussen de verschillende Griekse steden te bevorderen. Alleen Griekse mannen mochten meedoen aan de Spelen, geen vrouwen. De stadionrace (192,27 m) werd de eerste keer gewonnen door een kok, een Eliër. Hij werd tot de 14^e Olympische Spelen opgevolgd door andere Eliërs. Bij die 14^e werd trouwens een nieuwigheid ingevoerd: een loop over twee stadia. Bij de 15^e gevolgd door nog een nieuwe loop: twaalf keer om het stadion heen, circa 4½ km. Daarbij werd gelopen in groepjes van vier. De winnaars kwamen daarna nog een keer tegen elkaar uit, tot uiteindelijk een finaleloop tussen de vier allersterksten.

Natuurlijk vragen trouwe lezers zich al een tijdje af waar de licht-filosofische inbreng in dit artikel blijft. Dank voor het geduld! Een klein deel uit een samenspraak tussen de beroemde filosoof Socrates [S] en een van zijn vele gesprekspartners, ditmaal Glaucon [G]:

“Denk je, Glaucon, dat ook degenen die een training in sport voorstaan, in tegenstelling tot anderen, ervan uitgaan dat de training in sport gericht is op het lichaam ?” G: “Maar hoezo dan?”

S: “Ik vermoed, dat ze de trainingen in eerste instantie ingesteld hebben voor de vorming van de menselijke psyche.” G: “Hoe zit dat dan?”

S: “Is het je niet opgevallen, welke invloed het op iemands geest heeft, wanneer hij zijn hele leven aan de sport wijdt? G: “Waarop doel je?”

S: “Op een onbeheerst en ruw karakter.” G: “Dat is inderdaad zo”.

S: “Wie alleen sport beoefent, gedraagt zich onbeheerster dan zou moeten en wie zich alleen geestelijk ontwikkelt, krijgt een ongewoon slap karakter. En toch, denk ik, heeft onbeheerst gedrag te maken met het temperament dat je hebt. Wanneer dit op de juiste manier wordt gevormd, kan het mannelijkheid ontwikkelen. Maar is zo’n temperament te hard aangepakt, dan wordt het te ruw en moeilijk te hanteren.” G: “Dat lijkt mij ook.”

S: “Hoe zit het nu met het zachte karakter? Is dat niet een onderdeel van de filosofische natuur? En denk je niet dat het een slap karakter in de hand werkt, erger dan zou moeten, als de natuur gewoon haar gang kan gaan, maar dat zij vriendelijk en beschaafd is wanneer zij daarentegen op de juiste manier wordt gevormd?” G: “Dat is zo.”

S: “Wij vinden dat de wachter beide karaktertrekken moet hebben.” G: “Ja, die moet hij hebben.”

S: “Moeten deze dan niet harmonieus worden samengevoegd?” G: “Dat lijkt me wel.”

S: “Is de ziel van hem die deze harmonie heeft bereikt, niet beheerst en mannelijk?” G: “Zeker.”

S: “En de ziel van degene bij wie dat niet het geval is, laf en onbeschaafd?” G: “Zeker.”

S: “Wanneer iemand zich uitslooft voor zijn sporttraining en er niet genoeg van kan krijgen, waardoor hij zijn intellectuele vorming verwaarloost, dan zal in eerste instantie zijn goede lichamelijke conditie hem zelfvertrouwen en energie geven: hij zal zichzelf overtreffen in mannelijkheid.” G: “Zeker.”

S: “We zouden met recht kunnen zeggen dat degene die er het best in slaagt om zijn lichamelijke en intellectuele ontwikkeling tot een eenheid te brengen en zich deze twee vormen van opvoeding precies in de juiste verhouding weet eigen te maken, een perfect gevoel voor cultuur en harmonie heeft.” G: “Dit is ongetwijfeld zo, Sokrates.”

S: “Aan zo’n man, Glaucon, hebben we behoefte om de staat te besturen en de constitutie in stand te houden.”

Conclusie hieruit: zijn onze toppers over een aantal jaren minister of zo?

Hugo Tijsmans

Toekomst van de Vereniging Vrienden van de Atletiek

Inleiding

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 6 april 2024 is het onderwerp “Toekomst van de Vereniging Vrienden van de Atletiek” opnieuw uitgebreid aan de orde geweest.

Onderstaande notitie maakte onderdeel uit van de vergaderstukken en wordt voor de duidelijkheid en volledigheid hier integraal weergegeven. Aan het slot worden enkele aanbevelingen vanuit de aanwezige leden toegevoegd.



Notitie voor ALV 6 april 2024

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 15 april 2023 heeft het bestuur de aanwezige leden geïnformeerd over de voorgenomen toekomstige ontwikkelingen. Het bestuur is van mening dat de huidige vereniging niet toekomstbestendig is en heeft kenbaar gemaakt scenario's te willen onderzoeken om te bezien of de doelen van de vereniging op een andere wijze kunnen worden gerealiseerd. De aanwezige leden hebben het bestuur mandaat gegeven om scenario's te onderzoeken. Een uitgebreid verslag van deze presentatie en discussie is terug te lezen in de notulen van de ALV van 15 april 2023 en in het artikel dat in De Vriendenband is gepubliceerd in mei 2023.

Het bestuur heeft toegezegd de leden te informeren over de voortgang van het onderzoek. Deze notitie dient hiertoe.

Uitgangspunten

De missie van de Vrienden (verbinding tussen verleden, heden en toekomst van de atletiek) wordt als waardevol gezien. Het zou jammer zijn als de goede dingen die nu gebeuren zouden verdwijnen.

De vraag is dan op welke wijze, in welke structuur, dit vorm kan krijgen.

Voortgang onderzoek bestuur

Juridische structuur

Het bestuur heeft onderzocht of het nodig is een rechtspersoon in het leven te roepen, en zo ja, wat dan. Als de vereniging wordt opgeheven en er komt geen rechtspersoon voor in de plaats, dan resteert feitelijk een los bestand van personen en bijbehorend adressenbestand die activiteiten organiseren. Er is dan geen bestuur of bankrekening.

Het bestuur kwam al snel tot de conclusie dat dit geen gewenst scenario is, vooral vanwege het Jeugdfonds. Binnen het Jeugdfonds vinden geldstromen plaats en dan is het noodzakelijk een bankrekening te hebben. Dat kan alleen op naam van een natuurlijk persoon of een rechtspersoon. Het is niet gewenst dat een natuurlijk persoon deze geldstromen over zijn privérekening laat lopen. Dan is er geen andere oplossing dan een rechtspersoon in het leven te roepen, en als een vereniging niet meer gewenst is blijft de optie van een stichting over.

Wat zijn de kenmerken van een stichting?

- Een stichting is een rechtspersoon zonder winstoogmerk.
- Een stichting heeft geen leden, dus ook geen contributie-inkomsten.
- Een stichting heeft wel een bestuur van minimaal drie leden.
- Er hoeft niet jaarlijks een jaarrekening ter goedkeuring te worden voorgelegd.
- Een stichting dient een doelstelling in de statuten te omschrijven.
- Een stichting dient bij de notaris te worden ingeschreven.

Onze situatie is feitelijk dat wij een bestaande vereniging willen omzetten naar een stichting. Het Burgerlijk Wetboek biedt hiervoor de mogelijkheid in artikel 18. Dit artikel, voor zover relevant, luidt:

1. Een rechtspersoon kan zich met inachtneming van de volgende leden omzetten in een andere rechtsvorm.

2. Voor omzetting zijn vereist:

- a. een besluit tot omzetting, genomen met inachtneming van de vereisten voor een besluit tot statutenwijziging en, tenzij een stichting zich omzet, genomen met de stemmen van ten minste negen tienden van de uitgebrachte stemmen;
- b. een besluit tot wijziging van de statuten;
- c. een notariële akte van omzetting die de nieuwe statuten bevat.

3. Nvt

4. Voor de omzetting van of in een stichting en van een naamloze of besloten vennootschap in een vereniging is bovendien rechterlijke machtiging vereist.

Het bestuur heeft kennis genomen van de statuten van vergelijkbare stichtingen binnen de atletiek, zoals de Stichting Vrienden van Prins Hendrik en de Stichting Vrienden van Haagatletiek. Dit heeft ertoe geleid dat het bestuur vertrouwen heeft dat dit een haalbare en werkbare constructie zou kunnen zijn.

Een enigszins concrete uitwerking

Het bestuur ziet voor zich een Stichting Vrienden van de Atletiek. Deze stichting heeft als doel verbinding tot stand te brengen tussen verleden, heden en toekomst van de atletiek en daarnaast tussen ieder die de atletiek in Nederland een warm hart toedraagt. Ook stelt de stichting zich als doel het ondersteunen en stimuleren van talentvolle jeugdathleten. Het bestuur heeft drie leden, een voorzitter, secretaris en penningmeester. Het voornemen is de mogelijkheid te creëren Vriend van de Stichting te worden. Tegen betaling van een jaarlijks minimumbedrag kunnen Vrienden zich binden aan de stichting en daarmee op de hoogte worden gesteld van activiteiten waaraan deelgenomen kan worden. De activiteiten zullen meer op projectmatige wijze ingevuld gaan worden. Vrienden kunnen per activiteit, die grotendeels of geheel voor eigen rekening zal zijn, besluiten wel of niet hieraan deel te nemen. Ook het Jeugdfonds zal als een project binnen de stichting ingericht worden.

Het bestuur heeft zich de vraag gesteld of voor het Jeugdfonds een aparte stichting zou moeten worden opgericht, of dat het Jeugdfonds onderdeel van de “koepel” kan zijn met een eigen bankrekening. Hierover is informatie ingewonnen bij Hekkelman Notariaat in Nijmegen en de uitkomst hiervan was dat het Jeugdfonds met een eigen bankrekening onder de vlag van één stichting mogelijk is. Dat heeft ook de voorkeur. Er zal nog een second-opinion worden opgevraagd bij een bekend notariskantoor.

Planning

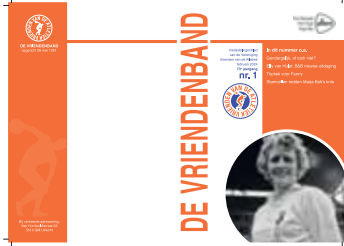
Het bestuur is voornemens de besluitvorming inzake de omzetting van vereniging naar stichting in december 2026 te laten plaatsvinden. De gedachte is om 2026 als verkort boekjaar te zien. Dan ziet de tijdlijn er als volgt uit, vanaf december 2026 teruggerekend:

- December 2026: laatste ALV, met op de agenda: vaststellen jaarrekening 2026 en verlenen decharge aan bestuur voor beleid over 2026.
- December 2026: besluit tot omzetting van vereniging in stichting formeel aan vergadering ter besluitvorming voorleggen. Voor goedkeuring is vereist dat van de aanwezige leden 90% akkoord gaat met dit besluit tot omzetting.
- Tevens: vaststelling nieuwe statuten van de stichting. Ingangsdatum nieuwe stichting: 1 januari 2027.
- April 2026: reguliere ALV waarin jaarrekening 2025 wordt vastgesteld en bestuur decharge wordt verleend.
- In april 2026 zal het bestuur tevens de concept-stukken voor de omzetting voorleggen zoals de nieuwe statuten. Definitieve besluitvorming zal dus in december 2026 plaatsvinden.

Over de precieze structuur van de stichting, de formulering van de statuten en de formele procedure (rechtelijke machtiging) zal het bestuur advies inwinnen bij een notaris.

De Vriendenband

Het lijkt niet erg realistisch om ervan uit te gaan dat uitgifte van De Vriendenband vanaf 2027 nog mogelijk is. De redenen hiervoor zijn de toekomstbestendigheid, inclusief kos-



ten, en de inzet van andere vormen van communicatie.

Communicatie met Vrienden van de Stichting en overige geïnteresseerden

De komende jaren zal het bestuur nadenken over de vraag hoe de stichting kan communiceren. Duidelijk lijkt wel dat alle communicatie digitaal zal plaatsvinden, bijvoorbeeld middels Nieuwsbrief, Facebook, Instagram, overige sociale media. Het

bestuur zal daarbij hulp nodig hebben.

Zaken die nog niet zijn ingevuld en waarover dus nog zal worden nagedacht

Nog enkele openstaande punten zijn:

- Samenstelling van het bestuur van de stichting. Van het huidige bestuur zullen Hans van Kuijen, Jaap van Amsterdam en Elly de Regt aftreden, zodra de omzetting rond is. Sowieso zullen zij per 1 januari 2027 niet meer beschikbaar zijn als bestuurslid, mocht de omzetting niet doorgaan. Er is dus behoefte aan in ieder geval één bestuurslid, maar op korte termijn ook aanvulling en vervanging van Rien van Haperen en Wim van der Krogt.
- Concretiseren van activiteiten die de stichting kan doen.

Aanbevelingen door leden tijdens ALV

- De ALV heeft het bestuur in overweging gegeven de besluitvorming over de omzetting niet in december 2026 maar al in april 2026 te laten plaatsvinden, wel met ingangsdatum van de omzetting 1 januari 2027. Mochten nog zaken veranderd moeten worden dan is er meer tijd om dit te regelen.
- de Stichting Atletiekerfgoed is middels haar statuten verbonden met de Vereniging Vrienden van de Atletiek. Het is daarom nuttig dat beide partijen contact hebben over hun beider statuten zodat deze op elkaar aan (blijven) sluiten.

Het bestuur zal beide aanbevelingen ter harte nemen en hier de benodigde aandacht aan schenken.

Namens het bestuur,
Elly de Regt-Henzen



Sven Roosen, telg uit een roemrijk geslacht

Ook al heb ik er geen onderzoek naar gedaan, toch ben ik ervan overtuigd dat Sven Roosen de eerste Nederlandse olympiër is die in de voetsporen treedt van een oom, die ook olympiër was in dezelfde discipline, de tienkamp. Svens moeder is immers de zus van Marcel Dost, die in 1996 in Los Angeles als tienkamper aan de Spelen deelnam.

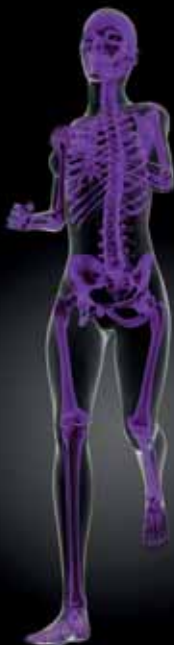
Je kunt de zaak ook omdraaien: onze jarenlange vriend Harry Dost, zelf ooit een nationale topper op de horden, is dus de vader respectievelijk grootvader van die twee. Als dat geen record is...! En dan heb ik het nog niet eens over die andere tak van de familie, de Roosens. Ook over hun atletiekprestaties kun je een apart essay schrijven. Dat begint al bij Svens overgrootvader Wim Roosen, die zelfs nog heeft gevoetbald in het nationale elftal, samen met grootheden als Faas Wilkes, Arie de Vroet en Kees Rijvers. Harry en Nel, wij wensen jullie heel veel spannend atletiekplezier toe de komende tijd!



Sven Roosen in actie tijdens de EK van 2022 in München.

(foto: Sandro Halank; bron Wikipedia)

Piet Wijker



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

VOOR HET VOETLICHT

Yvonne Hak: twee medailles in één klap



Yvonne Hak: “Ik was zeven en toen wilde ik op atletiek. Het verhaal is dat ik tegen mijn ouders zei dat ik wilde rennen met een nummer op mijn buik. Dat vond ik gewoon tof, haha.” (foto Piet Wijker)

Infobox

<i>Naam:</i>	Yvonne Hak
<i>Geboren:</i>	30 juni 1986 te Alkmaar
<i>Discipline:</i>	middellange afstand
<i>Titels:</i>	<u>Eur. kamp.</u> 800 m 2010 <u>Ned. kamp.</u> Jun. A outdoor: 800 m 2004, 2005; Sen. indoor: 800 m 2008, 2009, 2010, 2014; 1500 m 2011; Sen. outdoor: 800 m 2006, 2008, 2010, 2011, 2013; veldloop (korte cross) 2010
<i>Medailles:</i>	NK Jun. B outdoor: zilver (800 m 2003) NK Jun. A indoor: brons (800 m 2004) NK Sen. indoor: zilver (800 m 2007)
<i>Deelnemer WK:</i>	2011
<i>Deelnemer EK:</i>	2010
<i>Deelnemer EK ind.</i>	2009
<i>EC/EK landenteams:</i>	5
<i>PR's:</i>	400 m 55,96, 800 m 1.58,85 (ind. 2.02,30), 1000 m 2.41,30, 1500 m 4.16,21 (ind. 4.21,83), 400 m H 61,62
<i>Bijzonderheden:</i>	AU-atlete van het jaar - 2010 Lid van verdienste Atletiekunie

Misschien ben ik wat de 800 meter betreft wel bevooroordeeld. Het is immers niet voor het eerst dat ik over dit looponderdeel schrijf. Maar ja, wat wil je ook? Toen ik mij in 1962, groen als gras, aanmeldde als lid van de Velsler atletiekvereniging Suomi, was Gerda Kraan op die afstand net Europees kampioene geworden en dat had zij gedaan in 2.02,8, een Europees record. Suomi was toen een vrij onbetekenende atletiekclub, die kort ervoor zijn atletiekbaan in Velsen-Noord had moeten opofferen aan de expansiedrift van de nabijgelegen PEN-centrale. Er werd sindsdien aanvankelijk getraind op een voetbalveld, totdat enkele jaren later werd besloten om uit te wijken naar de baan van DEM in het Beverwijkse 'Sportpark Adrichem'.

Dat was in elk geval een prima stap voor twee club-, plaats- en jaargenoten van mij, Ilja Laman en Ton Blok, beiden sterk in opkomst en allebei op de 800 meter. Ze kregen de beschikking over een uitstekende accommodatie, waarop hun talent zich optimaal kon ontwikkelen. De resultaten lieten niet lang op zich wachten: Ilja werd in 1965 voor het eerst nationaal kampioene, waarna in de loop der jaren op die afstand er nog drie zouden volgen. Ton veroverde in 1966 zijn eerste van in totaal twee nationale 800 metertitels. In 1968 verbeterde Ilja vervolgens het nationale record van Gerda Kraan tot 2.02,2, maar op de kort erop volgende Olympische Spelen in Mexico was niet zij, maar Mia Gommers de eerste olympische medaillewinnares op de 800 m. De kleur: brons.

Voor dit verhaal volg ik nu verder de ontwikkeling bij de vrouwen. Ik was nog steeds nauw bij Suomi betrokken, inmiddels als bestuurslid, toen zich daar een nieuw 800 metertalent aandeede en alweer was het een IJmuidense: Olga Commandeur. In recordtijd werkte die zich op naar de nationale top om in 1975, als 16-jarige, eerst Europees jeugdkampioene op de 800 m te worden om kort erna het nationale record op 2.01,6 te stellen. Het was zelfs een wereldjeugdrecord! Ter vergelijking: het wereldrecord bij de senioren stond toen op 1.57,5. Is het heel vreemd dat ik destijds de opvatting koesterde, dat het doorbreken van de 2-minutengrens in ons land nog slechts een kwestie van tijd was? De werkelijkheid viel tegen. Olga blesseerde haar knie bij het schaatsen en liep daarna nooit meer zo snel op dit onderdeel. Het was ten slotte Elly van Hulst die in 1981 als eerste onder de 2 minuten dook door 1.59,62 voor zich te laten noteren. Bij die ene keer bleef het, ook al veroverde de Culemborgse gedurende haar lange, veelomvattende carrière 21 nationale in- en outdoortitels op die 800 m. Pas met de komst van Ellen van Langen, in het laatste decennium van de vorige eeuw, ontsnapte de geest uit de fles. Want na in 1989 voor het eerst 1.59,82 te hebben gescoord, kreeg Ellen de smaak te pakken. Het nationale record werd daarna door haar stelselmatig aangescherpt via 1.57,57 in 1990 en 1.56,66 in 1992, tot uiteindelijk die majestueuze 1.55,54 op de Spelen in Barcelona. Olympisch goud, een iconische prestatie. Tot en met 1995 bleef Ellen daarna binnen de 2 minuten presteren.

Rennen met een nummer op je buik

Wellicht is Yvonne Hak door dat olympische goud van Ellen van Langen geïnspireerd geraakt. "Dat zou kunnen. Want dat was natuurlijk in '92, dus toen was ik zes.

Waarschijnlijk is dat daarna eindeloos herhaald op tv. Het zou dus best kunnen dat het dát is wat ik gezien heb. In elk geval was ik zeven en toen wilde ik op atletiek. Het verhaal is dat ik tegen mijn ouders zei, dat ik wilde rennen met een nummer op mijn buik. Dat vond ik gewoon tof, haha. En ja, gelukkig vonden mijn ouders dat prima. Die deden mij toen op atletiek.” Yvonne Hak werd lid van het Alkmaarse Hylas en moest als pupil uiteraard meedoen aan de meerkampjes die bij veel verenigingen ter afsluiting van het baanseizoen jaarlijks in de vorm van clubkampioenschappen worden georganiseerd. Yvonne: “Maar dan was er altijd die afsluitende 1000 meter. Van het begin af aan, hoe klein ik ook was, kon ik daarop alvast laten zien dat ik daar goed in was. En ik vond het ook het leukst.” In haar juniorjaren kreeg Yvonne Hak te maken met Peter Winkel, trainer bij zowel Hylas als Hera in Heerhugowaard. Hij begeleidde haar naar haar eerste successen op de 800 m bij de B- en A-junioren. “Dus toen op een gegeven moment die samenwerking bij Hylas stopte en hij alleen nog maar bij Hera training gaf, ben ik ook naar Hera toegegaan. Heerhugowaard en Alkmaar liggen natuurlijk tegen elkaar aan”, legt Yvonne uit.

Op het lijf geschreven

Dat de 800 meter zou uitgroeien tot haar specialiteit, lag gezien haar voorgeschiedenis bij de pupillen in de lijn der verwachting. Yvonne: “Ik denk dat het qua aanleg fysiek ook het beste bij mij paste. Ja, weet je, de 400 meter, daar was ik echt niet snel genoeg voor en voor het echte duurwerk had ik dan toch te weinig inhoud.” Van de dertien nationale titels die Hak vanaf haar juniorentijd veroverde, waren dat er elf op de 800 m. Die andere twee beschouwt ze meer als toevalstreffers, of uitstapjes, net hoe je het noemen wilt. Was ze echter op de 800 meter bij nationale kampioenschappen van de partij, dan won ze vrijwel altijd. Die afstand was haar dus inderdaad, gezien die succesreeks, op het lijf geschreven. Overigens is Yvonne zelf de eerste om die hoge score aan gouden NK-medailles te relativeren. “Het was die jaren niet zo heel dik bezaaid met concurrenten op de 800 meter. Dus als ik meedeed, dan won ik ook wel. Terwijl er later natuurlijk wel veel meer kwamen. Op een gegeven moment kwam Sanne Verstegen opzetten. Maar die ging pas echt hard lopen toen ik stopte. En voordat ik goed werd had je Nalja Jaber en Lotte Visschers. Maar in dat stukje waarin ik zat, waren er eigenlijk niet zoveel.”

Hoe je het ook beoordeelt, geen van die atletes veroverde ooit een Europese titel. Yvonne Hak bereikte dus toch iets waar niemand aan kon tippen. Bovendien doorbrak zij die zo moeilijk te doorbreken barrière van 2 minuten en dat zelfs enkele malen. Dit was aan het eind van de vorige eeuw na Ellen van Langen alleen Stella Jongmans en Ester Goossens nog gelukt. In het olympische jaar 2008 liet de Alkmaarse voor het eerst een tijd binnen de 2 minuten klokken en dat was eigenlijk nog onverwacht ook. Yvonne: “Die Olympische Spelen stonden niet op mijn doelenlijstje. Want ik begon dat seizoen met een PR van 2.04, volgens mij. Maar toen, net dat jaar, maakte ik een enorme progressie door, waardoor ik er dus ineens heel dichtbij zat.” De olympische limiet was toen 1.59,95 en tijdens de FBK Games, eind mei dat jaar, bleef zij er met 2.00,10 ineens net boven. “Ik heb er eigenlijk drie keer vlakbij gezeten. Na de FBK liep ik ergens in Duitsland ook nog

2.00 en nog wat (2.00,61 in Kassel – PW) en ten slotte bij een Grand Prix in Athene.” Daar slaagde zij erin om voor het eerst binnen de 2 minuten te finishen, in 1.59,98, en toch die limiet te missen! Yvonne: “Dat is ook wel een heel bijzonder moment geweest. Want ja, voor het eerst onder de 2 minuten! Tegelijkertijd wist ik dat het drie honderdste te kort was voor de olympische limiet. Ja, dat was wel zuur. Maar ik had er helemaal geen rekening mee gehouden dat ik in de buurt zou komen. Dus toen was het een beetje balen, maar ook van: ja maar, ik heb gewoon superhard gelopen. Weet je, ik dacht van: nou joh, ik ben 22, dat komt dan over vier jaar wel. Maar dat was helaas niet zo.”

In 2009 begon Yvonne Hak goed. Ze prolongeerde haar indoortitel en kwalificeerde zich voor de EK Indoor in Turijn, al haalde ze daar door een wat ongelukkig verlopen halve finalerace de eindronde niet. Ze voelde zich echter in supervorm toen zij in juli deelnam aan een 800 m tijdens een Golden League wedstrijd in Rome. Yvonne: “Toen kwam ik door op de 600 meter in 1.26 of zo, ik was echt op koers om een dik PR te lopen. En toen, met nog 120 meter te gaan, scheurde ik mijn kuit. Nou, ik weet... ik ben nog gefinisht, soort van half hinkend. Toen liep ik alsnog iets van 2.01 of zo. Ja, als ik daarop terugkijk, daar heb ik echt heel erg van gebaald. Ik had in die race 1.57 of zo kunnen lopen, want ik liep daar gewoon mee voorin. Dus dat was echt heel zuur toen. Want het seizoen was natuurlijk ook gelijk over; de rest van het jaar heb ik er toen uitgelegd.”



Mooie cirkel

Ze zou in latere jaren ook in toenemende mate te kampen krijgen met blessures. Yvonne: “Ik heb heel vaak last gehad van mijn achillespezen. Dat werd steeds vaker en het duurde dan steeds langer, voordat ik weer terug was op niveau. Ik kon mede daardoor gewoon ook niet zo heel veel wedstrijden lopen in een seizoen. En ook niet veel van die harde trainingen doen op spikes en zo. Dat was altijd wel balanceren. 2010 is eigenlijk mijn enige jaar geweest dat ik een jaar niet geblesseerd ben geweest. Dan gaat het ook meteen goed.” En hoe!

[Yvonne Hak viert haar tweede plaats op de 800 m in Barcelona alsof ze heeft gewonnen. Dat dit ook zo was, bleek pas jaren later. \(foto: Antonio Almedo; bron: Wikipedia\)](#)

Yvonne Hak bereikte dat jaar zelfs het hoogtepunt van haar carrière. Op de Europese kampioenschappen in Barcelona had ze al gelijk in de series 800 m indruk gemaakt door in 2.00,35 resoluut als tweede te finishen achter Maria Savinova, de latere winnares, die ook in haar serie zat. In de finale ging ze vanaf de start voorin mee om uiteindelijk in de eindsprint als tweede te finishen, opnieuw achter Savinova, in 1.58,85, een dik PR. Na afloop vierde ze die zilveren plak alsof ze had gewonnen, niet wetende dat dit jaren later

door de diskwalificatie van Savinova wegens een overtreding van de dopingregels ook zou uitpakken. Wat die prestatie extra bijzonder maakte was, dat zij in de finale in dezelfde baan van start was gegaan als Ellen van Langen 18 jaar eerder in haar olympische finale. Dat Ellen inmiddels haar manager was en Yvonne als klein meisje wellicht onbewust zelfs heeft geïnspireerd, maakt het allemaal nog veel specialer. Yvonne: “Ja, dat is toch een mooie cirkel, hè?”

De jaren na Barcelona hadden voor Yvonne Hak in het teken moeten staan van de Olympische Spelen in Londen, maar haar achillespezen stribbelden steeds vaker en steeds nadrukkelijker tegen. “Op een gegeven moment is dat niet meer leuk. In het begin ga je ervoor: hup, revalideren en het komt goed. Maar na de zoveelste keer denk je van: nou, weet je, ik heb hier geen zin meer in”, blikt Yvonne Hak terug op die jaren. Ze moest haar trainingen ook zien te combineren met haar studie medicijnen waarmee zij in 2004 was gestart. “In het begin ging dat wel. Maar toen ik coschappen moest gaan lopen, werd het een beetje tricky. Dat deed ik dan vier maanden per jaar, zeg maar in september, na het wedstrijdseizoen, tot januari. Zo duurt dat dan natuurlijk wel een paar jaar,” lacht Yvonne. In 2014 studeerde zij af, het jaar ook waarin zij definitief een punt zette achter haar atletiekloopbaan. Sindsdien runt zij een huisartsenpraktijk in Zwanenburg. “Van mijn generatiegenoten ben ik een van de weinigen die de stap heeft genomen om een praktijk over te nemen. Dat moet iedereen natuurlijk voor zich beslissen. Het klopt dat het een hoop werk is. Maar ja, ik ben wel huisarts geworden om het huisartsenwerk te kunnen doen zoals het in mijn ogen hoort.”

Beter laat dan nooit

Zeven jaar na Barcelona volgde de genoegdoening en kreeg Yvonne Hak tijdens de FBK Games alsnog het EK-goud omgehangen. En de zilveren medaille hoefde zij niet in te leveren! Goud en zilver dus voor dezelfde race. Hoe voelde dat? Yvonne: “Ja, deels gemengd natuurlijk. Op welke plek in de sport dat nu ook gebeurt, het is natuurlijk gewoon heel erg zuur voor de sport. Het staat ook ver af van hoe ik mijn sport beleef. Aan de andere kant..., ik heb de documentaire toen wel gekeken van die Duitse journaliste over dat Russische dopingsysteem. Als je dat ziet, zijn die Russische atleten ook een soort van slachtoffer in dat systeem. Die konden eigenlijk ook niet anders. Dus in die zin ben ik wel blij dat ik in Nederland ben geboren. Maar ja, ergens was het natuurlijk ook wel een bekend gegeven. Dus het was in die zin zeker wel zuur. Maar toen dat dan jaren later helemaal officieel naar buiten kwam en die uitslag ook gecorrigeerd ging worden, weet je, dat op zich vond ik juist ook wel weer heel mooi.”

Het goud van Yvonne Hak was de laatste medaille op de 800 m van een Nederlandse op een groot internationaal kampioenschapstoernooi. Alleen Machteld Mulder haalde sindsdien op enkele jeugdkampioenschappen nog tweemaal brons. En na het goud van Hak liepen alleen nog Sanne Versteegen (1.59,29 in 2016) en Sifan Hassan (1.56,81 in 2017) die afstand binnen de 2 minuten. Wat is dat toch met die afstand in ons land?

Yvonne: “Ik denk dat het ergens een stukje cultuurverschil is of zo. Ik sta nu dus steeds op de atletiekbaan met de kinderen bij die pupillencompetitie. En dan is er bij zo’n wedstrijd dus een meerkampje. Maar de lange afstand wordt niet in het klasement opgenomen! Dat vind ik zó storend! Dus er is een klasement voor de technische onderdelen en dan kun je facultatief ook lange afstand lopen. Dat is dan niet verplicht, want ‘dat is stom’, weet je wel? Ik weet niet of dat de reden is, maar dan wordt het dus al niet gezien als een volwaardig onderdeel van die wedstrijd, denk ik dan. Als je kijkt hoe het Nederlandse volk gebouwd is, dan denk ik: dat is toch perfect voor de middellange afstand? Allemaal lange vrouwen en mannen, haha.”

Ronder dan rond

Zelf heeft Yvonne ook nog training gegeven. “Het laatste jaar trainde ik bij Frans Thuys, de trainer van Ellen van Langen (de cirkel kan kennelijk nog rond!). Die zei toen altijd: *hé, jij moet training gaan geven!* Eerst had ik zoiets van: geen tijd voor, geen zin in. Maar toen ik was gestopt, wilde ik altijd een beetje blijven lopen en kwam ik met enige regelmaat bij hem in de groep gewoon een baantraininkje meedoen. En langzaam begon hij mij ongemerkt te betrekken in van: *hé, zie je die en die lopen? Die moet wat meer dit doen en die wat meer dat.* Hij begon heel veel te praten tegen mij over hoe hij training gaf en zijn ideeën en alles. Dat motiveerde me, dat vond ik inspirerend en daar heb ik superveel van geleerd. Toen is hij op een gegeven moment gestopt en heb ik die groep overgenomen. Bij AAC was dat. Dat vond ik superleuk. Weet je, het is echt heel leuk om met supergemotiveerde jongelui te werken. Maar goed, een tijdje daarna krijg je dan kinderen en werk en alles. Toen mijn jongste werd geboren, dacht ik: ik kan dit allemaal niet meer (Yvonne heeft een gezin met twee eigen kinderen plus twee van haar partner uit een vorige relatie). Dat was in 2017 ongeveer.”

Terugkijkend op haar atletiekjaren vindt Yvonne Hak, dat ze daar veel waardevols aan heeft overgehouden wat je meeneemt in de rest van je leven. “Naast de mooie herinneringen, vooral ook aan de leuke trainingskampen en het leuke leven dat je als topsporter had, met daarnaast ook de dieptepunten door al die blessures, leer je heel erg om een doel te stellen en heel doelgericht te werken. Je leert jezelf heel goed kennen, helemaal in zo’n sport als atletiek natuurlijk, want dat is zo individueel. Als je iets niet goed doet, zie je dat meteen op een stopwatch. Ja, dat zijn wel lessen. Als je dan later je werkende leven hebt, merk je van: o ja, wacht, ik ben er eigenlijk best goed in geworden om gewoon een doel te hebben, doelgericht te zijn en prioriteiten te stellen. Om al die jaren topsport te combineren met studie..., het was altijd plannen, plannen, plannen.” Voor ons gesprek had ze dus drie kwartier uitgetrokken. “Want straks moet ik op tijd in het zwembad zijn en dan moet er daarna nog eten op tafel staan voor de andere kinderen, weet je?”

Ik weet er inmiddels alles van. Bij het weggrijden op de weg terug naar huis bleef ik Yvonne in haar auto richting zwembad nauwelijks voor.

Piet Wijker

Bij Elly langs in Portugal

Wat ben ik toch een bevoorrecht mens: Mijn werk is mijn hobby en ik maak er nog heel veel mensen blij mee ook. Ja, wat Nederland in Beweging betreft ben ik met “pensioen”, maar het stimuleren van bewegen voor je gezondheid d.m.v. workshops door heel Nederland is mijn passie. Daarnaast genieten wij met volle teugen van onze kinderen en kleinkinderen. Tenminste als wij in Nederland zijn.

Want samen met mijn man Frank reizen wij de hele wereld over. Heerlijk genieten van elkaar, van de natuur, de cultuur, de sportieve momenten en de bijzondere ontmoetingen. In april van dit jaar hebben we met onze elektrische auto een rondreis gemaakt door Frankrijk, Spanje en Portugal. Heerlijk, ook langs diverse golfbanen om een rondje te lopen. Maar ook om vrienden en bekenden in het buitenland op te zoeken. Frank is mijn reisleader. Hij vindt het heerlijk om de routes uit te stippelen en de overnachtingen te plannen. Toen ik hem vertelde dat Elly van Hulst in Portugal woont en werkt heb ik contact met haar opgenomen om ook bij haar langs te gaan. Ze reageerde gelijk heel enthousiast en verheugde zich erop om ons te ontvangen, bij haar thuis, als logés.

Elly ken ik al heel lang. Wij hebben nog samen de 800 meter gelopen in onze jeugd. Zij heeft het Nederlandse seniorenrecord op dat nummer van mij overgenomen. Daarna zijn we elkaar nog wel een paar keer tegen gekomen bij diverse wedstrijden of bijeenkomsten. Maar we hadden elkaar al heel lang niet meer gesproken. Dus het was best wel beetje spannend om elkaar weer te ontmoeten daar in Portugal.

Elly woont samen met haar twee honden prachtig in de Alentejo op een soort terp (8 ha met olijfbomen) met een weids uitzicht. Vanaf het allereerste moment hebben wij ons meer dan welkom gevoeld. We hebben mooie herinneringen opgehaald, over elkaars leven verteld en heerlijke wandelingen gemaakt. We hebben elkaar nu pas goed leren kennen en raakten niet uitgepraat. Elly kan nog lekker koken ook. Ze had een heerlijke Indonesische rijsttafel gemaakt.



De foto van Olga Commandeur en Elly van Hulst illustreert het geweldige uitzicht, dat je vanaf het landgoed van Elly hebt. (foto's verstrekt door Olga Commandeur)



Tja, bij een dergelijk landgoed is een goede terreinwagen natuurlijk onontbeerlijk.

voor haar. Maar heel dapper heeft zij de draad weer opgepakt.

2 November is er een reünie van oud-atleten uit de jaren 80. Elly heeft al vliegtickets gekocht om daar ook aanwezig te zijn. Ik verheug me er nu al op!

Olga Commandeur

RvH
Rien van Haperen
Consultancy

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

rien@rienvanhaperen.nl | +31 6.5385.5731

Wat een fantastische gastvrouw, heerlijk mens en powervrouw is zij. De passie en gedrevenheid die zij vroeger samen met haar trainer Theo Kersten al had voor de midden- en lange afstand hebben zij samen doorgezet als partners voor het leven in hun woningen en werk als makelaar in Portugal. Heel verdrietig is Theo haar 2,5 jaar geleden ontvallen en staat ze er alleen voor. Het was een zware tijd

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Mei: een levendige atletiekmaand

Atletiek liefhebbers moeten zich een hoedje geschrokken hebben als ze plannen wilden maken om in mei een of meerdere nationale wedstrijden te gaan bezoeken; er was een gigantisch aanbod aan leuke wedstrijden. Door de Olympische Spelen dit jaar in Parijs, waar atletiek van 1 tot 11 augustus op het programma staat en er op tijd limieten gehaald moeten worden, zijn heel veel wedstrijden naar voren gehaald. Omdat er voor de OS ook nog een Europees kampioenschap in Rome moet worden verwerkt en deze gepland staat voor 7 tot en met 12 juni, zijn ook de Nederlandse kampioenschappen dit jaar in juni gepland. Van 28 tot en met 30 juni vinden deze plaats in het FBK-stadion in Hengelo en dit is tevens de laatste mogelijkheid om nog aan de limieten voor de Spelen te voldoen. Het logische gevolg is dat nationale baanwedstrijden met een lange en leuke historie niet anders konden doen dan hun evenement te plannen in mei. Ik heb het dan vooral over de Harry Schulting Games in Vught, de Ter Specke Bokaal in Lisse en de Gouden Spike in Leiden. Het Jeugdfonds van de Vrienden gaf bij alle drie evenementen acte de présence, waar telkens een Jeugdfonds Talent Award werd toegekend voor de meest opvallende prestatie die geleverd werd door een atleet of atlete van onder de 20 jaar en er werd over de drie wedstrijden een klassement bijgehouden van de beste prestaties op de kortste afstand, waarbij ook hier alle deelnemers van onder de 20 jaar meetelden. Aan alle prijzen was een leuk geldbedrag verbonden. Hieronder wat korte impressies.

Jeugdfonds Talent Award in Vught voor Elise de Jong



Actiefoto op linnen van de naamgever van de Harry Schulting Games, gemaakt tijdens de 20^e editie ervan en aangebracht op het hek rond de atletiekbaan. Rechts fotograaf Jos Hoogerhoud. (bron: Prins Hendrik)

De weersomstandigheden waren erg goed te noemen op die 9^e mei in Vught en Prins Hendrik had een strakke organisatie klaar staan voor de Harry Schulting Games, met een vol programma, dat om 14:00 uur begon en om 20:30 uur eindigde met het onderdeel waarop Harry wereldfaam heeft verworven: de 400 meter horden. Onder de vele deelnemers waren maar liefst 119 deelnemers die jonger dan 20 jaar waren en daaruit moest door de jury, bestaande uit Jeroen Alessie, Rik Hardon en Marjan Olyslager, de atleet gekozen worden met de meest opvallende prestatie.



Elise de Jong in actie tijdens de Harry Schulting Games.
(foto: Saskia van der Boor)

ontvangen, die beschikbaar is gesteld door het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek. Wat betekent deze prijs voor jou?

Ik vind het heel erg leuk dat ik deze prijs gewonnen heb. Ik heb nog nooit zo'n prijs gewonnen, dus ik vind het erg speciaal.

Van welke vereniging ben jij lid en wie is of zijn jouw trainers?

Ik ben lid van PAC en ook trainingslid van AAV'36. Ik train dus in Rotterdam en in Alphen a/d Rijn. Mijn trainer is Alex van Zutphen.

Hoeveel trainingsuren maak jij wekelijks?

Ik train ongeveer 10 uur in de week (5 dagen in de week ongeveer 2 uur). Soms wat meer en soms wat minder.

Wat doe jij naast atletiek in jouw dagelijks leven? Studeer je of heb je een baan(tje)? Is dit goed te combineren met jouw trainingen en wedstrijden?

Dit is best een druk jaar; ik zit in de zesde klas van de middelbare school en doe dus eindexamens. Ook werk ik één avond in de week als vakkenvuller bij de Albert Heijn. Het combineren met atletiek is niet altijd makkelijk, maar gaat tot nu toe nog goed.

Wanneer ben jij begonnen met atletiek en wat was de aanleiding?

Nauwlettend werden alle prestaties gevolgd en uiteindelijk werd unaniem besloten dat de Talent Award toegekend moest worden aan Elise de Jong, een 18-jarig talent van PAC, die bij polshoog over de 4 meter en 10 centimeter ging en zich daarmee kwalificeerde voor deelname aan het wereldkampioenschap voor U20 later dit jaar. Een korte kennismaking met Elise.

Op 9 mei 2024 heb jij in Vught de Jeugdfonds Talent Award



Elise de Jong heeft zojuist de Talent Award in ontvangst genomen. (foto: Wim van der Krogt)

Ik ben begonnen met atletiek toen ik 9 jaar was. Ik begon toen met één training in de week, omdat ik daarnaast nog negen uur per week turnde. Na twee jaar turnen en atletiek gecombineerd te hebben, heb ik gekozen om alleen nog maar door te gaan met atletiek. Vanaf dat moment ben ik ook vaker gaan trainen. Mijn ouders vonden het een goed idee om meerdere sporten uit te proberen en zo ben ik bij atletiek beland.

Je hebt je prijs gewonnen op het onderdeel polshoog. Is dit jouw favoriete onderdeel altijd al geweest?

Ja, sinds dat ik polsstok doe, is het mijn favoriete onderdeel. Ik doe ook de meerkamp, dus ik vind andere onderdelen zoals hordelopen en hoogspringen ook altijd leuk om te doen. Maar polsstok blijft wel mijn favoriete onderdeel.

Wie zie jij als je grote voorbeeld en idool?

Ik heb niet echt een idool, maar ik heb vorig jaar een wedstrijd van Molly Caudery gezien in Duitsland en dat vond ik heel erg leuk.

Madelief van Leur wint Jeugdfonds Talent Award in Lisse

Ook hier viel op dat het aantal jeugdige deelnemers weer groot was. 105 junioren gingen op de 11^e mei de strijd aan tijdens een zomerse dag op een sfeervol sportpark Ter Specke en veel toeschouwers hebben weer kunnen genieten van de sport die in Nederland maar aan populariteit blijft winnen: atletiek. Hoewel er ieder jaar weer discussies zijn over de incurante nummers, blijven deze gewild bij de atleten, zeker niet om een limiet te halen, want het zijn geen olympische nummers, maar wel als training om wat extra snelheid of wat extra uithoudingsvermogen op te doen. Het is gewild en kan daarnaast ook spectaculair zijn en dat werd in Lisse duidelijk.



Samen op het ereplatform: vlnr. Lisanne de Witte, Madelief van Leur en Bram Anderiessen. (foto's: Piet Wijker)

Een onafhankelijke en neutrale jury kende de Ter Specke Bokaal voor de vrouwen toe aan de winnares van de 600 meter (Lisanne de Witte) die met haar 1.27,10 een Nederlands record liep (of beste prestatie aller tijden, zoals het ook wel wordt genoemd). Dat zij even later ook nog de 300 meter won, maakte de beslissing alleen maar meer een terechte keuze.

De bokaal bij de heren ging naar Bram Anderiessen, die het Ter Specke record op de 3000 meter verpulverde. Maar onze jeugd liet zich niet ongezien in dit sterke veld. Al vrij vroeg in het programma stond het discusswerpen voor mannen gepland en daar was het al raak. Zowel Jarno van Daalen als Yannick Rolvink wierpen de schijf verder dan de 57 meter en

52 centimeter, wat de limiet is voor deelname aan het WK voor onder de 20 jaar later dit jaar in Lima.

Met 59,42 (Yannick) en 58,89 (Jarno) waren zij direct al kandidaat voor de Talent Award. Het discussus was nog maar net afgelopen toen Elise de Jong na het winnen van de Talent Award in Vught aangaf ook nog best een tweede Talent Award in de wacht te willen slepen. In Lisse sprong zij met de polsstok nog eens 5 centimeter hoger dan in Vught. De kers op de taart zat echter, zoals zo vaak in Lisse, weer aan het eind. Op de incurante, maar onder atleten zeer populaire, 300 meter was het ongekend spannend bij de dames en dat werd door het publiek zwaar ondersteund met aanmoedigingen. Lianne de Witte, Madelief van Leur en Anne van de Wiel gingen binnen $4/100^e$ van een seconde over de finish. Met 37,78 sec werd Madelief weliswaar tweede, maar met een tijd die in haar leeftijdscategorie van onder de 18 jaar nog nooit door een Nederlandse atlete was gelopen. En om die reden was de jury unaniem in de keuze om haar de Talent Award bij de TSB toe te kennen.

In de laatste Vriendenband staat een interview van Piet Wijker, waarin uitgebreid kennis gemaakt wordt met Madelief. Een korte reactie van Madelief:

Dit was de tweede Ter Specke wedstrijd voor mij. Beide keren liep ik de 300 m. Ik vind de Ter Specke Bokaal altijd heel erg leuk vanwege de incurante afstanden en de sfeer. Een mooie wedstrijd om mijn seizoen te starten! Ik ben heel erg blij dat ik voor de tweede keer de Talent Award heb gewonnen. Het is een mooie erkenning en de prijs heb ik vorig jaar gebruikt om op trainingskamp te gaan en dit jaar investeer ik hem ook weer in mijn sport.

Talent Award in Leiden voor Jarno van Daalen

De grote vraag bij aanvang van de wedstrijden om de Gouden Spike was of het droog zou blijven. Bezoekers vanuit het land beschreven bij aankomst in Leiden de hevige stortbuien, waar zij op hun reis doorheen hadden moeten ploeteren. In Leiden was het droog en werden de weersomstandigheden met de minuut beter en hetzelfde beeld zag men tijdens de wedstrijd, waarin de prestaties ook naar een absolute climax toegen. Het werd een prachtig evenement.



Binnen 0,04 seconden over de finish van de 300 m! Op de voorgrond Madelief van Leur.

Voor het winnen van de Talent Award had de jury vooraf 17 kandidaten van onder de 20



jaar getipt die kans zouden maken. Daarbij waren Elise de Jong, de winnares van de Talent Award in Vught en talentvolle sprinters zoals Yannick de Jong, Yossuah Revierre en Levi Steenvoorden. Toch kwam gedurende de wedstrijd steeds meer de focus te liggen op de werpnummers, zoals het kogelstoten bij de vrouwen en vooral op hetzelfde onderdeel bij de mannen en het discuswerpen. Liefhebbers van deze onderdelen konden in de maand mei al een aantal keren genieten van de tweestrijd tussen de toppers Yannick Rolvink en Jarno van Daalen. Beiden hadden zich op de twee onderdelen al weten te plaatsen voor deelname aan het WK

Jarno van Daalen bij het kogelstoten op weg naar een stoot voorbij de 20 meter!

U20 in Lima, maar overwinningen blijven nog steeds de kers op de taart. Zo ook in Leiden, waar Yannick het discuswerpen won met een PR van 60,50 meter en Jarno het kogelstoten met ook een PR van 20,04. Magische grenzen werden overschreden. Het lag allemaal, net als op 11 mei in Lisse, dicht bij elkaar en de jury had er best een puzzel aan. Waardoor werd de winnaar bepaald? Het feit dat Jarno 1 jaar jonger is? Telt discus zwaarder dan kogel? Omdat de Talent Award wordt toegekend aan de meest opvallende prestatie, gaf de doorslag de progressie van de atleet ten opzichte van 2023. Toen duidelijk was

Jarno van Daalen ontvangt uit handen van Wim van der Krogt de Talent Award onder het toezien van mascotte Spiky.



dat Jarno echt een reuzenstap had gemaakt in zijn ontwikkeling, kon de keuze gemaakt worden en mocht hij de Talent Award 2024 in ontvangst nemen.

Voorjaarsleague geeft veel ervaring

Net als in 2023 was er bij de drie grote wedstrijden in mei een competitie voor atleten onder de 20 jaar, waarbij leuke (geld) prijzen konden worden gewonnen. Dit jaar werd

gekozen voor het kortste sprintnummer: de 100 meter bij de Harry Schulting Games en de Gouden Spike en de 150 meter bij de Ter Specke Bokaal.



Wim van der Krogt felicitert Alyshia Kavehercy met haar Award.

Als je kijkt naar het aantal deelnemers kon er over een succes worden gesproken. Heel veel jonge sprinttalenten hebben wij aan het werk gezien en deze zullen wij zeker blijven volgen. Jammer was alleen dat het meedoen aan alle drie de wedstrijden door het overvolle wedstrijdprogramma in mei niet haalbaar was. Met name tijdens de Gouden Spike kozen de grootste talenten voor een wedstrijd in Brussel. Jammer maar begrijpelijk. Atleten hebben zelf de keuze uit meerdere mogelijkheden en daarom mag gesproken worden van een luxeprobleem. Jammer voor de opzet van de Voorjaarsleague, maar wij gaan zeker zoeken naar (nog) betere acties om onze talenten te ondersteunen. Toch mogen wij niet te kort doen aan de prestaties van **Alyshia Kavehercy**, die deze editie van de Voorjaarsleague

als winnares afsloot met een PR op de 100 meter.

Wim van der Krogt

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 Ruiter, Celine Ruiter en Ingrid Vel

Vrienden fietsweekend 7 en 8 september 2024

Zeven september is het weer zover, we zullen gaan fietsen in het Zuid-Limburgse heuvelland. De tocht zal worden georganiseerd door Hans en Ilja Keizer.



We zullen 's morgens starten vlak bij het huis van Ilja en Hans, om na een kleine 20 km bij een van de mooiste locaties aan de Maas in Eijsden te lunchen. De terugweg zal over een andere route gaan, waar ook veel moois te zien is. We hebben dan in totaal rond de 50 km gefietst. N.B. we zorgen ervoor, dat er niet te veel heuvels in het parcours zijn.

De volgende dag kunnen diegenen die blijven overnachten een prachtige wandeling maken langs de rivier de Geul, een bezoek brengen aan een prachtig kasteel nabij Maastricht of een stadswandeling door Maastricht maken.



[Kasteel Eijsden](#), een van de fraaie bezienswaardigheden die in het traject is opgenomen. (foto: [Kasteelbeer](#); bron [Wikipedia](#))

In de volgende Vriendenband vinden jullie meer informatie, ook over eventuele hotels.

Hans Keizer

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

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Juli 2024

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 2 Chris Buitelaar (80) | 18 Roelf Bolman (59) |
| 2 Johan Knaap (75) | 19 Hilda van Doorn (81) |
| 3 Jack Evers (83) | 21 Cees Evers (88) |
| 4 Hilly de Lange-Gankema (78) | 21 Remco Tournier (60) |
| 7 Wim Zonneveld (74) | 21 Ine Pennink-van der Linden (53) |
| 8 Teun Aret (94) | 21 Rik Hardon (47) |
| 11 Bert Vreeswijk (74) | 21 Ivarna Rangel (46) |
| 12 Bert de Jager (75) | 24 Hans Keizer (84) |
| 12 Aart Veldhoen (75) | 25 Aart van den Berge (89) |
| 13 Josephina Roos (63) | 26 Frans van der Ham (70) |
| 13 Frans Maas (60) | 30 Esther Goedhart-Schot (83) |
| 14 Fennie van Osch-Smeenge (74) | 30 Hugo Pont (65) |
| 17 Pedro Veldhuis (49) | 31 Rob van Mechelen (78) |

Augustus 2024

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 2 Frank Jutte (77) | 21 Janneke Berkhof (38) |
| 3 Fiona Bijl (51) | 21 Piet Deelstra (84) |
| 6 Karin Petersen (56) | 21 Nico Ruiter (60) |
| 11 Wilma van Gool-van den Berg (77) | 21 Piet Mosch (75) |
| 12 Tjerk Vellinga (86) | 25 Theo Hoex (75) |
| 14 Frank Hoogers (35) | 27 Anny Schmitz-Broekhoff (88) |
| 14 Nick Mosselman (63) | 28 Tineke Godschalk-Kluft (68) |
| 16 Lida Lensen-Schippers (87) | 28 Mathias Vilain (79) |
| 20 Menno Lievers (65) | |