

 facebook.com/kei.insport

NUMMER 9 | OKTOBER 2020



KEI IN SPORT

Over sportbeleving uit de regio | Amersfoort

Van Mossel Kia

Winnaar van:

**TOP DEALER
AWARD** 2017
2018
2019
2020



The Power to Surprise

www.kia-vanmossel.nl

mu meijerink
uitvaartzorg

Uw zorg is onze zorg

Uitvaartcentrum de Piramide

Utrechtseweg 266, 3818 EW Amersfoort

www.meijerinkuitvaartzorg.nl | 033 - 475 00 45

LABRIE  [®]

verf - behang - glas
kunstschildersmaterialen

Leusderweg 113-115 Amersfoort tel: 033 - 4613777

www.labrie.nl

De website met veel info over verf en behang

 **OKé**
Camper Verhuur

Campers voor een onvergetelijke vakantie

Terschuur - Harderwijk | www.okecamperverhuur.nl
info@okecamperverhuur.nl | 06 - 41668115

ADVERTENTIE

Puzzel mee en maak GRATIS kans op € 2.500,-

Of één van de andere fantastische prijzen!



1x Keuzeprijs:

TV Philips 43PFS6855/12 of **E-reader Kobo Forma** of **Apple iPad 10.2 - 32 GB**
t.w.v. € 399,- t.w.v. € 299,- t.w.v. € 389,-



1x

Hoofdprijs
€ 2.500,-



30x

Hema Cadeaukaart
t.w.v. € 25,-



Bots

Een paar weken geleden reed ik met de fiets langs Col du Knol, ofwel de pittige kuitbijter die in het parcours dat rondom het clubhuis van wielervereniging Eemland is opgenomen. De naamgever van deze puist is Monique Knol, de stoemper uit Wolvega. Zij was ooit lid van het ijverige pedaleurvolkje in Amersfoort-Noord. Een paar jaar geleden sprak ik Monique in haar huis in Overijssel. Haar huis is overigens te vinden als je op een boeren erf de selfmade bordjes met daarop de naam van negorij Knollendam volgt.



Enfin, tijdens het gesprek liep ze ineens van tafel en trok ergens in huis een bureaula open. Ze kwam terug met een paar doffe medailles die keurig op de eettafel werden uitgestald. Prachtig. Daar lag de gouden medaille die ze in '88 in Seoul won. Tegelijk zag ik haar de bronzen medaille die zij in '92 tijdens de Olympische Spelen in Barcelona bemachtigde, terzijde schuiven. "Dit ding had makkelijk goud kunnen zijn", merkt ze bitter op. „Maar dan hadden we in Spanje als team moeten opereren.“



In het gesprek blijkt dat alles wat er toen in de finale in Spanje gebeurde een afrekening was. Een paar maanden daarvoor kreeg ze het aan de stok met Jeannie 'the Boss' Longo. "Ze schold me in de aanloop naar de Olympische finale uit en gaf me een hoek in m'n gezicht", vertelde ze. „De toon was gezet in deze voor mij vaak onbegrepen wereld met achterkamertjespraktijken. De rivaliteit tussen mij en onder andere Leontien van Moorsel is daar ook een uitvloeisel van.“ De Olympische finale ging van start. Volgens de Friezin waren er collega's die haar met evenveel plezier tegen het hek wilde rijden. Tenslotte weigerde Van Moorsel voor haar met nog een kilometer te gaan de sprint aan te trekken. De finale werd een gedrocht.

Na zoveel jaar is perst ze aan de eettafel er nog een driftige reactie uit. „Ik heb me nu gestort in de dressuursport met hengst Wobbe. Dat botst soms....Met Wobbe.“

D	L	E	V	E	R	T	R	A	A	N	
N	E	N	I	G	I	R	U	E	L	K	
A	V	A	T	K	U	U	R	A	L	L	
A	E	V	O	G	E	L	T	R	E	K	
M	N	S	I	N	S	L	P	I	R	R	
N	T	A	T	I	E	V	T	B	Z	R	
I	J	S	P	I	N	N	E	N	J	I	O
W	F	G	A	D	T	S	F	R	E	H	
B	R	O	N	S	T	T	I	J	D	L	S
M	E	O	L	B	T	S	F	R	E	H	
N	H	G	I	M	I	U	T	S	N	O	

Hoe doe je mee?

- 1 Los de puzzel op
- 2 Vorm van de overgebleven letters de oplossing
- 3 Bel je oplossing gratis door naar 0800-1550

Wij zijn te bereiken op werkdagen van 9.00 tot 21.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur

- ALLERZIELEN
- BRONSTTIJD
- EIKELTJES
- HERFSTBLOEM
- HERFSTDAG
- HERFSTNEVEL
- KLEURIG
- LEVERTRAAN
- ONSTUIMIG
- SPINNEN
- VEST
- VOGELTREK
- WIJNMAAND

De oplossing:

Bel je oplossing gratis door naar 0800-1550

Deelname aan deze actie is gratis. Deelname is vanaf 18 jaar. Als je belt naar 0800-1550 zul je de vraag krijgen of er een aanbod tot deelname aan de VriendenLoterij, Nationale Postcode Loterij of de BankGiro Loterij mag worden gedaan, deelname is niet verplicht. Medewerkers van de VriendenLoterij, BankGiro Loterij en de Nationale Postcode Loterij zijn uitgesloten van deelname. Deze actie loopt t/m 31 december 2020. Alle winnaars ontvangen persoonlijk bericht en worden vanaf 1 februari 2021 gepubliceerd op vriendenloterij.nl/uitslagen. Op geldprijzen boven de € 449,- zijn wij verplicht de wettelijk vastgestelde kansspelbelasting in te houden. De volledige actievoorwaarden zijn te vinden op vriendenloterij.nl/krantpuzzel.

18+ Speel bewust



KEI IN SPORT ZOEKT ACQUISITEUR

Wie wil het enthousiaste medewerkersteam van de sportkrant Kei In Sport komen versterken op commercieel gebied?

Wij zijn op zoek naar een man of vrouw die op provisiebasis de acquisitie van de gratis huis-aan-huis sportkrant voor zijn rekening wil nemen. Belangrijkste taak van de nieuwkomer is de verkoop van advertenties voor de vier edities die voor volgend jaar zijn gepland. Reageer via baltpubliciteit@gmail.com

Colofon

Oplage 60.000 exemplaren **Hoofd- en eindredactie** Arjan Klaver, Balt Gmelig **Redactie** Addy Schuurman, Stan Bos, Arjan Klaver, Eric Spithoven **Acquisitie** Balt Gmelig **Fotografie** Orange Pictures, Nico Brons **Grafische vormgeving / adviseur** Erik Jagt / Jagt Communicatie / www.i4us.nl **Verspreiding** Spotta Zpoods **Technische realisatie** Janssen/Pers rotatiedruk **Uitgave:** Balt Gmelig Publiciteit, 06-53832681, baltpubliciteit@gmail.com

Voor digitale versie van de sportkrant keiinsport.nl



SPORT TO THE PEOPLE

Volg ons op: [f](https://www.facebook.com/intersportvandam) [i](https://www.instagram.com/intersportvandam) [y](https://www.youtube.com/intersportvandam)

INTERSPORT VAN DAM - BIRKSTRAAT 103 - 3768 HD SOEST - T.: 035-6030004 - www.intersportvandam.com

Openingstijden: ma. 13:00 - 18:00, di. t/m do. 10:00 - 18:00, vrij. 10:00 - 20:00, zat. 9:00 - 18:00 uur

GRATIS PARKEREN!



Ford Puma

LEVERBAAR VANAF € 23.975,-

PRIVATE LEASE NU
TIJDELIJK VANAF € 339*
OP=OP

*Looptijd 60 mnd / 10.000 km/pj

BROEKHUIS Amersfoort 

Kom langs
of kijk op broekhuis.nl

adv Tandartsen

Binnen het meisjesvoetbal in Nederland kunnen nog voldoende stappen worden gemaakt als het gaat om het ontwikkelen van een lerende omgeving en een uitdagend prestatieklimaat. De fouten die in dit proces voorkomen, zijn niet hetzelfde als falen, maar worden juist gezien als een tussenstap naar succes, zoals op Hooglanderveen. „Ik houd van passie, beleving en strijd.”

Door: Arjan Klaver



Zonder wrijving geen glans

Dit zegt Youri Smeeing. Lokale voetbalinsiders kennen hem ongetwijfeld nog als speler van KVVA die passie, beleving en strijd in zijn spel legde. Maar door wat blessures verdwenen de kicks van Smeeing in de kliko en werd hij jaren later een van de wegbereiders die het meisjesvoetbal op Hooglanderveen een gezicht gaf. Immers, de Amersfoorter heeft het zelfs meegemaakt dat op dit voetbalcomplex het meisjesvoetbal op de speeldagen en trainingen werd weggedrukt naar het 'achterste veldje'. „Toen mijn dochter hier in het elftal MO13 jaar begon, stond destijds het meisjesvoetbal op deze club op het tweede plan. Toen ik van het bestuur de kans kreeg om het team van mijn dochter te trainen, heb ik deze functie in de breedste zin van het woord met beide armen aangepakt. Kijk, ik wilde iets voor Hooglanderveen betekenen. Bovendien betekende het trainen en begeleiden van een team een heerlijke afwisseling van mijn drukke werk als ondernemer.”

Pionierende fase

Uiteraard heeft ook Hooglanderveen gemerkt dat het meisjes- en vrouwenvoetbal behoorlijk in de lift zit. Het aantal vrouwelijke leden bij de KNVB nam immers in tien jaar (2005-2015) toe. In totaal voetballen bijna 100.000 meisjes in competitieverband. Vooral in de leeftijd JO13-JO19 is het aandeel meisjes relatief hoog (19%). Smeeing: „Als trainer van MO13-1 begon ik samen met Adel Pisas als leider, vervolgens MO15-1 samen met leider Eddie Koopmans en daarna MO17-1 met als leider Reinier Verschure met wie ik nu MO19-1 begeleid. We zijn met z'n allen bezig om het meidenvoetbal van Hooglanderveen een volwaardig gezicht te geven.

En dat is gelukt. Vanaf de jongste jeugd, MO9 tot MO17, hebben we inmiddels twee elftallen. Alleen MO19 heeft geen tweede team. Logisch, dit team komt uit een periode waarin het vrouwenvoetbal nog in een pionierende fase zat. Clubs, waaronder Hooglanderveen, hadden in die tijd moeite om het meiden- en vrouwenvoetbal een volwaardige plek te geven in het verenigingsleven. Zo stroomden er speelsters uit omdat het voor hen lastig was een passende plek te vinden in het voetballandschap. Dat komt omdat het meiden- en vrouwenvoetbal in dit landschap erg verspreid was. Er voetballen destijds relatief weinig meiden en vrouwen in verhouding tot het aantal verenigingen, waardoor deze groep versnipperd raakte. Ook stonden te weinig goede trainers voor deze speelsters. Maar dat is verleden tijd.”

Ambitius

Onder het mom 'zonder wrijving geen glans' werd het meidenteam MO17-1 afgelopen seizoen kampioen in de 1e klasse. Zij mochten doorstromen naar de hoofdklasse waar al jaren van gedroomd werd. Sinds het begin van het nieuwe seizoen is er een heel nieuw bestuur voor het meidenvoetbal. Voorzitter Remco de Graaf, meidencoördinator onderbouw Rik van Bekkum en meidencoördinator bovenbouw Eddie Koopmans zijn mannen die in het verleden trainer of leider zijn geweest. Zij weten hoe in het verleden is gedacht over het meidenvoetbal. Ze willen nu dat de meiden van Hooglanderveen de aandacht krijgen die het verdient.

„We trainen nu zelfs op het hoofdveld”, aldus Smeeing. „Bovendien mogen de resultaten er zijn. Resultaten die onder het oog van veel toeschouwers behaald worden op helaas nog de achteraf veldjes, maar wij hopen dat we daar ook snel verandering in krijgen. We zijn met de club goed bezig en willen zorgen dat alle teams op een hoger niveau gaan spelen, zodat onze club een magneetfunctie heeft in de regio voor speelsters die hogerop willen. De eerste bewegingen zijn al zichtbaar.”



MCP
erkend
BOEG Beveiligingsbedrijf

Techniek
Nederland

BG ELEKTRA - BEVEILIGING
BEN SMEEING Amersfoort
033 - 475 70 75
www.smeeingelektra.nl



'Onderweg nadenken loopt zelden goed af'

De bossen van Le Cuvier en Les trois Pignons et l'Eléphant nabij Fontainebleau zijn populair bij boulderaars uit alle delen van de wereld. Ze noemen in dit deel van Frankrijk de gespierde klauteraars dan ook gekserend 'bleausard'. Thijs van Delden (19) is een van hen. En hoe. De Amersfoorter overwon recentelijk als vijfde Nederlander de zeer complexe boulders 'Jour de Chasse' 8b en 'Mécanique Élémentaire' 8b+. Chill!

Door: Arjan Klaver

Prestat, Wehrin, Maunoury, Gache, Paillon of Souverain. Het is slechts een greep uit de vele rotsblokken die vernoemd zijn naar bekende klimmers die ooit met hun vinger- en teentoppen de moeilijkste boulder, ofwel klimroute van de betreffende granieten puist, bedwongen. De door erosie getekende obstakels van geringe hoogte liggen als immense grijswitte fecaliën van meeuwen her en der in de bossen van Buthiers en Les trois Pignons et l'Eléphant. Dit zijn uitgesproken boulder-gebieden voor sprinters onder de alpinisten. Ook op deze zonnige maar kille winterdag zijn meerdere bleausards op het idee gekomen om naar 'hun' biotoop af te reizen om zonder het gebruik van koorden en zekeringen zijn of haar ultieme 'overwinning' te boeken.

Video

De natuurlijke obstakels waren in de 19e eeuw al in trek bij alpinisten uit Parijs om alvast het evenwicht, de souplesse en de techniek te testen voordat ze in het hooggebergten aan het echte werk konden beginnen. Rond 1930 is de prioriteit verschoven toen boulderen op de radar kwam. Alle rotsblokken in deze Franse bossen werden in moeilijkheidscategorieën ingedeeld. Daarnaast zijn de natuurlijke elementen ingetekend met een boulder die de bleausard moet klimmen in de hoop dat het obstakel uiteindelijk van zijn of haar bucketlist afgestreept kan worden. De moeilijke 'klassieke' boulders in Fontainebleau die nooit hoger zijn dan acht meter, zijn zo beroemd dat het noemen van de naam al genoeg is voor de fanatieke boulderaar om te weten om welke klimuitdaging het gaat en waar deze in het gebied te vinden is. Elke beklimming wordt op video vastgelegd. Het thuisfront en de durfals die continu hun grenzen willen verleggen, moeten immers getuige zijn van de halsbrekende toeren. Dat heeft als prettige gevolg dat via Youtube.com inmiddels alle beeldregistraties die in de bouldersnoepwinkel nabij Fontainebleau zijn te vinden, bekeken kunnen worden. De beeldregistraties

hebben nog een voordeel. Door het intikken in de zoekbalk van de naam van de boulder en de moeilijkheidsgraad ervan kan de fervente klimacrobaat thuis op de bank alvast warmlopen.

Olympische Spelen

Een wandeling door het Franse bos is niet alleen een frisse neus halen te midden van alle natuurschoon. Het is ook genieten hoe de bleausard met zijn of haar vinger- en teentoppen armechtig steun vindt om in onmogelijke posities met minimale grepen een weg te vinden langs steile of zelfs overhangende rotsformaties. Met een zak hars slaan de klimmers op de rotsen zodat de rotspartij mooi droog wordt en grip geeft voor de speciale klamschoenen. Zo ervaart de bleausard in de open natuur de roots van het boulderen dat volgend jaar zelfs in Tokio een officiële plek heeft in het programmaboekje van de Olympische Spelen. Het werd onderhand ook wel tijd om de boulderlobbyisten richting het olympisch pluche te dirigeren. Wereldwijd kent deze sport al meer dan 35 miljoen beoefenaars. In Nederland zijn nu ongeveer circa 32.000 klim-

onder druk staat. Ik heb daar wat moeite mee. Misschien is dat ook wel de reden waarom ik psychologie ben gaan studeren. Het menselijk denken in bepaalde situaties vind ik interessant. Maar die competitieve strijd hoeft ik gelukkig niet in de bossen van Le Cuvier en Les trois Pignons et l'Eléphant te leveren. Hier liggen uitdagingen die je zelf aangaat. Dat is tegelijk het mooie van deze sport. Het zijn elke keer spelelementen die je uitdagen om daar zo slim mogelijk mee om te springen. Ik ben de enige bleausard die faalt of overwint. Tenslotte wil ik de tactische kanten van deze sport noemen. In het spanningsveld tussen langzaam klimmen en geen vergissingen maken of snel klimmen en kracht sparen, moeten tactische keuzen gemaakt worden. Wat dat betreft zijn de obstakels hier in Frankrijk de place to be. Als ik een complexe boulder kies, wil je die eigenlijk dezelfde dag voltooien. Dat lukt vrijwel nooit. Dat was ook bij de boulder 'Jour de Chasse' 8b en 'Mécanique Élémentaire' 8b+ het geval. Lastig. Vaak waren mijn vingers die het als eerste opgaven. Er zijn veel pogingen geweest, met vallen en opstaan. Ik ben veel met de crashpad die een vriend van mij elke keer onder mijn klimpositie schoof, in aanraking geweest. Het is me eindelijk gelukt. Een persoon-

'Het zijn elke keer spelelementen die je uitdagen om daar zo slim mogelijk mee om te springen.'

acrobaten, onder wie 4.200 jongeren. Opmerkelijk is dat ons vlakke landje zelfs de hoogste hallendichtheid in de wereld heeft. Rotsen ontbreken hier nu eenmaal dus met een stuk innovatie kun je immers als klimmer in beweging komen. In Nederland zijn nu ruim 50 klim- en boulderhallen, waaronder de Kei Boulderhal in Amersfoort waar psychologiestudent Thijs van Delden vaak is te vinden. „Ik train daar om één keer in de maand in Frankrijk in de buitenlucht te kunnen boulderen”, vertelt de Amersfoorter. „Het aantrekkelijke van boulderen is de veelzijdigheid. De sport heeft bijvoorbeeld interessante technische kanten. Je moet immers verschillende complexe bewegingen maken die een grote precisie vereisen en waarbij bewegingsvoorstelling een belangrijke plaats inneemt. Daarnaast moet je over kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid beschikken.”

Place to be

„Maar boulderen heeft ook zijn psychologische kanten”, vervolgt de 19-jarige student. „Veel keuzen moeten tijdens het klimmen in korte tijd gemaakt worden. Dit legt een grote druk op de beoefenaar die tijdens wedstrijden nog veel meer

lijke prestatie die voor mij te vergelijken is met het voltooien van de Elfsteden-zwemtocht of de Alaskaman Extreme Triathlon. Overigens spreek ik niet over het beklimmen van een rots of rotsblok. Ik beklim een probleem. Voor je start moet je goed bedenken hoe je de puzzel oplost. Dan hoop je dat je genoeg kracht, tactiek en techniek aan boord hebt om in een relatief korte tijd een goede uitvoering te realiseren. Dat moet wel want onderweg nadenken loopt zelden goed af.”

Boulderclack

Van Delden stelt na een dagje klimmen, klauteren en puzzelen vast dat die ene ultieme sportstip voor hem niet aan de horizon staat. Een stip die Olympische Spelen heet. „Boulderen is een fantastische sport. Maar als ik mijn prestaties vergelijk met die van een boulderclack dan moet ik tot de conclusie komen dat ik nog een behoorlijke achterstand heb te overbruggen. Onhaalbaar dus. De Fransen zijn een stuk verder. Maar wij komen redelijk in de buurt. De Nederlandse bouldertop staat op de mondiale ranglijst op een dertigste plaats. Dat is al een mooi resultaat voor ons polderlandje.”





Een eeuw beslagen ten ijs komen

Door: Hein Visser

Begin vorig jaar gingen de temperaturen omlaag en liep de schaatskoorts hoog op. De Amersfoortse IJvereniging (AIJV) besloot de combibaan aan de Rubensstraat te besproeien. De ijspret op de eigentijdse sproei-ijsbaan was een eendagsvlieg maar het voorzag het 100 jarig bestaan van de schaatsvereniging wel van een feestelijk glanslaagje.

Op 1 december van 1919 werd op initiatief van Lucas Pesie, die destijds directeur was van het openluchtzwembad aan de Sint Anfridusstraat, een oprichtingsvergadering van de AIJV belegd in een zaal van het toenmalige Amicitia-gebouw. In een rokerige ruimte bestond het gehoor van Pesie uit circa zeventig welgestelde en schaatsminnende Amersfoorters. De conclusie van de samenkomst was volkomen duidelijk. Er bestond behoefte om tijdens vorstperiodes aan de overkant van de Bisschopsweg een deel van de landerijen onder water te zetten. Een paar nachtjes vriezen betekende volop kans op ijspret voor de welgestelden en hun gezinnen. De landerijen waren eigendom van het St. Pieters en Bloklands Gasthuis. Zij verpachtte deze stukken grond al eeuwenlang aan verschillende boeren. De directie van deze instelling vroeg 200 Hollandse gulden per jaar voor een terrein van 80 bij 400 meter met een entree op de plek waar veel later het inmiddels verdwenen Sportfondsenbad zou worden gebouwd. Pesie had op de decemberavond overredingskracht. De welgestelde heren waren ieder bereid een jaarlijkse contributie van vijf gulden te betalen. Dat was destijds een behoorlijk bedrag. In die tijd scheidde men zich op deze manier af van het vulgus.



Een zelfselecterende werking dus. De AIJV verkocht obligaties tegen een jaarlijkse rente van 5% om de huur te betalen, dijkes aan te leggen en een waterpomp te kopen. Een jaar na de oprichtingsvergadering waren de weergoden de jonge ijsvereniging goed gezind. Het betreffende stuk weiland werd onder water gezet en de ijskristallen gaven elkaar een stevige hand na een paar avonden vorst. De baan kon open. De mare dat het plaatselijke journaal aan de schrijfmachine toevertrouwde, was duidelijk: 'Het Bestuur bereidde zijnen leden ene aardige en welkome verrassing door hen in de gelegenheid te stellen bij electrisch licht ook in de avonduren van de ijspret te laten genieten.'

Dreigende deconfiture

Koek en zopie was ingericht in een tweedehandse, veertig meter lange hospitaal-tent dat buiten het seizoen regelmatig werd verhuurd aan de plaatselijke schietvereniging Prins Hendrik. In deze tent musiceerde een strijke. Zoals het hoorde. Want hoewel er al duizend gezinnen lid waren geworden, was de AIJV in die jaren nog steeds omgeven door een elitaire geur. Vrijwilligerswerk, waarop de hedendaagse AIJV draait, was not done. De tientallen baanvegers werden gewoon betaald, evenals een opzichter, boekhouder en een orgelman. Dezelfde boekhouder begaf zich vaak op glad ijs in de hoop geen uitglijer te maken. Aan het eind van elke winter was de kas leeg met als afrekening een dreigende deconfiture.

Verschuivingen

Er was een flinke revolutie nodig om de elitaire veren van de ijsvereniging af te schudden. Bovendien kon het vullen van de clubkas ook een verbeteringslag gebruiken. Er kwam inderdaad een nieuw bestuur en de contributies werden verlaagd. Ijspret werd zo bereikbaar voor honderden nieuwe gezinnen. De nieuwe penningmeester ontdeed terstond en toonde een glimlach van oor tot oor toen er financiële middelen vrijkwamen om een clubhuis met kantine te bouwen. Maar eerst maakte de club wat geografische verschuivingen mee. In 1932 had de gemeente de landerijen van het PBG overgenomen voor de aanleg van de Rubensstraat en de rest van het Vermeerkwartier. De ijsbaan werd verschoven en drastisch ingekort voor de bouw van het Sportfondsenbad. In 1933 werd het nieuwe clubhuis aan de Rubensstraat opgeleverd en konden de oude hospitaaltenten die regelmatig aan flarden woeien, de geschiedenisboeken in. Het eerste clubhuis heeft veertig jaar onderdak geboden aan de ijsvereniging totdat in 1976 het huidige gebouw kon worden betrokken dat in 1994 werd uitgebreid met een kantine, toiletten en een werkplaats voor de ijsmeesters, onder wie Dick van Burgsteden. De laatste grote verandering was de aanleg van een geasfalteerde skeelerbaan in 2014. Het was de bedoeling om het asfalt en de rest van het terrein elke winter als vanouds enkele decimeters onder water te zetten. In afwachting van strenge vorst

zodat er een dikke laag drijvend ijs zou ontstaan, dik genoeg om er niet doorheen te zakken. Maar na enkele zachte winters is het asfalt in 2018 toch maar met een dun laagje water besproeid. En op een centimeter ijs kon toen weer geschaatst worden. Helaas maar één dag. Een pover resultaat vergeleken met de 813 dagen ijspret tot de aanleg van de skeelerbaan. Let wel, een gemiddelde van negen dagen per winter. Those were the days.

Geactualiseerd

Door de geleidelijke klimaatverandering waren de meest fanatieke schaatsers genoodzaakt hun heil te zoeken op de kunstijsbanen die in de regio werden gebouwd. In de jaren zestig kwam er een in Deventer en in 1970 werd de Vechtsebanen geopend in Utrecht. Elke week trainen in Utrecht tot op de dag van vandaag de wedstrijdschaatsers en shorttrackers van AIJV. Maar ook liefhebbers van toertochten trainen daar voor een eventuele deelname aan een Elfstedentocht en de 'Eem-toertochten'. Laatstgenoemde tocht trok in de winters van '96 en '97 duizenden schaatsliefhebbers. De AIJV zou deze evenementen graag willen herhalen. Zodra het hard vriest, wordt door de club een voorverbod op de Eem aangevraagd bij het provinciebestuur. Bovendien wordt elk jaar het draaiboek geactualiseerd voor alle betrokken gemeenten en andere betrokken instanties die met de Eem te maken hebben.

Wielotjes

Maar de AIJV is niet alleen actief in de wintermaanden. De skeelerbaan uit 2014 heeft bijvoorbeeld een lange voorgeschiedenis. Die begon in 2001 toen het gemeentebestuur aan de vereniging vroeg om op een 'autoloze zondag' iets te organiseren. Honderden leden en niet-leden hebben toen hun inline skates ondergebonden om onder politiebegeleiding een flinke tocht te rijden over alle geasfalteerde straten dwars door de stad. Dat smaakte naar méér, zoals de 'Friday Night Skatings'. Later veranderde dit in een eigentijdse '033-skatings' achter een pickup met in de laadbak een dj die via grote geluidsboxen opzweepen de muziek over de deelnemers uitstortte. Vanaf 2002 zijn ook steeds meer leden gekomen die niet alleen op hun smalle, scherpe ijzers schaatsten, maar zich ook op wielotjes voortbeweegen. En die wilden graag de kosten betalen om een eigen



skeelerbaan aan te leggen op het gemeentelijk terrein achter het clubhuis. Pas in 2014 kreeg de club daarvoor toestemming. Sindsdien worden aan de Bisschopsweg de jaarlijkse clubkampioenschappen gehouden.

Stadsoorkonde

De AIJV is inmiddels uitgegroeid tot een vereniging met 400 individuele leden en 2000 donateurs. Een club die dus niet alleen actief is tijdens strenge winters maar ook in de zomermaanden, met wekelijkse conditietrainingen op skates, racefietsen en bij slecht weer in de sportzaal naast het clubhuis. Vorig jaar kreeg de AIJV de zogenoemde Stadsoorkonde voor hun grote inzet voor de schaats- en inline-skatesport in de regio. Burgemeester Lucas Bolsius reikte de oorkonde uit tijdens het Sportgala 2019 in Flint: „De AIJV heeft zich de afgelopen 100 jaar ontwikkeld tot een volwaardige en actieve schaatsvereniging. Het is dé plek waar de schaats- en skeelersport actief wordt beoefend door leden en door vele schaatsliefhebbers uit de regio.”

Shell Serva

7 dagen per week
tot 24.00 geopend

Nachtautomaat voor brandstof
24 uur per dag geopend

Info over tanken op rekening:
shell@servavolvo.nl

Nijverheidsweg-Noord 24
3812 PN Amersfoort
033-4603023
www.shellserva.nl



adv Woonvast
(volgt nog)



Vleugel Vloeren

Voor de mooiste, beste, leukste, duurzaamste vloeren en raamdecoratie van een groot aantal topmerken voor de laagste prijs!

Bezoek onze showroom voor inspiratie, kleur- en stylingadvies en informatie.



NAZOMERACTIE

0,55 mm toplaag PVC, keuze uit 5 kleuren
incl. egaliseren en leggen* nu €46,95/m²

*vraag in de showroom naar de voorwaarden

Utrechtseweg 4 | 3927 AV Renswoude | T. +(31) 318 477 080 | www.vleugelvloeren.nl

Thomas Lucas viert z'n doelpunt tegen Roemenië op het EK in Boedapest.



Waterpoloër Thomas Lucas gaat vol voor kleine olympische kans

Thomas Lucas is inmiddels een gelouterde waterpoloër. De 30-jarige Amersfoorter maakt al acht jaar deel uit van het nationale team en was op vier EK's van de partij. De Olympische Spelen zijn tot nu toe echter onbereikbaar gebleken. Het komende Olympisch Kwalificatie Toernooi (OKT), eind van (14 tot 21 februari) in Zwemcentrum Rotterdam, kan wel eens zijn laatste kans zijn om die droom waar te maken

Door: Eric Spithoven
Foto: DeepBlueMedia

De Nederlandse waterpolomannen hopen zich in de Maasstad voor het eerst sinds twintig jaar weer voor de Spelen te plaatsen. Een loodzware opgave. Twaalf landen strijden daar om de laatste drie beschikbare tickets. Daarvan zijn op papier zeker vier landen sterker dan Nederland. „De kans is groot dat het letterlijk mijn laatste kans op deelname aan de Olympische Spelen wordt”, kijkt Lucas vooruit. „Met waterpolo word je in Nederland niet rijk. Op een gegeven moment moet ik daarom wel gaan nadenken over het leven na het waterpolo. Maar daar wil ik voorlopig nog even niet aan denken. Het spelletje vind ik nog veel te leuk.”

Gehard in Spanje en Hongarije

De Olympische reis van Lucas begon in 2013. Toenmalig bondscoach Robin van Galen stippelde een route uit die moest leiden naar Tokio. Het was een periode waarin de Nederlandse waterpolomannen waren afgezakt op de wereldranglijst en geen steun meer kregen van NOC*NSF. Maar het bevlogen verhaal van Van Galen om van niets iets te maken, trok sponsors aan. En veel spelers vertrokken naar sterke buitenlandse competities, waar fulltime

getraind kon worden. Lucas ook. Hij werd fysiek en mentaal gehard in Spanje en Hongarije. Het sloeg aan. Het 'dode paard' werd gereanimeerd tot dertelend veulen en Nederland begon weer mee te tellen.

Bijna naar Tokio

„Het ging eigenlijk sneller dan we vooraf hadden gedacht”, vervolgt de huidige speler van De Zaan. „De pijlen waren immers gericht op 2020, maar op het OKT in 2016 hadden we het olympisch ticket al voor het grijpen.” Oranje stuttte tegen topland Spanje en rook de winst in de allesbeslissende kwartfinale tegen Frankrijk. Uiteindelijk kwam het aan op strafworpen. De Fransen waren koelbloediger, waardoor zij wel en de Nederlandse waterpoloërs niet naar Rio de Janeiro mochten. „Ik ben er vier jaar na dato nog ziek van.”

„Lastig, maar niet onmogelijk”

In de daaropvolgende periode ging het harde trainingsregime door, tegen een minimale onkostenvergoeding. Het gat met de wereldtop werd echter niet kleiner. Nederland zweeft nu al enkele jaren rond de twaalfde plek in Europa. Op het laatste EK in Boedapest werd Lucas met zijn team slechts vijftiende. Als het OKT eind maart niet aan Rotterdam was toegewezen, had Nederland niet eens mee mogen doen en had al vroegtijdig een streep door de olympische droom van de Amersfoorter kunnen worden gezet. Toch ziet de boomlange midvoor wel perspectief. „Onder de nieuwe bondscoach Harry van der Meer spelen we beter dan de laatste jaren. In Boedapest kregen we veel complimenten over ons vertoonde spel. Er zit meer structuur in en we zijn minder afhankelijk van een slechte dag van de tegenstander. We creëren genoeg kansen en moeten vooral zorgvuldiger zijn in de afronding.” In Rotterdam dient Oranje, net als op het OKT vier jaar geleden, minimaal één keer tegen een topland te stunten. „Tsjja, het wordt lastig, maar het is niet onmogelijk. Ik ga vol voor die kleine kans en geloof erin dat het kan. In Rotterdam kunnen het thuisvoordeel en de steun van het Oranje publiek ons als underdog wellicht net dat laatste zetje geven wat we nodig hebben. Het zou fantastisch zijn als op die manier mijn olympische droom uitkomt.”



Grenzen verleggen

Door: Arjan Klaver

Siegfried Aikman is bondscoach van de mannenhockeyploeg van Japan. De Amersfoorter vertelt in het nationaal trainingscentrum Kakamigahara enthousiast over zijn specifieke trainingsaanpak. De locatie kan niet beter. Hij en zijn team zijn gehuisvest niet ver van de historische plek waar ooit de beslissende slag plaatsvond die de eenwording van Japan inleidde.



Siegfried Aikman: Yamatodashii, ofwel opgeven is er niet bij

Pal voor de ochtendtraining aan de rand van de stad Gifu loodst Aikman uw dienaar door het belangrijkste hoofdstuk uit de Japanse geschiedenis. Het gaat om de slag bij Sekigahara die hier vlakbij in 1600 werd gevoerd. „Dit is de belangrijkste gebeurtenis die de basis legde voor de eenwording van Japan onder het bewind van de Tokugawa shōguns”, legt Aikman uit. „De samoerai, ofwel de krijgersklasse, beschermde vanaf dat moment het land van de reizende zon. Deze gebeurtenis heb ik doorgetrokken naar de trainingsopzet die ik voor het Japanse hockeyteam heb uitgestippeld in de aanloop naar de Olympische Spelen. Alle hockeyinternationalen heten Samoerai Japan. Met dit verhaal wil ik de spelers de waarden en normen van de samoerai leren. Deze krijgsheren gaven alles om hun land te verdedigen. In het Japans heet dit yamatodashii, ofwel ‘opgeven is er niet bij’. Dat zie ik terug bij mijn spelers. Zij spelen of duelleren om te winnen met alles wat ze hebben. Ze zitten als het ware vastgekleefd aan de tegenstander. Daar komt bij dat mijn spelers gewend zijn aan het drillen. Maar als het om wedstrijden gaat, weten ze veelal niet wat zij voor het team kunnen betekenen. Daarom ben ik overgestapt op competentiegericht leren, omdat een Japanner moeite heeft om samen te werken. Aan mij de taak om onderlinge verbindingen te leggen.”

Kakamigahara

In het natuurlijke geaccidenteerde landschap nabij Gifu, niet ver van de miljoenenstad Nagoya, traint Aikman in het nationaal trainingscentrum Kakamigahara. Een prachtig trainingsoord dat voorzien is van twee mooie polytan watervelden die identiek zijn aan de Olympische mat in Tokio. „We verblijven in goedkope appartementen waar de spelers op zogenoemde futons slapen”, legt Aikman uit. „Dit zijn dunne Japanse matrassen die op de harde houten vloer zijn uitgerold. De spelers moeten wennen aan de sobere leefomstandigheden. Zij zijn immers opgegroeid in luxe. Eten doen we in de kantine van de Asahi universiteit. Als die gesloten is, proberen wij ‘gesponsord’ aan onze maaltijden te komen bij



restaurants in de stad. Dat lukt meestal. Als tegenprestatie krijgt de uitbater een teamfoto die voor hun restaurant wordt gemaakt, een gesigneerd shirt en uiteraard heel veel dankbaarheid.”

Taiso

De trainingsdag begint, net als in het bedrijfsleven, met een taiso. Dit is een Japanse wijze om wakker te worden. De spiergroepen worden geactiveerd als voorbereiding op de werkdag. Het is een prachtig gezicht hoe in de ochtendzon de Japanse selectie gezamenlijk aan hun dag begint. Na een relatief korte sessie gaat het gezelschap ontbijten dat volgens de Amersfoorter vaak bestaat uit miso soep, rijst, zuur, vis, sla, vlees en salade. „Na het eten bereiden we ons voor op het trainingscomplex. Op het veld doet iedereen eerst wat voor zichzelf totdat de aanvoerder het signaal geeft dat ze gaan beginnen met de warming-up die volgens een bepaald ritueel begint. Na de warming-up haalt de aanvoerder de trainingsstaf op en begint de feitelijke training die twee uur in beslag neemt.” Vanochtend staat een sprinttrainer voor de groep. Volgens Aikman is snelheid een van de sterke punten van zijn selectie. „Daarnaast besteden we heel veel tijd aan het vergroten van de besluitvaardigheid van de spelers. Tijdens de trainingen en wedstrijden worden spelers hierop getoetst. Goed gedrag belonen we en voor minder goed gedrag verwachten wij een compensatie. Alles overigens binnen ons belastbaarheidsschema. De spelers analyseren hun eigen spel, gaan daarna met elkaar in gesprek over wat goed ging en wat ze anders willen doen. Vervolgens maken ze teamafspraken en een tactisch speelplan voor de volgende wedstrijd. Kijk, zonder opdracht gebeurt er weinig. Het is een erfenis van de Tokugawa-periode waarin orde, tucht en discipline belangrijke waarden waren om Japan vreedzaam en beheersbaar te houden.”

Haiku's

Na de training halen de spelers de lunchboxes op. De inhoud van elke box bestaat vaak uit rijst of noodles als hoofdgerecht, diverse groenten, vis of vlees, zuur en een toetje. Aikman: „Soms gebruiken we de magnetron om het eten te verwarmen. Na de lunch zorgen de spelers dat alles opgeruimd is. Daarna is het tijd om te rusten in de kleedkamer op een bank of buiten in de zon. Twee uur later begint de training volgens hetzelfde proces.” Als de zon achter de bergen is gezakt, is de laatste training voorbij. Na een verfrissende douche en het avondeten is er nog een twee uur durende bespreking waarin video's van de training worden geanalyseerd. Ook culturele onderwerpen worden aangesneden. Er is geen woord van te verstaan maar achteraf blijkt de voordracht te gaan over het feit dat de samurai veel aandacht hadden voor kunst en het schrijven van haiku's. Dat zijn gedichten die volgens strikte regels geschreven worden waarin je met weinig woorden probeert zoveel mogelijk te zeggen. Een vereiste is dat in de haiku het seizoen wordt benoemd. Aikman: „Voor mij is het schrijven van een haiku een mooie manier om je gedachten op een rijtje te zetten en om je eigen grenzen op te rekken. Het maakt je flexibel omdat je tijdens het schrijven de bandbreedte van wat je wil zeggen ook opzoekt. Het raakt je hart en je emoties. Naast haiku kalligrafieren ze ook. Dat wil zeggen dat ze in enkele Japanse karakters uitdrukking geven aan hun emoties en kracht waarmee ze dingen willen doen.” Rond 21.00 uur is de trainingsdag voorbij. Om 7.00 uur is het weer reveille. Nog een paar maanden. Dan begint het Olympisch hockeytoernooi. De ultieme droom van Aikman is goud op de Olympische Spelen. „Als je ergens van droomt, geef je die droom niet snel op. Zo luidt ook mijn stokpaardje. We willen ervoor gaan.”





Het dunne wielboek van keientrekker Peter Kisner

Door: Arjan Klaver
Foto: Orange Pictures

Het is 21 juni 1970. De kopgroep sprint voor het Nederlands kampioenschap wielrennen. In de laatste meters legt ras-keientrekker Peter Kisner iedereen op het rooster op deze snikhete dag. 'Soms had ik dagen waarop ik alles kon. Dit was er zo eentje', verklaarde de renner van wie men in die dagen nauwelijks had gehoord. Begin dit jaar overleed de voormalige bewoner van het Leusderkwartier op 75-jarige leeftijd.

Het is weer twee jaar geleden dat ik Kisner sprak op zijn woonadres in de gemeente Sas van Gent in Zeeuws-Vlaanderen. Een bescheiden, vriendelijke man die aanvankelijk weinig zin had om een interview af te geven. 'Wie zit er nu op mijn verhaal te wachten', vertelde de voormalige beroepsrenner die ooit aan een sportjournalist een tegeltjeswijsheid toevertrouwde die zeer waarschijnlijk afkomstig is uit een groot deel van het peloton: 'Ze kunnen mooi over je schrijven maar je verdient er geen stuiver meer door.' Van de aanhouder is bekend dat hij of zij nu eenmaal wint. Gelukkig maar. Toen eenmaal op het zonnige terras naast zijn groene schuur met rode kozijnen het gesprek een snok kreeg, rolde het ene verhaal na het andere over zijn tong, zoals de ontknoping van zijn grootste overwinning: het Nederlands kampioenschap dat inmiddels al een halve eeuw in de naslagwerken staat van elke wieleriefhebber. De finishlijn was met witte verf aangebracht op een doorgaande weg in Helmond.

„Door de brandende zon had het hele peloton een jasje uitgedaan”, bekende Kisner die in 1966 afreisde naar het zuiden van Nederland waar meer werk voor wielrenners was. Hij woonde een tijd in Heikant, een negorij in Zeeuws-Vlaanderen waar zijn vader een zomerhuisje voor hem had gekocht. „Tegen het einde van de koers kwam het peloton tot leven”, vervolgde hij zijn herinnering aan zijn ultieme eindsprint.

„Ik piepte mee met de kopgroep die uit dertien renners bestond, onder wie een paar gevaarlijke sprinters van de Caballero-ploeg. Op de laatste 100 meter werd er aan de boom geschud. De strijkijzers losten en ik kwam met een banddikte verschil over de kalkstreep. Harry Jansen - geen familie van Jan Janssen - die jaren later wielerverslaggever werd bij NOS-Langs de Lijn, werd tweede.

Het verlies deed vooral Jos van der Vleuten die derde werd en nota bene de meesterknecht was van Jan Janssen, veel pijn. Hij drukte na de finish te midden van een schare supporters met zijn duim op zijn slappe achterband. Iedereen moest zien dat de lucht was ontsnapt. 'Als ik niet lek had gereden, had ik vandaag zelfs met één been gewonnen', stelde hij getergd vast. Kisner zuchtte even om voorts naar de juiste woorden te zoeken: „Als een kleine renner kampioen wordt, kijken de grote namen uit het peloton je vaak met de nek aan.”

Jeugdidoel

Kisner geeft toe dat hij het succes in Helmond te danken had aan het parcours. Voor het eerst koos de KNWU namelijk voor een vlakke route in en rond Helmond in plaats van de vertrouwde heuvels van Zuid-Limburg. Voor Kisner was geen beter parcours denkbaar. „Bovendien kon ik me in de kopgroep met dertien renners prima optrekken met Evert Dolman en Joop Zoetemelk. Eerlijk, deze overwinning kwam voor mij ook als een verrassing. Het behoorde uiteraard tot een van de hoogtepunten in mijn tijd als wielprof die van 1969 tot en met 1973 duurde.”

mijn vermoeidheidsverschijnselen manifesteren werden. Later bleek waarom. Uit nader onderzoek bleek dat ik de eerste tekenen van multiple sclerose vertoonde. Vandaar dat mijn wielboek dun is gebleven.”

Het werd daarna stil rondom Kisner. Totdat vijf jaar geleden de voormalige prijzenpakker in de sprint in zijn woonplaats werd aangereken door een vrachtwagen. De geboren Amersfoorter liep botbreuken op en een gescheurde urineleider. „Daarna woekerde de spierziekte in een hogere versnelling door mijn lichaam”, aldus Kisner die ongetwijfeld tot het einde van zijn leven het rijke gevoel van zijn ultieme wielermoment in Helmond heeft meegenomen.

Tot 1971 heeft hij het nationale tricot gedragen. Daarna moest hij het afgeven aan een renner die uiteindelijk wereldberoemd en een veelverdiener in het peloton zou worden: Joop Zoetemelk. „Zodra ik op televisie de ceremonie protocollaire zie als afsluiting van het nationaal kampioenschap op de weg, dan denk ik altijd: Peter, dat heb jij destijds toch ook maar mooi geflikt.”

Dit kampioenschap had nog een memorabel tintje. In het grijze verleden won Wout Wagtmans het nationaal kampioenschap. We hebben het over 1949. De Brabander behoorde, samen met plaatsgenoot Wim van Est, tot de generatie die in de jaren 50 het wielrennen in Nederland grote populariteit bezorgde. Ooit wilde de geboren en getogen Amersfoorter de prestatie van zijn jeugdidoel evenaren. Kisner daarover: „Ik heb Wagtmans zelfs begin jaren vijftig over de Leusderweg voorbij zien komen. Toen was dit deel van Amersfoort opgenomen in de Ronde van Nederland. Ik was direct bezeten van deze sportman. Niet veel later kocht mijn vader een racefiets voor me. Ik heb heel wat sprintwerk gedaan op de Fahrenheitstraat waar ik ben opgegroeid. Uiteraard werd ik lid van de Ren- en tourclub Amersfoort.”

Geflikt

Kisner had talent. Dat liet hij zien op de baan op de onderdelen sprint en koppelkoers. „Mijn eerste overwinning als ongesponsorde beroepsrenner boekte ik als 18-jarige”, vertelde hij. „Ik schreef na een geweldige sprint de Ronde van Hoograven in Utrecht op mijn naam.”

Na een prima voorseizoen in 1969, waarin hij onder meer negende werd in de profonde van Leiden en als eerste onder het finishdoek kwam in de profonde van St. Jansteen, tekende Kisner op 19 juli 1969 zijn eerste profcontract bij Van Wijk, een groothandel in gedestilleerd uit Papendrecht. In hetzelfde jaar verkaste hij alweer naar Pull Over Centrale. Dit was een Belgische ploeg met ploegleider Walter Muylaert. Een jaar later stapte hij over naar team Goldor/Fryns/LV dat ooit de kleurrijke Belg Walter Planckaert onder contract had. „In dit shirt pakte ik dankzij mijn eindschot die ik inmiddels tijdens talloze kermiskoersen had bijgeslepen, de nationale titel”, wist Kisner.

„Na mijn succes in Helmond had ik in 1971 als baanrenner weer een kans op de nationale titel. Dat gebeurde in het Olympisch Stadion. In de finale was de voormalige olympiër Leijn Loevesijn net even rapper. In dat jaar werd ik ook derde in de Grand Prix de Valence en won ik een etappe in de Ronde van Andalusie en in de Ronde van Picardië. In 1973 heb ik noodgedwongen mijn profcarrière moeten afsluiten in het tricot van het Engelse Holdsworth-Campagnola met ploegleider Roy Thame en kopman Gary Crewe. Dat was in de tijd waarin

OKé
Camper Verhuur

FEEL FREE!

Campers voor een onvergetelijke vakantie
- Guus Kisner -

Terschuur - Harderwijk | www.okecamperverhuur.nl
info@okecamperverhuur.nl | 06 - 41668115

Paaltje?

Wilt u dat het snel verholpen is?
Wilt u gratis vervangend vervoer?
Wilt u kwaliteit?
En... ook nog eens vriendelijk?

Ga dan naar
**ASN Autoschade Service
Calveen Amersfoort**
(onderdeel van de ASN Group)

**Autoschade Service
Calveen Amersfoort**



IJzersterk in schadewerk

Kosmonaut 27 3824 MK Amersfoort
t 033 45 55 592 f 033 45 56 808
e calveenamersfoort@asnmail.nl

www.ijzersterkenschadewerk.nl



Hoe sterk is de eenzame prof fietster die krom gebogen over haar stuur tegen de wind zichzelf een weg baant. Die moet heel sterk zijn. Zet de klok maar eens terug. Amper dertig jaar geleden bekeek de goegemeente het wielrennen bij de vrouwen namelijk met gemengde gevoelens. Monique de Bruin liet zich er niet door leiden en snokte zich succesvol door de wereld van kuitenklaappers, waaiers en bussen.

'Er zaten medailles en bekens in mijn hoofd'

Door: Arjan Klaver
Foto: Nico Brons

In het onkreukbare conservatieve sportdenken, dat gevoed werd door de sportuitzendingen op de televisie, was amper dertig jaar geleden het vrouwenwielrennen not done. Alleen individuele sporten als schaatsen en tennis werden als vrouwensport geaccepteerd. Het is dan ook niet zo verwonderlijk dat ook de Bruin in haar middelbareschooltijd koos voor de scherpe ijzers en uitdagende ijspistes. "Ik schreef me in bij schaatsvereniging Eemland in Soest waar ik ook Monique Knol uit Soest ontmoette", vertelt ze in haar eigentijds ingerichte appartement in de wijk Liendert. „Later vervolgde ik mijn schaatsloopbaan bij de Amersfoortse IJvereniging. Om de conditie in de zomermaanden op niveau te houden, werd er bij Eemland veel gefietst onder een streng maar rechtvaardig regime van Dick Vervloet." Hij was een doortrainde marinier die in 1970 in Zweden als eerste Nederlander de loodzware Vasaloppet had gelanglauft. "Het fietsen werd door Vervloet uiterst serieus genomen", weet de Bruin. "Soms zaten we, verdoemd of niet, op een dag zo'n 200 kilometer in het zadel. Ik was toen pas 15 jaar. Allemachtig, wat vervloekte ik deze sport. Zeker tijdens de talloze beklimmingen van de Amerongse Berg. Maar ook de Laan 1914 even buiten Amersfoort veroorzaakte in het begin veel pijn. Maar goed, ik wist waarvoor ik het allemaal deed.

De wil om te winnen kon ik als kind al moeilijk bedwingen. Er zaten medailles en bekens in mijn hoofd. Er was slechts een geruststellende gedachte: Met het schaatsen zou ik de hoofdprijs niet halen. Ik toonde mijn talent op de racefiets."

Kwetsuur

De Bruin werd lid van de wielvereniging de Pedaalridders in Amersfoort. Een club met overwegend mannelijke renners. Na enige tijd werd zij opgenomen in de Batavus Wielerploeg en niet veel later werd de basis gelegd voor het professionalisering van het vrouwenwielrennen. Bondscoach Piet Hoekstra kreeg in die tijd van de K.N.W.U de opdracht om het Nederlandse vrouwenwielrennen internationaal op de kaart te zetten. Hij organiseerde overal in het land clinics om talent op te sporen. Al met al resulteerde dat in een redelijke

brede selectie. De Bruin zat er van meet af aan erbij tot grote vreugde van haar vader. „Mijn moeder daarentegen beleefde de wielersport van mij met gemengde gevoelens", aldus de Amersfoortse. „Zeker toen ik de eerste kwetsuur opliep na een ontmoeting met een verkeerszuil tijdens een koers met 'haar' Batavus ploeg in Friesland. Dat soort dingen horen nu eenmaal bij het wielrennen. Desondanks heb ik van Hoekstra erg veel geleerd. Op mijn 18e mocht ik mee naar Japan voor een aantal wedstrijden. Bij een wedstrijd kwam ik als eerste over de meet. Ik had het geluk dat Max de Vries uit Hoewelaken die ook lid was van de inmiddels gefuseerde Wielvereniging Eemland was aangesteld als gediplomeerd trainer van de Koninklijke Nederlandse Wielren- unie voor het district Midden -Nederland. Hij was zeer actief betrokken bij het vaderlandse wielrennen." In totaal stond De Bruin als wielrenster van de nationale selectie aan het vertrek van vijf wereldkampioenschappen. In de WK-editie van 1991 in Stuttgart behaalde zij met Monique Knol, Astrid Schop en Cora Westland een zilveren medaille in de ploegenwedstrijd.

Maar ook in de Tour Feminin, die ze vijf maal uitreed, toonde De Bruin haar waarde. „Desondanks heb ik in 1991 kunnen ondervinden dat de Tour Feminin geeft en neemt. Zeker tijdens een etappe waarin ik voor het eerst het gele tricot om mijn schouders droeg. Op een vlak stuk ging ik onderuit en raakte tot grote woede van Hoekstra ook nog mijn trui kwijt. Topsport is nu eenmaal hard. Dat ondervond ik ook toen ik voor het eerst meedeed aan de Tour. Langs de flanken van de Tourmalet (2.115 meter) heb ik wat afgestaan. Het werd een paar keer zwart voor m'n ogen. De Col du Colombier was helemaal en verschrikking."

Als doorzetster wist zij ondanks alle helse ontberingen aardig wat hoogtepunten aan haar palmares toe te voegen, zoals een bronzen plak voor de puntenkoers tijdens de WK baan. Ook zegevierde zij met Angelique Jekel tijdens de zesdaagse op de baan in Parijs. Verder ging zij bij de Hel van het Mergelland, de Flevotour en de Parel van de Veluwe als eerste onder het finishdoek door. Vele podiumplaatsen haalde zij in diverse landen in criteriums, en etappewedstrijden. Na 12 mooie jaren zwaaide ze haar collega's van het vaak egocentrische peloton vaarwel. De fiets vormt nog steeds een belangrijk bestand deel in het sportieve leven. Ze is nog regelmatig op de fiets actief in de Amersfoortse regio. De Bruin probeert dan een banddikte voorsprong te houden op het wiel van haar wielmaatje. Een beetje pesterig? Welnee. Hier tekent zich precies de onophoudelijke winnermentaliteit af van een charmante prof fietster die kromgebogen over haar stuur tegen de wind zichzelf een weg heeft gebaand om de aandacht voor het vrouwenfietsen te versterken. Ook bedwong ze elk jaar voor het KWF de Hollandse berg – omgedoopt tot de Alpe d'HuZes- in Frankrijk. "Ik heb in mijn omgeving mensen verloren aan deze ziekte en wil me graag 100% inzetten om geld in te zamelen. Ik kon me sterk maken door tijdens de beklimmingen te denken aan mensen die vechten tegen kanker. Doorgaan dus. Opgeven is geen optie."



Voetbalcoach Ernst Kraak bouwt stap voor stap aan succes bij Nieuwland

Door: Stan Bos

Ernst Kraak schopte als coach van voetbalclub Nieuwland heel wat heilige huisjes omver, maar zijn aanpak leidde tot succes. Vorig jaar (2019) pakte de ploeg onder leiding van de rechtlijnige trainer de titel. „Bij mij is het linksaf of rechtsaf. Er zit geen tussenweg in.”

Als goedwillende vader. Zo begon de trainersloopbaan van Kraak. Zijn zoon ging jaren geleden voetballen in de F-pupillen van Nieuwland en zo stond Kraak senior ineens tussen het jonge grut op het voetbalveld. Voor Kraak is dat zijn natuurlijke habitat, want als oud-voetballer van Ajax, FC Wageningen en Spakenburg bracht hij honderden uren door tussen de grassprietten. „Dat is ook meteen mijn achtergrond. Overal waar ik speelde, ging het om winnen. Zo denk ik nu ook als trainer. Ik wil altijd beter worden. Dat valt niet altijd mee, maar als het in kleine stapjes kan, is het ook goed.”

Twee jaar geleden stapte Kraak in bij Nieuwland. Na Quick is de Amersfoortse voetbalclub zijn tweede vereniging als hoofdcoach. Er was veel werk aan de winkel. „Ik moest nogal wat heilige huisjes omverschoppen”, vertelt Kraak in het clubhuis van Nieuwland. „Toen ik kwam, vond ik veel jongens eigenlijk niet goed genoeg. In sommige gevallen was het ook een gebrek aan beter, maar er kwam

een talentvolle lichterling aan. Vanaf dat moment ging ik saneren. Van jongens die het mentaal niet konden opbrengen, nam ik snel afscheid.”

Die aanpak viel niet bij iedereen in goede aarde, maar toen de resultaten kwamen, ebde de kritiek weg. In mei vorig jaar volgde de kroon op zijn werk met het kampioenschap in de derde klasse. „Als de resultaten waren uitgebleven, dan waren de mollen uit de grond gekomen om me een duwtje te geven”, realiseert Kraak zich. „Een titel is mooi, al moet je ook een beetje geluk hebben. Ik zie die jongens wekelijks drie keer. Dat is me veel waard. Ik ben geen trainer voor de jongste jeugd. Dat duurt me allemaal te lang. Soms ben ik te streng. Dat kan bij de jeugd niet altijd. Als ik ooit verder wil als trainer, dan alleen bij een eerste elftal. Bij mij is het linksaf of rechtsaf. Er zit geen tussenweg in.”

Volgens Kraak is dat ook meteen het geheim van het succes bij Nieuwland. Geen gedraai of continue concessies; de coach hanteert een werkwijze waaraan iedereen zich conformeert. „Als ik een staf om me heen verzamel, moeten dat mensen zijn die dezelfde gedachten hebben als ik en die iets teweeg kunnen brengen. Ik vind het belangrijk dat een elftal ziet dat er een technische staf bezig is die er alles aan doet om tot goede prestaties te komen.” Kraak beschikt over een selectie die goed kan voetballen. „Mentaal moet het echter ook goed zitten. We hebben een jonge groep. Laatst speelden we een wedstrijd waarbij de gemiddelde leeftijd van het elftal 21 jaar was. Soms mis je dan leiding, coaching en ervaring, maar ik heb liever zo'n groep dan zo'n uitgeblust elftal.”

Zo consequent als Kraak is in zijn aanpak, zo duidelijk is hij ook in zijn visie op de speelwijze. De coach stemt die af op de kwaliteiten in de selectie. „Kijk, het liefst voetbal ik à la Barcelona, maar ik weet dat dit onmogelijk is.” Kraak is wel van de Hollandse school. Daarin heeft een 1-4-3-3 systeem zijn voorkeur. „Er spelen veel jongens uit de eigen jeugd in het eerste. Dat is clubbeleid. In de jeugd speelden ze ook volgens dat systeem. Ik kan dat wel omgooien, maar daar gaat veel tijd en energie in zitten. Liever houd ik het zo simpel mogelijk. Wij spelen dit seizoen weer in de tweede klasse. Ik zie nu dat ze aan het niveau gewend zijn en stap voor stap vooruitgaan.”

Kraak, in het bezit van zijn TC II diploma, mag met zijn papieren maximaal een tweedeklasser trainen. Het was zijn bedoeling om TC I te doen, maar de Amersfoorter zag daar toch maar vanaf. „Alles moet met de computer. Daar heb ik helemaal niets mee. Ik heb er geen geduld voor en het interesseert me geen reet. Eigenlijk had ik het tien jaar geleden al moeten doen.”

Ook dit seizoen staat Kraak aan het roer van de hoofdmacht van de club aan de Laan van Duurzaamheid. De coach verlangde wel dat er op organisatorisch gebied stapjes worden gezet. „Denk vooral aan financiële armsgang. De jongens betalen het trainingskamp grotendeels zelf, met een kleine bijdrage van de club. Om daar stapjes in te maken, moet dat bedrag iets groter worden. Ik vind het heel mooi als ik iets kan opbouwen. Dan heb ik het helemaal naar mijn zin.”

PASPOORT

Naam:	Ernst Kraak
Leeftijd:	52 jaar?
Geboorteplaats:	Amersfoort
Woonplaats:	Amersfoort
Clubs als coach:	assistent-trainer Amsvorde, Quick A1, Spakenburg A1, Quick 2 en 1, Nieuwland
Beroep:	Rijschoolinstructeur bij Hufman

LABRIE MULTITEX MAT Muurverf

Top kwaliteit ZEER GOED DEKKEND

in duizenden lichte tinten ook Ral 9010 en WIT

Voor een gunstige prijs

Multitex Mat
Goede dekking
Mooi mat
Schrobvast
Voor binnen

www.labrie.nl

LABRIE Verfspecialzaak® Leusderweg 113-115 3818 AB Amersfoort-Zuid A28 afrit 5

WIT en Ral 9010
2,5 l. € 29,95
5 l. € 54,95

Lichte tinten
2,5 l. € 33,95
5 l. € 59,95
ca. 7 m² per liter

Nieuwe beweegimpuls

Het werkzame leven van Wim van 't Westeinde is doordeesemd van sport. Ooit begonnen als gymleraar in Amersfoort op een basisschool. Maar 25 jaar geleden verzette hij z'n bakens om in de sportbranche te ondernemen. De laatste acht jaar timmert hij met **Sportimpuls.nl** behoorlijk aan de weg.

Door: Arjan Klaver

In die tijd lifte zijn bedrijf mee met een subsidie-regeling van het ministerie van VWS die met dezelfde naam de lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunde bij de opzet van activiteiten die ze ondernemen om meer mensen langdurig te laten sporten en bewegen.

Deze activiteiten bestonden uit het opstarten en aanbieden van sportaanbod voor mensen die niet of nauwelijks sporten en bewegen of dreigen te stoppen met sporten en bewegen.

„Met ons adviesbureau **Sportimpuls.nl** hebben we op basis van no cure no pay aanvragen geschreven



nog aanvullen met verkregen info; 1/1 adv. pagina maken

Bouw- en aannemingsbedrijf

SCHONDERBEEK

Amersfoort

Schoonderbeek BV

Computerweg 16
3821 AB Amersfoort
033 - 455 83 65

info@schoonderbeek-bv.nl
www.schoonderbeekbouw.nl

VERBOUW

VERHUUR

NIEUWBOUW

PROJECT ONTWIKKELING

SPORT PROFESSIONAL

Maak nu het verschil

Hoge uurtarieven

We zoeken sportprofessionals voor de volgende werkzaamheden

- ★ **Sport pedagogische medewerker**
12-16 uur per week voor diverse locaties in de gemeente Utrecht
- ★ **Sport pedagogisch medewerker**
12-16 uur per week voor diverse locaties in de gemeente Amersfoort.
- ★ **Sport pedagogisch medewerker**
12-16 uur per week voor locaties in midden Nederland.
- ★ **Sport pedagogisch medewerker**
Inval en vervanging op diverse locaties.

Jouw passie, onze ambitie

Kom werken bij het sportiefste bedrijf van Nederland. Ondernemen en samen het verschil maken.

Onder de naam Sportprofessional zetten we ons in om een impuls te geven aan de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod.

We ambiëren om in het onderwijs, de sport en de kinderopvang de rol en inzet van sportprofessionals te intensiveren.

Jouw passie en onze ambitie als basis om sport en bewegen een belangrijke plek te geven in de opvoeding en ontwikkeling van kinderen

Ondernemen in de sport

Interesse?

Neem dan contact met ons op

06-14721517
info@sportprofessional.nl
www.cooperatiesportimpuls.nl
@sportprofessional.nl

en waren we vooral intermediair tussen gemeenten en sportclubs”, vertelt de 56-jarige Van 't Westeinde. „We kregen aanvragen uit het hele land, ook van regionale clubs als Veensche Boys en APWC, om projecten aan te vragen met sociaal maatschappelijke activiteiten. In die tijd ontwikkelde we met verschillende gemeenten, waaronder Nijkerk, een programma met buurtsportcoaches. Zij ondersteunen lokale initiatieven om de Nijkerkse bevolking meer in beweging te krijgen en een gezonde leefstijl te stimuleren. Ook organiseren de buurtsportcoaches zelf activiteiten en ondersteunen ze scholen, sportverenigingen, kinderdagverblijven en andere organisaties op hun route naar een actieve en gezonde leefstijl. Dat programma was een zodanig succes dat wij dat ook hebben gefaciliteerd voor de gemeenten Utrechtse Heuvelrug, Zeist, Blaricum, Laren en Eemnes. Inmiddels werken we met circa 60 ondernemende buurtsportcoaches die dit werk vanuit hun eigen bedrijf en professionele verrichten. Deze professionaliseringsstrategie werkt veel dynamischer dan buurtsportcoaches die in vaste dienst werkzaam zijn.”

Detachering

Een nieuwe twijg aan de stam van Van 't Westeinde is de detachering van vakdocenten LO en sportpedagogische medewerkers aan scholen en buitenschoolse opvang. „Inmiddels werken we in deze branches voor uiteenlopende opdrachtgevers, waaronder een grote kinderopvangorganisatie als Partou waar we kinderen stimuleren met sport en spel. Het leuke is dat we ook studenten een stageplaats bij deze instellingen kunnen geven. Voor studenten die een niveau vier leerweg volgen betekent dit dat ze hun stage kunnen doorlopen en geld kunnen verdienen. We kunnen nog veel mensen gebruiken, dus ondernemende sportprofessionals kunnen zich aanmelden,” zegt Van 't Westeinde die ook als voetbaltrainer jaren werkzaam was, onder andere bij Nieuwland en Veensche Boys.

'Sportprofessional'

Per 1 januari zal de detachering onder de merknaam 'Sportprofessional' zelfstandig verder gaan, een naam die de lading helemaal dekt voor alle activiteiten waar Van 't Westeinde professionals aan het werk zet binnen de sport.



Versterken door samenwerking

Een leven lang sport en bewegen voor iedere Amersfoorter. Dat is waar de stad Amersfoort zich de komende jaren voor inzet. Sport- en beweegactiviteiten moeten toegankelijk en bereikbaar zijn voor alle Amersfoorters, ongeacht achtergrond of beperking. „Sinds mijn aanstelling als voorzitter wil ik mijn missie gestand doen: Versterken door samenwerking.”

Door: Arjan Klaver

Dit zegt Frans Prins, voorzitter van de Amersfoortse Sportfederatie (ASF). Hij volgde halverwege 2018 Juliette van Balen op die na zeven actieve jaren een stapje opzij deed. De Amersfoorter leidt een overkoepelend samenwerkingsverband van genoeg alle sportverenigingen in de stad. De ASF behartigt de gezamenlijke belangen van de sport, stimuleert sport en zet zich in voor een doelmatig sportbeleid in de stad. Met haar leden, de verenigingen en sportorganisaties zonder winstoogmerk, werkt dit orgaan samen met andere belanghebbenden aan een sportieve, vitale en gezonde stad. Als het gaat om sportief, vitaal en gezond, zit het met de voorzitter van de ASF wel goed. Op deze vrijdagmiddag loopt hij gekleed in een trainingspak het etablissement in om voorts op gepaste afstand van vice-voorzitter André Hielckert aan tafel te schuiven. „Ik kom net van de sportschool”, aldus

een sportief ingestelde Prins. Na een korte pauze opent hij met een relativerende zin op de vraag hoe hij de ASF in de samenleving ziet. „Ik denk niet dat er rampen gebeuren als de ASF er niet zou zijn. Maar wij zorgen er wel voor dat wij de Haarlemmerolie zijn om mensen aan het sporten te krijgen. We stimuleren een betere samenwerking tussen sportverenigingen, waardoor ze beter kunnen floreren. We dragen bij aan het sportbeleid dat gelukkig nog steeds gericht is op het verenigingsleven en we zetten ons in om mensen via de sport hun netwerk te laten vergroten en hun leefstijl gezonder te maken. Kortom, wij van de ASF streven ernaar dat een brug wordt geslagen tussen sport en het sociale domein.”

Positieve invloed

Prins voelt zich als voorzitter een koning te rijk. Voordat hij op het sportieve pluche plaatsnam, was Prins in Amersfoort acht jaar gemeenteraadslid voor Groen Links met sport in zijn portefeuille. „Als raadslid heb ik kunnen zien hoe de lokale sportwereld in elkaar steekt en hoeveel inspanningen worden verricht om zoveel mogelijk Amersfoorters aan het sporten te krijgen”, duidt hij. „Sport heeft een positieve invloed op de gezondheid, het is goed voor het zelfvertrouwen en sociale contacten.”

Nadat hij voorzichtig aan de kruidenthee nipt, vertelt de geboren Wierdenaar dat ASF een adviserende rol heeft richting de gemeente. „Met de term lobbyist druk ik me wat beter uit. We zorgen er bijvoorbeeld voor dat budget vrijkomt om sportieve evenementen te kunnen organiseren. Aan de andere kant faciliteren we ook samenkomsten om kennis te delen met sportverenigingen en met elkaar kennis te maken. Een ervan is het Sportcafé, georganiseerd in samenwerking met de SRO en de gemeente. Uiteraard zijn fysieke samenkomsten in deze coronatijd niet echt gewenst. Zeker niet als je, zoals laatst, een onderwerp op de rol hebt staan over coronapreventie op sportverenigingen. Omdat we nu anders in de wedstrijd zitten, kiezen we dus voorlopig voor virtuele bijeenkomsten. De vertegenwoordigers van de clubs hebben er gemak van. Even thuis de computer op schoot, inloggen en klaar. We hadden een boa uitgenodigd die handige tips gaf. Het was zeker nuttig. Opvallend is dat in deze virtuele tijd bij het laatste Sportcafé meer clubs meededen die actief zijn in de zaal dan buiten op het veld.”

Prins en Hielckert erkennen dat de ASF vaker zichtbaar kan zijn aan het front. En toch werkt de organisatie hard om op de lokale sportwereld van morgen in te spelen. Een van de aandachtspunten is een duurzame lange termijnvisie voor accommodaties. Volgens de huidige Sportnota, met de titel ‘Samenspel voor een gezond groeiend Amersfoort’, zijn de lokale voorzieningen gemiddeld genomen op een kwalitatief goed niveau. Via de sportverenigingen in de stad maken ruim 40.000 inwoners wekelijks gebruik van de sportaccommodaties. „Maar we willen meer uit de accommodaties halen”, aldus Hielckert die binnen ASF met dit dossier bezig is. „Tijdens competitiedagen en trainingsavonden is de veldbezetting hoog. Maar er zijn ook daluren. Dat is zonde. We willen dat de sportaccommodaties veel breder worden ingezet. Denk aan het bedrijfsleven en het onderwijs. Zo worden sportaccommodaties veel meer benut voor sport, ontspanning, ontmoeting en verbinding.”

Daarnaast werkt de ASF aan een plan om gezamenlijk met de sport3hoek maar ook met andere belanghebbende partijen de toekomstbestendigheid van huidige en wellicht ook nieuwe sportparken aan te laten haken op trends die ook in andere steden van de grond komen. Het op de kaart zetten van mogelijk omniverenigingen of multifunctionele sportparken waar sport en wellicht ook andere domeinen, elkaar weten te vinden. Hielckert: „Er zijn clubs in de stad die bereid zijn om nu al met hun accommodatie te willen verhuizen om zo met andere verenigingen samen te werken en te bouwen aan een sterk multifunctioneel sportpark. Het is een proces van een lange adem maar de behoefte is er wel degelijk. Aan de andere kant kan de coronatijd die vervelend kan uitpakken voor het verenigingsleven, dit proces versnellen. De urgentie wordt groter. Al is het alleen maar omdat het bedrijfsleven en het onderwijsveld hierop wil aansluiten. Tijd voor ontschotting dus. Verenigingen maar ook bedrijfsleven en onderwijs,

willen we stimuleren om samenwerkingen tot stand te brengen. Het recentelijk opgestarte landelijke en lokale Sportakkoord geeft hier voor de komende drie jaar ook veel financiële ruimte voor. Dit is naast de bestaande financiële uitvoeringsparagraaf vanuit de huidige sportnota en de komende sportsubsidie die eind oktober van kracht gaat. Als sportverenigingen en andere mogelijke partners goede ideeën hebben en deze weten om te zetten tot een project passend binnen het lokale Sportakkoord, kan dat naar ons worden verstuurd. Samen met stakeholders als SRO, met Patrick de Mooij als aanspreekpunt (zie website ASF), Indebuurt033, de gemeente en wij als ASF bespreken we de kansen om deze te honoreren vanuit het budget Sportakkoord. Versterken door samenwerking. Tijd voor een scrum.”



Riet van der Gaag is manager van de hockeys van eersteklasser AMHC en binnen de ASF beoogd penningmeester en belast met de organisatie van het jaarlijkse Sportgala.

„Tijdens mijn studie aan de TU Eindhoven voelde ik me al aangetrokken om bestuurlijke functies te vervullen in de sport. Zo was ik onder meer secretaris en later voorzitter van de Eindhovense Studenten Sportfederatie, een variant op de ASF waar ik nu ben aangeschoven. Sport is belangrijk voor jong en oud. Behalve als uitlaatklep is het essentieel voor de mentale en fysieke gezondheid. Vandaar dat we als de ASF samen met de gemeente stappen willen maken als het gaat om het breder faciliteren van sportaccommodaties. Bovendien mogen we wat meer aandacht besteden aan rolmodellen, een persoon die een voorbeeldfunctie vervult voor de Amersfoortse sportwereld. Dat kan best verder gaan dan het Sportgala dat een keer per jaar plaatsvindt.”

Sterke clubs, sport voor iedereen.

asf

AMERSFOORTSE SPORTFEDERATIE

WWW.SPORTAMERSFOORT.NL

Onder de loep

Top 3 hardloopleblessures

Nu het coronavirus ons nog steeds behoorlijk bezig houdt, lijkt het er na de eerste lock-down sterk op dat steeds meer mensen buiten bewegen. We zien de mensen door de week en in het weekend lekker wandelen, mountainbiken, racefietsen en zeker hardlopen, want in Nederland lopen ruim twee miljoen mensen hard.

Hardlopen is een toegankelijke manier van sporten, relatief goedkoop en er is altijd een geschikte locatie dichtbij om te rennen. Maar het is niet alles goud wat er aan de horizon blinkt, want helaas blijkt hardlopen wel een blessuregevoelige sport. Ruim 200.000 hardlopers zoeken elk jaar medische hulp vanwege klachten tijdens of na het hardlopen. Veel hardlopers consulteren dan ook een fysiotherapeut. Maar voor welke blessures komen ze dan langs?

Martijn Augustijn, fysiotherapeut en zelf een fanatieke hardloper die ook een aantal hardloopleblessures heeft gehad, vertelt: „Hardlopen kan een aantal specifieke klachten opleveren. Wanneer we die klachten onder de loep nemen dan komen klachten van het kniegewricht op de eerste plaats. Verder zien we veel mensen met scheenbeenklachten, in de volksmond vaak de ‘shin splint’ genoemd. De laatste van de top 3 hardloopleblessures bij ons in de praktijk gaan over de achillespees.”

Knieklachten

De locatie van de knieklachten varieert, maar twee veel voorkomende plekken zijn aan de voorkant van de knie vlak onder en boven de knieschijf (springersknie) en aan de buitenkant van de knie vlak boven de gewrichtsspleet, de zogenaamde lopersknie, ook wel met een mooie term Iliotibiaal Band Syndroom (ITBS) genoemd.

Bij de lopersknie is er sprake van pijn die meestal optreedt tijdens het hardlopen maar ook bij het racefietsen, vaak na een voorspelbare afstand die in de beginfase doorgaans snel verdwijnt in rust. Wanneer we op de betreffende plek drukken, doet dat pijn ter hoogte van de buitenkant van de knie.

Scheenbeenklachten

Shin splints is een sportblessure van het onderbeen en veroorzaakt pijn in het scheenbeen. Shin splints, springschonen of scheenbeenvliesirritaties zijn termen die verband houden met pijnklachten aan het scheenbeen. Door het repeterende karakter van bewegingen bij het hardlopen, in combinatie met de hoge impact op de schenen (ook wel het opvangen van de ‘grondreactiekracht’ genoemd), kunnen de scheenbeenen overbelast raken. Tegenwoordig worden shin splints grofweg in twee soorten opgedeeld: klachten aan de binnenzijde van het scheenbeen, ook wel het Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (MTSS) genoemd, en klachten aan de buitenkant van de voorzijde van het scheenbeen: het Tibialis Anterior Syndroom (TAS).

Achillespeesklachten

Het is bekend dat tijdens de afzet bij het hardlopen er vier tot zeven keer extra trekkracht op de achillespees komt. Dat maakt achillespezen gevoelig voor blessures. De klachten kunnen zich zowel tijdens als na het hardlopen openbaren, maar kunnen zich ook pas de volgende ochtend na het hardlopen voordoen. De hardloper merkt dat dan aan een stijf of pijnlijk gevoel van de achillespees. Wanneer de klachten aan de achillespees aanhouden dan noemen we dat Achilles Tendinopathie.

Ook bij de achillespeesblessure is er grofweg sprake van twee soorten: ‘midportion’ klachten (ongeveer zes centimeter boven het hielbeen) en insertietendinopathie (klachten ter hoogte van het hielbeen).

De oorzaken

De meeste van de Top 3 hardloopleblessures zijn meestal een gevolg van overbelasting. Dat ontstaat vaak door een combinatie van enthousiasme (denk aan trainingsomvang dus hoe lang en hoe vaak, hoe intensief en herstelperiode tot de volgende training), looptechniek, soort schoeisel, adaptief vermogen (belastbaarheid, leeftijd, gewicht, oude blessure) en grondreactiekracht.

„Maar overbelasting is zeer persoonlijk. Wat voor de een nauwelijks een trainingsprikkel is, kan bij de ander een overbelasting zijn. Ook een sportieve twintiger kan gemakkelijk overbelast raken als hij de specifieke loopbelasting niet gewend is”, weet Martijn uit eigen ervaring.

Ter illustratie: een wedstrijdzwemmer met een zeer goede hart-long functie kan qua uithoudingsvermogen waarschijnlijk prima een snelle 10 km of een halve marathon lopen. Echter, zijn gestel (lees: voeten, enkels, knieën, heupen) is deze langdurige repeterende schokbelasting niet gewend. Zijn lichaam heeft tijd nodig om zich aan deze specifieke belasting aan te passen. Adaptatievermogen noemen we dit. In de trainingsopbouw dient daar terdege rekening mee gehouden te worden. Een adviesgesprek kan daarvoor zeer nuttig zijn.

Wat is het antwoord op deze blessures?

Het klinkt misschien een beetje flauw, maar maak vooral gebruik van je gezond verstand. Luister naar je lichaam, maar wees ook niet bang. Ons lichaam kan zich uitstekend aanpassen aan de functie die wij het geven. Zorg voor een geleidelijke trainingsopbouw en hou daarbij rekening met het type training en de frequentie, de omvang en de intensiteit ervan. En met het winterseizoen voor de boeg, trek tijdens de trainingen voldoende warme kleding aan. Een goede verhouding tussen belasting en belastbaarheid is van cruciaal belang om niet geblesseerd te raken. Het monitoren van en aanpassen aan bovenstaande belastingsfactoren is belangrijk.

Schoenen

Een tip die we als Fysio-033 graag aan u willen meegeven is het volgende: start niet met hardlopen op tien jaar oude tennisschoenen. Laat u een paar goede schoenen aanmeten in een hardloopspecialzaak. Dat is de investering altijd waard. De kans dat u een blessure oploopt op oude versleten schoenen, is heel groot en zal uw loopplannen flink in de war sturen. Het gevolg is een negatieve ervaring met hardlopen. U stopt dan waarschijnlijk net zo snel als dat u begonnen bent en dat is jammer. Hardlopen is in de basis gezond, geeft veel voldoening en is vooral leuk!



HARDLOOP-BLESSURE?

De Corona Running Therapie begonnen?

LET OP!

Op vertoon van deze advertentie kunt u met uw vragen eenmalig gratis en vrijblijvend een afspraak maken voor een consult met betrekking tot uw klachten en blessures bij het hardlopen.

Fysio-033, een kei in sportrevalidatie! Met in totaal 40 jaar topsportervaring weet ons team als geen ander wat (top)sporters beweegt. Kortom, maak nu een afspraak voor gedegen onderzoek en het verhelpen van uw blessure.



Kosmonaut 8-E (bij Theo Meijer Sport)
3824 MK Amersfoort
Tel: 06-39493895 of 06- 45310196
www.fysio-033.nl

Fysio-033 is DE specialist bij knie-, achilles- en schouderpeesletsel!

‘Het loopt hier op wielletjes’

Door het coronavirus is skeeleren voor veel mensen de perfecte manier om toch een sportief rondje te maken in de buitenlucht. Skeeleren is hot want het virus verspreidt volgens het RIVM minder in de buitenlucht. Het kan verwaaien en het zonlicht met uv-straling inactieveert het virus maar beslist niet de fervente skeelerraar.

Door: Arjan Klaver



„Ik merk het duidelijk aan de omzetsnelheid van de skeelers die nu een stuk hoger ligt dan in voorgaande jaren”, aldus Martin Mijnten. Hij is al jaren met zijn in Achterveld gevestigde detailhandel Mijnten Schaats- en Skeelersport de landelijke hotspot op het gebied van de wandelsport, fietsbenodigdheden en schaatsen, plus alles wat de fervente skeelerraar wenst. Het aantal liefhebbers op skeelers groeit gestaag. In Nederland zijn er meer dan een half miljoen beoefenaars. En het corps dat zich voortbeweegt op de kleine wielletjes, groeit nog steeds dankzij haar toegankelijkheid. Mijnten: „Overal kun je deze sport zonder lidmaatschap en op elk tijdstip van de dag beoefenen. Daar komt bij dat de skeelerraar aan een volledige workout werkt als het gaat om de core-stability, kracht, lenigheid, conditie en (schaats)techniek. Het mooie van skeeleren is dat het een kleine impact op je gewrichten heeft. Het is al met al een geweldige duursport die je kunt beoefenen mits het wegdek droog is.”

Opschalen

Uiteraard zijn er trends in deze sport te bespeuren. Een ervan is dat de kwaliteit van het materiaal steeds beter wordt terwijl de prijs hetzelfde blijft of zelfs zakt. Daarnaast zijn de skeelers met drie grote wielletjes populair. „Dan heb je meer rol”, legt Mijnten uit. „Natuurlijk kun je de skeeler zelf samenstellen dankzij de losse schoen, frame en wielletjes. Afhankelijk van je keuze kan de prijs richting de 1.200 euro gaan. Maar vanaf 99,95 euro heb je hier ook complete skates. Let wel, er is zoveel matige kwaliteit in omloop. Zaak is voor jong en oud om goed materiaal onder te binden. Dan is het plezier natuurlijk veel groter. Daarom kies ik voor goede skates in mijn assortiment. Ik ben niet voor niets leverancier van grote Nederlandse en zelfs Italiaanse skeeleraars.” Daarnaast kan de skeelerraar, volgens Mijnten, het materiaal opschalen naar snellere skates.

„Hoe groter de wielen hoe beter de grip tijdens het zijwaarts afzetten. Het speed-programma is ook in veel uitvoeringen verkrijgbaar waarna langzaam het echte werk begint met frames waarop een schoen past die ter hoogte van de enkel thermoplastisch is met een optimale pasvorm als resultaat. Voorts hebben we alle attributen om de polsen, knieën en ellenbogen te beschermen. Dat geldt ook voor de helm. Let wel op als je de helm op je hoofd hebt. De afstand tussen de helm en je wenkbrauwen moet ongeveer één centimeter zijn zodat je bij een eventuele val niet alleen je hersenen maar ook je oogkassen, neus en voortanden beschermt. En vergeet de vingerbel niet. Een handig attribuut bij het inhalen van een fietser of andere skeeleraars.

Uiteraard kun je hier ook skeelers een dag huren om zelf te beleven of deze tak van sport bevalt. En degene die hier skeelers koopt, krijg de huurpenningen terug, plus twee gratis lessen op de baan van de Amersfoortse IJvereniging. Kortom, het loopt hier op wielletjes.”



**GEZOND BEWEGEN
GA
SKATEN**

POWERSLIDE
ROLLERBLADE
BONT
Lighters, Strapsen, Ploeter
LUIGINO
FILA

MIJNTEN
Schaats- en Skeelersport
Hessenweg 170 Achterveld
www.mijnten.nl



De Kia Niro. Efficiëntie als uitgangspunt.



Kia Niro DynamicLine Hybrid

Van	€ 32.410,-
Korting	€ 2.500,-
Voor	€ 29.910,-

- ✓ Full map navigatiesysteem
- ✓ Achteruitrijcamera
- ✓ Dual zone climate control
- ✓ Leverbaar uit voorraad

Voor mobiliteit, voor iedereen



The Power to Surprise

Indrukwekkende hybrid crossover.

Maak kennis met onze primeur: de eerste hybride crossover, de Kia Niro. De Kia Niro combineert het beste van twee werelden: sterke prestaties met een opvallend 'on-hybride' design, zuinigheid en ruimte. Met daarnaast een modern design, een luxe uitrusting en vele innovatieve technologieën voldoet de Kia Niro aan al je wensen. Ultiem rijcomfort gegarandeerd!



Amersfoort
Apeldoorn
Harderwijk
Hengelo
Zwolle

Maanlander 12
Oude Apeldoornseweg 40B
Lorentzstraat 25
Hölterweg 30
Oude Meppelerweg 2

T. 033 - 48 01 212
T. 055 - 36 82 840
T. 0341 - 745 660
T. 088 - 08 70 120
T. 088 - 08 70 160



Gem. brandstofverbruik: 4,8 - 4,9 l/100km, 20,8 - 20,4 km/l. CO₂-uitstoot: 109 - 112 g/km.

De vermelde waarden voor het brandstofverbruik en de CO₂-uitstoot zijn gemeten volgens WLTP. Genoemde actie en consumentenprijs is geldig bij aankoop van een nieuwe Kia Niro met uiterste kentekenaanvraag op 28-12-2020 en uiterste registratie op 18-01-2021. Genoemde prijzen zijn incl. kosten rijklaar maken. De genoemde korting gaat om een inruilpremie. Bekijk de volledige actievoorwaarden op kia.com of vraag ernaar bij uw Kia-dealer. Getoond model kan afwijken van de beschreven uitvoering. Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Zichtbaar zijn in Amersfoort en haar regio



Sport is voor bedrijven een uitgekend platform om te communiceren met consumenten en klanten. Nagenoeg alle grote bedrijven in Nederland staan met hun logo op een of meerdere sportshirts, alsmede op de bal of op een bord langs het veld. Door zich te verbinden aan sport proberen bedrijven iets van die emotie en beleving op hun merk af te laten stralen in de hoop belangrijke doelgroepen op een andere manier aan zich te binden.

Door: Arjan Klaver

In 2019 kwamen de sponsorbestedingen in Nederland uit op €780 miljoen, een stijging van 2,5% ten opzichte van een jaar eerder. Totdat het coronavirus wereldwijd toesloeg, stond de sponsorsector op het punt zelfs fors door te groeien naar het niveau van topjaar 2012. Sportsponsoring groeide in Nederland in 2019 met €21 miljoen naar €455 miljoen. En dat zijn behoorlijke bedragen voor een marketingtool met een historie die teruggaat tot het einde van de negentiende eeuw. Aanvankelijk waren het, naast de sportmerken zelf, vooral 'mangerichte' producten zoals dagbladen, drank, sigaretten en automerken die zich op het terrein van de sport begaven. Sportsponsoring raakte in een stroomversnelling vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw, toen bedrijven sport als communicatiemiddel ontdekten. Het klassieke beeld van sponsors van een grote sportclub of groot sportevenement is vooral gericht op de zichtbaarheid van het merk. Zichtbaarheid is echter niet de enige reden waarom organisaties zich binden aan sportverenigingen. Sponsoring draagt namelijk ook bij aan de reputatie van een organisatie. Het publiek heeft een bepaald beeld van een merk en associeert het met een aantal kwaliteiten of gevoelens. Consumenten voelen zich aangetrokken tot merken omdat het imago een aantal waarden uitstraalt waarin ze zich herkennen of

'Als sponsor beleven we niet alleen de hoogte- maar ook de dieptepunten samen met de clubs; Op naar volgend jaar'

kunnen vinden. Door de overdaad aan communicatieboodschappen kunnen consumenten slechts een beperkte hoeveelheid informatie opvangen, verwerken en onthouden. Daarom moet een merk zich beperken tot de merkelofte. De sterkste merken vatten hun boodschap samen in een kernzin of zelfs in een begrip. Zo stapte het automerk Kia in 2002 in de sport en werd hoofdsponsor van het Australian Open tennistoernooi. Het heeft haar geen windeieren gelegd. Twee jaar later beweegt het Koreaanse merk zich ook op het terrein van celebrity endorsement door de Spaanse tennissensatie Rafael Nadal te benoemen tot merkambassadeur voor Kia Motors Corporation om haar merkwaarde 'The Power to Surprise' wereldwijd te promoten. Vanaf het seizoen 2018/19 verbond Kia zich voor drie jaar als officieel partner aan de UEFA Europa League, waar met 54 deelnemende clubs door een tv publiek van 576 miljoen mensen naar wordt gekeken.

Rayon

Maar ook op lokaal en regionaal niveau heeft sportsponsoring zich genesteld. In Amersfoort en omstreken is Kia, dat in Nederland qua verkoop kans maakt om Volkswagen van de eerste plaats te stoten, proactief in de sportsponsoring. „We hebben ervoor gekozen om onze betrokkenheid in ons verkoopgebied onder meer te tonen via sportsponsoring”, aldus Frank Daalhuizen, commercieel

directeur van vijf Van Mossel Kia vestigingen. „Bij Van Mossel Kia Amersfoort, gevestigd op bedrijventerrein Calveen is dat Jeroen Thiel. Onze sterke band met Amersfoort komt mede doordat ook Divisiedirecteur Bas Huijzer en ik er wonen”. De eerste sportclub was tennisvereniging Randenbroek. Na de eerste editie in 2016 zouden we dit jaar hoofdsponsor zijn van het 25+ MOVEber Open Randenbroek Najaarstoernooi, het eerste toernooi van de winterkalender van de KNLTB. Maar ja, door dat coronavirus moest dit evenement worden afgeblazen. Kijk, als sponsor feesten en janken we samen met de clubs. Op naar volgend jaar. Dat geldt ook voor ons recente sponsorschap met tennisvereniging Hooglanderveen en – last but not least – het Van Mossel Kia Dutch Open met als Ambassadeur toernooidirecteur Tom Nijssen.”

Dutch Open

Een van de kernwaarden van de Van Mossel Automotive Groep is om onderscheidend te zijn. „Wij geloven dat wij door deze samenwerking onze klanten niet alleen onze passie voor auto's kunnen laten zien, maar hen ook kunnen meenemen in een wereld die minstens zoveel passie en drive kent”, weet Daalhuizen. „Het sponsorship tussen Stichting TopSport Amersfoort en Van Mossel Kia in Amersfoort versterkt ook het partnership van de KNLTB en Kia Motors Nederland, waarbij de gedachte ook is om lokale dealers en verenigingen aan elkaar te verbinden. Voor de komende vier jaar hebben we ons verbonden aan het Van Mossel Kia Dutch Open. Net als Schoonderbeek Bouw en de gemeente Amersfoort.”

Lokale betrokkenheid

Naast het tennis is Van Mossel Kia, dat gevestigd is in het ondernemende Calveen, ook een partnership aangegaan met voetbalclub Nieuwland. „Wij zijn balsponsor en shirtsponsor van de JO-17 en ook actief bij voetbalvereniging TOV in Baarn (MO15-1/JO-8) en voetbalclub Hoogland”, vervolgt Daalhuizen. „Superleuk en dankbaar. Ook hebben wij een warme samenwerking met Club Pellikaan. De betrokkenheid uit zich ook in zijweggetjes als het ondersteunen van Sinterklaasstad (www.sinterklaasstad.nl), het Hooglandse carnaval en niet te vergeten muziekfeest 033Live dat jaarlijks wordt uitgerold door ras-Amersfoorter Danny de Graaf, voorzitter/speler van Amsvorde. Dit jaar heeft het virus de handrem erop gezet. Jammer. Door naar volgend jaar. Tenslotte sponsoren we waterpolo. In de eerste week van dit jaar ondersteunden we het Van Haselen toernooi. Geweldig dat een paar clubmensen van ZPC Amersfoort, onder wie Edi Gerritsen en Hans van Leur, hun brede schouders eronder hebben gezet. Zij hebben ambitie met het toernooi. En dat stukje sportief ondernemerschap willen we graag namens Van Mossel Kia ondersteunen om binnen afzienbare tijd van dit toernooi opnieuw een sterk merk te maken. Immers, zij durven het aan om het Van Haselen waterpolo-toernooi weer op de nationale en internationale kaart te zetten. Een club en merk met ambitie, dat Van Mossel Kia voorstaat, wil dat graag ondersteunen. Dat heeft ervoor gezorgd dat Van Mossel Kia de trotse en eerste sponsor is van de Schoonderbeek Bouw ZPC dames 1 Amersfoort. We zijn als merk in de twee doelen zichtbaar tijdens de wedstrijden die zij spelen op het een na hoogste landelijke niveau. Dit jaar bouwen en vasthouden en volgend jaar op naar het hoogste niveau, net als het heren 1. Wat dat betreft hebben we ook het enthousiasme ontdekt bij deze zwemclub. De synergie zit 'm in de combinatie van entertainment voor onze klanten en relaties en de lokale gunning. Zichtbaar zijn in Amersfoort en haar regio is belangrijker dan een sponsorship aangaan om louter meer auto's te verkopen.”





Het betaald voetbal in Amersfoort lijkt een treurige geschiedenis, waarin het zoeken is naar lichtpuntjes. Toch ging het de eerste jaren helemaal niet zo slecht. Een hoogtepunt was het bereiken van de halve finale van het bekertoernooi in het seizoen 1960-1961. Op weg daar naar toe werd zelfs landskampioen Feijenoord – toen nog met een 'ij' geschreven - op Birkhoven met 4-1 vernederd. De bekerkoorts greep toen heel even om zich heen.

Door: Addy Schuurman

Maar voordat we dat bekertoernooi bekijken, gaan we eerst terug naar het begin. In 1954 was het groot feest bij HVC. De club had voor het eerst in z'n bestaan de eerste klasse bereikt, het hoogste niveau in het Nederlandse (amateur)voetbal. In Dordrecht tegen Fluks (2-2) had HVC de promotie veiliggesteld. Na de wedstrijd werden de spelers door de circa tweeduizend (!) meegereisde supporters op de schouders genomen en in triomf over het veld gedragen. Terug in Amersfoort volgde onder andere een rijtoer door de stad en een drukbezochte feestavond. Niemand kon toen nog vermoeden, welke gevolgen de promotie zou krijgen. Want halverwege het volgende seizoen werd in Nederland het profvoetbal ingevoerd. HVC, tot dan toe elk seizoen een degelijke tweedeklasser, werd ineens een eerste-klas profclub! Spelers als Henk Brits, Jan Zwartkruis, Bertus van de Biezenbos, Siem Sleeking en Henny Nederhand die voordien heus ook al wel door 'beschermheer' Ben Pon sr. een enveloppe met inhoud kregen toegeschoven, waren ineens beroepssporter. Semi-prof, want de verdiensten waren niet voldoende om van te leven. Ze speelden op basis van een 'overeenkomst tot het verrichten van diensten' en verdienden 5 gulden per training (drie keer in de week) en per wedstrijd 15, 25 of 40 gulden, al naar gelang het resultaat. De profcompetitie ging in het weekend van 27 en 28 november 1954 van start. De club was in de Eerste

klasse D ingedeeld met weinig aansprekende tegenstanders, zoals DFC uit Dordrecht, RBC uit Rozenaal of Be Quick uit Groningen. Alleen Ajax was een grote naam, evenals SC Enschede, waar Abe Lenstra de nieuwe ster was. HVC beëindigde het seizoen op de zevende plaats, voldoende om zich op het hoogste niveau te handhaven. Het leek een veelbelovend begin. Zelfs penningmees-

ter Jaap Buursma keek met voldoening terug op dat eerste seizoen: "Nu ons eerste elftal in het voetbal-walhallia speelt, zijn de financiële resultaten sterk verbeterd. Het aantal bezoekers bij de wedstrijden is steeds verheugend groot en het aantal thuiswedstrijden bracht dit seizoen ook een record. Zeker, er zijn ook weer hogere kosten, en wel in de eerste plaats de betaling van de spelers. Maar deze verdienen hun betaling, vooral door de verrassend goede start in de competitie, vanzelfsprekend automatisch terug."

Een degelijke eerste divisionist

Het tweede seizoen in de hoofdklasse bleek duidelijk te hoog gegrepen. Tegen gerenommeerde clubs als



Ben van de Velde



Ben Marcus

Sparta, Fortuna '54, Ajax en DOS kwamen de Amersfoorters duidelijk tekort. HVC won nog wel van Ajax (een historische 2-3 in De Meer), maar kreeg liefst zestien keer klop, met als uitschieter een 6-0 nederlaag thuis tegen Ajax. Sindsdien speelde HVC in wat we nu de eerste divisie zouden noemen: het niveautje net onder de top. Daar draaide de club prima mee. Vooral in het seizoen 1957-1958 waren de voorwaartsen op Birkhoven goed op dreef. De spelers van Roda Sport (7-0), Vitesse (7-1), De Graafschap (6-2) en SVV (5-1) keerden met de staart tussen de benen huiswaarts. Ook in het bekertoernooi ging het soms hosanna: in het seizoen 1956-1957 bereikten de Amersfoorters voor het eerst de halve finale, waarin Feijenoord een maatje – zeg maar rustig een maat – te groot was: 8-1 werd het in De Kuip. Een paar jaar later smaakte de wraak zoet... In het bekerseizoen 1960-1961 zouden de rood-witten van HVC opnieuw uitkomen tegen Feijenoord. Het bekerseizoen had toen een opzet die vergelijkbaar was met de huidige Champions League: eerst een reeks poulewedstrijden – die duurden tot in het voorjaar van 1961 – waarna de beste twee ploegen doorgingen in een knock-out toernooi.

De poulefase werd verrassend gewonnen. Achtereenvolgens werd in Hilversum 't Gooi (1-2) verslagen en thuis op Birkhoven dedden DWS Amsterdam (2-1) en Blauw Wit (4-2) het onderspit. Tegen Hilversum uit kwamen de Rood-Witten niet verder dan een gelijkspel (1-1), maar dat kon de pret niet drukken.

Een historisch avondje

Voor de eerste ronde van de knock-outcompetitie – het was inmiddels al mei 1961 – lootte HVC tegen Feijenoord. Een mooie tegenstander die liefst 7500 toeschouwers naar Birkhoven lokte. Het werd een daverende verrassing. 'Volkomen verdiend heeft een buitengewoon enthousiast, hard werkend en goed spelend

Nederhand (afstandsschot) en de 4-1 van 'Beertje' Kreijermaat (laag schot na een corner) waren voor de statistieken.

Opstelling HVC doel: Henk Brits; backs: Ben v.d. Velde en Joop van Basten, half: Reus Hageman en Siem Sleeking, spil/midhalf: Bertus v.d. Biezenbos, voorhoede: Rudi Maas, Henny Nederhand, Bennie Marcus, Henk Wery en Cees Houtveen
Scoreverloop: 14. 1-0 Wery, 16. 2-0 Wery, 58. 3-0 Marcus, 72. 4-0 Nederhand, 74. 4-1 Kreijermaat

Op naar de finale

In de volgende ronde ontving HVC die andere Rotterdamse topclub: Sparta. Van onderschatting van HVC kon geen sprake meer zijn. De Rotterdammers kwamen op volle oorlogssterkte naar Birkhoven. Voor 5000 toeschouwers delfde Sparta echter het onderspit: 3-1, met doelpunten van Houtveen, Nederhand en Marcus. Het Dagblad van Amersfoort: 'Het publiek heeft ditmaal zeer enthousiast meegeleefd. Wat men bijna nooit meemaakt, gebeurde nu: enkele malen werd tijdens het spel spontaan geapplaudisseerd.' En na de wedstrijd stormde het publiek het veld op 'om de elf verheugde HVC-ers geluk te wensen.' Daarna volgde een zwaarbevochten overwinning op VV. Vaste waarden als Bennie Marcus en keeper Henk Brits hadden hun dag niet. Na 90 minuten was het 2-2 en werd het verlengen. In de tweede verlenging scoorde Henk Wery ('de man met het gouden schot') uit een vrije trap vanaf grote afstand de verlossende 3-2. De halve finale was bereikt. Die wedstrijd tegen NAC werd op neutraal terrein gespeeld, in De Goffert in Nijmegen. Er heerste een echt bekerfeertje: 'Met vijftien bussen waren zij naar Nijmegen gekomen. Vele supporters waren HVC gevolgd naar de Goffert. Gewapend met grote spandoeken, Rood-Witte vlaggen en parapluïes. Men was enthousiast. Toen de beide elftallen het veld op kwamen,

Feijenoord en Sparta geen kans

HVC het Rotterdamse Feijenoord met een 4-1 nederlaag naar huis gestuurd. De zelfbewust gestarte bezoekers mochten dan misschien gedacht hebben dit 'Amersfoortse varkentje' even snel en pijnloos te wassen, zij zijn volkomen bedroeven uitgekomen.' (Dagblad voor Amersfoort van 2 mei 1961)

Feijenoord kwam met liefst zes invallers naar Birkhoven. Vaste waarden als Eddy Pieters Graafland, Cor van der Gijp, Coen Moulijn, Gerard Kerkum, Jan Klaasens en Rinus Bennaars ontbraken. Overigens speelden hun vervangers, zoals Kutterink op doel en rechtshalf Mosje Temming, een prima wedstrijd. Feijenoord opende sterk en Temming schoot op de paal, maar daarna nam HVC het heft in handen. Henk Wery maakte twee keer gebruik van verdedigende fouten om de Amersfoorters op 2-0 te zetten. Feijenoord ging aan het drukken, kreeg ook kansen, maar HVC counterde af en toe vlijmscherp. Bij een van die aanvallen passeerde Cees Houtman keeper Kutterink die niet anders kon dan Houtman bij de benen grijpen: penalty! Bennie Marcus schoot onberispelijk raak. De 4-0 van

gooide men vuurwerk op het terrein terwijl men op de tribunes de zevenklappers liet knallen. Luidkeels moedigde men de favorieten aan.' In de eerste helft speelde HVC goed mee en creëerde het ook enkele kansen, maar in de tweede helft schakelde NAC naar een hogere versnelling. Doelpunten van Leo Canjels, Hein van Gastel en een eigen doelpunt van keeper Henk Brits zorgden voor een 3-0 nederlaag. Het Dagblad voor Amersfoort van 8-6-1961 vatte het treffend samen: 'Scherpschutters van NAC schoten in 2de helft illusie van HVC aan diggelen.'

Letterlijk en figuurlijk zag men de hoop van vele Amersfoorters in rook op de tribunes opgaan. 'HVC in de finale KNVB-beker.' Men verbrandde de spandoeken op de tribune. Begrijpelijk allemaal. Maar de spelers gingen opgewekt huiswaarts. 'Wij zijn blij dat wij zover gekomen zijn. Volgend jaar misschien beter.' Beter werd het niet meer. Het volgende seizoen (1961-1962) verliep dramatisch. HVC eindigde roemloos als derde van onderen en degradeerde. Tot 1967 verbleef de club in de Tweede Divisie, in de kelder van het betaald voetbal.



Cees Houtveen



Henny Nederhand



Rudi Maas

Coronaproof sporten bij Fysiotherapie Duurzaamheid



Frederike IJzinga

Vera Roest

Door het coronavirus sporten veel mensen niet of minder. Daarnaast werken ze thuis en hebben veel minder beweging. We zien daarom veel meer mensen in de praktijk die klachten hebben doordat ze te weinig bewegen.

Om deze mensen toch in beweging te houden, bieden wij een paar uur in de week de mogelijkheid om kleinschalig te trainen, met maximaal vijf personen.

Wij hebben daarvoor een prachtige oefenzaal met fitnessapparatuur beschikbaar die wij gebruiken voor individuele behandelingen en voor een kleine groep deelnemers aan onze Zwangerfit cursus (zie website fysio-duurzaamheid.nl).

Sinds begin 2020 is er een mogelijkheid voor ouderen of eenzame mensen om meer in beweging te komen. Dit project "wandelen met de dokter" is opgestart door diverse eerstelijners (hulpverleners) in de wijk Nieuwland.

Er wordt ongeveer een half uur gewandeld met na afloop koffie. Namens onze praktijk loopt Frederike bijna wekelijks mee.



Voorkom lichamelijke klachten als gevolg van de tweede golf en meld u aan! Onder begeleiding kunt u in een kleine groep (max 5 personen) trainen.

Maandag van 12.00-13.00 uur / Vrijdag 10.00-11.00 uur

Wij maken een oefenschema met u dat we regelmatig bijstellen.

Kosten

10 lessen strippenkaart	€ 100,00
20 lessen strippenkaart	€ 180,00
3 maanden en 1 x pw	€ 110,00
3 maanden 2 x pw	€ 220,00
Intake en opstellen oefenprogramma (1 malig)	€ 25,00

Meld je aan bij Vera of Frederike via info@fysio-duurzaamheid.nl



shop

Het gezelligste en compleetste tankstation van Amersfoort

Met ruim 115 m² hebben wij getracht een eigen karakter mee te geven aan onze shop.

Een uitgebreide shop met een ruim assortiment en voor ieder wat wils.

Heb je zin in een lekker vers broodje of een vers kopje koffie? Ben je per ongeluk een verjaardag vergeten en de winkels zijn al gesloten? Of moet je pak naar de Stomerij?

Shell Serva is van alle markten thuis en ons personeel helpt je graag verder.

- Verse broodjes en snacks
- Bereid je eigen favoriete koffie in ons Franke koffiezetapparaat!
- Auto-accessoires (olie, ruitensproeier enz)
- Dranken
- Ijs
- Zuivel
- Zoetwaren
- Rookwaren & e-sigaretten
- Cadeau-artikelen
- Bloemen
- BBQ producten
- Medicijnen
- Wenskaarten
- Stomerij



broodjes



frites



koffie



snacks



Oh ja... je kan bij ons ook gewoon 24/7 tanken!

Dagelijks geopend tot 24.00 uur



Amsterdamseweg 7
3812 RN Amersfoort
033 460 30 19
www.shellserva.nl