

DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
december 2024
73^e jaargang
nr. 6



In dit nummer o.a.

Reünie 2024

Vooruitgang

Onze 4 x 100 m vrouwen op de
Olympische Spelen (3)

Voor het voetlicht: Feico Jansma

Jeugdfonds: Inspiratie Dag 2024
groot succes



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

73e jaargang nummer 6, 2024

Van de voorzitter	1
Van het secretariaat	2
Ed de Noorlander (79) overleden	4
Advertentie Global Sports Communication	5
Reünie Vrienden van de Atletiek/TOPATL80's 2024	6
Dank je wel Sylvia + Heel veel dank	8
Zo vader, zo zoon... zo moeder, zo dochter	9
Vooruitgang.....	10
Advertentie Max4Home	12
Onze 4 x 100 m vrouwen op de Olympische Spelen (3)	13
Stichting Atletiekerfgoed	20
Advertentie Rien van Haperen Consultancy	21
Voor het voetlicht: Feico Jansma	22
Cindy, de dobermann van Joop Keizer.....	28
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd.....	30
Advertentie Fysiotherapie Vennewater	34
Advertentie BK Ingenieurs.....	35
Jarno van Daalen maakt reuzenstappen.....	36
Advertentie Praktijk Energiek	38
Onze jarigen	39
Kerstwens bestuur en redactie	40

Kopij Vriendenband februari 2025

Graag vóór 20 januari 2025

aan de redactie:

Piet Wijker

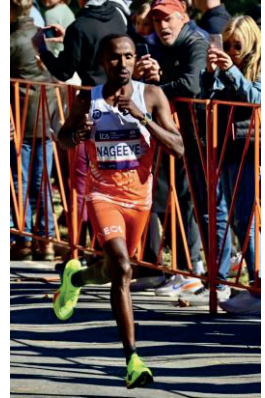
De Uitkijklaan 12, 1974 XP IJmuiden

pietwijker@gmail.com

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

Van de voorzitter

We kunnen terugkijken op een bijzonder geanimeerde reünie samen met de atleten van TOPATL80's op 2 november jl. in Landgoed Holthurnsche Hof in Berg en Dal. Met de Gouden Pluimen voor Jarno van Daalen en Isabel van den Berg en de wel verdiende toekenning van de Member Federation Award van European Athletics aan Wim van der Krogt. Maar ook de uitreiking van de Vrienden Trofee aan Roelof Veld. Met zijn jarenlange verdiensten een 'verbinder' van historie, heden en toekomst in de vaderlandse atletieksport.



Abdi Nageeye op weg naar de winst in New York. (foto: Erik van Leeuwen)

In het schetsen van de sportieve loopbaan van Roelof kwam ook zijn deelname aan de marathon in New York City langs. En ofschoon mijn deelname direct na 9/11 in schril contrast staat met zijn achtvoudige deelname (laat staan de eindtijd!), riep het bepaalde herinneringen op. Temeer daar daags na de reünie in Berg en Dal Abdi Nageeye glorieus winnaar werd van deze prestigieuze marathon. Alles is relatief; mijn eindtijd als 'midlife runner', die van Roelof als bewezen wegatleet of die van Abdi als succesvol winnaar van deze editie. Alle marathonlopers zijn gelijk, zei Marti ten Kate ooit, alleen de eindtijd maakt het verschil. Een wijsheid die alleen maar uit het Oosten kan komen....

Bij de Atletiekunie ontving ik medio 2009 Honoré Hoedt met zijn elitepaardjes op het bondsbureau. Dat maakte onderdeel uit van het leggen van een verbinding tussen atleten (buiten) en bureau (binnen). En ofschoon enkele elitepaardjes zichtbaar meer belangstelling koesterden voor de toenmalige medewerkster op het secretariaat, toog Abdi mijn kamer binnen. En nam trots als een pauw zitting op de directiestoel. 'Dit is wat ik wil', was zijn reactie, 'baas worden van allemaal'. Van Somalische afkomst verkreeg hij de Nederlandse nationaliteit. En boekte als jeugdathleet snel progressie op de midden- en lange afstand. Behaalde titels bij nationale kampioenschappen en maakte in Enschede zijn debuut op de marathon. Steeds zocht hij zijn eigen weg. Als een ware globetrotter was hij op zoek naar omstandigheden die hem konden brengen naar waar hij wilde. Uiteindelijk 'de baas' zijn op de marathon. Niet op basis van de beste wereldtijd, maar als overwinnaar van een prestigieuze strijdmarathon. De zilveren medaille op de Olympische Spelen van 2020 in Sapporo smaakte duidelijk naar meer. Zijn opgave tijdens de Spelen van Parijs was een teleurstelling. De overwinning in NYC bleek zijn revanche. Hij was ze allemaal 'de baas'. De cirkel met de ontmoeting van die kleine man op de directiestoel op Papendal was rond. Het bewijst maar weer eens hoe ver een mens kan komen op basis van eenvoud, toewijding en volharding. Met deze terugblik wens ik u alvast een fijn eindejaar en nog meer een mooie start vol goede voornemens in het nieuwe jaar.

Rien van Haperen, voorzitter

Van het secretariaat

Adres secretariaat:

Jaap van Amsterdam, Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse,

Tel.: 0252 418414 of 06 29288128,

E-mail: secretaris@vriendenvandeatletiek.nl

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



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

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

Graag verzoeken wij de leden om het secretariaat te melden indien uzelf of een u bekende getroffen is door een overlijden, ongeval, ziekte etc.. Wij publiceren hierover pas met instemming van betrokkene(n). Ook geboortes of welke feestelijke gebeurtenissen dan ook willen wij graag delen met onze leden.

Mededeling:

- Na een zeer succesvolle en gezellige inspiratie dag op 12 oktober (zie het Jeugdfondsartikel in deze Vriendenband) was het op zaterdag 2 november weer fijn om vele Vrienden en oud-atleten van TOPATL80's op de reünie te mogen begroeten (voor een foto-impressie zie de website van de Vrienden).
- Een totaal verraste Wim van der Krogt mocht op zaterdag 2 november tijdens een bijzonder geanimeerde reünie van de Vrienden van de Atletiek en de atleten van TOPATL80's in Berg en Dal uit handen van Sylvia Barlag de Member Federation Award van European Athletics in ontvangst nemen. Ook Jan Markerink, voorzitter van de Atletiekunie, was daarbij aanwezig. (zie Nieuwsflits en het verslag elders in deze Vriendenband). De Member Federation Award is een onderscheiding van European Athletics die jaarlijks, op voordracht van de Atletiekunie, wordt toegekend aan een persoon die zich binnen de bond over een langere periode en veelal achter de schermen op (inter)nationaal niveau bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de ontwikkeling van de atletieksport.
- Op de reünie van 2 november werden ook twee Gouden Pluimen uitgereikt namens het Jeugdfonds van de Vrienden. Twee jeugdige topatleten onderscheidden zich dit jaar echt nationaal en internationaal. Jarno van Daalen en Isabel van den Berg mochten de Pluimen ontvangen. Tevens mocht het bestuurslid Elly de Regt-Henzen de Vriendentrofee voor 2024 uitreiken aan Roelof Veld. Met in gedachten het bewezen toonbeeld als verbinder tussen historie, heden en toekomst van de atletiek

mocht Roelof Veld onder luid applaus en een stevige knuffel daarna de Vriendentrofee in ontvangst nemen (zie genoemd VB-verslag en foto's op de website).

- Op vrijdag 15 november is tijdens het jaarlijkse Atletiek gala de prijs uitgedeeld voor de beste Atleet (Sifan Hassan) en het Talent van het Jaar (Niels Laros), die de eerste Daphne Schippers Award mocht ontvangen. Niels Laros was al eerder bij het @europeanathletics Golden Tracks Gala verkozen tot Men's Rising Star van 2024. Sifan en Niels zijn twee atleten die ook door de Vrienden en het Jeugdfonds eerder zijn onderscheiden en ondersteund. Het is mooi te zien dat atleten op jonge leeftijd een zetje in de rug krijgen van de Vrienden en in hun latere carrière uitgroeien tot ware Wereldtop atleten.
- Het winterseizoen is weer begonnen met vele marathons, crossen en wegwedstrijden. Vele atleten zullen wij weer ontmoeten en eenieder van jong tot oud wordt aangespoord om aan deze wedstrijden mee te doen. Top- en Breedtesporters.
- Het loopt tegen het eind van het jaar. Ook de Vrienden zullen daarbij reflecteren op het voorbije jaar, de jaarbalans opmaken en de voorbereidingen treffen voor de Jaarvergadering medio april 2025 (agenda en data in de volgende Vriendenband en via de site c.q. Nieuwsbrief).
- Ten slotte worden op 6 maart 2025 de EK Indoor in Apeldoorn geopend. Tot 9 maart zullen honderden atleten worden aangemoedigd in een uitverkocht Omnisport. Helaas zijn er geen kaarten meer, maar via de livestreams, kranten en TV zullen miljoenen deze hopelijk unieke wedstrijden kunnen volgen. Via de sites (Atletiekunie en EAA) zal je alle informatie kunnen vinden. Wij hopen dat dit een uniek atletiekfeest zal worden en wij wensen al onze deelnemende atleten heel veel succes en medailles.

Nieuwe leden

- Jacqueline Harte

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)

- Onze penningmeester Hans van Kuijen sukkelde de laatste tijd wat met zijn gezondheid. Daardoor is hij iets minder inzetbaar voor de Vrienden, maar hij kan gelukkig zijn werk nog redelijk doen. Wij wensen hem namens ons allen veel sterke toe en hopen dat hij zo snel mogelijk weer de oude mag zijn.
- Ook Theo Bonsen is wat in de lappenmand. Theo, wij wensen je namens ons allen veel sterkte en hopen dat de operatie inmiddels is gebeurd en je snel weer op de been mag zijn.

Vacatures

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

Edward de Noorlander (79) overleden

Op 3 november jl. is oud-tienkamper Edward de Noorlander in zijn woonplaats in de Algarve (Portugal) overleden aan een hersenbloeding.

Halverwege de jaren 60 van de vorige eeuw komt Edward de Noorlander op als tienkamper. Als D-junior en lid van DOS was hij al op de baan te vinden, want voetballen mocht hij niet van zijn vader. Als junior A won hij in 1964 een tienkamp. In mei 1965 doet hij mee aan zijn eerste tienkamp bij de senioren die hij meteen winnend weet af te sluiten met een totaal van 6941 punten (volgens de nieuwe telling). Enige tijd later wordt hij voor het eerst Nederlands kampioen in Vlaardingen. Hij werd daarmee de opvolger van PSV-er Eef Kamerbeek, die in de voorgaande jaren twaalf kampioenschappen op zijn naam had geschreven.



Letterlijk en figuurlijk hoogtepunt van die wedstrijd was dat hij het 29 jaar(!) oude Nederlands record hoogspringen verbeterde tot 1,96 m. Later dat jaar werd hij op dat individuele nummer Nederlands kampioen met 1,93 m. Zijn vader stelde hem in staat om op professionele wijze te sporten. Dat ging ten koste van zijn studie Economie. Zijn sportcarrière kende ups-and-downs. Zowel in 1965 als in 1967 nam hij deel aan de Universiade.

Absoluut hoogtepunt was de deelname aan de Olympische Spelen te Mexico in 1968, waar hij zich op het allerlaatste moment voor had gekwalificeerd. Als lid van AVR en onder de hoede van trainer Jaap Noordenbos en bondscoach Wil Westphal werd De Noorlander opnieuw Nederlands kampioen met 7478 punten. Hiermee dwong hij deelname aan de Olympische tienkamp van Mexico af. Hij eindigde op de verdienstelijke negende plaats met 7554 punten en hij was de snelste op de 1500 m. Daarnaast nam hij nog deel aan de EK's van 1969 en van 1971.

Dieptepunten waren de blessures, maar de grootste teleurstelling was de dopingaffaire tijdens de EK van 1969 in Athene. Edward: 'Doping stond in die tijd in de kinderschoenen en als atleet wist je op dat gebied weinig. Waar ik spijt van heb, is dat ik de contra-expertise niet in Nederland heb laten uitvoeren, want ik was ervan overtuigd dat de IAAF een enorme stommiteit beging. Maar ook het feit dat je naam in het stadion met grote letters aan doping werd verbonden, was een bittere ervaring.' Edward de Noorlander werd weliswaar na uitgebreid laboratoriumonderzoek vrijgesproken van dopinggebruik, maar zijn tienkampresultaat werd niet erkend, hetgeen toch teleurstellend is te noemen.

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met het verwerken van dit verlies.

Dit IM kwam tot stand in samenwerking met Adri van den Berge van Rotterdam Atletiek. Voor een uitgebreide versie en de palmares van Edward de Noorlander bevelen we de website van Rotterdam Atletiek van harte aan.

Cm

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

Reünie Vrienden van de Atletiek/TOPATL80's 2024

Een impressie

De vrienden van de atletiek en TOPATL80's hielden op 2 november gezamenlijk een reünie in Berg en Dal, niet ver van het zeven heuvelen parkoers. Als lid van beide verenigingen werd mij gevraagd hier iets over te schrijven.



Allereerst viel mij op dat TOPATL80's de gemiddelde leeftijd op deze bijeenkomst flink omlaag trok en dat is zonder meer gunstig voor de vergrijzende vriendenclub. Wellicht zit er voor de

toekomst een fusie in?

Van heinde en ver kwamen de oudtoppers. Ray van Asten uit de USA, Laetitia Vriesde uit Suriname, René van Zee uit Oostenrijk en Elly van Hulst uit Portugal. De sfeer was opperbest en er werd veel bijgepraat en gelachen. Stilgestaan werd er bij de recente overledenen Truus Hennipman en Ad Persoons, maar er werden ook enkele mensen in het zonnetje gezet. Elly de Regt-Henzen mocht de



Een totaal verbouwereerde Wim van der Krogt ontvangt de European Athletics Award uit handen van Sylvia Barlag. (foto's: Henk Brouwer)



Elly de Regt-Henzen reikte de Vriendentrofee uit aan Roelof Veld en daar hoorde een dikke knuffel bij.

vrienden trofee uitreiken aan Roelof Veld. Na een carrière als verdienstelijk langeafstandsloper heeft hij op velerlei wijze bijgedragen aan de ontwikkeling van talent en gefungeerd als bruggenbouwer tussen historie, heden en toekomst. Sylvia Barlag reikte de Member Federation Award van European Athletics uit aan Wim van der Krogt. Deze ex-sprinter is vooral bekend als oprichter van de Ter Specke Bokaal, maar als voorzitter van de Spartaan droeg hij substantieel bij

aan de atletiekontwikkeling in de regio. Hij maakte deel uit van de Unieraad van de Atletiekunie en stimuleert de landelijke jeugdathletiek als vicevoorzitter van de vriendenclub. Op professionele wijze reikte Olga Commandeur twee Gouden Pluimen uit, inclusief leuke interviews. Allereerst was Jarno van Daalen aan de beurt, die als 18-jarige goud op kogel en zilver op discus won bij het WKU20 in Peru. Moeder en coach Jacqueline Goormachtigh glunderde uiteraard geheel terecht. Ook Isabel van den Berg, dochter van ex-atleten Robin en Deborah van den Berg, werd gehuldigd voor haar bijdrage aan het Nederlandse sprintkwartet dat de olympische 4 x 100 meterfinale haalde.



Olga Commandeur zette Isabel van den Berg en Jarno van Daalen in het zonnetje en Wim van der Krogt reikte de Gouden Pluimen uit met bijbehorende geldprijzen.

Uiteraard kwamen mij ook minder leuke feiten ter ore. Van ex-marathontopper Rudi Verriet wist ik al langere tijd dat hij met Parkinson heeft af te rekenen, maar van Kor Louws hoorde ik dat nu pas. Ik hoop dat ze nog zoveel mogelijk levenskwaliteit mogen beleven. Helaas horen dit soort vervelende dingen bij het leven. Het had geen haar gescheeld, of ik was er



En verder was het gewoon

twee jaar geleden ook niet meer geweest. Persoonlijk vond ik het geweldig om Edith Radder na 44 jaar weer eens live te zien. In 1980 zaten we beiden in de centrale jeugdtraining verspringen.

Ik heb enorm genoten van deze dag en degenen die ik sprak eveneens. Hopelijk is dit een mooi opstapje naar meer van dit soort mooie evenementen. Ik kan iedereen aanraden hieraan deel te nemen.



.... heel gezellig allemaal. (foto's: Marianne Piso)

Hugo Kusters

Dank je wel Sylvia!

Na de geslaagde reünie op 2 november jl., samen met de atleten van TOPATL80's, in Berg en Dal bereikte ons een ruime donatie van Sylvia Barlag ter besteding aan de activiteiten van het Vrienden Jeugdfonds. Een onverwachte en welkome verrassing die we uiteraard zeer waarderen.

Sylvia is een trouw en nog altijd betrokken lid van de Vrienden van de Atletiek. Als voormalig meerkampster met o.a. deelname aan de Olympische Spelen in Moskou (1980), weet zij wat nodig is om jeugdige talenten een kans te bieden om hun droom te verwezenlijken. Ook vanuit haar functie als Council Member van World Athletics en als zodanig tevens bestuurslid van de Atletiekunie weet zij dat steeds weer te bevestigen.

Het doet ons oprecht deugd dat wij van meerdere van onze Vrienden, soms zelfs jaarlijks, een donatie mogen ontvangen. Daar zijn wij ook hen bijzonder erkentelijk voor en wellicht is het ook voor u een suggestie om in de naderende kerstsfeer eens aan het Vrienden Jeugdfonds te denken. De contactgegevens vindt u op de laatste pagina van deze Vriendenband.

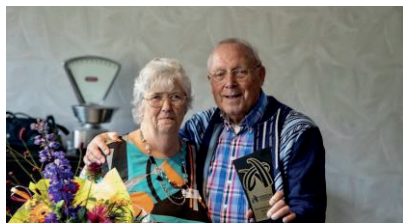


Sylvia Barlag op de reünie van 2 nov. jl. (foto: Henk Brouwer)

Rien van Haperen

Heel veel dank!

Op het moment dat ik tijdens de geslaagde reünie op 2 november door had dat ik uit handen van Sylvia Barlag de Member Federation Award in ontvangst mocht nemen was



Wil en Wim: een twee-eenheid.
(foto: Henk Brouwer)

ik compleet uit het veld geslagen.

De overhandiging en de vele mooie woorden die daarna in Berg en Dal en via de mail tegen mij werden geuit waren indrukwekkend.

Bij deze wil ik de mensen bedanken die mij hebben voorgedragen, maar vooral al die personen met wie ik heb mogen samenwerken tijdens mijn verschillende “projecten”.

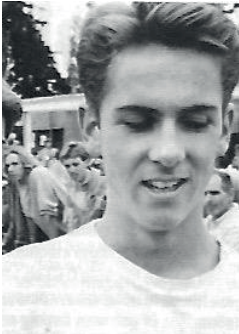
Je kan het nooit alleen doen en vergelijk het met Max Verstappen. Als hij geen goede auto heeft

wint hij niet en ik mag zeggen dat ik tijdens al mijn “races” binnen de atletiekwereld telkens over een hele goede auto mocht beschikken met de beste motor die je je kan voorstellen: mijn vrouw Wil. En dan ben je rijk! Bedankt!

Wim van der Krogt

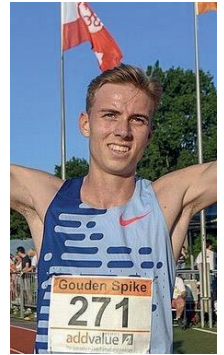
Zo vader, zo zoon...

Mij wordt weleens gevraagd: hoe kom je toch aan al die onderwerpen voor De Vriendenband? Ik antwoord dan dat die mij vaak gewoon komen aanwaaien. Soms word je echter compleet verrast, valt een onderwerp je totaal onverwacht in de schoot, zoals ook nu weer. Zit ik om een geheel andere reden door oude Atletiekwerelden heen te bladeren, kom ik in één en dezelfde AW op twee achtereenvolgende pagina's onderstaande foto's tegen; twee ouders van twee talenten die wij vorige maand in het zonnetje zetten, vrijwel op de leeftijd van hun twee illustere kinderen nu. Allereerst Marcel Laros, de vader van Niels Laros die vorige maand als talent van het jaar op het Atletiekgala van de Atletiekunie de Dafne Schippers Award kreeg uitgereikt.



Links: Marcel Laros op 19-jarige leeftijd. (bron: AW)

Rechts: Niels Laros op 18-jarige leeftijd, bij de Gouden Spike vorig jaar. (foto: Erik van Leeuwen; bron: Wikipedia)

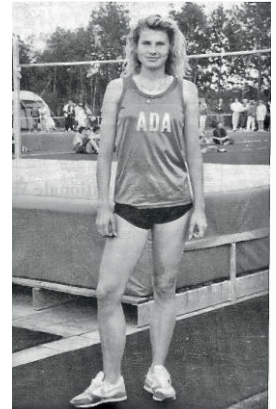


... zo moeder, zo dochter



Links Isabel van den Berg, 19 jaar oud, op onze reünie vorige maand. (foto: Henk Brouwer)

Rechts: Deborah den Boer; die hier 15 jaar oud was. (bron: AW)



Vervolgens Deborah den Boer, de moeder van Isabel van den Berg, die vorige maand de Gouden Pluim door ons kreeg uitgereikt. Tja, wat valt er verder nog over te zeggen? De gelijkenissen zijn in beide gevallen frappant.

Piet Wijker

Vooruitgang

Op school wilde je dat een onvoldoende weggewerkt werd, dat een 6 een 7 werd, een 9 een 10.

Op kantoor wilde je chef worden, dan afdelingsleider, tot en met op termijn, waarom niet, CEO?

Van een bedrijf dat ieder jaar winst moet boeken, eh..., méér winst.

Je rijtjeshuis inwisselen voor een twee onder een kap, voor een penthouse, een villa...

Lachen om je eerste salarisstrookje: hoe bestaat het dat ik daarvan rond kon komen?

In je sport wilde je meedoen, sneller worden, sterker, slimmer; een kampioenschap winnen, naar de (inter-)nationale top toe groeien, die bereiken.



Bron: Wikipedia

Enzovoort, enzovoort. Stilstand is achteruitgang, leert het bedrijfsleven ons. Mindset: alles moet steeds beter, nee, alles wordt steeds beter, alles zál steeds beter! Want wees maar eerlijk, we zijn allemaal voor vooruitgang. (Mits die niet te veel veranderingen in ons persoonlijk leven met zich meebrengt, behalve vooruitgang die we voor onszelf vurig wensen).

De twee zinnen hiervoor las ik niet zo lang geleden ergens en die zetten me aan het denken. Is wat wij als vooruitgang zien, werkelijk wel een vooruitgang? Of alleen een andere kijk op wat we tot dan toe dachten, begrepen, deden? Vooruitgang is namelijk ook datgene waarop mensen zich beroepen, als zij iets afschuwelijks gaan doen. Een bitter voorbeeld: zo kan je niet zeggen dat men geen vorderingen maakt, waar men in iedere oorlog mensen doodt op een nieuwe manier. Zie bijvoorbeeld aanvallen met drones in en door Oekraïne en nog nieuwer, de mobieltjes-moorden in Libanon, dit najaar.

Dat bracht het besef dat even stilstaan bij waar je mee bezig bent, een echte vooruitgang kan zijn. En er zijn veel voorbeelden te vinden die dat onderschrijven.

Zoals even stilstaan bij collega sportbedrijvers.

In veel sportscholen zijn de meeste jongeren vooral bezig met zichzelf. Een korte belangstelling voor een ander is er even, als die ander zich bewonderend uitlaat over het kunstmatig gekweekte 6-pack.

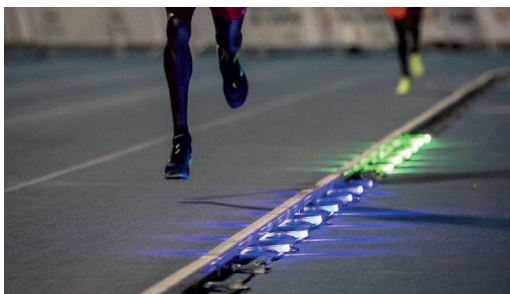
Toch zijn er in dit opzicht wel verschillen tussen sporten zichtbaar. Al heel lang wonend in een klein dorpje, zonder atletiekaccommodatie, zonder noemenswaardig bos, trainde ik jarenlang buiten het dorp, op polderweggetjes. Sinds de opkomst van het joggen zie je in

toenemende mate 's morgens, 's middags, 's avonds en zelfs ook wel 's nachts mensen hardlopen, of dat tenminste proberen. Vrijwel altijd, wanneer je zelf ook hardlopend, zo iemand (sorry: of een échte atleet) passeert of tegemoet loopt, is er dan een moment van herkenning, een opgestoken handje, een high five, zij het met een metertje tussenafstand, een “dag” of “hoi”, desnoods alleen maar een hoofdknikje als die ander (of jijzelf) het moeilijk heeft door de tot dan geleverde inspanning.



Bron: Wikipedia

Tot ik op dringend medisch advies moest stoppen met hardlopen. Van vijf keer per week trainen (in vakanties soms acht keer) plotseling naar nul. Dat deed zeer, vooral mentaal. Bovendien wist ik dat een carrière afgebouwd moet worden. Dus besloot ik al snel een tweedehands racefiets aan te schaffen. Zeker niet omdat ik wielrenner wilde worden, maar wel om zo de gelegenheid te blijven houden me een keer of vier per week moe te maken, met intervalarbeid op de fiets. Wat ik schreef over mensen die je dag en nacht hard ziet lopen, geldt natuurlijk precies hetzelfde voor wielrenners. Maar dan het verschil. Toen ik op dezelfde manier als bij het lopen andere wielrenfietsberijders groette, kreeg ik..... nul reacties. In het begin was ik verbaasd, toen werd ik boos. Schold zo iemand na: “\$%Q&@”. Maar zag al gauw het onzinnige ervan in. Ik deed alleen mezelf maar pijn ermee. Dus pakte ik het anders aan en ging tijdens het fietsen een maand lang turven. Bleek, dat gemiddeld slechts één op de..... negenentwintig! wielrenners op de een of andere manier iets zei of deed waaruit een blijk van begroeting bleek. Ik heb dat als een enorme *achteruitgang* ervaren, al ben ik er intussen helaas aan gewend. Even ‘stilstaan’ bi de andere collega sporter, al ben je misschien razendsnel weer uit elkaars beeld, zie ik wél als vooruitgang.



Bron: Wikipedia

Bij hardloophwedstrijden is het streven om supersnelle tijden, records te realiseren. Met behulp van hazen in ‘gemaakte’ wedstrijden. Wedstrijden, eigenlijk maar voor één atleet, met een aantal volgers. Daarbij wordt tegenwoordig eveneens de techniek gebruikt: wavelights. Hazen blijven alleen nog nodig, om de topper zo lang mogelijk ‘uit de wind te houden’. Zelfs voor lekenpubliek is nu makkelijker te volgen of de gewenste prestatie erin zit. Maar een boeiende wedstrijd??

Waar is de spannende strijd gebleven, die op de laatste meters beslist wordt, al is het in een ‘mindere’ tijd... Zelfs zonder deze vorm van vooruitgang kun je resultaat boeken, winnen!

Denk aan de Olympische Spelen in Parijs dit jaar, Sifan op de marathon!! De 800 m mannen waar ZES man finishten binnen een seconde, van 1.41,19 tot en met 1.42,14! Beide wedstrijden zonder hazen en trouwens desondanks nog prachtige tijden! Ook zonder continu streven naar nieuwe records zijn fantastische wedstrijden mogelijk. Winst komt er toch wel, bijvoorbeeld door technische vernieuwingen. Denk tamelijk recent aan het schoeisel met de carbonzolen. Die winst domineert nu zelfs even boven ontwikkelingen in trainingsleer, voeding, (para-) medisch en dergelijke.

“Wat we nodig hebben”, zei Seneca, 24 eeuwen terug, “is verandering van geest, meer dan van horizon”. En Voltaire, in de 18^e eeuw: “Het beste is de vijand van het goede.” Ofwel: wat al goed is, hoef je niet te proberen nóg beter te maken!

Stel dat we in 2025 nu eens aanpakken wat beter kan. En tevreden zijn met wat goed is. Ook zin in?

Hugo Tijmsmans

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 30-7-2024 EN BIJ EEN BESTELLING VANAF 100,-

SHOWROOM IN DUIVEN!

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

Onze 4 x 100 m vrouwen op de Olympische Spelen (3)

Bij de historische beschrijving van onze deelname aan de Olympische Spelen op de 4 x 100 meter estafette voor vrouwen zijn we inmiddels beland in de derde van de vier, eerder door ons onderscheiden periodes. De eerste twee hiervan, die van 1928 t/m 1956 en 1960 t/m 1980, waren min of meer elkaars antagonisten. Immers, in periode I waren we op zes Olympische Spelen, met uitzondering van 1956, met de estafettevrouwen er steeds wél bij, met als hoogtepunt olympisch goud in 1948. In periode II, op wederom zes Olympische Spelen, schitterden wij echter juist door afwezigheid, behalve in 1968, toen een bevlogen groep sprintsters weliswaar net naast olympisch brons greep, maar wel een nationaal record vestigde dat zowat een halve eeuw overeind zou blijven.

We vervolgen nu dit overzicht met het beschrijven van de volgende periode.

Periode III 1984 t/m 2004

In de vorige Vriendenband stelden wij vast, dat de wil om bij de vrouwen ook een estafetteploeg op de 4 x 100 m naar de Olympische Spelen uit te zenden, na vele jaren zonder die ambitie, in 1984 eindelijk weer was begonnen op te bloeien. Onder leiding van Henk Kraaijenhof werd daartoe althans een serieuze poging ondernomen. Alleen schortte er organisatorisch nog wel wat aan en bleven de mogelijkheden om gezamenlijk te trainen te beperkt. De goedbedoelde poging mislukte, maar de toon was in elk geval gezet.

1988: Seoel

De wens om op olympisch niveau bij de vrouwen een rol te kunnen spelen op de 4 x 100 m estafette had inmiddels in 1986 vaste vorm aangenomen. Daar was ook genoeg reden toe. Nelli Cooman had in 1985 haar eerste Europese indoortitel op de 60 m veroverd, om een jaar later hierop zelfs een wereldrecord te vestigen. Bovendien had zij tot en met 1986 op de 100 m al drie nationale titels behaald. Els Vader had aan haar deelname aan de EK indoor van 1985 op de 200 m een bronzen medaille overgehouden en liep in 1986 de 100 m in 11,17. Marjan Olyslager had haar nationale record op de 100 m horden in 1985 driemaal verbeterd tot dit voorlopig op 13,01 was blijven staan, terwijl Martha Derby weliswaar inmiddels was getrouwd en naar Zwitserland verhuisd, maar in 1986 nog voor Nederland wilde uitkomen. Waarom? Omdat er dat jaar een serieuze poging werd gedaan om op de EK in Stuttgart een goed estafette team aan de start te krijgen. Een eerste test met dit viertal in juni tijdens de West Athletic in Barcelona leverde een tijd op van 43,72 met bepaald niet vlekkeloze wissels. Kijk, dat was nu eens een team dat dat oude record van 43,44 uit 1968 definitief naar de geschiedenis kon verwijzen, vond men.

Alleen liepen de karakters van genoemd viertal nogal uiteen. Ela Vader bijvoorbeeld liep die 11,17 op de 100 m in Barcelona. Zij had haar baan als fysiotherapeute inmiddels opgegeven om zich geheel aan de atletiek te kunnen wijden. Haar 11,17 was op dat moment de vierde tijd in Europa en de zevende van de wereld. Henk Kraaijenhof, die

samen met Nelli Cooman op de tribune zat, meende echter te moeten opmerken dat Nelli hier 11,15 had kunnen lopen. “Dan had Nelli die 100 meter moeten lopen en niet op de tribune moeten blijven”, bitste Els, die zelf tijdens dit toernooi vier keer in actie kwam, op de 100, de 200, de 4 x 100 en de 4 x 400 m. “Ik had geen zin meer in de 4 x 400 m toen ik dat hoorde.” Later draaide ze gelukkig weer bij. De conflictsituatie tussen beide topsprintsters werd door de buitenwereld echter dusdanig opgeklopt, dat ze zich op zeker moment zelf afvroegen: “Waar zijn we nou toch in hemelsnaam mee bezig. We moesten



Op de voorgrond vlnr: Nelli Cooman, Els Vader en Martha Derby, één, twee en drie op de NK van 1986. (foto: Rob Bogaerts/Anefo; bron: Wikipedia)

later vochten Nelli en Els het tijdens de NK op Ookmeer onderling sportief uit op de 100 m. De tijden: 11,15 (!) voor Nelli en 11,20 voor Els.

Teleurstelling

Niettemin verliep het optreden op de EK in Stuttgart teleurstellend. Goede estafetteprestaties staan of vallen nu eenmaal met feilloze wissels en die bereik je alleen als je er eindeloos op traint, hebben we ervaren. De goede race in Barcelona was dus geenszins een garantie voor een vergelijkbaar resultaat in Stuttgart, zo bleek. Voeg daarbij de teleurstellingen en pijntjes die enkele atletes van het team op hun individuele onderdelen inmiddels al hadden opgelopen – alleen Nelli Cooman hield er op haar 100 m een bronzen plak aan over – en de 44,38 waarmee Cooman, Derby, Olyslager en Vader in de finale als zevende en laatste over de finish kwamen, is wel voldoende verklaard.

Goed, al doende leert men, zou je denken. Dus op naar de Spelen in Seoel. Maar ja, die uiteenlopende karakters, hè. Vlak voor de Westathletic, die in juni 1988 in Brussel werd gehouden, van start zou gaan, verscheen er een verhaal in *Vrij Nederland* waarin Marjan Olyslager zich kritisch had uitgelaten over Cooman en haar trainer Henk Kraaijenhof. Cooman kreeg dat kort voor de start van de Westathletic onder ogen en verliet, hevig geëmotioneerd “ik loop niet” gillend, het wedstrijdtoneel, terug naar huis. Zo kwam er van een goed functionerende estafetteploeg natuurlijk niks terecht, beseften alle betrokkenen.

Dus gingen voorafgaand aan de NK in Groningen bondstrainer Toine van de Goolberg en Technisch Directeur Arie Kaufmann met Nelli Cooman, Marjan Olyslager en Els Vader in het Stadparkpaviljoen om de tafel zitten in een poging om de kibbelende sprintsters tot elkaar te brengen. Ze hadden er drie uur voor nodig, maar het lukte. Een opgeluchte Nelli Cooman, die spontaan een fles champagne liet aanrukken, verwoordde het als volgt: “Het moet nu maar eens afgelopen zijn met de conflicten, iedereen wil dolgraag naar de Spelen. Ik natuurlijk ook. Ik heb niet voor niets de laatste vijf jaar keihard getraind. Ik heb op de 100 m eerst voor mijn eigen kansen geknokt en ik zal blijven proberen ook op dit nummer de limiet te halen, maar de kans daarop is met de estafette groter.”

Maar wie was nu de vierde loopster? Martha Grossenbacher-Derby kwam voortaan uit voor haar nieuwe vaderland. Juist in Groningen diende zich echter een nieuw talent aan, Gretha Tromp, een pupil van Wil Westphal. Die kwam van de 400 m horden af, op welk onderdeel zij enkele dagen eerder het nationale record van Olga Commandeur van 56,51 had verbeterd tot 56,36, om er in Groningen prompt 56,17 van te maken. En dat was niet het enige. Ze klopte bovendien Marjan Olyslager op de 100 m horden en werd derde op de 100 m achter Cooman en Vader. Kortom, Tromp was de revelatie van dat NK en liep zich zodoende in één klap de estafetteploeg in. Die moest zich echter nog wel voor de Spelen kwalificeren en de tijd drong. Er werden voor dat doel dus drie wedstrijden geselecteerd, terwijl er tussendoor in Rotterdam zou worden getraind op de wissels.

Missie geslaagd



Vlnr: Els Vader, Gretha Tromp, Marjan Olyslager en Nelli Cooman tijdens hun ererondje bij de APM in Hengelo. (bron: *Vriendenband Archief*)

Bij de eerste gelegenheid, de ‘Nacht van Hechtel’ in België, liet de estafettevier een goede indruk achter, maar met de daar gelopen 43,96 bleef de olympische limiet van 43,80 nog buiten bereik. De tweede kans, een EAA-meeting in Monaco, liet men om onbekende redenen lopen. Alleen Nelli Cooman kwam daar aan de start in een poging om zich op de 100 m te kwalificeren, wat mislukte. Nu kwam het aan op de laatste kans, de Adriaan Paulen Memorial in Hengelo, half augustus. Daar waren de omstandigheden en de sfeer dusdanig, dat vrijwel alles op zijn

plaats viel. Nelli Cooman plaatste zich met 11,10 op de individuele 100 m voor Seoel, Marjan Olyslager stelde haar nationale record op 100 m horden bij tot 12,83 en ook Gretha Tromp (400 m horden in 55,95) en Els Vader (100 m in 11,32 en 200 m in 23,51) presteerden goed op hun individuele onderdelen. In het programma had men daarna voor

de 4 x 100 m twee kwalificatieraces ingepland die, aangemoedigd door het enthousiaste publiek, resulteerden in 43,54 en 43,58. De klus was geklaard! Voor het eerst in 20 jaar ging er weer een vrouwenestafetteploeg naar de Olympische Spelen waar, daar was iedereen van overtuigd, het 'stoffige record' uit 1968 eindelijk naar de geschiedenisboeken zou worden verwezen.

Hoewel... In de AW van 20 september 1988, waarin uitgebreid werd vooruitgeblikt op Seoel, durfde vrijwel niemand zich aan een prognose te wagen waar het ging om de vrouwenestafette. Slechts Ria Stalman wijdde er een paar regels aan: "We hebben de estafette niet genoemd. Tja. Eh. We moeten maar zien wat daar van terecht komt. Nietwaar?"

Net geen finale

Hoe liep het af? Wie louter naar de cijfers kijkt, kan moeilijk volhouden dat Nelli Cooman, Marjan Olyslager, Gretha Tromp en Els Vader niet naar behoren hebben gepresteerd. Met een derde plaats in hun serie in 43,96 plaatsten zij zich voor de halve finale, waarin het viertal, ondanks een vijfde plaats in hun beste tijd ooit van 43,48, op 0,05 sec. de finale miste. Zouden zij in de andere halve finale zijn ingedeeld, dan hadden zij die finale zelfs ruimschoots gehaald, want daarin kwalificeerden de Franse vrouwen zich met 43,66 als vierde. Verslaggever Ben de Graaf beweert in zijn boek *Olympische Spelen '88* zelfs, dat een plaats bij de laatste acht er zeker in had gezeten als de wissels scherper waren geweest, met name die tussen Tromp en Olyslager. Daar werd volgens hem kostbare tijd verspeeld.

In het Nederlandse kamp overheerste de teleurstelling. Allereerst omdat dat 'stoffige record' van 43,44 uit 1968 de 'aanslag' toch weer bleek te hebben overleefd, al hing het aan een zijden draadje. Er was echter meer. Arie Kaufmann verwoordde het in de AW van 8 november 1988 als volgt: "Het was teleurstellend dat dat kwartet door heel andere zaken dan kwaliteit door de mand viel. Die ploeg had het vermogen om de finale te bereiken, maar door onvoldoende voorbereiding en onvoldoende wil om er iets van te maken, is dat er niet uitgekomen. Men heeft de individuele belangen niet voor een deel ondergeschikt willen maken aan het estafette-optreden." En even verderop: "In de toekomst moeten estafette teams van de grond af opgebouwd worden met atleten die hun individuele belangen in een bepaalde mate ondergeschikt kunnen maken aan de ploeg."

Is dat niet precies de les die men al had kunnen leren van de aanpak van Wil Westphal met de estafetteploeg van 1968, als men niet verblind was geweest door het jarenlang voortdurende conflict tussen deze bevlogen trainer met diens aanhang en de KNAU?

1992: Barcelona

Na 1988 veranderde het sprintlandschap van onze vrouwen drastisch. Els Vader had er aan het eind van 1988 een punt achter gezet, een jaar later gevolgd door Marjan Olyslager. Nelli Fiere-Cooman ging nog lang door en veroverde nog veel eremetaal, maar haalde na 1988 nagenoeg nooit meer haar vroegere niveau. Gretha Tromp ten slotte gaf voor het

vervolg van haar carrière de voorkeur aan de langere sprintonderdelen en de horden, waarop zij alles bij elkaar na 1988 nog dertien nationale titels zou veroveren. Wat de sprintestafette betreft moest het wiel dus zo ongeveer opnieuw worden uitgevonden.

Er was echter hoop. Tijdens de Adriaan Paulen Memorial van 1989 versloeg een meisjesploeg, bestaande uit Monique Boogaards, Annique Goudmond, Irene Jetten en Jacqueline Poelman in 45,39 de nationale vrouwenploeg, die werd aangevoerd door Nelli Fiere-Cooman, met verder Claudia Elissen, Nelleke Koppelaar en Mieke van der Kolk, die er 45,74 over deden. Die 45,39 was een nationaal juniorenrecord. Het meisjesviertal haalde er de EJK van dat jaar nog niet mee, maar veelbelovend was het wel.

Vooralsnog zette in 1990 die ontwikkeling niet door. Ondanks dat men de toelatingseis voor deelname aan de EK in Split in dat jaar met een halve seconde had versoepeld ten opzichte van de EK van Stuttgart vier jaar ervoor (van 44,00 naar 44,30), werden tijdens de West Athletic in het Oostenrijkse Kapfenberg eind juni op de 4 x 100 m Karin Verploeg, Jacqueline Poelman, Irene Jetten en Monique Boogaards kleurloos derde in 45,76. Het enige excuus: het was er de hele dag kletsnat vanwege de vrijwel constant neervallende regen. Maar ondanks dat was het, gezien die versoepelde eis van 44,30 enerzijds en het wereldrecord dat al sinds 1985 op 41,37 op naam van een DDR-team stond anderzijds, glashelder dat wij in Split inderdaad niets te zoeken hadden. De hoop op betere tijden verminderde echter niet. Ten slotte was Monique Boogaards de oudste van genoemd viertal en die was negentien!

Opleving

In 1991 leefde sprint bij de vrouwen verder op, vooral door de stijgende prestaties van de jeugdige aanwas. Bij de B-poule Europacupwedstrijd in Barcelona in juni degradeerde onze ploeg weliswaar naar de C-poule, maar op de sprintestafette hadden de twee seniores Nelli Fiere-Cooman en Karin de Lange samen met het jeugdige tweetal Monique Bogaards en Jacqueline Poelman 44,58 op de klokken gezet. Die tijd gaf uitzicht op de 43,50, vereist voor deelname aan de WK in Tokio, vond men. Een even optimistische als irreële gedachte. Tokio zou immers al een kleine twee maanden later plaatsvinden en voor 43,50 is er dan, zoals we eerder hebben gezien, echt nog wel veel werk aan de winkel. Het bleef dus bij een vrome wens, want van enige concrete actie om die wens inhoud te geven, was nauwelijks sprake.

Intussen deed ook wervelwind Petra Huybrechtse steeds nadrukkelijker van zich spreken. Die had in juni, drie maanden voor haar negentiende verjaardag, achter elkaar eerst het



Nelli Cooman verstrengeld met Petra Huybrechtse na hun 100 m op de NK van 1991. (bron: AW)

ationale meisjesrecord op de 100 m horden fors bijgesteld, en het negen jaar oude jeugdrecord van Nelli Cooman op de 100 m van 11,54 geëvenaard. Prompt kwam het op de NK tot een clash tussen die twee. Waarbij Cooman liet zien dat zij niet zomaar de kaas van haar brood liet eten. Uitslag: 1. Fiere-Cooman in 11,47, 2. Huybrechtse in 11,61.

Al met al was het wel opvallend, dat er met name bij de jongere generatie sprintsters sprake was van een in het oog springende opleving. Werd hier een eerste resultaat zichtbaar van het driejarige sponsoringcontract dat de KNAU begin 1991 met Mars Veghel b.v. had afgesloten om onder meer de jeugdselectie, opgenomen in het Mars Trainingsplan Topjeugd, te gaan ondersteunen? Feit is in elk geval dat zowel Monique Bogaards, Jacqueline Poelman als Petra Huybrechtse tot die selectie behoorden. (Evenals Marcel Laros en Deborah den Boer trouwens, zie pagina 9; plus Jacqueline Goormachtigh, zie pagina 36. Doch dit geheel terzijde.)

Groepsbelang voorop

In 1992 werden reeds in een vroeg stadium de door de vrouwen op de sprint geleverde prestaties in het perspectief geplaatst van een eventuele 4 x 100 meter estafetteploeg op de Spelen in Barcelona. En het moet gezegd, de op de 60 m gelopen tijden op de NK indoor in de Haagse Houtrust gaven daar ook wel enige aanleiding toe. Huybrechtse in 7,36, Poelman in 7,43 en De Lange in 7,47 beklommen daar het erepodium. In de Startschotrubriek van AW nr. 2 van dat jaar kwam Jacqueline Poelman er zelfs openlijk voor uit: ‘Ze had haar zinnen gezet op de 4 maal 100m estafette in Barcelona.’ Ditmaal bleef het niet bij woorden alleen. Uit een artikel in AW nr. 7: ‘Sprinttop in estafetteploeg voor Olympische Spelen’ bleek, dat de sprintselectie al sinds begin van het jaar onder leiding van Ruud Scholte wekelijks bijeen was gekomen om de wissels goed te krijgen. Alle vijf waren ze ervan overtuigd dat de limiet van 43,70 haalbaar was en alle vijf wilden ze even graag naar Barcelona. We hebben het hier over de door Mars gesponsorde Petra Huybrechtse en Jacqueline Poelman, Monique Bogaards, die nu door haar werkgever Heidemij werd ondersteund en tevens een flink stuk arbeidstijdverkortung had gekregen om het financieel mogelijk te maken. De uit het handbal overgekomen en in het onderwijs werkzame laatbloeier Karin de Lange was zelfs op eigen risico drieënhalve maand met onbetaald verlof



Vlnr. Poelman, De Lange, Fiere-Cooman, Bogaards en Huybrechtse (foto: Michael Kooren; bron: AW)

gegaan. En Nelli Cooman, hersteld van de ziekte van Pfeiffer en een bilspierblessure, was eveneens gemotiveerd. Het groepsbelang stond hoog in het vaandel; de gedachte dat de estafette slechts een middel zou zijn om de Spelen te halen, vond zij onzin. “De individuele limiet (11,16) haal ik nog wel, maar dit vind ik gewoon leuk.”

Op 7 juli was het raak. Bij een wedstrijd in Duisburg liepen Nelli Cooman, Jacqueline Poelman, Karin de Lange en Petra Huybrechtse in een bijna vlekkeloze race 43,54, zestiende seconde onder de olympische limiet en een tiende boven het nationale record uit 1968. Blijdschap alom, ook bij Monique Bogaards die door ziekte uit vorm was geraakt en op de tribune zat. De gezamenlijke inspanning van ruim een half jaar was beloond.

Voetangels en klemmen

De Spelen in Barcelona lagen nu weliswaar open voor de estafettevrouwen, maar de weg er naartoe lag niet zonder voetangels en klemmen. Nelli Cooman slaagde er niet in om die 11,16 op de 100 m, die ze ‘wel even’ zou halen, te realiseren en ging op hoogtestage in een ultieme poging om er alsnog aan te voldoen. Een trainingskamp met de sprintselectie kon hierdoor niet doorgaan; pas in Barcelona zou weer gezamenlijk worden getraind. Monique Bogaards’ vorm bleef ondermaats en dus moest er een vervangster als vijfde deelneemster worden gekozen. Dat werd Karen van der Kooij, een Haagse atlete die zich pas op haar 25^e was gaan specialiseren op de sprint en die nu, op haar 28^e, bij de NK in Helmond achter Nelli Cooman en Karin de Lange derde was geworden op de 100 en tweede op de 200 m. En Petra Huybrechtse was uit vorm geraakt door een breuk met haar trainer Gerard Lentink en had het hele NK laten schieten.

Was het daar nu maar bij gebleven, dan hadden onze sprintvrouwen wellicht nog een kleine kans gehad om in Barcelona in elk geval de series te overleven. Nelli Fiere-Cooman, die op miraculeuze wijze kans had gezien om toch nog op de individuele 100 m te mogen starten, strandde als vijfde in de kwartfinale en liep vervolgens in haar voorbereiding voor de estafette een spierscheuring op, die iedere verdere deelname uitsloot. Intussen was de vriend van Petra Huybrechtse, de Brit Jason Livingston, voortijdig naar huis gestuurd, omdat hij bij een eerdere dopingcontrole positief was bevonden. En tot overmaat van ramp was invalster Karen van der Kooij tijdens een laatste estafetetraining bij het uitstrekken om het stokje door te geven, geblesseerd geraakt. Die moest ingetaped en wel als startloopster fungeren. Dat de vier vrouwen er desondanks toch nog 43,91 uitpersten, mag een klein wonder heten. Ze werden er zesde mee in hun serie en daarmee hield hun olympische droom dus op. Een enorme teleurstelling uiteraard, alle goedbedoelde en consciëntieuze voorbereidingen ten spijt. Een schrale troost: ook als zij hun beste tijd hadden geëvenaard, zouden ze de series niet hebben overleefd.

Al met al was wel duidelijk geworden dat, wilde je wat voorstellen op die 4 x 100 m estafette, er in de toekomst flink wat harder gelopen moest worden. En dat ‘stoffige record’ uit 1968? Dat leefde intussen lustig voort!

(wordt vervolgd)

Piet Wijker

Nieuws van de Stichting Atletiek Erfgoed



De Europese Indoor Kampioenschappen in Apeldoorn komen steeds dichterbij. Aan Erfgoed is gevraagd of wij mee kunnen werken aan het aanleveren van materiaal voor een programma om de bevolking van Apeldoorn en omstreken te enthousiasmeren voor het hardlopen. Tevens om de internationale gasten te laten zien hoe de Atletiekunie vanuit het verleden gegroeid is naar de positie die we nu internationaal innemen. Daarom is gevraagd of wij teksten, foto's, video's en/of films kunnen aanleveren. Vooral het laatste is niet gemakkelijk, want veel daarvoor geschikte

opnamen hebben we niet. Maar gelukkig wel contacten, zoals met de NOS, met Beeld en Geluid.

Het zál lukken!

De voorbereiding voor de toneelvoorstelling over Foekje Dillema, door het Leeuwardense gezelschap Tryater komende zomer, komt nu ook in een stroomversnelling. We hebben al een stukje concepttekst ter beoordeling gekregen. Natuurlijk begrijpen wij dat een auteur, een regisseur aan het onderwerp een eigen draai wil geven. (Een schrijver van een verfilmd boek herkent zijn tekst soms ook maar matig.) Of men Foekje in een bepaalde wedstrijd 11,9 of een tiende sneller of langzamer laat lopen, vinden we eigenlijk minder belangrijk. Maar als personen, zeker zij die nu nog leven, een rol toebedeeld zouden krijgen die dankzij goede wil, maar te weinig kennis bij de makers, ver bezijden de waarheid is... oei, daar willen we wel over in gesprek! (Als het nodig is, we hebben nog maar een heel klein stukje tekst gelezen.)

We kregen ook bericht dat het NOC*NSF Sporterfgoed depot per 21 november in Papendal is gehuisvest! 10.000 voorwerpen, 15.000 foto's, we hopen in ons beider belang de tot nu incidentele, maar vanaf nu bijna buur- contacten zo te kunnen intensiveren.

Op een aanbod van ranglijstenboekjes konden we zeggen, dat we die al in bezit hebben.

Maar we waarderen elk aanbod, fijn dat men aan Atletiek Erfgoed denkt!

Verder hebben we nog wat vragen 'uit het land' kunnen beantwoorden.



De ranglijstenboekjes van de Atletiekunie.
(foto: Piet Wijker)

Piet Wijker kwam in de vorige Vriendenband, in het artikel over de links op Wikipedia, onder het kopje: Personen met dezelfde naam, specifiek over de atleet?? Jan Jansen met een uitdaging. Die handschoenen hebben wij opgenomen. Op het moment van schrijven nog geen perfect antwoord, maar misschien wel een eerste stap op weg naar een oplossing. Eerst gezocht in het boek van Heere en Dries waarin Nederlandse recordhouders van 1896 (dus nog voor de Unie) staan. Daar komen meerdere mensen met de naam Jansen in voor maar Bob, Gerard (Gé), uit het begin van de jaren '30, W Jansen (1940), Léandro en Henk (begin deze eeuw)....., dat zijn geen Jannen.

Vervolgens de bestelijsten tot en met 1943 doorgespit. En kijk! In 1937 staat daarin ene J. Jansen, 26^e op de ranglijst van dat jaar op het onderdeel 800 m met een tijd van 2:06.7. Het zou de door Piet bedoelde Jan Jansen kunnen zijn, maar ook net zo goed niet. Tot en met 1943... we zoeken verder en wie weet wat daar nog uit komt.

Hugo Tijsmans



RH
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

VOOR HET VOETLICHT

Feico Jansma: een druk baasje blikt terug



Feico Jansma. “Ik moet zeggen dat ik een schitterende tijd heb gehad, zowel bij het schaatsen als bij de atletiek en met de atleten zowel als met de cursussen.”

(foto: Piet Wijker)

Infobox

Naam: Feico Gerard Jansma
Geboren: 20 februari 1942 te Heerenveen
Opleiding: CIOS, afstudeerrichting judo + jiu-jitsu
Fysiotherapie (3-jarig)
LO-akte
Atletiek: Trainer/coach B en Specialisatie mila + steeple

Bestuursactiviteiten: Clubbestuurder, o.a. voorzitter AV '55 (1968-1977);
Voorzitter District Noord KNAU (1973-1975);
Unieraadslid KNAU (1975-1977);
Kwaliteitszetel Provinciale Sportraad;
Voorzitter Techn. Afd. Sectie Wedstrijdsport Regio IJssel
Wadden (volleybal);
Voorzitter ponyclub toerruiters, voorzitter Pc Brocope-ruiters

Trainersactiviteiten: Judo; korfbal (div. verenigingen); atletiek; zelfverdediging;
lesgeven in anatomie, fysiologie, hygiëne en ehbo

Overige activiteiten: Masseur; volleybalscheidsrechter; docent en examinator
Loopgroepen 3 KNAU

Wat is het toch een leuk, bont gezelschap, die vereniging van ons. Ooit zijn wij, elk op onze eigen, individuele wijze, in de ban geraakt van de atletieksport. We hebben daarin totaal verschillende paden bewandeld en in uiteenlopende relaties tot elkaar gestaan, in verschillende rangen ook. In de loop der jaren zijn echter al die individuele invalshoeken vervaagd en is onze gezamenlijke liefde voor de atletieksport als bindende factor overgebleven. Waardoor wij nu met z'n allen genieten van wat die sport ons heden ten dage te bieden heeft.

Het geeft dan ook veel voldoening om vanuit die gezamenlijke atletiekpassie opkomende talenten wat extra ondersteuning (en daarmee hopelijk ook een extra stimulans) te geven met de ons ter beschikking staande middelen. Het is hartverwarmend om mee te maken hoe daarop wordt gereageerd, zoals ook nu weer tijdens onze recente, met de TOPATL80's-groep gecombineerde reünie. Zelf hebben we dat misschien niet altijd zo door, maar de aandacht die wij aan jonge talenten geven, wordt door betrokkenen enorm gewaardeerd. Het is dus volkomen terecht dat onze grote 'voortrekker' sinds jaar en dag op dit gebied, Wim van der Krogt, op de reünie die European Athletics Award ontving uit handen van Sylvia Barlag.

Korfbal en schaatsport

Maar hoe onze carrière binnen de atletieksport in de loop der jaren ook mag zijn verlopen, het begint in 99 van de 100 gevallen toch altijd met de eerste hardloopstappen die wij op jonge leeftijd zelf hebben gezet, op de baan, op de weg, of in het veld.

Wat dat betreft past de wijze waarop Feico Jansma met de atletieksport kennismaakte, ook in dat plaatje. Al ging het bij hem wel via een omweg. Feico: "Mijn eerste optreden in de sport was voetbal. Nou, dat heeft maar twee maanden geduurd, want ik vond er niks meer aan. Ik was toen elf, twaalf jaar. Toen ben ik gaan korfballen; ik heb mijn hele leven gekorfbald en heb daar 25 jaar training in gegeven, de laatste jaren bij 'Wordt Kwiek' in Jubbega. Die speelde wel hoofdklasse. Dus ik heb een hele korfbalachtergrond."

Terug naar het begin, want de Jansma's hadden vrienden in het nabijgelegen Rothum, waarvan er een goed kon discussiëren. "Atletiek vond ik leuk, dus ben ik dat ook gaan doen. Een jaar of veertien, vijftien was ik toen. Maar na de Mulo ging ik naar het CIOS in Overveen. Toen heb ik daar nog wel wat gedaan, maar niet veel. Ik was niet zo'n loper", legt Jansma uit. Daarna moest hij in militaire dienst. "Daar ben ik sportinstructeur geweest bij de Marine. Ik ben er drie maanden eerder uitgekomen, want in Smilde in Drenthe zochten ze een badmeester. Ik had zelf gesolliciteerd en werd aangenomen. Dat is toen door de commandant en weet ik het wat overgenomen en ik mocht van de een op de andere dag uit dienst. Vrijdags mocht ik eruit en zaterdag stond ik in het zwembad daar. Ik kon van niemand meer afscheid nemen, het was zo gebeurd." Na drie maanden badmeester was het zwemseizoen echter afgelopen en ging het bad dicht. Feico: "Intussen gaf ik al wat judolesen, toen ik tijdelijk een sportschool in Leeuwarden kon overnemen, omdat de eigenaar ervan fysiotherapie wilde gaan doen. En die zegt op een gegeven moment tegen mij: *Feico, ik durf het niet aan. Want het is een staatsexamen en in drie*

jaar slaagt er maar zes procent. Ik zeg: ik snap het. Maar dan ga ik het doen. Toen ben ik naar Groningen gegaan en heb daar fysiotherapie gedaan.” Vervolgens kwam Jansma in het Tjongerschans ziekenhuis in Heerenveen terecht, waar hij acht jaar als masseur werkte. “Ook die schaatsmeiden, Stien, Atje, Carrie kwamen daar weleens, dat was leuk. Tot op een gegeven moment de arts daar, Wim Rodenburg, chirurg, zei: *ik moet nog een masseur hebben. Wil jij mee?* Nou ja! Dus ik ben mee geweest”, vertelt Jansma. Zo rolde hij de schaatsport binnen. Een jaar of 24, 25 was hij toen. Hij ging mee naar een trainingskamp, wat hem erg aansprak, “want ja, dat was dus in de sportwereld.” Hij werkte vier jaar samen met schaatscoach Gerard Maarse, maakte de Olympische Winterspelen van 1972 in Japan mee en kwam in het hooggelegen Alma Ata. Feico: “Ik heb alle ijsbanen van Europa gezien en zat zes weken in Scandinavië; het Drielandentoernooi, Innsbruck, Cortina d’Ampezzo, Madonna di Campiglio, het WK in Nederland, dat allemaal. Toen zei ik in ’75, na het laatste drielandentoernooi: *ik vind het nou wel goed.*”

Van districtsvoorzitter tot bondstrainer

Al veel eerder, in de jaren '60, was Feico Jansma namelijk ook lid geworden van AV '55 in zijn woonplaats Heerenveen. In eerste instantie was hij daar gewoon actief als atleet, maar al gauw, in 1968, kwam hij in het bestuur terecht en niet veel later werd hij voorzitter. En voor je het wist zat je in die tijd dan ook in het districtsbestuur, in dit geval dus District Noord. En ja hoor, van 1973 tot 1975 was hij prompt districtsvoorzitter. Zelfs de Unieraad ontbreekt niet in dit rijtje, want van 1975 tot 1977 maakte Jansma ook daar deel van uit, als vertegenwoordiger van Noord.

Het werk in het ziekenhuis had Jansma inmiddels achter zich gelaten. Na zijn LO-akte te hebben gehaald, stapte hij over naar het onderwijs, eerst aan de Pabo, later werd hij leraar lichamelijke opvoeding aan de Lagere Technische School in Heerenveen. Feico: “Dat heb ik tot mijn pensioen gedaan.”

Intussen was Feico Jansma bij zijn eigen club ook als trainer aan de slag gegaan. In verband hiermee moest hij bij de KNAU ook de daartoe noodzakelijke cursussen volgen. “Toen heb ik bij de Bond trainer/coach-B gedaan en daarna Specialisatie. Daarvoor ben ik met een 8,5 geslaagd. Ik was daarbij de hoogste. Ja, ik was een druk baasje”, lacht hij. Bij AV '55 had hij toen het geluk dat hij onder andere Marga Wiegman onder zijn hoede kreeg. “We hadden een hele leuke groep hier, met



Feico Jansma ten tijde van zijn lidmaatschap van District Noord van de KNAU. Feico: Ik was toen 36, de jongste districtsvoorzitter”.
(foto verstrekt door Feico Jansma)

jongens en ook een paar meiden. Marga, die werd in 1980 kampioen van Nederland op de 3000 meter en liep Carla Beurskens naar huis. En op de 1500 m werd zij tweede. Dat vond ik heel interessant. Ik gaf de richtlijnen aan en zij voerde die uit. Enne... nou ja, zo ben ik verder gegaan. En later kreeg ik nog een goeie atlete, Krista Aukema.”

De successen met Marga Wiegman waren Haico Scharn, die toen bondstrainer was, niet ontgaan. Feico: “Haico wilde mij d’r wel bij hebben. Dus toen heb ik gesolliciteerd en werd ik benoemd tot bondstrainer.” En zo werd Jansma, die zelf als atleet geen noemenswaardige prestaties op de middellange afstanden had geleverd, in 1981 bondstrainer mila! “Ik heb met Haico een hele goeie tijd gehad, en ook met Bram (Wassenaar – PW). We werkten heel goed samen. Dat heb ik gedaan tot 1988. Het juniorenkampioenschap in Canada was mijn laatste.”

Ellen van Langen wel, Zola Budd niet

Jansma kan prachtige verhalen vertellen over zijn tijd als bondstrainer. Zoals die keer dat hij, tijdens zijn eerste jaren in die rol, een selectie van zo’n 10 tot 12 meisjes voor de centrale trainingen op Papendal moest samenstellen. Feico: “Ik had toen Krista al en Yvonne van der Kolk, een hele groep op de 800 m onder de 2.10, maar net niet genoeg. Toen haalde ik ook Ellen van Langen erbij. Dat werd mij kwalijk genomen. *Hoe kom je erbij om Ellen van Langen in de selectie te zetten? Nou, zeg ik, dat meisje heeft potentie, maar dat moet geschoold worden. Dat is een ruwe diamant, die moet aan een goeie trainer straks en dan moet dat goed kunnen komen.* Ellen van Langen, hahaha. Ik zeg: *Nou, we zullen wel zien, jongens.* Mooi is dat, hè?”

Een ander verhaal: “Ik werd op een gegeven moment gebeld door Henk Ruhling, de bokspromotor. Die zegt: *Ik zit met een probleem. Ik heb Zola Budd hier en ik zoek een trainer voor haar. Zou u dat willen doen? Nou, zeg ik, daar moet ik wel even over nadenken.* Wat die nou met Zola Budd had, I don’t know. Hij belde daarna nog een keer en ik zeg: *Ik zit in een prachtige omgeving hier en we hebben een prachtige atletiekbaan, maar ik moet het overleggen.* Toen heb ik Bart Kappenburg gebeld. Ik kon goed met Bart overweg. Ik zeg: *Bart, ik zit met een groot probleem. Ik ben benaderd door Henk Ruhling, die wil dat ik Zola Budd ga trainen. Nou, zegt-ie, ik zal het opnemen met het bestuur, maar ik geef je weinig kans.* De andere dag kreeg ik inderdaad het bericht terug: ik kon het wel doen, maar dan mocht ik geen bondstrainer meer zijn. Want dat was vanwege Zuid-Afrika en de apartheid daar. Dus toen Ruhling weer belde, zei ik: *Ik vind het jammer, want ik had het graag gedaan, maar ik wil toch liever nog een aantal jaren bondstrainer blijven dan dit avontuur aangaan. Ik wens je veel succes.* Ik heb er nooit meer wat van gehoord. In de AW heeft er alleen een kort stukje over gestaan: ‘Een goed besluit van Feico Jansma om niet met een Zuid-Afrikaanse in zee te gaan, want met die rassendiscriminatie, dat kon niet.’ Dus met andere woorden: ik mocht het niet.”

Een vreemde gewaarwording

Of die keer dat hij een congres had bezocht voor de middellange afstandslopers in Portugal, ergens in de Algarve. Feico: “Alles was geregeld door het Bondsbureau. De volgende dag, toen we teruggingen, dan ga je met de bus met je bagage naar het vliegveld. Daar waren ook anderen bij. Wij waren niet de eersten, maar ook niet de laatsten. In ieder geval, toen we aan de beurt waren om het vliegtuig in te gaan, was dat al weg! Ik was met een Oost-Duitse trainer, Walter Braderhof. Daar heb ik veel contact mee gehad. Zijn begeleider zat in het vliegtuig en hij niet. En die had geen geld bij zich, helemaal niks! Ik zeg: kom maar met mij mee. Ik naar het bureau van de vliegtuigmaatschappij. Ik zeg: *dit kan niet! Hier is mijn ticket. Wij moesten vanmorgen zo en zo laat hier zijn, we zijn op tijd en het toestel is al weg! Ik moet vanavond in Amsterdam zijn, want er zitten 100 mensen op mij te wachten; ik moet een congres hebben, ik moet daar heen!* Nou, zij kijken, tikketikketik, en toen hebben we eerst een diner bon gekregen. Even later zegt zij: *Er komt zo iemand bij u.* Nou, toen zijn we met een Mercedes Diesel naar Lissabon gebracht, dwars door de Algarve. Dat was natuurlijk wel mooi.” Daar stapte het tweetal op het vliegtuig naar Madrid, waar de begeleider van Jansma’s Duitse vriend stond te wachten. Die reisden vervolgens verder naar de DDR. Feico: “En ik ben toen via Brussel ’s-avonds om een uur of half acht op Schiphol aangekomen. Waar mijn vrouw ’s-morgens vroeg al bij de poort had staan wachten. Die had natuurlijk het Bondsbureau gebeld, waar ze wisten dat ik van mijn adres in de Algarve was vertrokken, maar vanaf dat moment ontbrak ieder spoor. En ik kon niet bellen, want mobiele telefoontjes bestonden toen niet, haha. Toen stond ik op Schiphol. Mijn broer woont in Ouderkerk en daar was zij inmiddels, dus daar ben ik toen ook naartoe gegaan en zo is dat opgelost. Maar dat is wel even een vreemde gewaarwording.”

In zijn tijd als bondstrainer was hij ook vaak begeleider van atleten die naar een groot toernooi werden uitgezonden. “Als bondstrainer heb ik driemaal een WK Cross als begeleider meegemaakt, ook driemaal een EJK en tweemaal een WJK. Verder diverse interlands en Europacups”, somt Jansma op. Met de atleten die hij begeleidde had hij vrijwel nooit problemen; wel lag hij bij interlands soms in de clinch met een clubtrainer, als die zijn pupil liever op een ander onderdeel had willen zien optreden dan waartoe was besloten. Feico: “Dan legde ik uit dat wij dit hadden gedaan om meer punten te krijgen dan anders. Dat ging dan meestal goed. Ik heb met een hele hoop clubtrainers goeie contacten gehad.”

Cursus looptraining

Weer een andere activiteit waarin Jansma zich uitleefde, was het geven van cursussen. Na zijn bondstrainerschap ging hij, samen met Peter Klos, trainingen geven voor de loopgroepen 3. Feico: “Dat leek mij wel leuk. Dus ik heb die looptraining gedaan samen met Peter. Ik heb met Peter geweldig samengewerkt. Ik deed het loopgedeelte, hij het recreatieve gedeelte. Hij leeft niet meer, maar hij was een fenomeen op het gebied van recreatie. Hij heeft ook boeken uitgegeven (o.a. ‘Samen lopen: het hoe en waarom van het

lopen met groepen', Uitg. KNAU, 1998 – PW) en lezingen gegeven. Die was heel goed daarin. Maar die kwam te overlijden, alvleesklierkanker. Toen hebben we een paar keer een ander gehad, maar dat was geen succes. Toen wilde ik niet meer. De laatste keer heb ik het met nog een ander gedaan, een vrouwtje uit midden-Nederland, ik ben haar naam kwijt. Mijn laatste cursus was in Sneek, in 2008. En daar komt Frank Koomen binnen, onze adjunct-directeur van het Bonds bureau. Ik zeg: *wat doe jij hier? Ach, zegt-ie, ze hebben de diploma's verkeerd getikt op het Bonds bureau en ik moest toch naar Friesland, want ik heb hier familie. Ik denk: nou, dan kan ik hier wel even aanwippen. Nou, zeg ik, leuk.* Dus de cursus is afgelopen, iedereen geslaagd met goeie cijfers enne... Hij zegt: *ik wou nog wel even wat zeggen, want ik heb begrepen dat dit jouw laatste cursus is. Dan heb je er, geloof ik, achttien gehad achter elkaar. Dus het heeft de minister (hahaha) van de Atletiekunie behaagd om je het erekruis in goud te geven.* Nou, dat was een hele verrassing, nooit aan gedacht. De week ervoor had ik ook al de Ridderorde van Oranje-Nassau gekregen op basis van al mijn verdiensten, nationaal en internationaal. Dus ik zat wel in de prijzen toen. Nou ja, dat is zo'n beetje mijn levensverhaal geweest."

Zes jaar eerder, in 2002, was Jansma in feite al met pensioen gegaan. Maar stilzitten? Ho maar. Hij ontdekte de veteranenatletiek (Masters noemen we dat tegenwoordig), al is ontdekken een groot woord, want in 1988 had hij er al even aan 'geroken'. Toen ontbrak het hem echter aan tijd om zich er echt mee bezig te houden. Nu had hij ineens tijd in overvloed. "Ik dacht: laat ik maar weer eens wat gaan doen, want ik had jaren niets meer gedaan. Toen ging ik naar het Nederlands kampioenschap in Groningen en werd kampioen speerwerpen, haha. Ze hadden toen net het systeem veranderd. Je moest aan een bepaalde limiet voldoen om mee te kunnen doen. Nou, die was 35 meter en ik gooide 36 half. En laat ik het verhaal kort maken, ik heb tien kampioenschappen meegemaakt en ik heb tien keer op het podium gestaan. Met speer één keer kampioen, een paar keer tweede en derde, met de discus drie keer tweede en met de kogel nog wat. Ach, ik heb een heel atletiekleven achter de rug", blikt Jansma terug.

Voldoening

Als je vraagt waar Feico Jansma nu, terugkijkend, het meest trots op is, krijg je het volgende antwoord: "Trots? Trots is niet het goede woord. Ik moet zeggen dat ik een schitterende tijd heb gehad, zowel bij het schaatsen als bij de atletiek en met de atleten zowel als met de cursussen. Dat vond ik ook prachtig. Atletiek was gezellig, cursus geven, met atleten omgaan, met jonge mensen omgaan, de vertrouwensbasis die je opbouwde met je atleten. Als je zegt: trots, dan ben ik daar het meest trots op. Ach, ik heb zoveel mooie dingen meegemaakt met de atletiek. Geld is voor mij nooit zo belangrijk geweest. Ik heb een prachtige tijd gehad en daar kijk ik met veel voldoening op terug."

Dat hij zich intussen ook in de paardensport nog weer verdienstelijk wist te maken en daar ook een paar voorzitterschappen aan overhield, laat ik hier verder maar buiten beschouwing. Een 'druk baasje' is het immers altijd al geweest.

Piet Wijker

Cindy, de dobermann van Joop Keizer

Joop en Anke Keizer hebben drie honden gehad die elk op eigen wijze een belangrijke rol hebben gespeeld in hun leven. In volgorde van tijd waren dat Cindy van 1970 tot 1980, Alfred van 1985 tot 1997 en Joris van 1997 tot 2015. Met elk van die drie hebben zij het nodige beleefd, waar Joop bij tijd en wijle kostelijke verhalen over weet te vertellen. De eerste, Cindy, was een dobermann die zij als puppy kochten en die als waakhond een grote miskoop bleek. Ik laat het woord verder aan Joop Keizer.

PAW

Kinderen konden haar pijn doen, aan haar oren trekken, met hun vingers in haar ogen prikken, zij accepteerde alles zonder mopperen. Als een vreemde de deur van onze auto opendeed, dan begroette zij die door met haar oren te wapperen en gaf vervolgens een pootje. Maar..., ja er is altijd weer een 'Maar'. Geen enkele kat was veilig voor haar, nadat zij als puppy een paar keer in haar ogen was gekrabd toen zij wilde spelen. Sinds die tijd betekende iedere kat die zij tegenkwam OORLOG. Ze had een speciale tactiek: als het te link werd voor de nagels van de kat, draaide zij zich razendsnel met haar achterkant naar de kat toe om zo haar ogen te beschermen.

Tijdens een 40 km trainingsronde 'EilandenPolder' vanaf Avenhorn met trainingsmakker Ron de Boer en Cindy op een bloedhete zomerdag ontwaarde Cindy een kat op een boerenerf en sprong over de omheining achter de kat aan, die snel door de openstaande achterdeur van de zeer grote boerderij naar binnen vloog. Waar ik al voor vreesde: mijn dobermann rende achter de kat ook de boerderij in! Even wist ik niet wat te doen en hoopte dat Cindy er gewoon uitgeschopt zou worden, dus wij liepen maar gewoon door, wel bang dat ik elk ogenblik vanuit de boerderij een hoop geschreeuw zou horen. Plotseling zag ik Cindy door de openstaande voordeur naar buiten rennen. Deze deur stond ook open, waarschijnlijk om de hitte van die dag door te kunnen laten waaien.



Cindy was dwars door de hele boerderij gerend en alsof er niks was gebeurd nam ze gewoon weer hardlopend de leiding. Wij hebben nog wel een paar keer omgekeken, maar gelukkig kwam er geen boze boer met een hooivork achter ons aan.

Deze foto maakte ik thuis toen Cindy tijdens de laatste kilometer trainen langs het IJsselmeer een dode vis vond en die als buit mee wou nemen naar huis. Onder geen voorwaarde wilde ik de vieze vis uit haar bek trekken, omdat ik dan verder moest met vieze handen. Daarna deze foto gemaakt in de tuin.

In 1973 deed ik voor de zoveelste keer mee aan de klassieker de Ronde van Abcoude, die ik in 1960 al eens won bij de A-junioren. Mijn vrouw Anke ging deze keer niet mee en bleef thuis om voor onze éénjarige baby te zorgen. Echter ik ging niet alleen, maar met mijn trainingsmakker Cindy in de auto. In Abcoude vond ik een mooie parkeerplaats en liet de hond even uit, iets wat ik later tijdens het inlopen nog eens deed. De autoramen had ik op een grotere stand dan anders opengezet vanwege de warmte. Kort na de start ging het parcours ook vlak langs de parkeerplaats en tot mijn grote schrik liep Cindy plotseling naast mij; ze had de lopers gehoord of gezien en was langs de lopers gegaan, tot ze mij op kop lopend had ontdekt. Ik moest nu wel met ruime afstand op kop blijven lopen om geen ruzie met mijn tegenstanders te krijgen. Ook dat ging niet helemaal goed, want bij iedere afslag op het stratenparcours liep zij voor mij uit op kop en zag te laat dat ze verkeerd zat, moest draaien en weer bij mij komen, waarna ze weer op kop ging, totdat hetzelfde gebeurde bij de volgende afslag in de woonwijk waar wij liepen. Uiteindelijk kwamen wij als eerste over de finish.

Moddersloot

Een aparte gebeurtenis daarbij is ook nog dat Steef Kijne, die achter mij finishte, mij direct na de finish aansprak en zei: *'Nou Joop, bedankt hoor, ik ben gestruikeld over jouw hond'* en liet zijn geschaafde been zien. Hevig geschrokken antwoordde ik Steef: *'Het spijt mij vreselijk; ik zal mijn recht op de eerste prijs laten vallen en met een tweede plaats genoegen nemen.'* Nu komt het: Louis Vink die kort achter Steef derde werd, hoorde ook wat hij zei. Die werd heel boos op Steef en zei: *'Wat kan jij liegen! Je liep vlak voor mij en stak een grote bocht af. Je liep door de beplanting van een gemeenteperk, maar kwam tegen een hek aan. Ik zag je vlak voor mij vallen en je bent helemaal niet over de hond van Joop gevallen.'* Steef droop af en ging er verder niet op in. Ik heb er verder geen aandacht meer aan besteed en werd mooi als eerste gehuldigd door de burgemeester.

Na de huldiging en de prijsuitreiking ging ik met Cindy naar de auto, maar die sprong vlakbij in een moddersloot om wat af te koelen. Ik schrok toen ze weer onder de prut naar mij toekwam en wou haar zo niet in de auto hebben. Dus zette ik de doos met de bokaal aan de kant tegen een heg om uit mijn sporttas een handdoek te pakken om haar zoveel mogelijk schoon te krijgen. Dat lukte redelijk, maar bijna thuis aangekomen dacht ik aan de mooie prijs en plotseling wist ik het: DIE STAAT NOG AAN DE KANT VAN DE WEG. Thuisgekomen belde ik de politie in Abcoude (nummer gevonden in de gids; op het kantoor waar wij conciërge waren was dat makkelijk te vinden). Die hadden nog geen melding van een gevonden doos met een beker. De beker, of liever gezegd de trofee kreeg ik twee weken later toch terug, gevonden door een jongetje van een jaar of tien dat hem langs de kant van de stoep had zien staan, hem erg mooi vond en hem twee weken onder zijn bed had verstopt. Totdat zijn moeder hem ontdekte en naar het politiebureau bracht. Een agent belde mij met de mededeling dat ik de trofee kon ophalen. Natuurlijk heb ik een leuke beloning voor de jongen meegebracht.

Joop Keizer

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

Inspiratie Dag 2024 groot succes

In de vorige Vriendenband werd vooral aandacht besteed aan resultaten van de C-Spelen. Ook werd daarin heel duidelijk gesteld dat het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek aandacht wil blijven besteden aan atleten die jonger zijn dan 16 jaar. Daarbij gaat het niet zozeer om de prestaties, maar vooral om het stimuleren van het plezier dat zij in de atletiek hebben en het verhogen van de toegevoegde waarde aan het beleven van deze mooie sport. Iedereen weet dat er in deze leeftijdsgroep enorme verschillen zijn die verband houden met hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Posities op de landelijke ranglijst kunnen er over 3 of 4 jaar totaal anders uitzien.

Onze bedoeling is vooral om een klein steentje te kunnen bijdragen aan het plezier dat zij kunnen beleven aan hun sport. Wij weten dat bijna 100% van het uitvoeren van deze taak bij de verenigingen ligt en hun persoonlijke trainers. Het Jeugdfonds probeert zowel de atleten als hun begeleiders wat meer te laten zien over een mogelijke toekomst. Daarom deze inspiratie dag op Papendal.

Het was weer een memorabele dag, waarvan de organisatie in handen was van Rik Hardon, Marjan Olyslager en Jeroen Alessie, bijgestaan door vele gespecialiseerde vaktrainers. Wat denken zij van de waarde en toekomst van dit soort dagen en we leggen hun wat vragen en stellingen voor.

1. **Jullie zijn de inspirators en uitvoerders geweest van deze tweede Inspiratie Dag voor de U16-talenten. Hoe ervaren jullie de medewerking van atleten en coaches die voor deze dag uitgenodigd werden?**

RIK: De eerste editie ontstond vanwege het last minute afhaken van Westfalen. We hadden dus simpelweg geen tegenstanders meer voor de “U16” interland. Het idee om toch de nummers 1 en 2 van de C-Spelen aan een oranje-tintje te laten proeven ontstond binnen ons atletiek-gekke organisatie-groepje. Om dit voor een tweede keer succesvol neer te kunnen zetten en vooral al die blij vrolijke enthousiaste atleten te zien is gewoon bijzonder leuk!



Marjan Olyslager legt uit hoe het werkt in de ruimte voor de gewichtstraining. (foto's: Jente van der Meer)

De atleten zelf zijn super enthousiast. Vaak krijgen we vragen of we uitzonderingen kunnen maken voor deze en gene die ook graag mee willen. We hebben echter wel te maken met budget en vooral zaalruimte, waardoor we strakke criteria net als bij een echte interland hanteren. De animo is in ieder geval erg groot. Iedere atleet mag één ouder/verzorger/coach/chauffeur meenemen; daar maken ze ook allen gebruik van.

JEROEN: De atleten vonden het echt prachtig om eens een dag op Papendal te zijn, een rondleiding te krijgen en er te trainen. Ook de coaches vinden het mooi om met deze jeugdige atleten, die vol enthousiasme zitten, lekker aan de slag te kunnen.

MARJAN: De atleten waren superblij. Een bijna maximale opkomst van de uitgenodigde atleten (de nrs. 1 en 2 van ieder onderdeel bij de laatste C-Spelen) met één geïnteresseerde ouder of coach per atleet erbij.

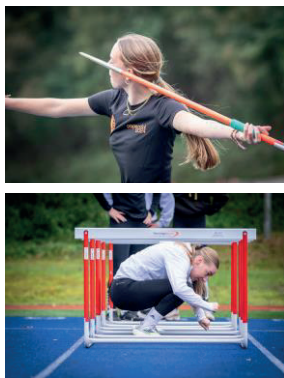
2. De mystery guests (in 2023 N’ketia Seedo en nu Cathelijn Peeters) maakten veel indruk en het publiek lag aan hun lippen. Waarom hebben zij zoveel impact op deze jeugd?

RIK, JEROEN en MARJAN: Het inzetten van een mystery guest is een schot in de roos. Allereerst zijn ze beiden naast toptletes gewoon echt heel erg leuk en super toegankelijk. Zij zijn succesvol en dus voor velen een voorbeeld waar ze zelf ooit willen komen. Beiden hebben ook nog eens een heel mooi eigen verhaal, waarbij N’ketia al erg jong op Papendal ging trainen als supertalent en Cathelijn juist een “laatbloeier” is die met haar eigen begeleidingsteam vanuit Vught werkt. Mooi om de reacties te zien op het praatje van Cathelijn dit jaar. Iemand die nu succesvol is, maar niet op Papendal traint en pas op latere leeftijd dit niveau heeft bereikt. In 2023 deelde N’Ketia Seedo op een open en jonge manier haar ervaringen over ups en downs tijdens haar ontwikkeling op Papendal en groei naar de top. Beide methodes geven perspectieven.

Die vrijheid in eigen route proberen we ook te benadrukken. Beide dames vertelden leuk over dat ze vroeger zelfs kogelstoten of kogelslingeren hebben gedaan, dit leidde uiteraard tot gegniffel omdat dit moeilijk voor te stellen was. Cathelijn had zelfs haar olympische medailles mee voor de foto’s na haar verhaal. Ook bij N’ketia liep het storm voor een selfie.



Cathelijn Peeters had haar olympische medailles bij zich. Die te mogen bekijken en voelen was natuurlijk super vet.



Onder vakkundige begeleiding werd er ook serieus getraind, bestaande technieken werden bijgeslepen en nieuwe uitgetprobeerd, maar vooral werd er veel plezier gemaakt.

3. Er zijn ook veel persoonlijke coaches bij. Hebben jullie de indruk dat er ook ervaringen worden uitgewisseld?

RIK: Jazeker. We proberen bij het samenstellen van het coachingsteam aan een aantal basisregels te voldoen: man/vrouw, oost/west/noord/zuid, ervaren of net de topcoach cursus afgerond: het is een hele mooie mix van coaches die de clinics geven. Wat nog mooier is, is dat eenieder dit vrijblijvend doet en daarmee laat zien dat deze Inspiratie Dag echt voor de liefhebber door de liefhebber wordt georganiseerd. Persoonlijke coaches en ouders zijn welkom op de baan dicht bij de clinic om ervaringen te delen en vooral ook weer om foto's te maken.

JEROEN: Ervaringen worden niet zozeer tussen de persoonlijke coaches onderling uitgewisseld, maar wel met de coaches die de workshops verzorgen. Zij zien de atleten vaak voor het eerst en kijken dan toch met een andere bril naar die atleet. Dat geeft nieuwe of andere inzichten die veelal gedeeld worden met de persoonlijke coach (en de atleet zelf). Dat is mooi! Delen van kennis en inzichten verbetert trainingen en komt dus maximaal ten goede aan de atleet.

MARJAN: Onderling wisselen atleten hierover verhalen uit, ook naar zij die niet uitgenodigd waren. Een hele leeftijdsgroep is zo op de hoogte. Erg mooi!

4. Er zijn zeker mogelijkheden om deze dag nog mooier te maken.

RIK: Om eerlijk te zijn: ik denk dat hij echt al heel goed is qua programma. Uiteraard wordt het zoeken naar medewerking van weer een aansprekende atleet en het vormen van weer een goed coachingsteam. Iedere atleet krijgt een mooi t-shirt als aandenken en de feedback is echt zeer positief. Neemt natuurlijk niet weg dat we voor de toekomst misschien nog wel zouden willen uitbreiden met een atleten lunch, een dubbele training (kracht voor jonge talenten?) of andere mooie ideeën.

JEROEN: Ik vind hem al mooi zoals hij nu is. Het omvat een stukje informatievoorziening, kijkje achter de schermen en natuurlijk trainen...wat zou je nog meer willen?

MARJAN: De Inspiratie Dag in de huidige vorm is een schot in de roos.

5. Blijft in de toekomst de voorkeur voor een Inspiratie Dag, of moeten er toch pogingen blijven worden ondernomen voor een “ouderwetse” C-Interland?

RIK: Dit is en blijft een lastige vraag: decennialang was de C-Interland een begrip. Dus met de bus samen naar een wedstrijd en in een oranje singlet je eerste echte team ervaring opdoen is natuurlijk echt heel erg gaaf. Dit alternatief is echter ook super inspirerend: een rondleiding op Papendal waar alle topatleten trainen en foto's in “the medal factory”. Een topatleet/atlete die zijn/haar verhaal deelt en een clinic op de blauwe baan die ze tot daarvoor alleen kenden van de social media van TEAMNL topatleten. Voor mij is het om het even wat we doen en is het doorgeven van de passie voor atletiek het allerbelangrijkste. Rogier Ummels had als onderwerp “een leven lang atletiek”: ik denk dat dit voor alle lezers van dit stuk geldt. Van de 45 jonge atleten die er nu waren weten we echt niet wie er Olympiër wordt (een heel klein percentage). Maar: er zitten toekomstige bewegingswetenschappers, fysio's, sportfotografen, bestuurders en trainers tussen. Daarom ook dat wij ons op de Inspiratie Dag iets meer focussen op het atletiekverhaal in brede zin t.o.v. de topsportroute op Papendal. Met de U18 indoor-interland hebben we wel een mooie opvolging in de route die de Vrienden ondersteunt in navolging op de U16 Inspiratie Dag.

JEROEN: De C-Interland zie ik niet meer terugkomen. Onze buurlanden zetten ook niet meer in op deze leeftijdscategorie. Dat vind ik toch wel jammer hoor. Het was toch een heel mooi moment voor een groep atleten om het op te nemen tegen een ander land (of deelstaat) in een oranje shirtje. Dat is iedereen die het meegemaakt heeft bijgebleven. Of je nu later wel of niet succesvol in de atletiek geworden bent, het was een blijvende herinnering. Gelukkig hebben we de indoor interland U18 er op dit moment wel weer bij gekregen. Internationaal ervaring opdoen op een net wat lager niveau dan meteen een eindtoernooi. Daar zijn atleten alleen maar mee geholpen, maar coaches ook. De Inspiratie Dag is op dit moment denk ik de beste/mooiste vervanging voor deze doelgroep. Het zal hopelijk ook een blijvende herinnering zijn.

MARJAN: Misschien is een mogelijkheid om ook te focussen op specifieke sessies voor Inspiratie Dagen. Laten wij goed evalueren en dan qua inhoud aansluiten bij het Nationale Talenten programma van de Atletiekunie.



De complete groep met begeleiding aan het eind van een inspirerend dagje Papendal.

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 Heiloo
072 533 03 44
www.fysiotherapievennewater.nl



Nico Ruiter, Celine Ruiter en Ingrid Vel

**De beste prestatie
onder alle
omstandigheden.**

bkingenieurs.nl



Jarno van Daalen maakt reuzenstappen!

Afgelopen mei ontving Jarno van Daalen bij de Gouden Spike de Talent Award van ons vanwege de grote progressie die hij had laten zien. Hij won daar het kogelstoten (6 kg) met een beste worp van 20,04 m, de eerste keer dat hij de 20 metergrens passeerde. Dat was echter nog maar het begin. Want een week later kwam hij in Groningen met 20,40 m alweer een heel stuk verder, half juni gevolgd door de nationale titel bij de junioren met 20,19 m, om ten slotte eind augustus in Lima met 20,76 m de wereldtitel bij de junioren te veroveren! Voor de goede orde: zijn beste prestatie in 2023 was 16,81 m! Da's dus in een jaar tijd een progressie van bijna 4 meter! En, je zou het bijna vergeten, zo'n ontwikkeling maakte hij ook door bij het discuswerpen: met de seniordiscus van 54,15 m in 2023 naar 62,22 m in Lima! Ruim 8 meter verder en WK-zilver. Los van die twee WK U20-plakken een schoolvoorbeeld van hoe je op het juiste moment moet pieken.



Jarno van Daalen in actie tijdens de Gouden Spike 2024. (foto Erik van Leeuwen)

Laat ik even heel duidelijk zijn: dit is nog nooit eerder iemand van ons gelukt, goud en zilver op één WK U20-toernooi. Rutger Smith is de enige andere in onze atletiekhistorie die in 2000 eveneens met twee medailles terugkwam, maar dat was goud en brons. Goed, voor die historische prestatie is Jarno van Daalen tijdens onze reünie van 2 november jl. al uitgebreid gehuldigd en beloond met een Gouden Pluim (zie de pagina's 6 en 7), maar laten wij zijn loopbaan tot nu toe hier nog maar eens beknopt de revue laten passeren, al was het maar voor degenen die de reünie moesten missen.

Eigen keuze

Volgens Jarno wordt vaak gedacht dat hij door zijn moeder, Jacqueline Goormachtigh, tienvoudig Nederlands discuskampioene in het laatste decennium van de vorige eeuw, in de atletieksport is terechtgekomen. Maar zo is het echt niet gegaan, legt hij uit. “Mijn moeder heeft altijd gezegd: het is wat je zelf wil. Ze heeft me zelfs een keer gevraagd: *wil je niet op voetbal?* Het begon eigenlijk allemaal toen ik een paar keer ben meegegaan om mijn zus (Alida, vier jaar ouder - PW) op te halen van atletiek. Ik was toen een jaar of vijf, zes. Toen ik haar daar zag trainen, vond ik dat er zó leuk uitzien en het was supergezellig! Toen ben ik, zodra ik kon, gelijk op atletiek gegaan. Dat was echt mijn eigen beslissing. Mijn moeder heeft mij ook echt niet gepusht om bijvoorbeeld te gaan werpen. Ik heb dit allemaal zelf, uit eigen keus, gedaan.” Niet dat dat werpen gelijk de overhand kreeg. “Ik

was een hele goeie sprinter en ook een verspringer. Werpen deed ik ook er ook bij, hoor, maar dat vond ik de leukste dingen. Voordat ik allemaal groeipijnen kreeg. Dat was tijdens corona, volgens mij. Ik denk dat ik veertien, vijftien was dat ik volledig op het werpen ben gegaan. Dat was niet zo'n belasting voor mijn groeipijnen; het had wel met wat meer dingen te maken, maar toch voornamelijk omdat ik het ook graag wilde.”

Titels

Het succes volgde daarna snel. In 2021 won Jarno bij de C-Spelen het kogelstoten en werd tweede bij het discuswerpen. Zijn eerste nationale titels volgden twee jaar later bij de B-junioren: indoor goud op kogel en outdoor goud op kogel en discus. Dit jaar kwamen er bij de A-junioren twee gouden plakken op kogel bij; zowel in- als outdoor werd hij kampioen. Best wel bijzonder, want de een jaar oudere Yannick Rolvink werd iets hoger aangeslagen, wat deze bewees door in juli het Nederlandse juniorenrecord naar 21,81 m te tillen. Op NK's lukte het hem, althans bij het kogelstoten, echter niet om Jarno van Daalen achter zich te houden. Die had zich tijdens het indoorseizoen met zijn winnende 19,33 m tevens verzekerd van deelname aan de WK U20. Overigens was Rolvink hem twee weken eerder met een stoot van 19,69 m al voor geweest. Jarno: “Volgens mij waren wij de vroegste personen die zich hadden gekwalificeerd.”

Met welk doel ging hij naar Lima? Jarno: “Natuurlijk wilde ik winnen. Van kleins af aan wil ik eigenlijk al zoveel mogelijk winnen. Maar er waren daar 20 van de 34 kogelstoters die over de 20 meter hadden gestoten. Dus mijn doel was: in ieder geval de finale halen op beide onderdelen. Dat het dus goud werd op kogel en zilver op discus, dat had ik niet verwacht, eerlijk gezegd.” In de hele WK U20-historie is hij trouwens de derde die het ooit is gelukt om op de werponderdelen in één toernooi twee medailles te veroveren. In de editie van 2000 was Rutger Smith met goud op kogel en brons op discus de eerste, de Est Margus Hunt in 2006 met tweemaal goud de tweede. En nu dus Jarno van Daalen met goud en zilver. Best bijzonder.

Hoe kreeg hij het toch voor elkaar om precies in Lima op zijn best te zijn? Want beide prestaties die Jarno daar leverde waren zijn beste prestaties ooit. “Ja, dat is zeker apart. Maar naar mijn gevoel heb ik precies op het juiste moment gepiekt waar het ook moest: op dat toernooi. Alles ervoor maakte niet uit; het gaat er mij om wat je op het toernooi zelf doet. En natuurlijk ook met de hulp van mijn coach (zijn moeder dus – PW), die zoveel jaar ervaring heeft. Het is gewoon precies goed gegaan, precies goed getimed, het moment dat ik op mijn piek heb gezeten”, legt Jarno uit.

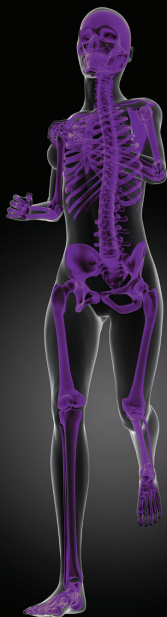
Wereldranglijst-aanvoerders

Yannick Rolvink en Jarno van Daalen voeren nu de U20-wereldjaarranglijst aan! Dat is sowieso nog nooit eerder voorgekomen in onze atletiekhistorie! Jarno: “Ja, daar had ik het nog met mijn moeder over. Dat is dus wel heel vet!”

Voor het komende jaar heeft Jarno van Daalen zijn doelen al gesteld. “Mijn doel is om op het EK U20 goud te halen op kogel en discus. En qua afstanden zou ik met de discus 70 meter willen werpen en met kogelstoten in ieder geval over de 22 meter willen stoten.” Van Daalen is duidelijk gewend geraakt aan de grote stappen die hij jaarlijks heeft gezet en gaat ervan uit, dat die groeicurve volgend jaar doorzet. In dat beeld past ook de zo mogelijk nog grotere stap die hij qua studie hoopt te zetten. Met ingang van het volgende studiejaar is hij van plan om zijn studie Technische Informatica aan de Hogeschool Rotterdam te vervolgen aan de Universiteit van Florida in Gainesville, waar sinds vorig jaar ook zijn zus studeert. Dan gaat hij daar ook deelnemen aan het atletiekprogramma van de ‘Florida Gators’, de atletiekgroep van die universiteit. Jarno: “Ze gaan daar dan eerst wegen wat ik hier aan die studie heb gedaan en hoe lang ik dan in Amerika nog moet studeren om die daar af te ronden. Maar het wordt in ieder geval minimaal twee jaar.” Gezien de ontwikkeling die zus Alida inmiddels heeft doorgemaakt sinds zij daar studeert, hoopt Jarno iets soortgelijks mee te maken.

Wat is het ultieme doel? Jarno: “Mijn doel is in ieder geval om met mijn zus naar de Olympische Spelen in Los Angeles te gaan. Dat zou heel apart zijn.” Wat heet! De combinatie kogelstoten en discuswerpen is op zich al een heel bijzondere, laat staan als een broer en zus dat zouden presteren op het allerhoogste niveau: De Olympische Spelen. Een droomscenario dus. En verder? “Voor de rest heb ik het nog niet bedacht”, besluit Jarno van Daalen. Goh!

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



NATUURDOORDEKINGEN EN VERBODEN
ENERGIEK

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

Januari 2025

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Ueli Dupenthaler (65) | 12 Theo Beelen (84) |
| 5 Mieke Sterk (79) | 16 Math Moermans (89) |
| 5 Ronald van Weele (60) | 18 Peter Geelen (77) |
| 6 Yvonne van Dorp (59) | 19 Rien van Haperen (73) |
| 7 Bob Janssen (68) | 20 Remco Fischbuch (61) |
| 7 Yvonne van der Kolk (56) | 20 Danielle Koopman (35) |
| 8 Jos Hermens (75) | 21 Janny Vellinga-Vonk (82) |
| 10 Hans van Kuijen (75) | 23 Arie Kauffman (75) |
| 12 Ans van Maanen (77) | 23 Ina Visser-Bakker (91) |
| 12 Klaas Lok (70) | |

Februari 2025

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 2 Jolanda Burkels-Silver (68) | 14 Kees Sluys (76) |
| 3 Aad Bos (83) | 17 Herman de Jong (79) |
| 3 Roel van Opdorp (38) | 17 Rob de Jong (81) |
| 4 Carla Admiraal-Luyer (79) | 20 Frans Krechting (69) |
| 4 Michel van Eijkelenburg (67) | 21 Loes Siekman-Boling (84) |
| 7 Els Stolk (68) | 22 René van Zee (76) |
| 9 Udo Veerman (55) | 23 Ellie de Regt-Henzen (68) |
| 9 Ellen van Langen (59) | 25 Niels Lambers (28) |
| 13 Ray van Asten (83) | 25 Marianne Piso (76) |
| 13 Bert Paauw (77) | 26 Ilja Keizer-Laman (81) |
| 14 Peter Godschalk (68) | 28 Wijnand Bladt (78) |

KERSTWENS BESTUUR EN REDACTIE



Beste Vrienden

Het einde van een jaar staat altijd bol van de jaaroverzichten en de goede wensen waarbij vooral vrede en gezelligheid de belangrijkste onderwerpen zijn.

Wat atletiek betreft kunnen wij terugkijken op een heel mooi en historisch jaar en dit kan op dit moment een sterke basis zijn voor een nog mooiere toekomst.

Het motto van ons, als Vrienden, dat ook geldt voor de hele vaderlandse atletiek, is om het verleden – heden – en toekomst met elkaar te verbinden en de activiteiten om dat te realiseren zijn zichtbaar.

Wij bereiden ons voor op een nieuwe toekomst, waarbij wij zeker ervaringen uit het verleden zullen gebruiken. Bij alle drie genoemde periodes geldt dat wij het met elkaar hebben gedaan, nog doen en zullen moeten blijven doen. Daarom enorm veel dank aan alle mensen die ons en daarmee de atletiek ondersteunen.

Wij wensen jullie hele fijne feestdagen toe en een toekomst waarin veel wensen zullen uitkomen.

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



DE VRIENDENBAND

opgericht 26 mei 1951

Bij verkeerde adressering:
Van Humboldtstraat 63
3514 GM Utrecht