DE VRIENDENBAND

mededelingenblad
van de Vereniging
Vrienden van de Atletiek
oktober 2026
75e jaargang
nr. 5

In dit nummer o.a.

Geschiedenis van de
VRIENDEN VAN DE ATLETIEK (7)

EK ATLETIEK BIRMINGHAM

Voor het voetlicht:
SPORTS VALLEY

Vrienden Jeugdfonds:
C-SPELEN EEN FEESTJE



De Vriendenband

Inhoudsopgave

pagina

75e jaargang nummer 5, 2026

Van de voorzitter 1
Van het secretariaat 2
In Memoriam Roelof Veld 4
In Memoriam Willy Lust 5
Geschiedenis van de Vrienden van de Atletiek (7) 6
Advertentie Elly van Hulst Real Estate, Lda 11
Vrienden Golfdag 2026 12
Advertentie Max4Home 13
EK Atletiek Birmingham 14
Advertentie Praktijk Energiek 18
Advertentie Global Sports Communication 19
Lichaam? Geest? 20
Vrienden fietsweekend 22
Nadine Broersen opnieuw gefeliciteerd! 23
Voor het voetlicht: High Performance Medical Centre Sports Valley 24
Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd 32
Onze jarigen 36

Kopij Vriendenband december 2026
Graag vóór 20 november 2026
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



Het leggen van een verbinding tussen het verleden, het heden en de toekomst van de atletieksport. Dat is de ambitie van onze 75-jarige vereniging die ook na de doorstart per 1 januari 2027 als stichting ongetwijfeld onverminderd zal worden voortgezet. Een ambitie waar we allemaal aan kunnen bijdragen.

In mijn periode als bestuurslid en later directeur van de Atletiekunie vervulde ik in het **verleden** vaker de rol als delegatieleider bij internationale atletiektoernooien. Zo ook tijdens de Europa Cup Meerkamp in de Super League in 1998 in Tallinn (EST). Een sterk team bij de mannen met Jack Rosendaal, Bart Bennema, Chiel Warners en Marcel Dost en bij de vrouwen met Judith Vis, Ottelien Olsthoorn, Saskia Meijer en Frenke Bolt. Tijdens zo'n toernooi is er altijd wel ergens ruimte voor een gesprekje over wat atleten bezighoudt op weg naar hun stip op de horizon. Dus ook met Frenke Bolt.

Een aantal van deze atleten komen we nu, in het **heden,** nog geregeld tegen. Frenke Bolt gold als een talentvolle meerkampster van av Hanzesport in Zutphen die later bij Groningen Atletiek nationale titels behaalde op de zevenkamp en bij het hoogspringen (indoor). Bij de WK Atletiek U20 in Annecy (FRA) behaalde ze een top-8 klassering. In zekere zin was Frenke de voorbode van een succesvolle lichting met Dafne Schippers, Nadine Broersen en Nadine Visser. We verloren elkaar echter een beetje uit het oog.

Tot die promotie- en degradatiewedstrijd 2e en 3e klasse onlangs in het kletsnatte Vught. In de pauze na mijn tweede ronde als latoplegger bij het hoogspringen (iemand moet het doen!) klampte Frenke me in het clubhuis aan. Dat zij de zeiknatte hoogspringmat hier als één natte spons had ervaren, nam ze me gelukkig niet kwalijk 😊. Het gesprek kwam al snel op die Europa Cup in Tallinn. Ze vertrouwde me toe dat ze daar haar vriend en huidige echtgenoot Boris Kawohl van het Duitse team had leren kennen. Na haar studie in Groningen waren ze in Amstelveen gaan wonen. Dat bracht Frenke Bolt-Kawohl bij av Startbaan. Aanvankelijk als bestuurslid, maar al snel met beide voetjes op de baan als trainer voor de meerkamp. Op die manier draagt zij bij aan de **toekomst** van de atletiek. Ook door haar spontane support als Gouden Vriend van de stichting per 1 januari 2027.
Moraal van dit verhaal. Net als Frenke zijn er velen die bijdragen aan de verbinding tussen het verleden, het heden en de toekomst van de atletieksport. Daar staan we tijdens onze Jubileumreünie op 31 oktober op Papendal vast nog even bij stil.

Ik hoop van harte jullie daar de hand te mogen schudden om samen de doorstart met de Stichting Vrienden van de Atletiek te mogen inluiden.

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 bezwaar hebben dat zijn gegevens via de Nieuwsbrief aan de leden gecommuniceerd worden of anderszins, laat dit dan even weten via ons mailadres. Wij zullen je mailadres dan uit ons bestand halen.
Daarnaast gaan wij ervan uit dat foto's op de website gewoon gepubliceerd kunnen worden, als ook gegevens via De Vriendenband. Mocht je op welke wijze dan ook hiertegen bezwaar maken, laat dit dan ook aan ons weten.

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

Mededelingen:

- Nog tweemaal een "Van het secretariaat" en dan zal het nieuwe stichtingsbestuur het overnemen. Hoe de communicatie in de toekomst zal gaan zullen we dan wel zien. Nu het najaar is aangebroken lopen de baanwedstrijden en activiteiten op hun einde. Voor het verenigingsbestuur van de Vrienden echter komt er nu een drukke en spannende tijd aan. De omzetting naar de stichting zal per 1-1-2027 zijn beslag krijgen. Alle notarisstukken zijn akkoord om te worden getekend. De rechtelijke machtiging is akkoord en binnen. Nu nog de afrondingen. De vraag is met hoeveel Gouden/Zilveren vrienden als ondersteuners we van start gaan. Het ziet er goed uit, maar we kunnen zeker nog Vrienden gebruiken. Als je twijfelt of je in 2027 de jeugd- en overige activiteiten wilt ondersteunen: Doe het!!!! Het is voor maar weinig, maar onze jeugd heeft het hard nodig. Wij staan klaar om dit uit te gaan werken. Stel Rien, Wim, Frank, Peter en Wouter niet teleur.

- Enkele belangrijke data de komende periode zijn:
  - 31 oktober Reünie/Eindfeest/75-jarig Feest op Papendal (uitnodiging hebben jullie ontvangen) samen met de groep TopAtl'80.
  - 1-1-2027 Start van de Stichting Vrienden van de Atletiek (iedereen is uitgenodigd om Vriend van de Stichting te worden, Goud of Zilver). Graag allemaal ondersteuning continueren!!!

- Het Jeugdfonds is bezig om een nieuwe visie voor 2027 te maken en om te bekijken hoe invulling hieraan gegeven moet worden.
- Er zijn een aantal mensen die bezig zijn aan de nieuwe website. Dit is nog niet eenvoudig en kost erg veel tijd. We hopen dat jullie vanaf 1-1-2027 deze informatiebron met de Nieuwsbrieven zult waarderen. De Nieuwsbrieven zullen dan ook voor een groot deel actueel zijn en de huidige Vriendenband gaan vervangen.
- We gaan ons weer opmaken voor de najaar marathons die gehouden worden. Verder hopen we ook dat heel veel atleten mee zullen doen aan de crossen die door het hele land worden gehouden. Het crossen verdient het om een groeispurt te maken. Het is een mooie activiteit die het verdient om meer aandacht te krijgen van jong en oud.

Nieuwe leden
- Hennie Wolters
- Koen Gijsbers

Overlijden
- Op 10 augustus is overleden Roelof Veld op 81-jarige leeftijd. Zie pag. 4/5.

Opzegging lidmaatschap
- Jan Paul van Veenen.
- Cobi Körmeling

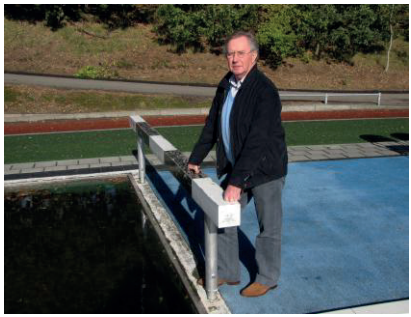
Wijziging
- Norbert Groenewegen heeft een nieuw adres. Bij het bestuur bekend.
- Ton van Druten heeft een nieuw adres. Bij het bestuur bekend.

Ledeninformatie (blijde gebeurtenissen, ziekte e.d.)
Wij hebben vernomen dat Ton van Druten na een CVA is opgenomen en verhuisd naar een verpleeghuis. Het adres is bekend bij het bestuur.
Verder wensen wij alle leden die op enige manier met ziekten te maken hebben veel sterkte en beterschap, of met een nieuwe geboorte veel plezier en een echtvereniging de beste wensen.

Vacatures
- **Voor de nieuwe situatie na 1-1-2027, als we als stichting verder gaan, willen we graag ook jonge leden uitnodigen die ons willen helpen met content voor de nieuwe website te maken, social media als Tik Tok, Instagram en andere media bij te houden of niet leden die in hun vrije tijd met leuke filmpjes, stukjes etc. vragen om dit ook voor de Vrienden te doen. Met name in de nieuwe situatie van de stichting hebben wij vele handjes nodig bij de organisatie van vele activiteiten. Het kost weinig tijd en je kunt je ambitie op een goede manier voor een leuke stichting uitleven. Lijkt het je wat, neem dan contact op met het secretariaat of een van de bestuursleden.**

In memoriam Roelof Veld

Op 17 juli was de werkgroep van Erfgoed druk doende met het inpakken van 100+ verhuisdozen om het depot te kunnen verhuizen naar een andere locatie op Papendal. Als zo vaak bij Erfgoed activiteiten gaf ook de voorzitter acte de présence voor ondersteuning, een praatje en een versnapering. Deze keer een bakje heerlijke kersen. Na een poosje liet Roelof Veld ons weer verder gaan met het werk. Dat was de laatste ontmoeting met onze altijd attente, aimabele, voorzitter. Hugo Tijsmans schreef voor de website van de Atletiekunie onderstaand In Memoriam.



Met het op 10 augustus jl. volkomen onverwacht overlijden van Roelof Veld (23-9-1944) verliest de Atletiekunie een man die op meerdere terreinen grote verdiensten had.

Begonnen als mila baanatleet, op afstanden van 1500 tot en met 10 000 meter, inclusief de steeplechase; dan op aanraden van Hans Keizer overgestapt naar de wegatletiek tot en met de marathon, scoorde hij acht keer een eerste plaats op een Nederlands Kampioenschap in de periode 1973-1978, waaronder de marathon van 1978 in een Nederlands record met 2:14.02.

De wegatletiek werd uiteindelijk het terrein waarop Roelof Veld zijn grootste stempel drukte. Als pionier van een snel groeiende discipline binnen de sport zette hij zich onvermoeibaar in voor de ontwikkeling van de wegatletiek. Hij ondersteunde en adviseerde organisaties bij het verbeteren van hun evenementen, hield toezicht als gecommitteerde en begeleidde daarnaast jonge, talentvolle atleten in hun ontwikkeling.

Ook na zijn afscheid als bestuurslid bleef Roelof nauw betrokken bij zowel de atletiek als de Atletiekunie. Hij was actief als bestuursadviseur, begeleidde EU-delegaties tijdens de FBK Games en vertegenwoordigde het bestuur bij grote evenementen en bijzondere momenten, zoals het uitreiken van onderscheidingen. Begin 2015 trad hij aan als voorzitter van de Stichting Atletiekerfgoed, een rol waarin zijn grote kennis en liefde voor de sport opnieuw van onschatbare waarde waren.

Roelof blijft vooral herinnerd om zijn oprechte interesse in mensen en zijn warme betrokkenheid bij de atletiek. Zijn hartelijkheid, humor en positieve instelling maakten hem geliefd bij velen.

Met dankbaarheid en groot respect nemen wij afscheid van deze Ridder in de Orde van Oranje-Nassau (2005) en Erelid van de Atletiekunie (2006). Wij wensen zijn familie en naasten veel sterkte toe bij het verwerken van dit grote verlies. We gaan Roelof missen.

In Memoriam Willy Lust

We ontvingen het bericht dat oud-Olympiër Willy Posma-Lust, geboren in Zaandam op 19 juni 1952, is overleden op 94-jarige leeftijd te Mareeba in Australië, het land waar ze woonde sinds 1954. Willy was geen lid van de Vrienden. Een In Memoriam past echter in onze traditie om oud-Olympiërs extra aandacht te geven.



Al vroeg in haar carrière nam ze deel aan het EK van Brussel 1950 en won een zilveren medaille met een sprong van 5,63 meter bij het verspringen. Als lid van de Nederlandse afvaardiging naar de Olympische Spelen van Helsinki 1952 bereikte ze het hoogtepunt van haar relatief korte atletiek carrière. De van oorsprong vijfkampster van AV Zaanland behaalde een vijfde plaats bij het verspringen met een afstand van 5,81 meter. Met Gré de Jongh, Nel Büch en Puck van Duyne-Brouwer vestigde ze in de series van de 4 x 100 meter estafette een Nederlands record met 47,1 seconde. In de finale werd de ploeg 6de in 47,8 seconde. In het derde onderdeel waaraan Lust deelnam werd ze in de series 80 meter horden uitgeschakeld.

Voor haar emigratie naar Australië als Willy Posma-Lust behaalde ze nog 4 nationale titels op de vijfkamp en het verspringen. In 1953 ontving ze de KNAU-beker. In 2003 werd de atletiekaccommodatie van Zaandam naar haar vernoemd. In 2008 ontving ze de sportpenning van de gemeente Zaanstad.

Wij wensen haar familie sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

cm/foto: eigen archief

Geschiedenis van de Vrienden van de Atletiek
Deel 7 2013-2019

Eind 2012: een nieuwe voorzitter! En voor het eerst een vrouw! Trouwens: geen sprinter zoals de voorgaande voorzitters. Het werd Els Stolk, als atlete meermalen Nederlands kampioene meerkamp, deelneemster EK '78 en bijna 20 jaar bondsarts bij de KNAU/Atletiekunie. Haar continue stroom van artikelen met tips over medische zaken, zowel preventief als 'hoe omgaan met bijvoorbeeld deze blessure?' en tal van aanverwante zaken mochten verenigingen in hun toen meestal nog papieren clubbladen overnemen en daar werd flink gevolg aan gegeven.

In 2013 kwam er een veelbelovend bericht van Cors van den Brink, de toen al jarenlang gerenommeerde atletiekjournalist. Hij kondigde, eveneens in De Vriendenband, aan dat na het door velen betreurde afscheid van de Atletiekwereld en de veel minder succesvolle opvolgers, de redactie van website ATLETIEK WEEK, waar interviews, reportages en het dagelijkse nieuws op stond, nu ook een magazine zou uitbrengen. Veel geschikter voor langere artikelen en fantastische foto's. De bedoeling was geweldig maar helaas…. ook dit initiatief sneuvelde al snel. Wie nu iets wil lezen over atletiek komt uit bij bladen als Runner's World, bij Mystical Miles (Hans Koeleman!) en op de website bij baan-atletiek.nl.

In De Vriendenband veel aandacht voor atleten, van vroeger en nu. Wat opvalt: een ietse*piet*sie meer over sprint vrouwen dan over andere onderdelen…. (Daar komen we nog op terug!)

Over juryzaken maakten onze leden zich druk. Zogenoemde 'fouten' bij de Olympische Spelen in Londen door juryleden. De lat die bij het polsstokhoogspringen tijdens het EK in Göteborg bleef liggen, maar waar de jury tóch een rode vlag toonde… De vertesprong van ruim 8 meter bij een NK door Ignisious Gaisah, terwijl 7,80 meter gemeten werd.... Het bord bij de bak dat 8m aangaf (niet bepalend, hulpmiddel!), bleek zo'n halve meter foutief neergezet te zijn.
Begrijpelijke maar emotionele reacties van Vrienden op deze gebeurtenissen, die steeds gevolgd werden door feitelijke en verklarende reacties van kenners van die materie in De Vriendenband.
Ja, Vrienden volgden de actualiteit heel nauwkeurig en waren niet karig met reacties daarop!

Bij de reünie in 2013 werd aangetoond hoe veelzijdig Vrienden zijn. Er was een heuse tentoonstelling van schilderijen, beelden en installaties, hoeden en vilten sjaals, maar ook gedichten. Aangeleverd door Marianne Thomas, Stans Brehm, Jaap Noordenbos, Wilma van Gool-van den Berg, Rini van Leeuwen (trainer van Douwe Amels), gefotografeerd door Ed en Trudy Turk en werk van dichter Henk Snepvangers. De laatste leverde voor de volgende Vriendenband deze poëtische impressie over de tentoonstelling in:

Het bewonderend oog

sport helden van weleer, die in een grijs verleden
om het verste, hoogste of snelste streden
met inzet van hun ganse lijf, geest en macht
vechtend tegen weerstanden als de zwaartekracht

op pistes bestrooid met grauwgrijs sintelgruis
met tools van bamboe, metaal en aluminium buis
gestart met rookpluim of landend in het gele zand
naar de meet, waar leger jury klokte met de hand

een achttal dat nu handvaardig en subtiel
kunstzinnig werk ontwerpt met hart en ziel
toonde nu een variatie aan gecreëerde beelden
een hobby die ze graag met hun vrienden deelden

een presentatie in de sfeer van warm onthaal
tussen geroezemoes van begroeting en verhaal
daar spraken vriendenogen bewonderend en zacht
“Dit had ik van die oude strijders nooit verwacht!”


Kunst in de kijker

In de laatste twee Vriendenbanden werd een oproep gedaan om die Vrienden die na afloop van hun atletiekloopbaan het kunstzinnige pad op zijn gegaan, iets van hun werk in toon te laten stellen ter omlijsting van de jaarlijkse reünie. Hierop kwam een behoorlijke response, voor zo'n eerste keer. Om ook de thuisblijvers een indruk te geven, vindt it op deze pagina's een exposé van de vertoonde kunst, gevangen door de fotografische kijker van Ed en Trudy Turk, en vervaardigd door Marianne Thomas, Stans Brehm, Jaap Noordenbos, Wilma van Gool-van den Berg, Rini van Leeuwen (trainer van Douwe Amels), Ed en Trudy Turk zelf en Esther Goedhart-Schot.

Henk Snepvangers was ook aanwezig, met een in foto's verwerkte videopresentatie van door hemzelf geschreven gedichten. Het grappige is nu dat Henk door de tentoongestelde kunst van zijn tijdgenoten die, zoals hij opmerkte, allen hun glorietijd in de atletiek in de zestiger jaren van de vorige eeuw beleefden, zelf weer geïnspireerd

december 2013

Bron: Vriendenband 2013 nummer 6

In de volgende Vriendenband stond een artikel van Ed Turk die daarin meldde dat hij eerst belangstelling had voor schilderen, dat toch niet ging doen maar de fotocamera ter hand nam en vervolgens van de hobby’s atletiek en fotografie zijn -kunstzinnig- werk maakte.
Ja, Vrienden zijn niet alleen goede atleten (geweest), maar beschikken maar al te vaak ook over méér aansprekende capaciteiten!

Het Vrienden Jeugdfonds kreeg ook in deze periode uitgebreid aandacht. Regelmatig opwekkingen om alsjeblieft geld over te maken, vooral altijd een actueel verslag van meerdere bladzijden in De Vriendenband. Heel goed! Opvallend was, dat meerdere uitverkoren jeugdatleten meewerkten als zij gevraagd werden een stukje te schrijven over hun ervaringen bij een trainingsstage, of bij een jeugdkampioenschap waarnaar zij waren

uitgezonden. Dat een aantal daarin het Jeugdfonds ook bedankten voor de kansen die zij hadden gekregen, was beslist niet opgelegd!

1 november 2014: niet meer Vrienden van de K.N.A.U., maar Vrienden van de Atletiek! Een jaar eerder was er nog te veel weerstand tegen, maar de naamswijziging kwam er nu toch.

De Stichting Atletiek Erfgoed, in 2010 opgericht door de Atletiekunie en door de Vereniging Vrienden van de K.N.A.U., gaf in elke Vriendenband een overzicht van waar men op dat moment mee bezig was. Chris Konings schreef die artikeltjes. Nou ja, …-tjes … Toen, en trouwens nu nog steeds, kwamen er gemiddeld meer dan eens per week berichten uit binnen- en soms buitenland waarin informatie werd gevraagd over atleten, wedstrijden, kaderleden en wat dies meer zij. Chris had dan de gewoonte ontwikkeld om die verzoeken helemaal over te typen en deze te plaatsen, inclusief de bevindingen en de mail die werd teruggestuurd. Wie weet, een tip voor zijn opvolger als er een bericht binnenkomt dat zich daartoe leent?

Piet Wijker (begonnen als atleet) werd al snel een vaste medewerker van de Atletiekwereld. En sinds 2011 de eindredacteur van De Vriendenband. Dat het bij alleen redactiewerk niet blijft, hebben we heel snel ervaren. De geweldige interviews met oud-atleten, de enorme rol die hij vervult in het aanvullen, verfijnen en actueel houden van de Wikipediapagina's over atletiek; het ontstaat uit een grote kennis van -, en liefde voor de atletiek van vroeger én van nu. Dat blijkt regelmatig uit artikelen van zijn hand in De Vriendenband, die meestal, als het over voorbije periodes gaat, pas na het nodige -diepgravende- speurwerk tot stand zijn gekomen.



Voor wie het nog eens na wil lezen: Vriendenband 2014 nummer 4.

Eén voorbeeld uit vele mogelijkheden: een foto van vrouwelijke atleten die deelnamen aan de Olympische Spelen van 1936. Negen op rij, allen met de linkerarm gehoekt en de hand op de elleboog van de voorgangster. Eh, op één na, die de hand laat afhangen. Gewoon een fotootje waar negenennegentig van de honderd mensen naar kijken en dan is het goed. Die ene gestrekte arm leidde tot vier pagina's vol interessante gegevens, pas verkregen na een enorme zoektocht.

“Toegegeven, ik ben een pietlut” is Piets eerste zin op de eerste bladzij van de vier. Maar als je ziet waar dat toe leidt: heel graag houden zo!
Niet voor niets is uit latere enquêtes naar hoe leden aankijken tegen de manier waarop we verder willen, gebleken hoe belangrijk het bindmiddel Vriendenband gevonden wordt.

Eind 2014, vicevoorzitter Chris Konings trad terug. En het jaar erop kondigde Els Stolk aan dat zij na één periode van drie jaar zou stoppen als voorzitter van de Vrienden, en deed dat ook. De zoektocht naar haar opvolger/ster gebeurde in alle rust…. en duurde twee jaar. Jaren die door Melchert Kok als waarnemer keurig netjes werden ingevuld. Er werd een aangepaste, gemoderniseerde versie van de Statuten voorbereid die in 2016 werd aangenomen door de ALV. Het voor veel leden meest herkenbare punt: het verenigingsjaar duurde vanaf dan niet meer van 1 september tot en met 31 augustus, maar viel samen met het kalenderjaar.

Zo verliep de ‘Melchert-periode’. En zijn opvolger was gevonden: de voormalig directeur bondsbureau, daarna de eerste man van het team dat de Europese Kampioenschappen Senioren 2016 in Amsterdam voorbereidde en realiseerde. Bij zo’n groot toernooi ligt er na de laatste wedstrijddag nog een stevige portie werk om een en ander af te ronden, maar eind 2017 was Rien van Haperen klaar om Vrienden-voorzitter te worden. (Melchert en Rien: destijds mila-mannen, géén sprinters!) Omdat vrijwel tegelijkertijd Kees de Kort als secretaris, en Harry Peters, de penningmeester, hun werkzaamheden voor de Vrienden beëindigden, waarna Jaap van Amsterdam en Hans van Kuijen hun plaatsen innamen, was er dus in een korte periode een compleet nieuw dagelijks bestuur geformeerd. Het viel ongeveer samen met de door de Europese Unie opgelegde Algemene Verordening Gegevensbescherming. Het betekende voor ons: geen ledenlijsten met adres- en telefoongegevens meer en Jaap werd heel voorzichtig in het verstrekken van gegevens. Begrijpelijk maar wel eens heel erg lastig als je ‘iemand hebben moest’.

Het idee om mensen die mee wilden naar internationale toernooien een mooi gezamenlijk reisplan, inclusief natuurlijk toegangskaarten op prima plaatsen aan te bieden, mits men zich aansloot bij de Vrienden, leverde in korte tijd ongeveer tachtig begunstigers op. Helaas gingen velen hunner net zo snel als zij gekomen waren. Het leidde na enkele jaren in 2018 tot verschil van inzicht in het bestuur waardoor Ed Turk, die de voorafgaande jaren onze vicevoorzitter was, enkele dagen voor de jaarvergadering afscheid nam van het bestuur, en vervolgens van de Vrienden.



Bron: Vriendenband 2018 nummer 6

Het Vrienden Jeugdfonds zat niet stil. Na een bezinning over het ontstaan, de doelstellingen nog eens bekeken en het geheel tot dan toe geëvalueerd, leidde dit tot een vernieuwde aanpak naar de toekomst toe die het overigens met minder geld zou moeten doen. Ook daarom: niet meer een leeftijdgrens tot 23 jaar, maar tot 20. Minder atleten individueel begeleiden. Gerichter toewerken naar EYOF, EJK's en WJK's. Zo kwam er geld vrij waarmee internationale wedstrijden konden worden 'geüpgradet'. Denk dan aan de Indoor Cup Zoetermeer, de Battle of the B's, C-Spelen, de C-interland en wellicht daarvoor in aanmerking komende wedstrijden in Duitsland. En natuurlijk niet te vergeten: een almaar betere samenwerking met de Atletiekunie! Ambitieus, maar dat hóórt nu eenmaal bij het Jeugdfonds!



Bij zijn afscheid als bestuurslid op de ALV van 2013 had Chris Konings, onder het toeziend oog van echtgenote Elly, de Vrienden-Trofee uitgereikt gekregen. *(Bron: Vriendenband nr. 6 – 2013)*

Er veranderde overigens veel meer. In de loop van 2019 overleed Chris Konings die zowel voor de Vrienden als voor Erfgoed van onschatbare waarde is geweest. Voor het bestuur was Elly de Regt-Henzen in beeld gekomen. Haar juridische kennis en ervaring zouden in een wat latere fase van bijzonder grote betekenis blijken te zijn. Bij Erfgoed stopte Marius Bos. Het zoeken naar aanvulling ervoor verliep voorspoedig. De komst van Aart van den Berge, Patty en Wouter Schoemaker plus Henk Brouwer betekende ook dat de gemiddelde leeftijd stevig daalde. Gunstig voor de continuïteit!

Zo stonden we aan de vooravond van de jaren '20. Voor de vereniging brak een bewogen decennium aan, maar daarover meer in de laatste Vriendenband van dit jaar, de laatste hoe dan ook.

Stichting Atletiekerfgoed, *(wordt vervolgd)*
Hugo Tijsmans

Op zoek naar… zoek?
U zult in deze Vriendenband vergeefs zoeken naar de rubriek **Op zoek naar…** Dat is niet omdat we geen reacties hebben gekregen op de in de vorige Vriendenband gepubliceerde zoekfoto's, want die hebben we wel. Alleen ontbrak het ons in deze editie aan voldoende ruimte om ze te publiceren en erop te reageren. Dat houdt u van ons dus tegoed voor in het decembernummer.

PW



Dé makelaar voor de Alentejo.

Meer dan 20 jaar Makelaar in Portugal
met een Overheidslicentie
AMI no. 6392 APEMIP no. 3076

Wereldrecordhouder 3.000 m. '89-'01
Olympisch Atleet Los Angeles 1984, Seoul 1988
"Let me run your Business"



Elly van Hulst
Real Estate, Lda.

Elly van Hulst Real Estate, Lda

Ons kantoor
Monte da Atleta
M1004-1, 7920-201 Alvito
Alentejo, Portugal

Alleen op afspraak
Algarve, Portugal

Mob: [+351] 919 843 978
E: info@property-runner.com
W: www.property-runner.com







De jaarlijkse golfdag van de Vrienden van de Atletiek

Op donderdag 27 augustus verzamelden 32 enthousiaste golfers zich voor de jaarlijkse Golfdag van de Vrienden van de Atletiek. Atleten, partners en gasten vormden samen een gezelschap dat, zo bleek, niet alleen voor de sportieve prestaties was gekomen…



Na de officiële ontvangst door Nick Mosselman nam Rien van Haperen, voorzitter van de Vrienden van de Atletiek, het woord. Hij vroeg ons stil te staan bij het plotselinge overlijden van Roelof Veld op 10 augustus jl. Roelof was bij velen van ons bekend als voormalig atleet en als bestuurder van de Atletiekunie. Maar bovenal herinneren we hem als een warme persoonlijkheid, met oprechte belangstelling voor de mensen om hem heen. Met een waardige minuut stilte werd hij herdacht.



Daarna was het tijd voor waar we uiteindelijk toch allemaal voor gekomen waren: de golfbaan op! Tien flights gingen van start onder bijna ideale omstandigheden. De zon scheen, de baan lag er prachtig bij en het gezelschap was uitstekend. Er werd individueel gespeeld volgens het Stableford-systeem.



Twee van de tien willekeurig gekozen ‘flights’. Links: vlnr. Ella Hoogendoorn, Aad Grimbergen, Carla Alkemade. Rechts: vlnr. Jean Paul van der Heijden, Sylvia Barlag, Luuk Mullens, Frank Maanders. *(foto’s: Nick Mosselman)*

Over de sportieve prestaties doen we verder geen uitspraken…, behalve dan dat sommige ballen duidelijk beter wisten waar ze naartoe moesten dan andere.

Na afloop verzamelde iedereen zich op het fijne terras van De Haenen, gesoigneerd en voorzien van een welverdiend drankje. Vervolgens werd een heerlijk driegangendiner geserveerd. Wat soms verrassende taferelen gaf. Niet iedereen bleek namelijk nog te

weten wat hij of zij had besteld. Zou het de leeftijd, of de spanning voor de prijsuitreiking zijn? Of misschien toch gewoon een iets te gezellig aperitief?



Na een dag golfen is het altijd heel gezellig natafelen. Vlnr. Olga Commandeur, Bob Janssen, Frans van der Ham, Dennis Prinsen (op de rug gezien).

Gelukkig had Nick de zaken goed voorbereid en hij liet een lijst rondgaan waarop iedereen kon controleren wat er besteld was. Voorbereiding is het halve werk.
Tijdens het diner vond de altijd spannende prijsuitreiking plaats. De winnaar overall werd Dennis van Opstal, gast van Robbert de Wit. De wisseltrofee ging dit jaar naar Sylvia Barlag. Van harte gefeliciteerd!

En daarmee kwam een prachtige en gezellige Golfdag ten einde. De organisatie voor volgend jaar is inmiddels in goede handen: Olga Commandeur en Sylvia Barlag nemen het stokje over. Wij kijken er nu al naar uit. En voor wie volgend jaar weer meespeelt: noteer vooral goed wat u te eten bestelt.

Caroline Mosselman



EK Atletiek Birmingham:

Nederlandse topatleten grossieren in medailles

Medio augustus waren de Europese kampioenschappen in Birmingham. In een jaar zonder WK of Spelen ontegenzeglijk het belangrijkste atletiektoernooi voor Europeanen. Nederland trok na enkele afmeldingen met 57 atleten naar Engeland en kwam met veertien medailles terug: 5 gouden, 3 zilveren en 6 bronzen, goed voor plek 4 op de medaillespiegel en 5 op de plaatsingstabel, die het aantal top 8 posities bijhoudt. Daarmee beleefde Nederland het meest succesvolle EK ooit en eindigde het als vierde op de medaillespiegel achter Italië, Engeland en Duitsland. Goud werd behaald door Nadine Visser op de 100 meter horden, Jessica Schilder bij het kogelstoten, Jorinde van Klinken met de discus, de 4 x 400 meter vrouwen en als duveltje uit een doosje Stefan Nillessen op de 1500 meter.

Nadine Visser: eindelijk prijs op EK

In haar negende 100 meter hordenfinale (twee olympische, drie keer WK en vier keer EK) lukte het haar dan toch eindelijk: Nadine Visser behaalde haar eerste outdoor medaille en het was meteen een gouden. Ze was éénduizendste sneller dan de Poolse Pia Skrzyszowska. Indoor op de 60 meter horden grossierde de 31-jarige Visser wel al volop in de medailles: maar liefst zes stuks, waaronder twee Europese titels. Ook was ze dikwijls al de beste Europese op WK's en Spelen. Belangrijke factor is volgens haar coach Laurent Meuwly de topsportmentaliteit van Visser. "Nadine is heel erg professioneel en als ik haar toewijding zie is deze gouden medaille zo ontzettend verdiend."



Nadine Visser: eindelijk een medaille en van goud ook nog. *(foto's: Erik van Leeuwen)*

Jessica Schilder voltooit Europese trilogie

Jessica Schilder werd in Birmingham voor de derde achtereenvolgende keer Europees kampioene kogelstoten. Na haar 20,52 meter in poging drie vervolmaakte ze haar wedstrijd door in haar zesde en laatste poging, toen ze al zeker wist gewonnen te hebben, de kogel naar 20,73 meter te stoten, haar derde prestatie ooit. "Ik wilde deze hattrick gewoon en je moet ook doelen voor jezelf zetten", aldus Schilder die onbedreigd won.

Jorinde van Klinken haalt 'volle bak goud'

Jorinde van Klinken nam bij haar eerste discusworp meteen de leiding met 67,67 meter en stond die positie nooit meer af. Toen ze wist dat ze gewonnen had haalde ze nog één keer uit richting die 69 meter, maar deze werd ongeldig verklaard. "Het doel was om hier volle

bak goud te halen", vertelde ze nadat ze haar gouden medaille omgehangen had gekregen. "Ik kom steeds dichterbij het niveau waar ik echt wil zijn op beide onderdelen: medaillekandidaat zijn bij de komende Olympische Spelen op zowel het kogelstoten als bij het discuswerpen." Achter Jessica Schilder won Van Klinken eerder in Birmingham al een zilveren kogelstootplak.



Jorinde van Klinken liet er in Birmingham geen twijfel over bestaan wie de beste discuswerpster was.

Estafettegoud voor de vrouwen 4 x 400 meter mét Femke

De vrouwen 4 x 400 meter liepen in de samenstelling Myrte van der Schoot, Lieke Klaver, Eveline Saalberg en Femke Broeders-Bol naar goud. Voor de derde keer achtereen EK-goud dus. De voorsprong was groot en toch werd het nog even spannend toen Femke bijgehaald werd door de Britse Emily Newnham. Met alle ervaring en klasse pareerde ze die aanval en finishte met meer dan een halve seconde voorsprong op Groot-Brittannië: 3.21,10. De medailles gaan ook naar Nina Franke en Vanessa Mercera, die in de serie uitstekend presteerden.

Grootste verrassing is toch het goud van Stefan Nillessen

Wat een sensationele ontknoping op de 1500 meter met Stefan Nillessen. Direct na de start bleef hij zuinig aan de binnenkant lopen. Met de laatste ronde in aantocht ging hij alert meestrijden met de koplopers om de beste posities. In de laatste bocht hield hij in om meer ruimte te creëren voor zijn eindsprint. Dat lukte en wat de tienduizenden toeschouwers toen zagen zal nog lange tijd op hun netvlies gebrand blijven. "Op 200 meter zat ik vast, en bedacht me dat ik naar buiten moest, want ik voelde me te goed om daar te blijven zitten. Ik kon niet gokken op een gat aan de binnenkant, want dan zou ik mezelf teleurstellen. Dus met nog 150 meter te gaan kon ik mijzelf naar buiten duwen en met nog 100 te gaan dacht ik 'nu ga ik'. Binnen 20 meter voelde ik gewoon dat ze links van me inzakten. Ik werd alleen maar enthousiaster en ging alleen maar harder lopen. Ik zei zelfs tegen me met nog 100 te gaan *'let's go'* en ik ging, zo geweldig."



Stefan Nillessen is op de 1500 m al zijn tegenstanders te slim af en vliegt er vandoor richting de finish.

Er waren naast de vijf gouden medailles dus nog eens negen medailles door Nederlandse atleten gewonnen. **Jonas Phijffers** vervolmaakte zijn perfecte seizoen door in de finale

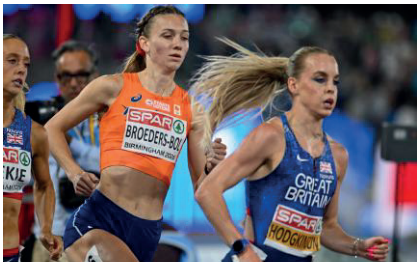
400 meter het Nederlands record uit 2021 van de afscheid nemende Liemarvin Bonevacia te verbreken in een tijd van 44,41, goed voor brons. “Ik kwam hier om een medaille te winnen op mijn eerste individuele toernooi”, vertelde Phijffers. “Dat Nederlands record kwam onverwachts toen ik de tijden zag. Heel erg gaaf.” Zijn coach Betty Hofmeijer omschrijft Pfijffers als iemand met ‘een hele goede kop’. “Ik wist ook dat hij fysiek goed was, en kennelijk kan hij het onder deze omstandigheden opbrengen om hier te presteren. Geduld bewaren was vandaag het sleutelwoord, waardoor hij die laatste 100 meter zijn inhaalrace kon beginnen.”

Eindelijk lukte het **Maureen Koster** dan toch haar eerste EK-medaille in de buitenlucht te veroveren. Elf jaar na haar bronzen indoor-medaille op de 3000 meter van Praag 2015, die in 2024 vanwege een dopingzaak omgezet werd naar zilver, pakte de 34-jarige Koster dan toch haar medaille. “Toen het harder ging in de wedstrijd wist ik gewoon dat het in mijn straatje paste. Ik wist ook wie ik er op het eind af kon sprinten. Ik moest vooral rustig blijven. Ik stond op de 5000 én 10.000 meter als snelste Europese op de startlijst en wilde het niet laten gebeuren dat ik met lege handen naar huis zou gaan. Dit is echt de kers op de taart en het bewijs dat ik naast heel hard kan lopen ook medailles kan winnen.”



Maureen Koster kan haar geluk niet op. Eindelijk, eindelijk heeft zij hem dan toch te pakken: die felbegeerde EK-medaille.

Het was natuurlijk het koninginnennummer in Birmingham, de 800 meter met drie vrouwen die grenzen verlegden dit seizoen. De Britse Keely Hodgkinson, de olympisch kampioene, de Zwitserse Audrey Werro die al dichtbij het wereldrecord van Jarmila Kratochvilová uit 1983 kwam, en natuurlijk **Femke Broeders-Bol**, die voor het eerst op deze voor haar nieuwe afstand een compleet toernooi afwerkte. Pas op 150 meter voor de finish moest Broeders-Bol een gaatje laten, om op het laatste rechte stuk toch weer iets dichterbij te komen bij Hodgkinson, die Werro wel zag winnen in 1.54,81, een kampioenschapsrecord. Na de 1.55,01 van Hodgkinson liep Broeders-Bol 1.55,54, exact dezelfde tijd waarmee Ellen van Langen in 1992 olympisch goud won in Barcelona. “Ik probeerde bij te blijven en alles te geven, omdat je nooit weet wat er kan gebeuren. Met de finish in zicht komt er bij mij iets omhoog, maar met deze meiden is dat te laat. Ik moet er dan bijzitten”, legde ze na afloop



Femke Broeders-Bol in haar nieuwe rol als 800 meterloopster in het kielzog van olympisch kampioene Keely Hodgkinson.

uit. Sowieso heeft Broeders-Bol bewezen in één jaar tijd bij de wereldtop op de 800 meter te behoren met fabelachtige tijden. Dat belooft niets dan goeds voor 2027.

EK-medaille 4 x 400 meter mannen voor afscheid nemende Liemarvin Bonevacia

Zilver en brons voor de zevenkampsters Emma Oosterwegel en Sofie Dokter. Net als in 2024 in Rome weer brons voor Lieke Klaver op de 400 meter. De gemengde estafette 4 x 400 meter leverde ook brons op: met Jonas Phijffers, Lieke Klaver, Terrence Agard en Myrte van der Schoot. Hetzelfde gold voor de mannen 4 x 400 meter met wederom Jonas Phijffers, nu als slotloper. Daarvoor startte Eugene Omalla. die het stokje overgaf aan Keenan Blake, die in de drukte het hoofd koel hield en Terrence Agard bediende. Brons lukte, en alle mannen droegen de medaille op aan de afscheid nemende Liemarvin Bonevacia die in de series samen met Daan Kneppers zijn steentje had bijgedragen.



Jonas Phijffers wint de serie van de mannen 4 x 400 m en stelt hiermee de finale zeker, waarin het Nederlandse viertal naar het brons snelt. Die dragen zij op aan Liemarvin Bonevacia, die ermee stopt.

Atletiekliefhebbers die mij een beetje kennen weten inmiddels dat ik voor ieder groot atletiektoernooi een voorbeschouwing schrijf en daarbij met een oranje bril ook beschrijf hoeveel medailles Nederland zou kunnen gaan winnen. Voor dit EK had ik er 15 voorspeld, waarvan vijf gouden. In werkelijkheid werden het er inderdaad vijf gouden en in totaal voorlopig 14 met 15 in het vooruitzicht, omdat de kans groot is dat Elvis Afrifa alsnog een bronzen plak op de 100 meter wint vanwege een recente dopingcontrole-weigering van de Duitser Owen Ansah, die nipt voor hem finishte. Waarvan akte.

Ultimate Championship Boedapest: Broeders-Bol, Visser en estafette wereldtop

De afsluiting van het baanseizoen werd vanwege een niet WK-jaar op 11, 12 en 13 september gehouden in Boedapest bij de eerste editie van de World Athletics Ultimate Championship, een soort mini WK met tien miljoen dollar aan prijzengeld voor alleen de crème de la crème van de topatleten op 28 van de 50 disciplines. Er werden slechts vijf Nederlandse atleten individueel voor uitgenodigd, naast de gemengde estafettes op de 4 x 100 en 4 x 400 meter. Femke Broeders-Bol (800 meter), Nadine Visser (100 meter horden) en de 4 x 400 meter werden (zonder Broeders-Bol) derde, Lieke Klaver (400 meter) vierde en Maureen Koster (5000 meter) achtste. Het probeersel van zo'n mini-WK werd in het algemeen goed ontvangen. Enerzijds omdat er een boel dollars verdiend konden worden, anderzijds omdat het een compact programma van drie avonden van drie uur topatletiek omvatte, en omdat alleen de allerbesten per onderdeel aanwezig waren. Er werden ook nog eens fabuleuze prestaties geleverd, zoals 19,52 op de 200 meter door

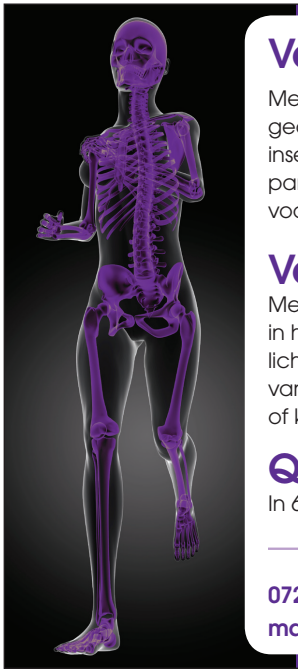
Kenny Bednarek en 10,62 en 21,47 op de 100 en 200 meter door Melissa Jefferson-Wooden. Grootste kritiek op ‘Boedapest’ was het uitsluiten van veel technische disciplines, zoals het kogelstoten en discuswerpen. Het betekende dat Jessica Schilder en Jorinde van Klinken dus na de Diamond Leaguefinale in Brussel de week ervoor klaar waren met hun seizoen. World Athletics zal dit in een volgende editie (in 2028 na de Spelen) echt beter moeten doen, als wereldbond. Aan één compleet mislukt Grand Slam Track zonder technische disciplines van Michael Johnson hebben we in 2025 immers al voldoende gehad.



Geen Femke Bol en toch een medaille op de 4 x 4. Vlnr. Lieke Klaver, Jonas Phijffers, Keenan Blake en Myrte van der Schoot.

Alleen Lieke Klaver kwam na Boedapest op vrijdag 18 september nog één keer in actie. In Londen, bij de prestigieuze Athlos-wedstrijd voor vrouwen, liep ze dit seizoen voor de achtste keer onder de vijftig seconden op de 400 meter. Ze werd er, in een tijd van 49.66, wederom vierde mee. De topatleten gaan zich opmaken voor 2027, op naar de EK Indoor in maart in Valencia en de WK Atletiek in Beijing in september.

Eric Roeske



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

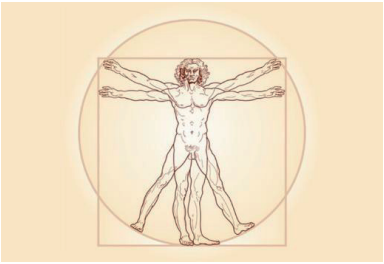
In 60 seconden meten welke tekorten er zijn.

072-5156782 • www.marjabak.nl
marja.bak@gmail.com

NATUURGENEESKUNDIGPRAKTIJK
ENERGIEK

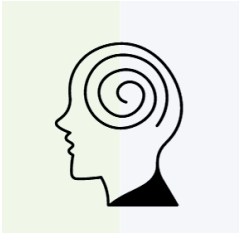

GLOBAL
SPORTS
COMMUNICATION
Als een van de toonaangevende sportmanagementbureaus in atletiek streven we ernaar onze sport vooruit te helpen. Het zit in ons DNA. Of het nu gaat om topsportmanagement, evenementenorganisatie of sportmarketingprojecten, we streven naar innovatie en vooruitgang. Om dit te bereiken werken we samen met atleten en partners van wereldklasse.
Samen zijn we #TeamGSC.
Blijf op de hoogte!
Global Sports Communication

Lichaam?



Bron:Leonardo da Vinci, mens van Vitruvius

Geest?

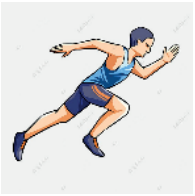


Bron: Wikipedia

Sommige politici, wetenschappers en interessant-doeners gebruiken wel eens een extreem lange zin om iets simpels te vertellen (en een ander geen kans te geven er 'lastig' op te reageren). Laten we maar zeggen, om dat aan de kaak te stellen, het nu volgende begin van dit artikeltje.

Wanneer wij spreken over een mens die door geboorte of opgebouwd in de jeugd tegelijkertijd beschikt over meerdere eigenschappen die we volgens algemeen gehanteerde begrippen kunnen omschrijven als: opgroeien in een omgeving waar vooral opvoeding en milieu belangrijk zijn, met ouders die bereid zijn hun kind naar training en/of wedstrijden te brengen, maar ook toevallige omstandigheden die een rol kunnen en mogen spelen, net als factoren als natuur (een topschaatser uit Congo dat in Afrika rond de evenaar ligt?) en de heersende cultuur in het land waar betrokkene opgroeit die heel belangrijk kan zijn zoals destijds de topsportcultuur in de DDR; daarnaast fysieke kenmerken waaronder we bijvoorbeeld kunnen rekenen: motorische begaafdheid voor een bepaalde tak van sport, lichaamsbouw zoals de factor lengte (van groot belang voor het hoogspringen), spiermassa (kogelstoten!), slow – of fast twitch spiervezels (kort gezegd respectievelijk duurlopen of sprinten), hoe het centraal zenuwstelsel alle spieractiviteit aanstuurt; maar we moeten zeer zeker factoren niet vergeten die minstens zo belangrijk zijn, namelijk persoonlijkheidseigenschappen zoals prestatiemotivatie, doorzettingsvermogen, de durf om zich te manifesteren, bereid en in staat zijn om -op professionele wijze- veel werk te verrichten én om rust ook als belangrijke trainingsbouwsteen te zien, discipline, intelligentie (onder andere om te begrijpen dat kleine lichamelijke ongemakken een voorbode kunnen zijn voor een blessure of ziekte als deze niet voldoende serieus worden genomen), goed om kunnen gaan met momenten van frustratie of faalangst, beschikken over creativiteit en oordeelsvermogen over wat zelf tot dan toe positief of negatief is gedaan; waarna we deze reeks eigenschappen kunnen afsluiten met het vermogen om sociaal vaardig te zijn hetgeen noodzakelijk is om goed om te gaan met alle mensen die zich inzetten om middels vakkennis op hun terrein en door stimulatie geweldige prestaties

mogelijk maken, net als met hen die onvermijdelijk en/of zelfs noodzakelijk op het pad komen tijdens het gehele proces;
dan hebben we het kortom gewoon over een talentvolle -aanstaande- topatle(e))t(e).



Bron: Wikipedia

In deze beschrijving komen zowel lichamelijke, als geestelijke benodigde eigenschappen voor. Resteert de vraag of we die los van elkaar kunnen zien, of dat ze samen als eenheid functioneren.



De Amerikaanse filosoof Daniel C. Dennett zei daarover:
*"Ik **ben** niet mijn lichaam maar ik **bezit** mijn lichaam.*
*Zo nodig wil ik van een donor wel een lichaamsdeel ontvangen. Maar hersenen? Nee, die vallen samen met mijn **ik**!"*

Bron: omslag van zijn boek: Aspecten van bewustzijn

Waarmee Dennett dus geen scheiding maakte tussen lichaam en geest. De geest kwam voort uit lichamelijke processen, stelde hij. Waarmee de bovenstaande veel te omslachtige beschrijving van de voorwaarden die een mens nodig heeft om een topatle(e)t(e) te worden, waar ik mee begon, overeenstemt met Dennetts conclusie dat lichaam en geest beide, in eendrachtige samenwerking nodig zijn om te presteren. Goed om hier weer eens van bewust te zijn.
We zijn zo gauw geneigd een prestatie fysiek te bekijken. Begrijpelijk, maar naar mijn mening een té beperkte blik.



Bron: Atletiek Wereld nr. 15

Ja, ik weet het.
Heb het al een paar keer in voorgaande artikeltjes gebruikt, maar kan het toch niet nalaten om nog maar eens de voormalige werper, bondstrainer, opleider bij de hoogste trainerscursussen Sjef Swinkels te citeren:
"Het koppetje doet óók mee!"
Dat kunnen we ons niet vaak genoeg herinneren en trouwens: voor dat herinneren hebben we het óók nodig!

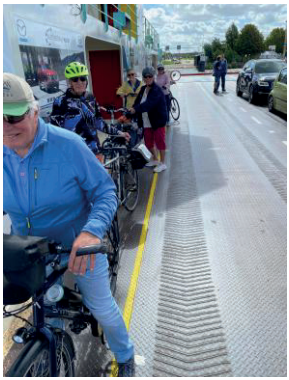
NB: de eerste zin overleefd? Knap!

Hugo Tijsmans

Vrienden fietsweekend

Met Hugo Tijsmans op de fiets

Op zaterdag 5 september is het zover. Het fietsweekend begint met een rit van zo'n 44 km vanuit Oud-Beijerland. Maar eerst een dubbele koffie. Natuurlijk koffie met! De keuze is dit jaar niet voor iedereen hetzelfde. Wel de gebruikelijke appeltaart, maar …. de frambozentaart is favoriet! We zijn met negen personen en dat hadden er tien moeten zijn. Helaas heeft Roelof Veld, die zich had opgegeven, het niet meer mogen meemaken. We hebben hem wel meegenomen in goede gedachten!



Zaterdag 5 sept. om 1 uur op het veer over het Spui. *(foto's: Fri Beenakkers)*

Na een half uurtje langs het Spui gefietst te hebben, steken we bij Nieuw-Beijerland met het veer het Spui over. Om half twee komen we in Spijkenisse aan bij een mooie molen uit 1865 met de naam "Nooit Gedacht''. Aan deze standaard koren-molen bevindt zich het restaurant "Holy Moly". We lusten wel wat en we hebben hier dan ook onze eerste rust. Hier krijgen we een prachtig verhaal van Ellen te horen, die een wolf ontmoette. Dit is terug te lezen in het uitgebreide verslag!



Restaurant bij de molen: "Holy Moly".



"Jan Geritsheuvel" met spiegel" Sky, Moon, Mirror, Environment.

Als we al een poosje terug op de fiets zitten komen we bij Poortugaal een klimbos tegen. Hugo daagt ons uit, maar niemand hapt toe! Dan als verrassing om 15 uur 55 een uitdagende heuvel! Deze wordt door velen als spiraal naar boven bedwongen. Het is "Jan Gerritseheuvel" met bovenop het kunstwerk "Sky, Moon, Mirror, Environment". We fietsen door en een kwartiertje later

staan we voor de Heinenoordtunnel. Die hebben we zonder kleerscheuren al fietsend overwonnen! Dan passeren we bij Heinenoord een korenmolen, die geen naam heeft, omdat hij opgebouwd is uit veel delen overal vandaan. Om half zes zien we het mooie stadhuis van Oud Beierland en een half uur later zitten we bij het start-/eindpunt aan tafel voor het diner. Daar nemen we afscheid van Rien van Haperen en Marianne Piso en verheugen we ons op de stadswandeling van morgen: Dordrecht. Die is te bijzonder geworden dankzij de inbreng van Hugo en de verhalen van Riet, om dit af te doen in een paar zinnetjes. Kijk daarvoor op de website van de Vrienden.

Fri Beenakkers



Stadhuis Oud Beijerland



Om 16 uur 34 gaan we zo de Heinenoordtunnel in.

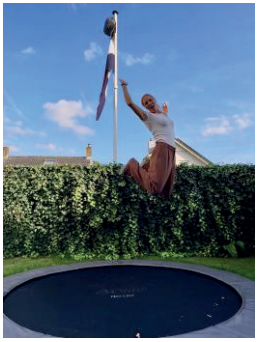


Groepsfoto in “Spuifront” om 18 uur 6. Hier was de start en nu de finish.

Nadine Broersen opnieuw gefeliciteerd!

Nadine Broersen is geslaagd voor haar studie HBO Bachelor Sportmanagement, zo laat zij vol trots weten op haar Facebookpagina. Ze maakt er op haar trampoline zelfs een vreugdesprongetje bij. Zie bijgaande foto. Dat is nu dus al de tweede keer dat wij haar feliciteren. De tweede keer? Zeker! In de vorige Vriendenband deden wij dat immers ook al, toen voor een onderscheiding die zij van de Atletiekunie ontving. Alleen vertelde ik er toen niet bij wat dat er voor een was. Dom natuurlijk, maar wellicht in de hand gewerkt, omdat ik zelf getuige was van die uitreiking.

Nu ze genoemde studiemijlpaal heeft bereikt, is dat een mooie aanleiding om die fout goed te maken. De Atletiekunie nam haar namelijk op in de categorie ‘Leden van Verdienste’. De daarbij behorende versierselen kreeg zij afgelopen zomer uitgereikt tijdens de Nationale Kampioenschappen in Hengelo.



Nadine Broesen is blij. Ze is geslaagd! *(bron: Facebook)*

Piet Wijker

VOOR HET VOETLICHT

High Performance Medical Centre Sports Valley



Peter Vergouwen (rechts), initiator van het 'High Performance Medical Centre Sports Valley', waar Petra Groenenboom (links) sinds 2018 leiding aan geeft. *(foto: Piet Wijker)*

Infobox

Naam: P.C.J. (Peter) Vergouwen
*Geboren:*10-09-1947
Atletiek: Ondersteunend lid geweest van Ciko 66
Opleiding:
1959-1965: Middelbare school
1965-1969: ALO Lich. Opvoeding
1971-1979: Geneeskunde
1979-1980: Huisarts
1989-2020: Arts Ortho Manuele Geneeskunde
Loopbaan:
1969-1971: Docent LO
1980-1996: Arts/sportarts NSF
Sinds 1980: Arts Atletiekunie
1996-2000: Topsportarts UMCU
2001-2003: Idem via sponsor Numico
2003-2018: Topsportarts ZH Gelderse Vallei (ZGV)
Sinds 2019: Adviseur Sports Valley

Infobox

Naam: P. (Petra) Groenenboom
*Geboren:*19-05-1979
Atletiek: Actief lid Rotterdam Atletiek

Opleiding:
1991-1996: Middelbare school
1996-2006: Geneeskunde
2008-2011: Sportgeneeskunde
Sinds 2013: Masterclass Sportartsen NOC*NSF
Loopbaan:
2012-2014: Sportarts MC Haaglanden en Clubarts Ajax (jeugd)
Sinds 2014: Topsportarts ZGV + CTO Papendal

Atletiekprestaties:
NK's Senioren:
. 200 m 1x brons ind.
. 400 m 1x zilver ind., 2x zilver outd. 2x brons ind., 1x brons outd.

Je kunt niet zeggen dat we nooit aandacht hebben besteed aan de carrière van ons vermaarde lid Peter Vergouwen, oud-arts van de Atletiekunie. Integendeel. Nadat Vergouwen in 2004 in het ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV) in Ede met Topsportgeneeskunde was gestart, bevestigde het ziekenhuis in 2013 met twee nieuwe artsen, nieuwbouw en opening het voortbestaan van de afdeling Topsportgeneeskunde, een landelijke primeur die dus vooral op initiatief van Vergouwen was ontstaan. We besteedden daar in De Vriendenband nr. 1 van 2014 uitgebreid aandacht aan. Zijn loopbaan kwam bij die gelegenheid al in beknopte vorm voorbij.
Het hoogtepunt in het bestaan vond plaats op 15 maart 2019, toen de kick off plaats vond van het expertisecentrum Sports Valley, waar de Topsportgeneeskunde de basis van vormde, uniek voor Nederland. Vergouwen werd toen benoemd tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. De bijbehorende versierselen werden hem toen opgespeld door de burgemeester van Ede in het bijzijn van onder meer toenmalig minister Ank Bijleveld. De voornaamste overweging bij die onderscheiding was, dat Vergouwen algemeen werd gezien als de grondlegger van de Topsportgeneeskunde in Nederland. Sinds de start van zijn afdeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei hadden sporters en topsporters vanuit de hele wereld en vanuit verschillende sportdisciplines hun weg naar hem weten te vinden, schreven wij toen in De Vriendenband nr. 2 van 2019.
En ook dit jaar weer, toen hij tijdens de NK in Hengelo door de Atletiekunie werd benoemd tot Lid van Verdienste en zijn indrukwekkende carrière door AU-bestuurslid Björn Vennema ter plekke nog weer eens werd belicht, waren we erbij en besteedden wij daar aandacht aan (zie de vorige Vriendenband).

Zelf had ik echter nog nooit met hem voor een goed gesprek om de tafel gezeten en die omissie moest nu toch eindelijk eens worden goedgemaakt, vond ik. Daar was Peter na enig aandringen mijnerzijds toe bereid, mits dat dan gebeurde binnen de setting van het 'High Performance Medical Centre Sports Valley' in ZGV, zoals het tegenwoordig officieel heet. Daar had ik uiteraard geen enkel bezwaar tegen en dus kwamen Peter, diens opvolgster Petra Groenenboom en ondergetekende eind augustus in 'Sports Valley' bijeen in een poging om de boel nu eens goed op een rijtje te zetten. En dan begin je vanzelfsprekend bij het begin, bij Peter zelf dus.

Van docent tot arts
"Na mijn middelbare school ben ik naar de Sportacademie gegaan, ofwel de Academie voor lichamelijke opvoeding, zoals het heet. De eerste twee jaar heb ik die in Den Bosch gevolgd en daarna in Tilburg twee jaar. Als leraar lichamelijke opvoeding heb ik twee jaar in het onderwijs gezeten en gaf les in Oudenbosch; ik ben geboren in Etten-Leur en vond een baan in het Brabantse. Daarna besloot ik, na rijp beraad, een vervolgstudie te gaan doen. Ik wilde fysioloog worden, maar daar was toen nog geen opleiding voor. Men

adviseerde mij in die tijd om te starten met de geneeskunde studie, om vervolgens na drie jaar geneeskunde de vrije studierichting fysiologie te doen. Ik kwam toen in Utrecht terecht bij professor Biersteker, de bekende hoogleraar Fysiologie, waar ik heel veel van geleerd heb. Hij adviseerde mij om na drie jaar geen vrije studierichting te kiezen, maar door te gaan met de studie geneeskunde, omdat hij als fysioloog, niet-arts zijnde, had ervaren dat hij zelf te weinig medische mogelijkheden had. Ik heb toen als assistent bij hem op de afdeling gewerkt; daar werkte Hans Keizer ook. Dus ik ben eigenlijk via Hans, maar met name via Biersteker in het voortzetten van die geneeskundestudie gerold."

Tijdens zijn studie geneeskunde had Vergouwen met enkele andere 'gemotiveerden' in 1973 een werkgroep sportgeneeskunde opgericht. "Die werkgroep bracht een heel mooi tijdschrift uit en bekende namen uit de topsportmedische wereld van toen, zoals o.a. Dr De Jongste, Dr Hermans kwamen daar lezingen geven. Het was een mooie opstap naar de sportgeneeskunde waar mijn toekomst zou liggen.
Na mijn afstuderen in 1979 heb ik meteen daaropvolgend de huisartsenopleiding aan de VU in Amsterdam gedaan. Ik dacht: misschien word ik het, misschien niet, maar het is enorm waardevol als basis voor als ik later de sport in wil." Ter verduidelijking: een aparte studie voor sportarts bestond toen nog niet. Die specialisatie kwam pas medio jaren '80 van de grond, zoals we in mijn Voetlichtartikel in Vriendenband nr. 3 van 2012 hebben kunnen lezen, waarin ik onze sportarts en inmiddels oud-voorzitter Els Stolk aan het woord heb gelaten. Elders in dit blad leest u in het artikel over de geschiedenis van onze vereniging meer over haar toenmalige activiteiten als bondsarts van de KNAU.

Vergouwen studeerde dus in 1979 af. "In mijn tijd ging het niet zo hard", legt hij uit. "De studie was sowieso al zes jaar en ik lootte twee wachtjaren. In die jaren heb ik lesgegeven aan de academie voor lichamelijke opvoeding in Tilburg en Amsterdam en zo toch twee zeer leerzame jaren gehad. Als al vermeld heb ik meteen na mijn afstuderen als basisarts mijn huisartsjaar gedaan. Deze opleiding duurde in mijn tijd maar één jaar, dus dat was goed te doen en een prima aanvulling voor een basisarts.
Nog tijdens mijn huisartsjaar werd ik in 1980 benoemd tot arts bij het NSF, de Nederlandse Sport Federatie. De medische afdeling van de NSF was gevestigd op het toenmalige Nationaal Sportcentrum Papendal. Ik werkte daar als 'sportarts' van 1980 tot 1994. Sportarts noemden ze dat, maar sportgeneeskunde bestond toen nog niet." (zie hierboven - PW) In die periode heb ik in 1984 mijn studie orthomanuele geneeskunde afgerond."

Eerste topsport-medische afdeling van Nederland
Topsporters wisten Vergouwen intussen al gauw te vinden. Soms spontaan of via hun trainer, maar vaak ook door tussenkomst van hun manager of managementbureau. Meest in het oog springende hiervan is 'Global Sports Communication', het bureau dat in 1985 door Jos Hermens werd opgericht en dat sindsdien een onuitwisbare bijdrage heeft

geleverd aan de ontwikkeling van de mondiale atletiek. Peter: “In 1990 kreeg ik van NSF het groene licht om een spreekuur topsport te gaan draaien, omdat ik intussen vanaf 1980 steeds meer topsporters zag en dat nam toe. De topsporters willen altijd een snelle diagnose en behandelplan. Intussen moest ik ook het breedtesport spreekuur draaien en dat matchte niet meer. In 1994 werd ik door de NSF parttime gedetacheerd bij het AZU (UMCU). In 1996 ben ik in dienst getreden van het toenmalige Academisch Ziekenhuis Utrecht (AZU) en daar heb ik de eerste topsport-medische afdeling van Nederland opgericht met steun van de toenmalige AZU directeur Cerfontaine. Dat was een prachtige periode, want in drie jaar tijd werkten we al met drie sportartsen en een fysioloog.”
Echter: al snel kwam er een kink in de kabel, want Cerfontaine werd in 1998 directeur van Schiphol en er kwam een nieuwe voorzitter van de Raad van Bestuur. Peter: “Voortbestaan van de afdeling Topsportgeneeskunde was financieel niet meer mogelijk, mits ik een sponsor zou kunnen aantrekken. Numico N.V. was bereid als sponsor op te treden. Die boden zelfs meer geld dan dat de Afdeling toen kostte.
Maar het Numico voorstel werd (om redenen) door AZU afgewezen. Toen ben ik weggegaan bij AZU en heb ik de Afd. Topsportgeneeskunde twee jaar bij Numico voortgezet. In juli 2004 ben ik naar het ZGV gegaan, om hier nooit meer weg te gaan. Dat werd ook hier weer een afdeling Topsportgeneeskunde. Gelderse Vallei gaf hier ook het groene licht voor. De overeenkomst was: wij geven je faciliteit, jij geeft ons PR en publiciteit. Nou, dat werkte uitstekend. Ik ben hier alleen, op één kamertje, begonnen. Inge Gobes-de Punder werkte al in ZGV als sportarts met haar SMA. In 2012 werd de Afdeling uitgebreid met Petra Groenenboom en Ingrid Paul en hebben we met z’n drieën de Maatschap Topsportgeneeskunde opgericht.” De nieuwe Afd. Topsportgeneeskunde en Sportgeneeskunde en nieuwbouw werd in het bijzijn van vooral veel (ex-)topsporters, op 27 november 2013 met een knal uit een startpistool door voormalig topjudoka Edith Bosch geopend, schreven wij toen in De Vriendenband.



Bij de opening in 2013: Peter Vergouwen, geflankeerd door Petra Groenenboom (rechts) en Ingrid Paul (links). *(foto: Ernst Jan Brouwer)*

Peter: “In 2014 werd sportgeneeskunde erkend als geneeskundig specialisme en de titel sportarts werd wettelijk erkend. Op 1 jan 2016 werd sportgeneeskunde toegevoegd aan de rij medisch specialismen in Nederland. Toen zijn we in dienst gegaan van het ziekenhuis en waren we officieel medisch specialist.”

Van atleet tot sportarts

Hoog tijd nu om nader kennis te maken met Petra Groenenboom, afkomstig uit de atletiek in de regio Rotterdam. “In mijn tijd was het eerst AVR, wat later Rotterdam Atletiek werd. Eerst meerkampen gedaan, alleen speerwerpen kon ik absoluut niet. Dan draaide ik voor mijn doen een aardige meerkamp, maar faalde ik keer op keer bij het speerwerpen met drie ongeldige pogingen. In die tijd liep ik ook al een aardige 400 meter. Als B-junior liep ik al 56 seconden. Nou, dat was voor die tijd best wel hard. Dan word je ouder en verandert er ook wel het een en ander in je lichaam. Andere dingen, zoals studeren, naast atletiek, vond ik ook erg leuk. Ik heb het best lang volgehouden en ook op Nederlands niveau aardig meegedaan. Een enkele internationale wedstrijd in de 4 x 400 m op een EK onder 23 en ook nog aan wat EK’s voor landenteams meegedaan.” Ze loopt er wat snel overheen, maar op een score van in totaal 7 NK-medailles bij de senioren (zie de infobox), driemaal goud op de NK’s estafettes en een PR op de 400 m van 54,58 s mag je naar mijn mening best wel trots zijn.

Dat ze geneeskunde wilde gaan studeren, wist Petra Groenenboom al snel. “Ik wist alleen nog niet zo goed welk specialisme. Eerst wilde ik altijd kinderarts worden, maar tijdens de coschappen kwam ik er al snel achter dat dát niet mijn ding was. Op een gegeven moment bedacht ik dat ik die sportgeneeskunde toch ook wel erg leuk vond. Sport is altijd wel de rode draad in mijn leven geweest, dus mijn hobby en werk combineren is natuurlijk heel mooi. Ik werd alleen niet meteen aangenomen voor de opleiding tot sportarts. Mijn voormalig opleider had al snel door dat ik nog erg actief op de atletiekbaan was en gaf me mee dat, zodra ik klaar was om voor mijn vak te gaan, ik welkom was. Mijn opleiding geneeskunde heb ik gedaan in Rotterdam. Daarna heb ik de tijd gebruikt om meer ervaring op te doen in de orthopedie, de longgeneeskunde, de cardiologie en de diensten, met alles erop en eraan.

Maar toen merkte ik wel dat belasting en belastbaarheid een beetje uit balans raakten. Veel geblesseerd en moe. Het studentenleven vond ik ook erg leuk. Op een gegeven moment liepen de jonkies me voorbij, was het tijd om gas terug te nemen en ben ik in opleiding tot sportarts gekomen in Leidschendam, vier jaar. In die tijd heb ik al wat sportmedische begeleiding gedaan, ook voor de Atletiekunie, wat jeugdtoernooien. Uiteindelijk, toen ik klaar was met mijn opleiding, had ik eigenlijk een luxepositie, want ze hadden gevraagd of ik bij Ajax wilde komen werken en ik had contact met Peter om zijn praktijk te komen ondersteunen. Die kansen heb ik allebei aangegrepen. Echter had ik toen nog geen kinderen, dat maakte het wat makkelijker (inmiddels heeft ze er twee – PW). Na een jaar of één, twee kwam ik er wel achter: dit gaat niet werken. Twee werkplekken op hoog niveau, op dat level ook, Ajax dat veel aandacht vraagt, zoveel ballen in de lucht houden, zoveel telefoons en urgenties ook, ja, dat gaat eigenlijk niet. Als ik echt wat wil leren in die topsport, dan moet ik naar deze plek in Ede gaan om gewoon, nou ja, zoveel te leren en vooral van Peter. En toen ben ik in 2014 hier voltijd gekomen.”

Beweeggeneeskunde
Tijdens haar opleiding tot sportarts zette Groenenboom een programma voor het revalideren van oncologische patiënten op. “Sportgeneeskunde is breder dan de breedtesporters en de topsporters. Ook chronisch zieken vallen daar onder en dus ook oncologische patiënten. Toen heb ik daar samen met een team en een fysiotherapeut oncologische revalidatie opgezet, met inspanningstesten, dan de begeleiding voor en tijdens de chemotherapie en andere behandelingen erna. Want als we het hebben over ‘Exercise is Medicine’ dan werkt sport eigenlijk heel goed, of het bewegen. Het was ook leuk; we kregen veel waardering van deze patiënten…, dat het hen goeddeed. Toen ik daar wegging heb ik dit niet elders voorgezet. Ik werkte inmiddels met een hele andere populatie, de topsport. Heden ten dage begeleiden we in ZGV ook chronisch zieken en blijft Exercise is Medicine belangrijk, alleen is het mijn expertise niet meer. Daar zijn weer andere collega’s goed in die meer in die tak van sport zitten. Meer de ‘beweeggeneeskunde’ zou ik het willen noemen.”

Erkend specialisme als speerpunt
Terug naar Ede waar, na de erkenning in 2016 van sportarts tot een medisch specialisme, de naam Sports Valley werd ontwikkeld waaronder het Centrum nu bekend staat. Peter: “Het speerpunt hebben we van 2011 tot 2019 binnen het ziekenhuis in stappen ontwikkeld. Daar ben ik de initiatiefnemer van, maar het speerpunt werd ontwikkeld in hechte samenwerking met radiologie, met name Bas Maresch, met managers en vele ZGV collega-specialisten, waarbij bewegen, sport, voeding en slaap de pijlers vormen. De kick off van het speerpunt vond plaats op 15 maart 2019. Het samenwerkingsverband in het ziekenhuis draagt de naam: High Performance Medical Centre Sports Valley. Een uniek Medical Centre in Nederland met een geïntegreerde samenwerking van specialisten onder één merk met nationale en internationale zichtbaarheid. Het gaat om wat we doen.”
Petra: “In die Sports Valley groep hebben we voor elk specialisme wel een aanspreekpunt. Dat is bij de orthopedie, de longgeneeskunde, de gynaecologie, de cardiologie en natuurlijk bij de radiologie en dan mis ik er nog een paar; voor elk specialisme hebben we een aanspreekpunt die sportminded is en ons snel kan helpen en ondersteunen, waar nodig. Enorm belangrijk is dat het ziekenhuis Gelderse Vallei dit ook ondersteunt en faciliteert.” Peter: “De topsportarts trekt die kar van


Peter Vergouwen met zijn pas verworven onderscheiding.
(bron: Facebook)

Sports Valley. Dat heb ik in het begin gedaan en nu trekt Petra die kar. Ik was in het begin samen met radioloog Maresch het boegbeeld, nu is Petra het boegbeeld. Het is een door de topsport ooit ontwikkeld speerpunt, maar het is nu een door het ziekenhuis algemeen gedragen speerpunt. In samenwerking met de Wageningen Universiteit, de WUR."

De overdracht van die leidende rol van Peter Vergouwen aan Petra Groenenboom had in feite begin 2018 al plaatsgevonden, want op 1 februari 2018 was Vergouwen met pensioen gegaan, op 70-jarige leeftijd. De dag ervoor had hij op Papendal in aanwezigheid van een delegatie ex-topsporters die ooit allemaal weleens door Peter waren behandeld, onder wie Ellen van Langen, Edith Bosch, Richard Krajicek en Ankie van Grunsven, afscheid genomen. Hij vertelde er in zijn afscheidsspeech overigens wel gelijk bij dat hij toch nog een beetje bleef werken. Maar alleen als adviseur en voor second opinions.
Op 15 maart 2019 volgde daarna die reeds gememoreerde kick off in Ziekenhuis Gelderse Vallei waarbij Peter Vergouwen werd geridderd.

Topsporters
Ik vroeg Vergouwen hoe hij toch aan al die sporters was gekomen die hem decennialang vanuit de hele wereld en vanuit allerlei sportdisciplines hadden weten te vinden. "Vanaf 1980 tot heden is dat met name via mond-op-mond reclame gegaan. Het is uitgegroeid bij NSF vanaf 1990, later in UMCU en zeker ook in de ZGV-jaren. Ik heb van 2000 tot 2003 ook voor een aantal jaren voor UK Athletics gewerkt op uitnodiging van de toenmalig technisch directeur Charles van Commenée. Denise Lewis trainde onder Van Commenée in Nederland en zij werd een patiënte van mij. Ze werd olympisch kampioene meerkamp in Sydney in 2000.
Vele contacten werden gelegd via samenwerking met managementbureaus. In 1980 heb ik tijdens mijn huisartsjaar een stage bij Dr Hermans, orthopedisch chirurg in Hilversum gedaan; hij was dé topsportorthopeed van Nederland. Tijdens mijn coschap aldaar assisteerde ik bij de operatie van Jos Hermens, die aan zijn achillespees werd geopereerd. Ik stond aan de haken. Sindsdien heb ik contact met Jos. Toen hij zijn Global Sports Communication (GSC) begon en wij contact kregen ontstond een samenwerking van GSC met de Afdeling Topsportgeneeskunde die nog altijd bestaat. Petra heeft dat nu overgenomen. We hebben heel veel patiënten voor Global Sports gedaan, veel hele grote atleten, heel veel." Petra: "Maar ook van meerdere managementbureaus. Internationale high level atleten te zien krijgen, blank en zwart, Europeaan en Afrikaan, maakt je beter als sportarts." Peter: "We zagen en zien er zovelen…; ik zou nog eens een lijst moeten maken van al die topatleten, van al die olympische kampioenen van Global Sports Communication die we mochten behandelen."

Ontwikkeling
De rol van de sportarts heeft zich in de loop der jaren sterk ontwikkeld. Via behandelaar van blessures, niet fit klachten, ontstond door de rol van begeleidend arts bij toernooien op

den duur een huisarts/sportarts-topsporter relatie. Peter: “Het is de atleet die een topprestatie moet leveren die bij je komt. Bijvoorbeeld met een blessure van het bewegingsapparaat, of met een huisarts klacht zoals buikpijn, keel-neus-oorpijn, hoofdpijn, een oogklacht, of slaapklacht, vragen hoe dopingcontroles gaan, soms alleen om een babbeltje. Ze maken je soms ’s nachts wakker, zijn dan onzeker, etc..”
Een andere gamechanger was de centralisatie van de training van de atleten van TeamNL op Papendal. Peter: “Kijk wat de groep Verlooij en Van Commenée heeft gedaan, natuurlijk in samenwerking met het NOC, de centralisering, dat is een enorme sprong geweest. De nieuwe sporthal die er is gebouwd. De atleten en trainers die naar Papendal kwamen.” Petra: “Je hebt natuurlijk ook een groep talenten, een lichting waarbij dat waarschijnlijk goed werkt. Die combinatie dus.”
Peter: “In de tachtiger jaren gingen leden van de Medische Commissie van de KNAU, sportartsen, onder anderen John IJzerman, ikzelf en fysiotherapeuten in het weekend naar de Centrale Training op Papendal. Daar werkten we als medici en paramedici samen met atleten en trainers om ze na te kijken bij klachten en te overleggen met coaches. Ook daar is de basis gelegd om een goede sportarts te worden. De centralisering heeft in veel sporten voor een enorme ommekeer gezorgd. Ook al zijn er overgangsproblemen geweest in die tijd.” Petra: “Niet elke topatleet traint op Papendal. Ook deze atleten zien we in ZGV.”

Hoe het tegenwoordig door Petra Groenenboom geleide team van Medical Centre Sports Valley meer en meer deel is gaan uitmaken van het topsportbegeleidingsteam op Papendal, kwam in ons gesprek uitgebreid langs. Het ontbreekt ons echter aan voldoende ruimte om er in deze Vriendenband over uit te weiden. Dat verschuif ik dus maar naar het volgende nummer. Evenals de belangrijke rol die de Medische Commissie van de KNAU in de ontwikkeling van de functie van sportarts heeft gespeeld.

En Peter Vergouwen zelf, is diens rol op zijn 79ste nu uitgespeeld? Peter: “Officieel werk ik nog als oproepkracht en ben nog adviseur, van het speerpunt en van de Afdeling. Daarnaast doe ik second opinions bij topsporters. Ik vind het erg belangrijk om nog actief te kunnen zijn en mijn kennis over te dragen waar mogelijk. We blijven van elkaar leren.”

Piet Wijker

Vrienden Jeugdfonds op de voet gevolgd

59e C-Spelen een feestje

De naam voor dit evenement is officieel de 59e C-Spelen, maar voor velen is en blijft dit het officieuze Nederlands Kampioenschap voor U16, maar wat mij betreft mag het ook het C-festival genoemd worden want zo werd het dit weekend ook beleefd door deelnemers, begeleiders, ouders en toeschouwers.

Het organiserende AAC heeft al zo veel ervaring met de uitvoering van deze wedstrijd dat het lijkt alsof het allemaal vanzelf gaat. Alles loopt op rolletjes en problemen werden soepel opgelost. Problemen waren er zeker want de vele regen die vooral vooraf en tijdens de nacht was gevallen had nu eens geen roet in het eten gegooid, maar vooral veel water in de kogel- en verspringbakken. Ook dat werd – met name – door de baanploeg op een creatieve manier opgelost, zodat op beide dagen het chronologisch overzicht tot op de minuut kon worden aangehouden.

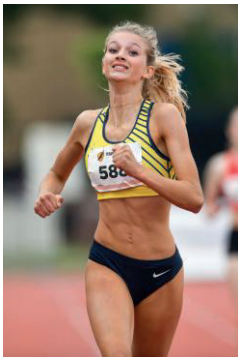
1 + 2 gratis

Spelen, kampioenschap of festival, voor alle drie waren de juiste ingrediënten aanwezig. Met bijna 800 (!) inschrijvingen was al duidelijk dat deze wedstrijd nog steeds erg in trek is binnen deze leeftijdscategorie en door een uitgekiend chronologisch overzicht kon dit aantal verwerkt worden. Het leverde bij de technische onderdelen veel kwalificatierondes op en bij de loopnummers veel series, waardoor er iedere minuut iets te zien viel, dus: Spelen. Dit is ook in lijn met de gedachte en richtlijnen hoe men om moet gaan met atleten en talenten van deze leeftijd. Er is al ontzettend veel gesproken en geschreven over het verschil in lichamelijke ontwikkeling op deze leeftijd, ook binnen de Vrienden van de Atletiek en in de Vriendenband wordt hierover gesproken en geschreven. Daarom staat ook het Jeugdfonds volledig achter het plan dat plezier in het beoefenen van de Atletiek belangrijker is dan de prestaties. Een beetje een festivalvorm. Daarom ook pas aan het eind van dit verhaal iets over geleverde prestaties. Het meedoen en erbij zijn is het belangrijkste en dat dat dan gebeurt op een locatie en met een organisatie die beide kampioenschap waardig zijn is een rijke ervaring extra. Een atmosfeer waarin uitgestraald wordt dat de atleet belangrijk is stimuleert om door te gaan voor atleet, organisatie en begeleiders. Je kan er niet omheen dat het ook ervaren wordt als een kampioenschap met officials van het hoogste niveau, het voorstellen van atleten, deskundige microfonisten en het uitreiken van het goud, zilver en brons op een podium voor een stampvolle tribune geven toch een eerste gevoel bij de top te horen en kampioen te zijn.

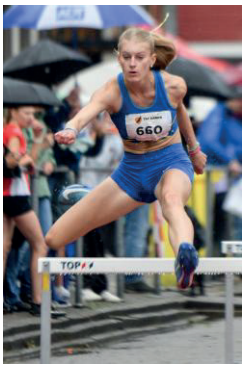
Medailleklassement

129 atletiekverenigingen waren met een of meerdere atleten vertegenwoordigd op sportpark Ookmeer, de thuishaven van AAC, waar op 34 onderdelen werd gestreden om

een goede prestatie en dat kunnen er veel zijn. Wij praten over persoonlijke-, seizoens- en aller tijden beste prestaties, allemaal op de Nederlandse ranglijst. Vele, vele persoonlijke records werden verbeterd en maar liefst 14 beste jaarprestaties, 9 bij de meisjes en 5 bij de jongens. Opvallend was wel dat bij de meisjes op alle werpnummers een beste jaarprestatie werd neergezet en bij de jongens één. De balans was dan ook werpnummers 5, horden 3, steeple 2, springen 3 en sprint 1. De laatste was wel de klapper van de dag: op de 300 meter liep Jade Kamps van AV Hylas de beste prestatie ooit op de 300 meter door al na 38,77 sec over de finish te komen. Een leuk weetje: bij de C-spelen in 2015 won Femke Bol de 300 meter in 40,79. Zegt verder niets meer over de toekomst dan dat het de moeite waard is om Jade te blijven volgen. Een tweede Nederlands Record (ik blijf eigenwijs en blijf het zo noemen) werd op de 300 meter horden in de boeken gezet door Doutsen Leijenaar van AV Lionitas met een tijd van 42,24, die zij al in de series liet noteren. Van Doutsen hebben wij dit jaar al veel meer gezien en ook dat gaan wij volgen.



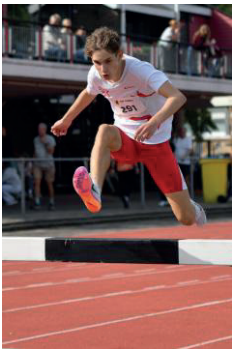
Jade Kamps met een AT best op de 300 m.



Doutsen Leijenaar met een beste jaarprestatie op de 80 m H en een AT best op de 300 m H.



Florian Vriezen met een beste jaarprestatie op polshoog.
(foto's: ETF / Ed Turk)



Laurens Al Michael met een beste jaarprestatie op Steeple.

Kortom veel mooie prestaties, waarbij wij zeker niet alle atleten mogen vergeten die de uitdaging zijn aangegaan om zich op een positieve manier te tonen in Amsterdam aan het talrijke publiek.

Jeugdfonds

Het jeugdfonds van de Vrienden draagt de C-Spelen al vele jaren een warm hart toe met waardebonnen voor de beste jaarprestaties en een extra financiële ondersteuning om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk atleten tijdens het laatste weekend van Amsterdam aan de bak kunnen. Ik merk dat dit steeds meer erkend wordt, niet alleen bij atleten maar

ook bij coaches en ouders. Gesprekken en vragen over het weer terughalen van de C-Interland tegen Westfalen waren schering en inslag en opmerkelijk veel waardering was er voor het U18-Indoor Event dat op 14 maart zo succesvol voor ons was in Dortmund. Ik heb weer twee fantastische dagen gehad en ging met die warme gevoelens naar huis met de gedachte, dat wij het ondersteunen van C-Spelen en een U18 Event hoog op onze prioriteitenlijst moeten laten staan en daar ook meer promotie voor moeten maken met alle beschikbare middelen, want met het alleen van daken schreeuwen ga je het niet redden. Dus werk aan de winkel en wij zijn er klaar voor! Op naar de jubileum-editie in 2027!

ASICS NK Atletiek U18 & U20

Het was een weekend waarin de populariteit en de breedte van het beoefenen van de mooie atletieksport zichtbaar was. Op de weg tijdens de Dam-tot-Dam loop werd er massaal gestreden om persoonlijke prestaties en om daarbij goede doelen te steunen, daarom ook terecht de kwalificatie: het grootste hardloopfeest van Nederland.
Op de baan werd dat weekend het drukst bezochte nationaal kampioenschap gehouden als je als graatmeter het aantal deelnemers telt. Het NK voor U18 en U20 was een mooi toetje van het seizoen, omdat op de oorspronkelijke datum (26-28 juni) ons lage landje was veranderd in een tropisch paradijs en men de juiste beslissing nam om dit atleten, maar ook vooral de vrijwilligers niet aan te kunnen doen. Iedereen die wel eens bij de organisatie van een groot evenement betrokken is geweest heeft de teleurstelling gevoeld bij een afgelasting en het daarna weer opnieuw opstarten en opladen. Daarom ook de prestatieprijs voor het team dat op atletiekbaan Maarschalkerweerd in Utrecht weer een prima evenement organiseerde.

Bij verplaatsing van een evenement gaat het altijd deelnemers kosten en vooral in deze leeftijdscategorie. Scholen gaan weer beginnen en door rekening te houden met de wedstrijdkalender werden vakanties uitgesteld. Toch een prima toernooi met mooie prestaties.

Prestaties
Tijdens dit NK waren er 11 beste jaarprestaties en vooral opvallend waren de prestaties bij de werpnummers en van een aantal toppers die wij eind augustus al bij de C-Spelen hadden gezien. De meest opvallende op een rijtje:
Beste jaarprestaties

- Klome Merien evenaarde zijn eigen beste jaarprestatie bij Hoog MU18 met 2,02 meter.
- Bij het kogelslingeren MU20 een beste jaarprestatie voor Liam Stoel met 54,19 meter.
- Luuk de Haan won het hinkstapspringen MU20 met 14,31 meter.

- Liam Stoel won het kogelslingeren MU20 met 54,19 meter.
- Mikai Snoek MU20 greep de titel bij het speerwerpen met 70,64 meter.
- Doutsen Leijenaar won de 200 meter VU18 in 24,80 met een lichte tegenwind en de 100 meter horden in 13,70 sec, maar daar profiteerde ze van teveel rugwind.
- Jade Kamps won de 400 meter VU18 in 54,59 sec.
- Larissa Rodenburg pakte het goud op HSS VU18 en evenaarde de beste jaarprestatie met 11,20 m.
- Op de 200 meter VU20 won Bente Jacobs in een tijd van 23,59 sec, waar zij eerder ook al de titel op de 100 meter pakte.
- Nubia Belfor verbeterde haar eigen beste jaarprestatie bij HSS VU20 naar 11,81 m.
- Een ruime verbetering van haar beste jaarprestatie bij het kogelslingeren VU20 voor Fenne Bijlhouwer, ruim 3 meter verder!



Boven: Eljahro Philipsen, hier in actie op de 110 m horden.
Onder: Zeb Tesselaar, winnaar op de 200 m U18.
(foto's: Coen Schilderman)



Opvallend

- Eljahro Philipsen won de 100 meter U18 in 10,83, wat een beste jaarprestatie zou zijn als de wind wat zwakker was. Met + 2,8 m/s werd dit niet erkend.
- Zeb Tesselaar won de 200 meter U18 in 21,96, maar had hierbij 2,8 m/s tegenwind, waardoor hij op 12/100e de beste jaarprestatie miste.
- Er waren een aantal atleten die met meerdere titels naar huis gingen, maar bij U18 was de ster wel Yuri Scholte met 3 titels (kogel, discus en kogelslingeren).

Medailleklassement.

In mijn verslag over de C-Spelen noemde ik even het medailleklassement en tot mijn plezier zag ik dat er deze keer wel een medailleklassement werd bijgehouden. Leuk initiatief. De eerste 3 bij dit NK:

	Vereniging	Goud	Zilver	Brons	Totaal
1	PAC	8	10	3	21
2	Leiden Atletiek	6	3	2	11
3	Lycurgus	4	2	2	10

Wim van der Krogt

Onze jarige Vrienden

(tussen haakjes de nieuwe leeftijd)

November 2026

3 Ellen Joacim-Ort (87)
3 Marko Koers (54)
4 Aad Grimbergen (84)
5 Peter Verlooij (75)
6 Hugo de Haan (42)
6 Anita Meijer (80)
6 Freek Stam (84)
9 Raymond Heerenveen (78)
9 Henk Heida (94)
9 Jos Verbeek (64)
11 John Schoemaker (79)
13 No Op den Oordt (85)
16 Hugo Tijsmans (82)
17 Jan Vermeulen (86)
18 Chris van der Meulen (84)
20 Hans-Peter Dries (82)
21 Annetien v. Alphen de Veer-Paulen(92)
21 Justus Hartkamp (59)
27 Eric van Amstel (72)
28 Agnes Popkema-van Wijk (68)
30 Bart van Egeraat (63)

December 2026

1 Ella Hoogendoorn-Deurloo (82)
3 Jaap van Amsterdam (68)
4 Wim Berkhout (80)
6 Bert Huizinga (77)
7 Ron Popma (85)
12 Hans van der Kooij (81)
14 Toos Hofstede-Mutter (89)
15 Ineke Bonsen-Pérukel (81)
16 Marti ten Kate (68)
26 Riet van der Enden (77)
26 Jeanne Noordenbos-van Diesen (87)
26 Heino Stroet (62)
27 Rob Schuurman (64)
28 Ton Baltus (61)
29 Rudi Verriet (70)
30 Hugo Kusters (64)
30 Marianne de Schipper-Burggraaf (78)

DE VRIENDENBAND
opgericht 26 mei 1951



Bij verkeerde adressering:
Van Humboldtstraat 63
3514 GM Utrecht