



# TERUGBLIKKEN & VOORUITSPURTEN

1933-2008  
EEN VEELBEWOGEN  
GESCHIEDENIS



Opgericht op 15 december 1933  
Koninklijk goedgekeurd 14 juni 1968

#### Samenstelling bestuur 2008

Voorzitter: Onno Hoekmeijer  
Secretaris: Ingrid Mulder  
Penningmeester: Els Oosterhuis-Rijkhoff  
Overige bestuursleden: Paul de Zeeuw  
Ad Breedijk  
Benjamin Romkes  
Frank van Ammers

#### Ereleden

Cees Kluft  
Jaap Klomp  
Dirk Gravesteijn  
Erwin Kaspers  
Netty Klomp-Schoemaker  
Peter Scheijde  
Bob Huisman

#### Overleden ereleden

G.C. Kramer  
P.J. van Gulik  
J. Kelder  
J.K. Leeuwerink  
R.L. Schoemaker  
D. Mars

#### Leden van verdienste

Wil Hendriks  
Pieter de Haan  
Jan de Boer  
Paul de Zeeuw  
Jan Eising

#### Overleden leden van verdienste

M. Honig  
K. Kok  
A. Kools-Goede  
K. Meijn  
A. Vloon-Brouwer  
A.J. Besseling

#### Jubileumuitgave Atleet

Eindredactie: Ulke Brotsma  
Bijdragen van: Jan de Boer  
René Bouwmeester  
Ulke Brotsma  
Onno Hoekmeijer  
Hans Luiten  
Huib Nat  
Ronald Ootjers  
Frank Ossen  
Tini Punt  
Ruud Righolt  
Benjamin Romkes  
Claudia Tellegen  
Marc de Vries

Foto's: René Bouwmeester, Willy Maten  
Vormgeving: Team Klijnsma  
Druk: Scan Laser bv

#### Noot van de redactie

Bij het samenstellen van deze uitgave hebben we uiteraard alle zorgvuldigheid betracht. Desondanks kunnen er onjuistheden in geslopen zijn. Treft u deze aan, geef het direct aan ons door. Dan zorgen we er voor dat de juiste gegevens alsnog in het aankomende nummer van de Atleet worden geplaatst.

## INHOUD

Voorwoord door burgemeester Geke Faber 5

De eerste twintig jaar 7

Highlights in History van AV Zaanland 10

Een harde werker voor Zaanland: Dirk Gravesteijn 13

De stille werkers van AV Zaanland 16

AV Zaanland op weg naar het jaar 2020 19

Willy Lust terug bij AV Zaanland 25

Tini Punt herinnert zich... 29

Trainers sinds 1933 33

Bestuursleden sinds 1994 33

Clubrecords 35

# VOORWOORD DOOR BURGEMEESTER GEKE FABER



Sinds de oprichting, 75 jaar geleden, heeft Atletiek Vereniging Zaanland altijd een belangrijke plaats ingenomen binnen de Zaanse sportwereld. Wie zich verdiept in het heden en verleden van de sportvereniging ziet direct dat AV Zaanland nog lang niet toe is aan de eindsprint.

Allereerst springen de sportieve hoogtepunten in het oog. Geweldig was natuurlijk de deelname van de Zaanse Willy Lust aan de Olympische Spelen van 1952 in Helsinki. Ik mocht haar voor haar atletische prestaties op 2 juli een Zaanse sportpenning overhandigen. Een hele eer! Ook de huidige verrichtingen van de leden van AV Zaanland liegen er niet om. De mannen leverden een prestatie van formaat door twee jaar achtereenvolgend het Nederlands Kampioenschap op de 400 en 800 meter te winnen.

Behalve sportieve prestaties, levert AV Zaanland ook een belangrijke bijdrage aan de Zaanse samenleving. De vereniging maakt zich sterk om jongeren te enthousiasmeren voor de baanatletiek, bijvoorbeeld door de jaarlijkse scholierenatletiekdag voor 500 jongeren te organiseren en sprintwedstrijden voor een brede school in de wijk Poelenburg te houden.

Een bekend spreekwoord luidt: 'wie de jeugd heeft, heeft de toekomst'. Dit geldt uiteraard voor AV Zaanland, maar zeker ook voor Zaanstad als gemeente. Behalve het feit dat bewegen goed is voor de gezondheid, is sport namelijk bij uitstek een middel dat kan bijdragen aan verbroedering en saamhorigheid binnen een samenleving. De inzet van sportverenigingen als AV Zaanland is wat dit betreft onmisbaar.

Ik wens Atletiek Vereniging Zaanland nog vele jaren en vooral zeer veel sportieve prestaties. Op naar de volgende 75 jaar!

Geke Faber  
Burgemeester van Zaanstad



## JILL HOLTERMAN

**TALENTVOLLE JUNIORE  
OP DE 800 EN 1500 METER,  
PERIODE ZAAANLAND:  
2003 - NU**

Via de meerkampgroep ben ik bij Jan Eising terecht gekomen. Ik wilde altijd alleen maar lopen. In andere onderdelen had ik eigenlijk geen zin. In de middenafstandsgroep van Jan Eising trainde ik eerst alleen op dinsdag, daarna ook de donderdag en uiteindelijk deed ik ook mee aan de duintrainingen in Heemskerk op de zondagochtend. In het begin ging ik met sprongen vooruit, omdat je dan opeens meerdere keren per week traint. De trainingen bij Jan Eising hebben ook veel effect gehad op mijn loopstijl. Hoe die progressie zich gaat ontwikkelen, is moeilijk te voorspellen. Het lijkt me gaaf om ooit nog eens aan een groot toernooi mee te doen. Maar ik kan niet beoordelen of dat erin zit. Een medaille op een Nederlands Kampioenschap is ook al heel mooi meegenomen. Ik merk nu al dat ik dingen moet opgeven voor mijn sport, maar dat heb ik er zeker voor over. Als ik een weekend heb met een belangrijke wedstrijd, ga ik dus niet stappen.

## DE EERSTE TWINTIG JAAR

Café Koopman aan de Dam is de plek waar AV Zaanland werd geboren. Daar vond op 15 december 1933 de oprichtingsvergadering plaats. Met 'athletische groeten' nodigen Gé Cramer, Jo Kelder, Klaas Kok en Jan Leeuwerink belangstellenden uit voor een vergadering waar gekozen kon worden voor atletiekbeoefening onder W.F.C. verband of de oprichting van een 'Specifieke Athletiek Vereniging'. Het is duidelijk waar de aanwezigen op die decemberavond voor kozen: de 'specifieke' vereniging. Deze vierkoppige oprichtingscommissie vormde de basis voor AV Zaanland. Omdat zij de 'founding fathers' zijn mogen hun namen in dit jubileumnummer niet ontbreken. Zonder hen geen AV Zaanland! Diezelfde avond gaven zich 23 sportievelingen op als lid. Eind 1934 telde AV Zaanland al honderd leden! De mannen maakten in die begintijd de dienst uit, maar dat beeld veranderde snel. In 1938 telde Zaanland bijna evenveel vrouwen als mannen. De eerstelingen betaalden per maand 0,50 cent voor het lidmaatschap, maar weksalarissen waren toen vaak ook geringe bedragen.

### KLAAS KOK NATIONAAL KAMPIOEN

Het was een bijzondere daad, deze oprichting van atletiekclub, want in 1933 ging het niet best in Nederland. Er heerste werkloosheid, het kabinet Colijn regeerde met harde hand, verminderde salarissen, werklozen werden hard aangepakt, kortom jaren van misère voor ons land en ook voor velen in de Zaanstreek. Het getuigt van moed om dan toch de oprichting van een nieuwe club te komen. Makkelijk was het allerminst. In 1935 liep het ledental terug. Oorzaak: de sportkeuring waarbij veel leden werden afgekeurd. Ook konden leden door werkloosheid hun contributie niet betalen. Wat voor mensen waren die eerste leden van AV Zaanland? Recreatieve sportievelingen, die even kwamen hardlopen, speerwerpen en dan weer naar huis, zoals nu vaak het geval

is? Nee, de eerste leden werden uitsluitend lid om mee te doen aan wedstrijden. Niks geen recreatie. De prijs en liefst de eerste, dat was het hoogste doel! In het eerste jaar van haar bestaan sloeg AV Zaanland hard toe. Klaas Kok werd in 1934 nationaal kampioen op de 10 km veldloop. Een titel die hij het volgend jaar nog een keer wist te veroveren. De eerste kampioen van AVZ.

### VERKADE VELD

De AV atleten trainden in 1934 in een gymzaal van Sint Bonifatius aan de Bloemgracht, op het veld van WFC en op het Verkade sportveld aan de Provinciale weg. Het is er nog, maar hoe lang nog. De gemeentelijke planners hebben dit terrein ook 'meegenomen' in hun toekomstvisie op een, uiteraard, dynamisch centrum van Zaandam. De atleten hebben al lang plaats gemaakt voor rustig kauwende schapen. Alleen het veld zelf herinnert nog aan de atleten die hier elkaar jarenlang onverdroten betwistten. Nu is het, nog even, een vredig, stil paradijsje.

Na de terugloop van het ledental in 1935 vertoonde het jaar 1936 een kleine opleving. Voor het eerst werden schoolatletiekwedstrijden georganiseerd. Ook werd er besloten tot het oprichten van een handbalafdeling. Hoewel 1938 niet een geluksjaar was, kwam Fanny Blankers naar Zaandam om op het ZFC-veld de honderd meter in 12.9 te lopen.

Donkere wolken pakten zich samen boven Europa. Hitler-Duitsland lijfde Tsjecho-Slowakije in en de agressor liet merken honger te hebben naar meer. Nederland ging mobiliseren en in 1939 werden al flink wat Zaankanters onder de wapenen geroepen, ook leden van AV Zaanland. In de oorlog ging AV Zaanland door, zij het op een laag pitje. Toch kwamen er veel nieuwe leden bij. Sport was de zo goed als enige manier om nog te ontspannen in deze moeilijke tijden. In 1943 werd het tienjarig bestaan gevierd met een revue, geschreven door Wout van Kollenburg. Oprichter van AV Zaanland, G. Cramer werd gekozen tot secretaris van de NAU (de K was op last van de bezetter vervallen) van het district Noord-Holland.

De spoorwegstaking in 1944 betekende een einde aan contacten met andere verenigingen.

Na de hongerwinter kwam dan toch de bevrijding. Op 17 juni organiseerde Zaanland de eerste wedstrijd in Nederland!

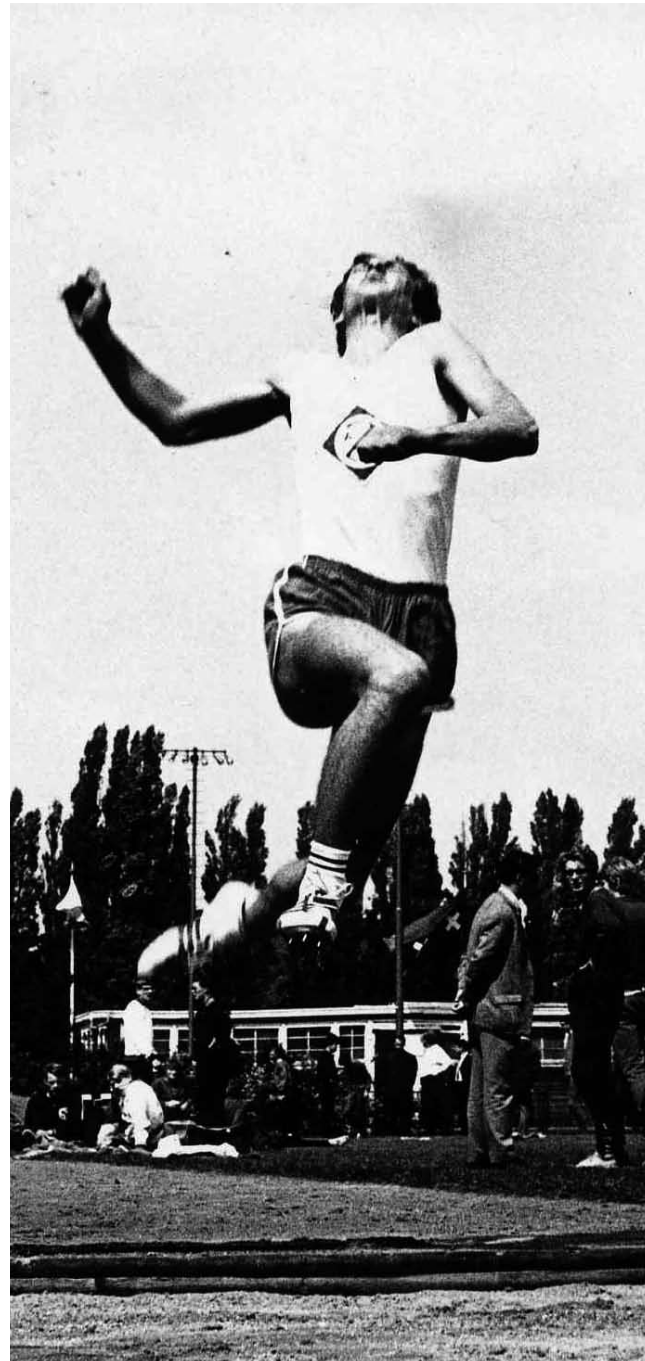
### DERDE ATLETIEKVERENIGING VAN NEDERLAND

Na de oorlog stroomden de leden toe. In 1946 telde AV Zaanland 210 atleten. Daarnaast kreeg de vereniging in de persoon van de Letlander Waldemar Briedis een trainer van formaat. Waldi had als tienkamper deelgenomen aan de Olympische Spelen van 1936 en was trainer van de Letse nationale atletiekselectie. In die jaren groeide Zaanland qua ledental tot de derde atletiekvereniging van Nederland. Toptrainer en ook een topatlete: Gré de Jong mocht in 1948 deelnemen aan de Olympische spelen in Londen. Absolute topper en ook nooit meer overtroffen bij AV Zaanland was Willy Lust. Als 17- jarige was zij in 1950 als tweede geëindigd tijdens de Europese kampioenschappen in Brussel. In 1952 werd Willy Lust uitgezonden naar de Olympische spelen in Helsinki waar zij vijfde werd bij het verspringen en 6e bij de finale 4 x 100 estafette.

Rond de jaren vijftig ging het niet zo geweldig met de vereniging. Het ledental liep terug en er was binnen de vereniging veel negatief gedoe. Onder voorzitterschap van R.L. Schoemaker kwam er een jong nieuw bestuur met ambitieuze plannen. De vereniging herstelde zich langzaam. Op 1 januari 1953 had Zaanland weer 140 leden, een paar maanden later 250.

Zaanland zat weer in de lift. Er wenkte een nieuwe toekomst met de verhuizing naar het terrein aan de Vincent van Gogh-weg. Een nieuwe accommodatie die steeds werd verbeterd. Van sintelbaan tot kunststofbaan.

(gegevens ontleend aan de jubileumboekjes 1983 en 1993)



### TINEKE KLUFT

**DIVERSE MALEN  
NEDERLANDS KAMPIOEN  
JUNIOREN, PERIODE  
ZAA NLAND: 1968 - 1976**

Tot en met de A-junioren heb ik bij Zaanland gelopen. Vooral in de middenafstandsgroep, met Jaap Jansen, Jan Stolk, Peter Kok, Jan de Boer en Joke Bijvoet, heb ik een hele leuke tijd gehad. Ik was de jongste van dat groepje en werd erbij gehaald omdat Joke het enige meisje was. Als de Nederlandse Kampioenschappen waren en we wonnen een medaille, dan werden we dezelfde avond altijd gehuldigd. Meestal gebeurde dat bij de familie Van Splunteren, in de kantine bij hun bedrijfswoning aan de Westzanerdijk. Dat waren toch altijd wel kleine feestjes. Bij Zaanland heb ik vooral de 800 en 1500 meter gelopen. Als junior liep ik 2.10 en 4.30. Pas in Rozenaal bij Thor heb ik mij toegelegd op de 3.000 meter. Later heb ik op de 3.000 nog 9.05 gelopen, wat toen het Nederlands record was.



## HIGHLIGHTS IN HISTORY VAN AV ZAAANLAND

### VOOR DE OPRICHTING:

- 1903 Gerard Cramer wordt geboren in Wormerveer Transvaalstraat 5. 30 jaar later richt hij AV Zaanland op.
- 1917 Prins Hendrik komt naar de Zaanstreek voor gouden plak atletiekwedstrijd van WFC.

1925 Oprichting Zaanse Atletiek Vereniging.

### NA DE OPRICHTING:

- 1933 15 december oprichting AV Zaanland in de Karseboom, bovenzaal café Koopman aan de Dam te Zaandam. Eerste voorzitter Gerard Cramer.
- 1934 Trainingsveld op donderdag werd het Verkade-terrein aan de Provinciale weg.
- 1935 Trainingsveld op dinsdag werd het sportcomplex van WFC.
- 1936 Eerste schoolatletiekwedstrijden voor het Voortgezet Onderwijs.
- 1948 Gré de Jongh als eerste Zaanland lid naar Olympische Spelen in Londen.
- 1950 Willy Lust 2e bij Europese kampioenschappen verspringen. Willy Lust 3x Nederlands kampioen meerkamp in deze jaren 50.
- 1952 Willy Lust 5e met verspringen op Olympische Spelen van Helsinki.
- 1965 Opening nieuwe sintelbaan naast het pasgebouwde Zaanlands Lyceum door wethouder M.J. (Rinus) Hille.

- 1981 Opening nieuwe clubgebouw door wethouder Brinkman.
- 1983 Viering 50-jarig bestaan in de Lindeboomschool in de Koog met 1e jubileumgeschrift.
- 1991 Opening nieuwe kunststofbaan door wethouder A. (Ton) Brinkman.
- 1993 Viering 60-jarig bestaan gevierd met 2e jubileumeditie.
- 2000 Renovatie clubgebouw voltooid.
- 2003 Viering 70-jarig bestaan met reünie en muziek in het Zaanlands Lyceum.
- 2006 Nederlandse indoortitel 800 m Hugo de Haan.
- 2008 NL-verspringtitel junioren van Tom Buys.
- 2008 Viering 75 jaar AV Zaanland gevierd met 10.000 meter loop voor toppers, jubileumatleet en feest tijdens de clubkampioenschappen op 4 oktober.

Door de jaren heen werden records verbroken, kampioenschappen gevierd en besturen gewisseld. Die gegevens staan in de jubileumboeken. Het ledental steeg naar tegen de 800. Wat bleef was de onmisbare inzet van de vele vrijwilligers bij onderhoud, jurering, training, bouw van accommodatie en begeleiding jeugd, talenten en recreanten.

## WIM ROELOFS

### EUROPEES EN WERELDKAMPIOEN VETERANEN OP DE MARATHON, PERIODE ZAAANLAND: 1977 - 1986

Op 38-jarige leeftijd ben ik pas begonnen met lopen. Daarvoor deed ik alleen aan trimloopjes mee. In het begin kreeg ik schema's van Jaap Klomp, maar op een gegeven moment weet je zelf wel hoe het moet. Wat je nodig hebt als sporter, is behalve aanleg ook een behoorlijke portie zelfdiscipline. Ik had het vermogen om naar een wedstrijd toe te pieken. Als individuele sporter heb je dat nodig. Mijn snelste wedstrijd was de marathon in Glasgow, waar ik mijn persoonlijk record van 2.23,40 liep. Maar ook de Europese titel in 1984 in Brighton en de wereldtitel in 1985 in Rome waren hoogtepunten. Op de kortere afstanden kon je altijd wel redelijk goed je eindtijd inschatten, maar op de marathon lag dat anders. Dat maakte de marathon zo bijzonder.





## CHRIS KONINGS

VIERVOUDIG NEDERLANDS  
KAMPIOEN 800 METER,  
PERIODE ZAAANLAND 1956  
TOT 1972

In 1962 behaalde ik op het Olympiaplein in Amsterdam mijn eerste NK-titel in een reeks van vier. Cees Koppelaar hield ik toen achter mij. Na de titel in 1963 te hebben gepakt, was het een jaar later op sportpark Adrichem weer raak. Ik wilde het in die wedstrijd niet laten aankomen op een late eindsprint, want er was nog een kleine mogelijkheid dat ik de limiet voor de Olympische Spelen in Tokyo zou halen. Dat is helaas niet gelukt. Op veel van mijn foto's is het oude Zaanland-embleem nog goed zichtbaar. Ik was daar trots op. Daarom heb ik ook nooit voor een andere club gelopen, ondanks de verschillende pogingen daartoe van onder andere AAC uit Amsterdam. Ik heb dan niet - zoals Willy Lust - de Olympische Spelen gehaald, maar ik ben wel de enige Zaanland-atleet die viermaal op rij Nederlands Kampioen is geweest op de 800 meter. Dat is een unicum. Er is geen enkele 800 meter-loper in Nederland van na de Tweede Wereldoorlog die dat heeft geëvenaard.

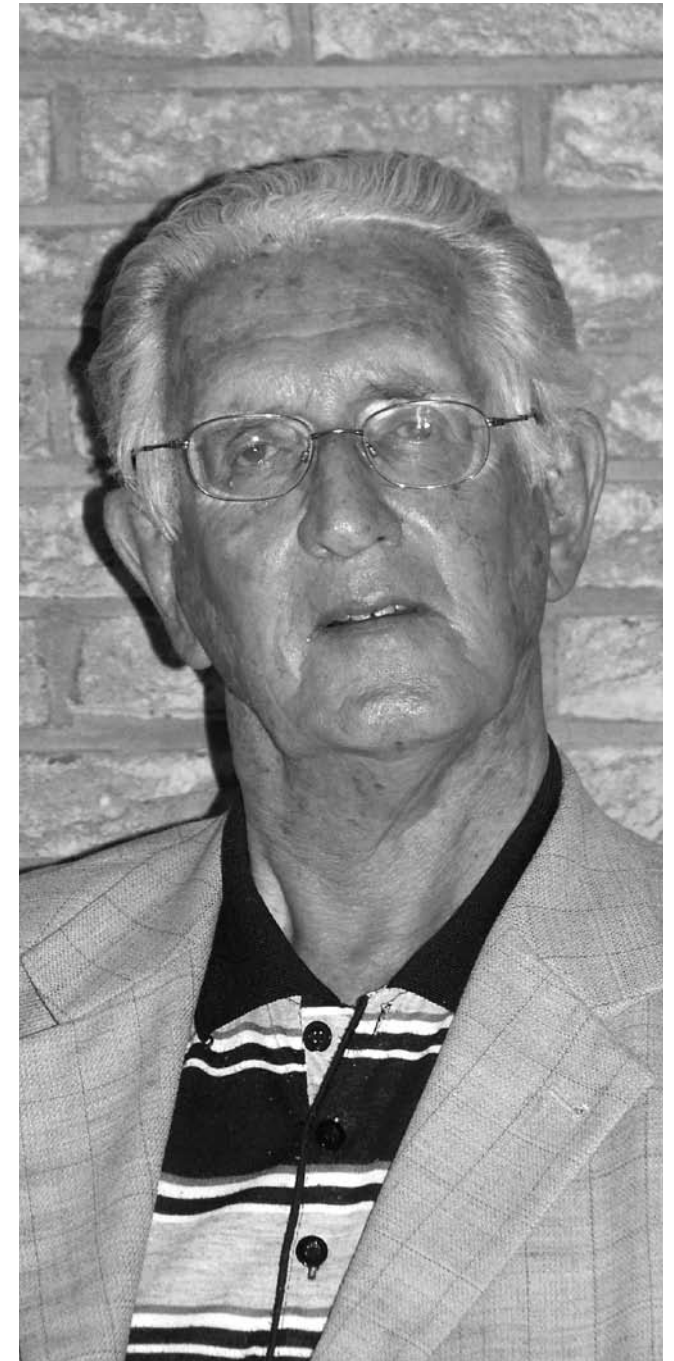
## EEN HARDE WERKER VOOR ZAAANLAND: DIRK GRAVESTEIJN

'Mijn dochter Nelly heeft mij meegenomen naar Zaanland. Dat was het begin.' Aan het woord is Dirk Gravesteijn (87), bijna een halve eeuw lid van AV Zaanland en één van de harde werkers waar de vereniging zoveel aan te danken heeft. Omdat zijn dochter begin zestiger jaren aan atletiek wilde doen ging pa ter begeleiding mee. 'Toen werd mij gevraagd om wat te helpen, nou graag gedaan. Ik ben geen natuur om stil te zitten.' Zo viel Dirk Gravesteijn binnen de kortste tijd van het ene karweitje in het andere om na niet al te lange tijd (1964) opgenomen te worden in het bestuur van AV Zaanland, waarvan hij van 1969 tot 1992 als secretaris zou fungeren.

Oorspronkelijk was Dirk Gravesteijn geen atleet, maar een korfballer. Had hij de raad van zijn onderwijzer, meester Hes, gevolgd dan had hij zich in de dertiger jaren bij een atletiekvereniging aangesloten. 'Die zag een goede atleet in mij, maar ja, ik wist het beter, toen,' zegt Dirk Gravesteijn breed lachend en zo kwam er geen atleet Gravesteijn. Toen niet en later ook niet meer. Later was te laat, zo bleek. Dirk Mars was in die beginjaren zijn leidsman. 'Een goede atleet, hem heb ik veel geholpen bij het in orde maken van het veld. Hij wist er alles van en gaf ons instructies. In die tijd zaten we met al onze spullen nog op het Verkade veld. Was er een wedstrijd op het terrein aan de Vincent van Goghweg dan moest alles met een kar overgebracht worden. Met een stel mensen trokken we dan de banen die later nog gekalkt moesten worden. Met een grote wedstrijd was je uren bezig. Dat is nu met die nieuwe baan voorbij.' In dat verband memoreert hij ook de samenwerking met Erwin Kaspers die hij hogelijk roemt.

### SECRETARIS

Hij kwam eerst als notulist in het bestuur terecht, maar 'dat ontaarde al vlug tot secretaris.' In die functie ging hij ook aan



het reorganiseren van het archief. Reorganisatie? Het archief bleek zich in een aantal zakken en een grote koffer te bevinden. 'Alles zat door elkaar. Daar ben ik toen mee aan de slag gegaan om alles op orde te brengen. Toen en ook later heb ik daar veel steun bij gehad van Jaap en Netty Klomp. Nu nog.' Dat archief kwam op orde, een groot deel is nu ondergebracht bij het Gemeentearchief van Zaanstad, waar AV Zaanstad, vergeleken met andere verenigingen, de meeste meters in beslag neemt. 'Ik heb hier nog meer en dat moet daar ook nog heen.'

Gravesteijn werd ook wedstrijdsecretaris en verzorgde jury-cursussen. Om er voor te zorgen dat er voldoende deelname voor de cursus zou zijn, ging hij 's avonds bij de ouders op bezoek om op die manier jonge zielen te werven. 'Door die bezoekjes leerde je de mensen ook beter kennen.'

In zijn diverse functies was er veel te organiseren. Daarbij kampte hij met een klein probleem. In huize Gravesteijn was geen telefoon. 'Mij kon het niet zoveel schelen, ik ging dan naar de hoek van de Lelystraat (Koog aan de Zaan), daar stond een telefooncel. Als er wat geregeld moest worden ging ik van daaruit deze en gene bellen. Dat kostte dan een paar kwartjes.' De telefooncel op de Lelystraat zou niet lang het zenuwcentrum blijven voor de activiteiten van AV Zaanland. Oud-voorzitter R. Schoemaker vond dat te gek. En zo deed de telefoon zijn intrede in huize Gravesteijn aan de Krokusstraat. 'Dankzij hem,' vertelt Dirk met plezier.

'Het was een leuke vereniging, met 200 – 300 leden. Gezellig. We deden ook van alles voor de kinderen. Met Pasen organiseerde ik samen met G. Tigchelaar een wedstrijd eieren rapen. Voor de kinderen. De eerste dag schilderden de kinderen de eieren en de tweede dag ging Tigchelaar met de eieren naar Castricum om ze daar in een veld te verstoppert. En dan maar zoeken!'

#### **KARAKTER IS VERANDERD**

Gravesteijn constateert dat de vereniging in de loop der jaren enigszins van karakter is veranderd. Oorzaak: De Van Dam tot Dam loop. Het zwaartepunt bij Zaanland kwam daardoor ook op deze tak van sport te liggen en veel minder op de traditionele onderdelen van de atletiek. 'Dat vind ik jam-

mer, gelukkig zie ik dat daar iets aan het veranderen is. Ad Breedijk doet er wat aan. Ook het polsstokhoogspringen zou meer aandacht verdienen. We hebben er alles voor, het is wat ingewikkeld om alles op te zetten, maar het is toch zo de moeite waard.'

Gravesteijn is trots op zijn club. Zaanland heeft vele goede atleten voortgebracht. 'Willy Lust wordt natuurlijk vaak genoemd, maar er waren meer uitstekende atleten waar we trots op kunnen zijn. Freek Stam bijvoorbeeld, de tienkamper, Elly Broeksma, een sprintster van formaat en de meisjesgroep die Nederlands kampioen werd op de estafette vier keer honderd meter.'

#### **HEEL VEEL AVONDEN**

Dirk Gravesteijn was bijna elke avond bij AV Zaanland te vinden. Als er niet iets georganiseerd gejureerd of anderszins gedaan moest worden, hanteerde hij de schilderskwast. Als schilder van beroep en werknemer bij Sigma een mooie combinatie. Vakman en tegelijkertijd in de gelegenheid om de vereniging goedkoop aan de vermaarde Sigma verven te helpen.

Maar wel iedere avond met iets bezig. 'Dat kon ook alleen maar doordat mijn vrouw het daar van harte mee eens was. Als je dat niet hebt, is het niet goed, dan klopt het niet. Zij was heel meelevend en daardoor kon het.'

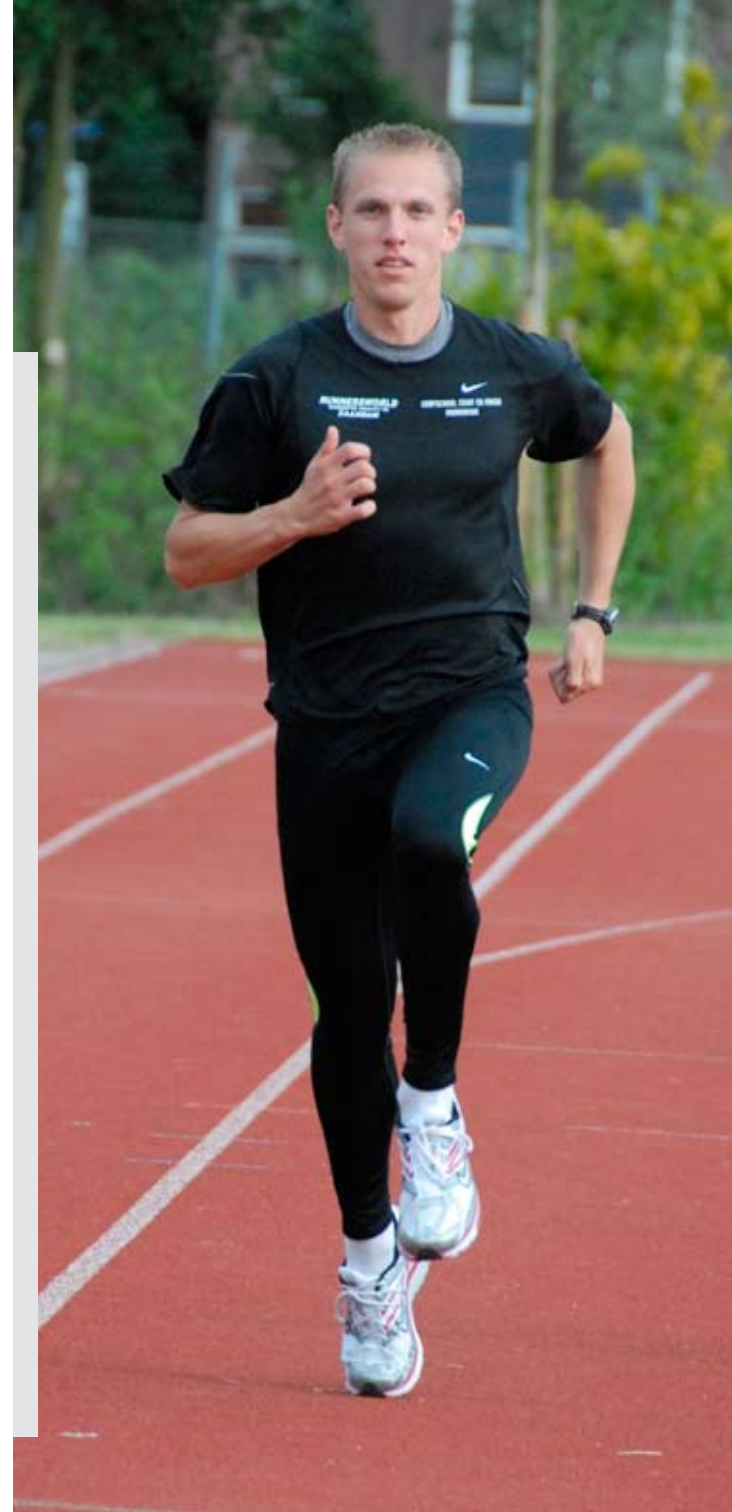
Nu komt Dirk Gravesteijn niet meer zo vaak op het terrein van AV Zaanland. Zijn ogen zijn wat slechter. Door zijn contacten bij de club leeft hij nog steeds mee met het wel en wee. Een club die zijn inzet heeft weten te waarderen door hem tot erelid te benoemen. De gemeente Zaanstad offereerde hem, als dank voor zijn inzet, een fraaie kristallen vaas. De verdiensten van Dirk Gravesteijn zijn Hare Majesteit ook niet ontgaan. Samen met Netty en Jaap Klomp werd hij benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau.

Door: Ulke Brolsma

## **HUGO DE HAAN**

### **DIVERSE MALEN NEDERLANDS KAMPIOEN EN MEDAILLEWINNAAR 800 METER, PERIODE 1991 - NU**

De komende jaren staan voor mij vooral in het teken van presteren. Nationaal draai ik al een aantal jaren mee bij de nationale top. Het is nu tijd om de stap te maken naar het internationale toneel. Ik wil graag een keer aan een Europees of Wereldkampioenschap meedoen. Misschien kan dat indoor het komende seizoen al. Met Zaanland heb ik een sterke band. Ik begon hier als pupilletje C op mijn zevende. Natuurlijk kwam dat ook door mijn vader, die als atleet en trainer al jaren bij Zaanland was betrokken. Nu zit ik er zelf ook al meer dan zeventien jaar. Het is leuk om als klein jongetje wedstrijden te winnen en medailles te krijgen. Tot op de dag van vandaag is dat eigenlijk niet veranderd.





## DE OLIE WAAROP DE CLUB DRAAIT

# DE STILLE WERKERS VAN AV ZAAANLAND

Ze zijn vaak onzichtbaar maar van onmisbare waarde voor een vereniging: de stille werkers. De vrijwilligers waarop Zaanland draait en niet zonder kan. Zoals de dames en heren die vrijwel elke trainingsavond in de kantine staan, de leden van de commissie wegathletiek die jaarlijks meer dan tien lopen organiseren, de leden die de baan en de gebouwen onderhouden en vele anderen die geregeld hand- en span-diensten verlenen.

Het allerbelangrijkste van het vrijwilligerswerk is de meerwaarde die het heeft voor de leden van Zaanland. In welke vorm dit gebeurt maakt niet zoveel uit. Dat is afhankelijk van de individuele kwaliteiten en wensen.

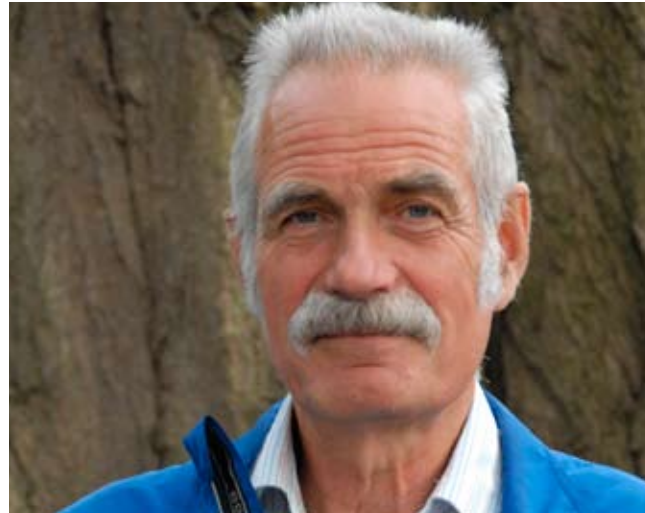
Ondanks dat de vrijwilliger niet wordt betaald gaat hij/zij niet met lege handen naar huis. Waardering, dank, zelfontplooiing, een zinvolle tijdsbesteding, nieuwe contacten en voldoening vallen hem/haar ten deel.

In het informatieblad voor vrijwilligers van Stichting Hervormd Centrum Pennemes staat het vrijwilligerswerk op treffende wijze omschreven.

Een goed gevoel vrijwilliger te zijn  
Is vrijwillig, maar niet vrijblijvend  
Is verbonden, maar niet gebonden  
Is onbetaalbaar, maar niet te koop  
Is positief denken, is positief doen  
Wel als enig doel voor jezelf en de ander: Een goed gevoel!

In dit jubileumnummer een interview met twee van die vrijwilligers die al jaren voor Zaanland actief zijn, t.w. Paul de Ridder en Erwin Kaspers.

## PAUL DE RIDDER



Zoals zoveel leden is Paul bij toeval bij Zaanland terecht gekomen. Circa tien jaar geleden begon de gepensioneerde magazijnmeester, samen met een buurman, met één keer per week een rondje hard te lopen. Omdat hij er na een tijdje steeds meer lol in kreeg ontstond de behoefte om zich te verbeteren. Hij klopte daarom bij onze club aan en belandde al gauw in de loopgroep van Ad Breedijk. Vele jaren heeft hij met veel plezier getraind en geregeld meegedaan aan vrijwel alle lopen in de omgeving. Door lichamelijk ongemak is het lopen echter op het tweede plan geraakt. Zoals het zo vaak gaat is hij zonder te solliciteren in het vrijwilligerswerk gerold. Momenteel heeft hij zitting in de commissie wegathletiek die jaarlijks circa 10 lopen organiseert waaronder de Jagersplaslopen, Vijfhoekparklopen, Zaankanterloop en Runnersworldloop. Vooral de laatste twee wedstrijden brengen veel werk met zich mee. Paul houdt zich voorname-lijk bezig met het rekruteren van de vrijwilligers die nodig zijn voor o.a. het regelen van het verkeer, tijdwaarneming, inschrijving en verversingposten. Verder is hij geregeld actief voor de kantinecommissie. Veel tijd besteedt hij bovendien aan het onderhoud van de accommodatie. Vrijwel elke maandagochtend is hij samen

met nog een aantal vrijwilligers op de baan te vinden om te zorgen dat de accommodatie in goede conditie blijft. Deze winter heeft Paul een belangrijke bijdrage geleverd aan het snoeiwerk van het bosplantsoen rond de baan. Ook heeft hij zijn steentje bijgedragen aan de realisatie van de nieuwe opslagruimte.

Niet onvermeld mag blijven dat bijna nooit een vergeefs beroep op Paul kan worden gedaan wanneer op incurante tijden toegang moet worden verleend op het terrein of clubgebouw i.v.m. afgifte goederen, reparaties door derden of gebruik van de accommodatie door b.v. een school.

Dat het bestuur veel waardering heeft voor het vele werk dat Paul verricht voor de vereniging bleek op de jaarvergadering van 2007: Paul de Ridder werd unaniem uitgeroepen tot vrijwilliger van het jaar.

## ERELID ERWIN KASPERS



Erwin Kaspers is eveneens van onschatbare waarde voor de vereniging. Hoewel deze uitvoerder in de bouw na zijn pensionering een aantal taken heeft afgestoten is hij vrijwel nog elke week op de baan te vinden.

Erwin is via zijn zoon Xander, een goede meerkamper, bij Zaanland terecht gekomen. Dankzij zijn bouwkundige achtergrond wist men hem al gauw te strikken voor het onderhoud van de baan en accommodatie.

Erwin was enige jaren geleden de grote man achter de ingrijpende renovatie van de kleedkamers en kantine. Een klus die ca. 2 jaar heeft geduurd. Dankzij zijn contacten en inzet is de verbouwing ruimschoots binnen de begroting gebleven. Het resultaat mag nog steeds worden gezien.

Vele jaren heeft hij daarna op professionele wijze, samen met zijn vrouw Wil, de kantine beheerd. Daarnaast was hij verantwoordelijk voor het beheer van zowel de baan als het clubgebouw. Tevens zorgde hij vele jaren voor het wedstrijd-klaar maken van de accommodatie. Een secuur werk dat aan strenge eisen moet voldoen. Daarnaast was hij ook nog materiaalbeheerder. Dankzij de door hem uitgevoerde onderhoudswerkzaamheden, heeft hij duizenden euro's bespaard voor de vereniging.

Het was daarom geen verrassing dat Erwin enige jaren geleden is benoemd tot erelid van Zaanland.

Momenteel houdt hij zich als bestuurslid van de stichting sportpark Zaanland uitsluitend nog bezig met het onderhoud van de baan. Mede dankzij zijn inbreng is dit voorjaar de accommodatie weer voor een aantal jaren goedgekeurd voor het houden van officiële wedstrijden.

## MOEDER DER SPORTEN

Beide clubmensen pur sang vinden het een goede zaak dat door de ledengroei het gebruik van het sportterrein flink is toegenomen. Wel bestaat er zorg over de teruglopende belangstelling van de jeugd voor de atletiek en het aantal leden dat nog met technische atletiekonderdelen bezig is.

Erwin en Paul vertrouwen erop dat op één of andere manier de jeugd toch weer enthousiast kan worden gemaakt voor de "moeder der sporten" en dat Zaanland niet alleen een club voor hardlopers gaat worden.

Verder hopen zij natuurlijk dat er in de toekomst voldoende vrijwilligers actief blijven om de vereniging te laten voortbestaan.

Door: Jan de Boer, voorzitter Stichting Sportpark Zaanland



## RENS EISING

**ZAANLAND'S GROOTSTE TALENT OOIIT OP DE 1500 METER, WON DIVERSE NEDERLANDSE TITELS EN BEHAALDE EEN 10E PLEK BIJ HET WK JUNIOREN, PERIODE ZAAANLAND: 1978 - 2002**

Als atleet heb ik aansprekende en minder aansprekende hoogtepunten gekend. De eerste was het winnen van de Sinaas-appelenloop in Castricum. Ik was toen 8 en liep achteraan met Oscar Kerssens. Op een gegeven moment had ik zoiets van: 'Ik wil winnen'. En dat gebeurde ook. Hoogtepunt nummer twee was mijn eerste Nederlandse titel bij de A-junioren in 1987. Dat was op de cross. Toen versloeg ik onder andere Luc Krotwaar, die datzelfde jaar nog een bronzen medaille won bij het EK Junioren op de baan. Een jaar later was er de deelname aan het WK Junioren in Canada, waar ik op de 1500 meter de finale haalde en tiende werd. In die periode liep ik mijn pr uit mijn juniorentijd: 3.46. Ik kreeg een sportbeurs aangeboden vanuit de VS, door de University of New Mexico. Daar heb ik een jaar doorgebracht. De trainingsaanpak in de VS bleek achteraf niet goed aan te slaan. Dat was jammer. Terug in Nederland plaatste ik me in 1994 voor het WK Cross in Boedapest. Dat was een mooi, laatste hoogtepunt, een bijzondere ervaring en ik ging er hard. Maar tegen het Afrikaanse geweld zijn maar weinig Europeanen opgewassen. Terugkijkend heb ik tien jaar lang bij Zaanland in een klein clubje getraind. Dat was leuk en tegelijkertijd vormt het je als atleet en als mens. Alles bij elkaar is het een unieke tijd geweest.

WAT DE TOEKOMST BRENGEN MOGE...

## AV ZAAANLAND OP WEG NAAR HET JAAR 2020

Waar gaat het heen met de AV Zaanland? Hoe ziet de vereniging er straks in 2020 uit? Wat bezielt sporters, trainers, vrijwilligers, bestuurders in dat jaar? Is er nog een sportpark aan de Vincent van Goghweg. Of zit Zaanland ergens compleet met Willy Lust baan in Koog aan de Zaan of Zandijk?... Raadsels.

De befaamde glazen bol is aangereikt aan enkele Zaankanters die alles van doen hebben met de club. Als bestuurder, deskundige, lid en nog veel meer. Zij zijn gevraagd de doek even weg te halen van de glazen bol en diep in het glas te zoeken naar de contouren van die oeroude, springlevende vereniging in het jaar 2020.

Of dat een visie op levert? Nee, niet direct, maar wel interessante ideeën en opvattingen. Wat daarvan uitkomt? Dat zal de redactie van een volgend jubileumboek u laten weten.

## Naar het Freek de Jonge sportpark VERWACHTINGEN VAN DE VOORZITTER

Onno Hoekmeijer, voorzitter 2008.



Mooi jaartal, ik ben dan in dat najaar, als het allemaal meezit, 74. Zijn we al weer drie Olympische Spelen verder en bestaat AVZ 87 jaar, zijn we op weg naar de 90. AV Zaanland is dan de atletiektak binnen Stichting Sport Zaanstreek Zuid (SSZZ) een brede vereniging van alle sportclubs binnen die regio. Gezamenlijk is er een bestuur gevormd dat professioneel wordt ondersteund door betaalde verenigingsmanagers, die vooral de uitvoering van beleid en organisatie ter hand hebben genomen. Opvang van jongeren, activiteiten voor doelgroepen, waaronder ouderen en gehandicapten staan centraal. Samenwerking met de basisscholen is een pilaar onder het beleid om jongeren te laten bewegen, te laten presteren en kennis te laten maken met diverse sporten, waaronder de atletiek. Daar staan nog steeds talloze trainers klaar om de trim en baansectie inhoud en vorm te geven. De atletiekbaan is inmiddels verplaatst naar Westerwatering en gehuisvest op een multifunctionele sportlocatie, het Freek de Jonge Sportpark, ter herinnering aan de legendarische Zaanse cabaretier. Op deze plek recreëren en sporten ook scholen. In het Freek de Jonge Sportpark zijn alle sporten vertegenwoordigd, behalve dressuur en golf. Daar zijn ook mooie locaties voor ingericht, maar die liggen aan de rand van de bebouwde kom bij het Jagersveld, in de Wijde Wormer en bij het Twiske.

### Ouderen werken mee

Kinderen zijn er welkom voor naschoolse sportactiviteiten en ook ouders lopen er nog even uit na de werkdag. Ouderen bewegen er begeleid en werken mee aan opvang jongeren, administratieve arbeid maar doen ook aan kleinschalige binnensporten, waaronder kaarten, schaken, dammen en sjoelen. Een dynamisch centrum waar men al lang niet meer weet

dat het ooit een goed gebruik was om hier naar hartelust te roken. In dit centrum wordt gebiljart en het een restaurant, gerund door Colourkitchen, is niet meer weg te denken. Jongeren die het leren lastig vinden werken op de locatie, gedeeltelijk gesubsidieerd door de gemeente omdat er gewerkt wordt voor die gemeenschap. Het is een feest om daar te zijn met o.a. de vrijwilligers van AV Zaanland. Was ik alvast maar 74!! ??

### **Wethouder, atleet, poëet Luiten: 'ZAAANLAND ZAL BLOEIEN'**

Hans Luiten, lid van AV Zaanland en wethouder van Zaanstad.

Denkend aan Zaanland  
Zie ik brede rivieren lopers  
Door oneindig Zaans laagland gaan

Omdat we in de toekomst nog bewuster zijn van een gezonde geest in een gezond lichaam. En dus nog meer gaan hardlopen dan we nu al doen. En dan nog bewuster zullen genieten van ons Zaanse laagland, dat we gelukkig hebben weten te behouden en niet hebben laten verrommelen. Ook de vereniging Zaanland zal bloeien. Het leven is dan individualistischer, sneller en we wisselen steeds vaker van baan. Juist dan is een vereniging er om een vaste groep mensen te ontmoeten. Om samen te sporten, samen te organiseren en samen uit te blazen van dat snelle leven.



### **Een nieuwe accommodatie? KLEINER AANDEEL VOOR WEDSTRIJDSPORT**

Huib Nat, hoofd sportservice Zaanstad.

#### **De AV Zaanland in 2020?**

Natuurlijk is er in 2020 nog een bloeiende vereniging AV Zaanland. De wedstrijd sport heeft meer en meer een kleiner aandeel in het totale gebeuren van de vereniging. De atletiekbaan is het middelpunt van gerichte trainingen voor allerlei verschillende groepen. Trainingen voor kleine en grotere lopen in en om Zaanstad en sportieve tijdsbesteding voor alle leeftijden. Cursussen worden aangeboden die ook wel eens niets met atletiek te maken hebben.

#### **Huiswerkbegeleiding**

Er zijn heel veel verschillende mensen die korte en iets langere cursussen volgen. De nadruk is verschoven van een jaar lidmaatschap naar een soort goedkoop basis lidmaatschap. Aan dat lidmaatschap zijn, naar wens, verschillende korte of langere pakketten gekoppeld. Huiswerk maken en de begeleiding er bij, is een vast onderdeel van het aanbod. Hiervoor is een aparte ruimte bij de baan gecreëerd.

Voor ouderen is het gezellig. Een uitdagende wandelroute om de baan met hindernissen die met name ouderen helpen fit te blijven. Voldoende plekken om uit te rusten en bij te kletsen. AV Zaanland is het middelpunt van de keuze om een sportief en gezonder leven te leiden.

Of dat allemaal nog aan de Vincent van Goghweg zal plaatsvinden? Misschien, maar de contouren van een nieuwe accommodatie zijn al te zien.



### **Geen vrijwilligers meer VERHUIZING NAAR KOOG - ZAANDIJK**

Jan de Boer, lid van AV Zaanland en voorzitter Stichting Sportpark Zaanland.

Wanneer ik in de glazen bol kijk zie ik dat in 2020 Zaanland is opgegaan in een grote sportclub die wordt geleid door betaalde krachten.

De hardloophype is inmiddels voorbij. Er bestaat nog wel een aantal loopgroepen maar die heeft zich afgescheiden van de atletiekafdeling.

De vrijwilligers die we thans nog kennen (vaak 55 plussers) zijn er niet meer. Dit komt mede doordat de pensioengerechtigde leeftijd is verhoogd naar 67 jaar. Vroegpensioen bestaat niet meer.

Door het vertrek van Verkade uit Zaandam is besloten de grens van Inverdan door te trekken tot de Vincent van Goghweg. Zowel het Zaanlands Lyceum als Zaanland worden opgeofferd t.b.v. prestigieuze, voor de gewone man onbetaalbare, nieuwbouw omdat de projectontwikkelaars het voor het zeggen hebben gekregen sinds Trots op Nederland aan de macht is.

In Koog-Zaandijk is een multifunctioneel sportcomplex gerealiseerd met o.a. een achtbaans atletiekbaan en kunstijsbaan. Dit is financieel mogelijk geworden nadat Zaanstad onderdeel is geworden van de gemeente Groot Amsterdam.



### **Professionele organisatie AFDELING TOPATLETIEK VOOR AV ZAAANLAND**

Benjamin Romkes, lid van AVZ en hoofdredacteur van de Atleet.

#### **AVZ in 2020**

In mijn (gewenste) beleving is Zaanland in 2020 een atletiekvereniging geworden die qua organisatie veel aan professionaliteit heeft gewonnen. Meerdere trainers die dagelijks met leerlingen van basisscholen aan de slag gaan en hen atletiekvaardigheden en conditie bijbrengen. Een deel van die leerlingen die daarnaast ook de reguliere trainingen van de club bijwonen en dus echt lid zijn van de vereniging. Net als nu een tak van de vereniging die zich met DtD achtige arrangementen bezig houdt. En een afdeling topatletiek. De meest talentvolle, eerder genoemde leerlingen, stromen door naar deze afdeling. Deze laatste afdeling wordt bijvoorbeeld geleid door mensen als Marc de Vries en Louis Dam. Een vereniging dus die uit meerdere afdelingen of geledingen bestaat, die haar diensten en professionaliteit uitleent aan basisscholen en wellicht andere organisaties en dankzij die activiteiten de baanatletiek weer volledig in ere kan herstellen. Ik zou het prachtig vinden als dit echt zou lukken. Onze maatschappelijke bijdrage die samensmelt met (baan)atletiek pur sang.



## Iedereen even belangrijk LEDEN DRAGEN VERENIGING

Claudia Tellegen, trainster en voorzitter loopcommissie a.i.

Mijn toekomstbeeld van Zaanland: De vereniging waar iedereen zich welkom voelt: jong en oud, dik en dun, zwart en wit, wedstrijdloper en recreant. Er is plek en aandacht voor iedereen:

- jeugd,
- jongeren,
- wedstrijdlopers,
- nordic walkers,
- meerkampers,
- gehandicapte sporters,
- recreatieve lopers,
- veteranen.

Niemand is beter of belangrijker dan de ander. Trainers ondersteunen elkaar waar nodig. Iedereen snapt dat de vereniging gedragen wordt door zijn leden. Dus als er wat gedaan moet worden zijn er altijd wel mensen die graag bijspringen. Iedereen die zich inzet voor de vereniging krijgt daar vervolgens erkenning voor.



## 'Geweldige toekomst' AV ZAAANLAND BIEDT PLAATS AAN STOKOUDE, GERIJPTE ATLETEN

Ronald Ootjers, wethouder sport c.a. van Zaanstad.

AV Zaanland heeft niet alleen de tijd mee, AV Zaanland gaat met zijn tijd mee. Daarom zie ik een geweldige toekomst. Individuele sport blijft toenemen en toch, toch willen mensen met een overvolle agenda ergens bij horen. Dan is de atletiek een ideale sport en AV Zaanland daarvoor de ideale vereniging. Een vereniging met een grote sociale functie. Een vereniging die niet alleen jongeren, maar ook senioren aan zich weet te binden. Want zeg nou zelf, er zijn binnen de atletiek mogelijkheden om tot hoge leeftijd mee te doen.



## 1200 leden HET IS 8 JANUARI 2020

Frank Ossen, vestigingsleider Runnersworld Zaandam.

Ik ga in gedachten een sprong vooruit. Het is de avond van de achtste januari 2020. En wat constateer ik: het is erg druk op de atletiekbaan van AVZ. En niet zomaar een gewone drukte. Nee, het 1200-ste lid van AV Zaanland heeft zich gemeld. Hoe dit tot stand kwam? Na succesvolle DtD arrangementen waar honderden enthousiastelingen aan deelnamen, kreeg de club weer een stroom aan nieuwe leden. De nieuwelingen werden perfect opgevangen door een



groot keurkorps aan vakbekwame trainsters en trainers. Wat is er gebeurd? Hoe kon het zover komen? Nederland is te dik, vadsig, Nederland beweegt te weinig. Die 'onbeweeglijke' Nederlanders met een steeds groter uitzettend vermogen doet bij de overheid de alarmbel rinkelen: het lichaam van de Nederlander moet in beweging komen.

De club profiteert hier van mee door trainingen op maat aan te bieden. AV Zaanland wordt nu, 2020, geleid door veel specialistische trainers en trainsters. Voordeel hiervan is dat men nu op elk tijdstip van de dag de baan kan gebruiken. Huisvrouwen en mannen kunnen daardoor elke dag al vanaf 9.30 uur op de baan trainen. Dank zij de genereuze groei van landelijke subsidies kan er ook veel aandacht besteed worden aan allochtonen. Nog even en AV Zaanstad breidt de baan uit met een achttal baan. Daardoor kan de baan meer en ook veiliger gebruikt worden. Al met al een fantastisch begin van het jaar 2020. En de toekomst blikt AV nog zonniger tegemoet: over drie jaar telt de AV 1500 leden. AV Zaanland: een club met ambities.

## 2083: HET ZAL VERRASSEND WORDEN!

Ruud Righolt, lid AV Zaanland en columnist Atleet.

AV Zaanland over 75 jaar: een 9-baans rondbaan met overdekte tribune tegen de moderne hoosbuien die Nederland wekelijks teisteren; het nieuwe complex lijkt op het Vogelnest van Peking, iets kleiner maar wel fijner. Het naastgelegen appartementencomplex moest er in 2020 voor gesloopt worden op gezag van het NOC\*NSF, dat in die tijd vrijwel alles in Nederland bepaalt. Nederland gaat voor goud, de minister-president heeft altijd een goudkleurige stropdas om en roept vrijwel elke dag de bevolking op om toch maar



vooral hard te trainen. Zestig gouden medailles zijn er gewenst bij de volgende Olympische Spelen, dikkerds worden van straat gehaald en opgenomen in een instituut met louter gezond eten, salades, pijnboompitten (hele pijnboomplantages staan er in Limburg) en sport is de activiteit van de dag. AV Zaanland pikt hier een graantje, lees pitje, van mee. De geldstroom van overheidswege is continu, de voorzitter in 2083 neemt deel aan alle belangrijke fora in het land. Zijn helikopter staat altijd klaar op het bijveld, daar waar eens de beroemde fabrieken van Verkade stonden. Vanaf 2018, toen de grote omwenteling in Nederland begon onder het motto 'ophouden met het chagrijn en gezeur', kende Nederland een onafgebroken reeks van Europese, Wereld- en Olympisch kampioenen. Zaanland had daarin een fors aandeel, kinderen van in 2008 bekende atleten begonnen in die tijd de ranglijsten te bestijgen. We herinneren ons de eeneiige tweeling Bob en Willem de Haan, die in 2028 meededen aan de finale hinkstapspringen van de Olympische Spelen in Amsterdam en zilver en brons wonnen. En Dana Buys, die net als haar vader in 2014, twintig jaar later de Europese titel bij het verspringen behaalde. Op de Olympische Spelen in Harare Zimbabwe (na het vertrek van dictator Mugabe opgeklommen tot de 'leading nation' van Afrika) van 2032 was Zaanland met een grote afvaardiging aanwezig. De medailles waren toen al niet aan te slepen, de goudmijnen werden langer opengehouden om het edelmetaal in voldoende hoeveelheden te produceren. Met name het nieuwe atletiekonderdeel slootrennen met een krokodil achter je aan leverde de Zaankanters (een sloot kent geen geheimen voor de Zaanstreekers) in de diverse categorieën 2 gouden en 3 zilveren medailles op. U begrijpt dat het beschrijven van het dagelijks (sport)leven in de toekomst en in 2083 een hachelijke zaak is. Het is misschien wel een beetje ridicul verhaald geworden, neem van mij aan dat u van het verschil met de tegenwoordige tijd zult opkijken.



## RENE BOUWMEESTER

TALENTVOLLE JUNIOR  
EN SENIOR, PERIODE  
ZAANLAND: 1974 - NU

In een van mijn eerste serieuze wedstrijden als junior liep ik op de 5.000 meter direct onder de internationale limiet van de EK junioren. De KNAU-limiet lag echter vijf seconden scherper (14.35), waardoor ik met mijn tijd van 14.39 uiteindelijk nooit aan een internationaal toernooi heb deelgenomen. Daarna werd ik senior. Je valt dan meteen in een 'zwart gat'. Daar liep je met je goede tijden toch vaak weer achteraan te bengelen. Ook mijn diensttijd kwam er tussendoor, plus een paar blessures. Jaren later liep ik mijn eerste 10.000 meter op de baan. Ik ging weg op 32-blank en had piepjes op mijn horloge gezet voor de tussentijden. Op een gegeven moment liep ik een heel piepje voor op schema. Dat was een volle ronde. Met een tijd van 30.48 verbeterde ik het clubrecord.

BURGEMEESTER FABER OVERHANDIGT  
ZILVEREN SPORTPENNING

## WILLY LUST TERUG BIJ AV ZAAANLAND



'O, wat prachtig,' Willy Lust kijkt naar het bruin houten bord met haar naam erop. De vroegere kampioene is even terug bij haar club AV Zaanland. 'Die foto heb ik nog nooit gezien,' zegt ze als ze de foto ziet waarop ze samen met Fanny Blankers Koen een horde neemt. 'Och wat mooi, wat is dat mooi.' 'Die krijg je dan straks mee,' zegt voorzitter Onno Hoekmeijer. Dochter Ingrid is ontroerd, er komen tranen. Deze ontvangst in het gebouw van Zaanland, het naamsbord, de foto en alle vrienden die speciaal voor haar moeder op woensdagochtend 2 juli waren gekomen, het is haar teveel.

### BURGEMEESTER

Maar er is meer. Er is een verrassing. Om kwart over elf arriveert burgemeester Geke Faber. Het moest geheim gehouden worden voor Willy. Haar was verteld dat ze oude vrienden en bekenden zou ontmoeten. Niets meer. Die opzet lukte. Haar verrassing over dit onverwachte burgemeesterlijk bezoek is groot.

'Dag mevrouw Lust,' begroet de burgemeester haar. 'Postma,' verbetert Willy. Zij is niet van haar stuk te brengen. Die atletieknaam is één ding, haar echte naam, de naam van haar man Jan, een ander.

### KAMPIOEN

Willy Lust is voor de derde keer terug in Europa sinds haar vertrek in 1954 naar Australië met haar man Jan. Bij de vorige gelegenheid kreeg de atletiekbaan haar naam. Nu ontvangt zij uit handen van burgemeester Faber de zilveren sportpenning van Zaanstad. De burgemeester memoreert dat dit uniek is om na zolang tijd deze medaille uit te reiken. Tenslotte is er na haar never ooit een Zaanse atleet in geslaagd om mee te doen aan de Olympische spelen. Afgezien van haar grote prestaties elders. Om er een paar te nemen: in 1950 eindigde bij de Europese kampioenschappen verspringen als tweede. Op de Olympische Spelen in 1952 werd zij vijfde met 5 meter 81. Een record dat na 56 jaar nog nooit door iemand bij AV Zaanland gebroken is. De burgemeester hoopt dat Zaanstad topsporters zal gaan leveren. Het college wil het graag. Het is één van de speerpunten van het gemeentelijk beleid. Maar ja, de burgemeester zal zich ook gerealiseerd hebben dat sterren als Willy Lust niet weer aan het Zaanse firmament zijn verschenen. 'Wat een mooie,' roept Willy spontaan uit als haar de penning wordt overhandigd. Zij is duidelijk blij en trots.

Voorzitter Onno Hoekmeijer spreekt de 'ster' toe en na hem neemt Dirk Gravesteijn het woord. Hij is één van de mensen waarmee Willy nog regelmatig contact onderhoudt. Hij heeft een aquarel gemaakt van haar ouderlijk huis in de Parkstraat. Een kleurenfoto van die aquarel krijgen Willy en haar zuster aangeboden. Willy vind het geweldig. En haar dochter Ingrid ook, 'mijn moeder is bij een diefstal al haar foto's kwijtgeraakt, ze heeft er nog maar een paar uit die tijd.'

### EEN GROTE FAMILIE

Het is die woensdagochtend gezellig druk in het clubhuis. Dat heeft ook te maken met de sfeer in die dagen, vertelt Harry Heinen. 'Wij waren één grote familie. Bij verjaardagen ging je bij elkaar op bezoek, het was net of het je broers en zusters waren. We stonden altijd voor elkaar klaar en je steunde mekaar. Die band is gebleven.' Het is duidelijk aan het grote aantal bezoekers. De banden die toen geslagen werden zijn nog steeds stevig. Er vinden ook nu nog reünies plaats van deze groep Zaanlanders.

### DE FIETS VAN JAN

Willy Lust beaamt dat het een mooie tijd was. Vooral toen er op het Verkade terrein, het club terrein uit die dagen, een jongen verscheen op een geweldig mooie fiets: Jan Postma. 'Ik vond Jan zo leuk, maar die fiets, dat was echt geweldig.' Het lijkt bijna of de fiets meer indruk heeft gemaakt dan Jan. Dat is niet helemaal waar blijkt, 'ik was zestien, kom dan is het niet meteen je grote liefde. Maar die fiets, ja die had wel wat.' Er bleek meer te zijn tussen Willy en haar Jan dan die fiets. Zij trouwden en verlieten Nederland in 1954 om te emigreren naar Australië. 'Wat ze daar gingen doen in Australië? Dat wisten ze niet echt. Jan en zij hoorden onderweg dat er werk was op een tabaksboerderij. 'Tabak strippen, dat deed ik daar. Het was hard werken voor ons.'

En de atletiek. Nee, dat was voorbij. Willy heeft nog schoolkinderen getraind. Een keer heeft ze een demonstratie hordeloop gedaan. 'Dat was daar iets nieuws, kenden ze niet. Ze hadden twee horden voor me gemaakt, maar veel te hoog met als gevolg dat ik me bezeerde.' Nadat de horden ietwat geminimaliseerd waren deed Willy haar demonstratie over en 'kreeg veel applaus'.

Later kochten ze 'met hulp van de bank' een farm die vooral gericht was op fruit. Het was altijd een tijd van hard werken. Juist toen een zoon het bedrijf zou overnemen en haar man het wat kalmer aan kon doen werd hij ziek en zou overlijden. Een leven van hard werken, altijd, geen atletiek meer. Of ze er spijt van heeft dat vertrek naar Australië? Willy is helder en duidelijk: 'geen moment'.

### GEEN PRETENTIES

'Spontaan, aardig, geen pretenties, geen poeha', zo karakteriseerde Harry Heinen de vroegere topatlete. Willy is daar ook heel duidelijk over: 'niks geen drukte, zo ben ik nu eenmaal'. 'Zo was Fanny Blankers-Koen ook, heel gewoon. Liet zich nergens op voorstaan. Ze was wel wat vlotter van tong dan ik', voegt Willy er wat spijtig aan toe. Dat gewoon doen bevestigd ook dochter Ingrid: ze liet zich er nooit op voorstaan dat ze mee gedaan had aan een 'Olympic'. Dochter Ingrid is trots op haar moeder, 'ze is niet alleen een hele goede moeder is, maar ook mijn beste vriend. 'Ingrid heeft ook aan sport gedaan en met succes. Haar drie kinderen van 15, 12 en 10 zijn goed in sport, heel goed zelfs. Wie weet krijgt het Zaanse atletenbloed in het verre Australië opnieuw een kans. Kampioenen in de dop? Ingrid weet het niet, 'maar ze zijn geweldig'.

Door: Ulke Brolsma

## WILLY LUST

Willy Lust behaalde vier Nederlandse kampioenschappen, te weten:

|      |             |              |
|------|-------------|--------------|
| 1950 | vijf kamp   | 2877 punten  |
| 1951 | vijfkamp    | 4311 punten  |
| 1952 | verspringen | 5 meter 52 ½ |

Europese kampioenschappen Brussel tweede verspringen met 5 meter 63.

Olympische spelen 1952 Helsinki:  
5e verspringen, 5 meter 81  
Finale 4 x 100 estafette 6e

Voor zover na te gaan heeft Willy Lust aan 12 interland wedstrijden meegedaan.

### TRAINING

Willy Lust werd getraind door de Letlander Waldemar Briedis. Hij werd in 1947 aangesteld als trainer bij Zaanland. Hoe bereidde Willy Lust zich voor op de Olympische

spelen in 1952? Heel simpel. Willy Lust had een volledige baan (toen nog 48 uur per week, inclusief de zaterdagochtend) als telefoniste bij Albert Heijn. Toen al in een vroeg stadium vast stond dat zij een van de 'zekere kandidaten' was voor Helsinki mocht zij van haar werkgever op trainingsdagen een half uur eerder naar huis. Waldemar emigreerde naar Nieuw Zeeland en Willy Lust werd nu getraind door Jan List. De aanwijzingen die Waldemar nog schreef uit Nieuw Zeeland waren grotendeels onbruikbaar omdat Willy als gevolg van een beenblessure geruime tijd slechts een lichte aangepaste training kon doen. Huisbaas Verkade regelde ook het een en ander voor Willy. Als de voetballers recht hadden op het veld kon zij in elk geval trainen. Daarmee is alles wat er over de 'sponsoring' te vertellen valt wel gezegd. Met de medische begeleiding was het ook snel bekeken. De KNAU liet weten dat, dat Wil, als zij daaraan behoefte had, best een arts in de arm kon nemen als zij zelf de rekening betaalde.

(uit jubileumboek AV Zaanland 1933 - 1993)



Den Haag, begin jaren '50. Willy links, Fanny rechts.



## DIRK KOOREMAN

**DIVERSE MALEN NEDERLANDS  
KAMPIOEN SPEERWERPEN EN  
MEERVOUDIG NEDERLANDS  
RECORDHOUDER BIJ DE  
MASTERS, PERIODE  
ZAANLAND: 1970 - NU**

Het leukste vond ik de Nederlandse Kampioenschappen en de interlands. Toen ik lid van Zaanland werd, was ik bijna 18. Na een paar maanden gooide ik al over de veertig meter. In 1974 werd ik voor het eerst Nederlands Kampioen bij de senioren. Met 64 meter stond ik redelijk hoog op de Nederlandse ranglijst, maar bij mijn eerste worp gooide ik direct 68 meter. Voor mezelf was dat een grote verrassing. Mijn eerste interland was in Brussel. Later ben ik ook in Noorwegen, Zwitserland, Ierland en Duitsland geweest. Meestal voor een interland of de Europacup. Dat was heel leuk. Je acteerde dan tussen de wereldtoppers. Die jongens gooiden tegen de negentig meter. Speciaal voor de Luxemburger en de Nederlander moest het meetlint dan een heel stuk terug. Tot 2000 ben ik op bijna alle NK's van de senioren van de partij geweest. Die laatste jaren ook al bij de veteranen. Ik doe het nog steeds graag. Het is voor mij absoluut geen opgave om te gaan trainen.

## TINI PUNT HERINNERT ZICH....



Tini punt, wie kent haar niet. Zij is vaak in de kantine te vinden om de leden te verzorgen. Die zorg strekt zich niet alleen uit tot een drankje en een hapje. Bij wedstrijden zit zij in de EHBO tent klaar om hulp te bieden. Tini en Zaanland is al een lange historie. Zij kwam in 1957 bij Zaanland omdat zij verkering had met Toon Besseling. Tini Punt keert voor dit jubileumboek terug naar 'toen' en vertelt:

Omdat ik uit de oude tijd stam, laat ik het maar het 'Verkade-terrein-tijd' noemen, is mij gevraagd om iets over de 'verhuizing' naar de 'nieuwe baan' op te schrijven. Het is wel graven in mijn geheugen hoor, de opening van de 'nieuwe baan' was op 26 september 1964. Ik was toen 26 jaar jong. Maar de vraag van de redactie was 'het atletiekleven vóór en tijdens die verhuizing'. Tja, ik werd lid in 1957 omdat ik verkering had met Toon Besseling. Elke dinsdag en donderdag werd er na mijn werk getraind. Om 17.30 uur kwam ik aan op het station en liep dan die 200 meter naar de baan. Ik zie al vraagtekens verschijnen bij degenen die dit stukje lezen, maar het toenmalige station was gelegen tegenover de Emmastraat. Toon nam mijn tas mee naar het Verkade veld. Met alle meiden werd gezamenlijk 6 rondjes ingelopen langs

de buitenkant van het hek dat om de gras 'mat' van het sportterrein stond. We liepen op het sintelpad. Na die 6 rondjes was er inmiddels een trainer gearriveerd en werden er oefeningen gedaan. Hierna werkte ieder zijn eigen trainingsprogramma af. Dit gold voor alle atletes. Zowel de loop- en springtrainingen en de technische nummers. Na de training weer uitlopen en daarna was het spannend of er nog warm water in de boilers was om ons zweet af te wassen.

### HET DOUCHEN NA DE TRAINING

Het gebouw bestond uit 2 kleedkamers en in het midden een hokje dat dienst kon doen als kleedruimte voor de scheidsrechter. Als je de kleedkamer doorliep kwam je in een badruimte met één warme douche met een stuk of vijf lage kraantjes waar koud water uit kwam. In de wasruimte was het toilet. De scheidsrechtersruimte was ook het domein van de heer Bakker, de terreinknecht. In deze ruimte stonden ook 2 warm waterboilers met een inhoud van 40 liter water. Daarmee was er voldoende warm water voor de dames. Voor de heren lag dat anders. Die boiler kon de vraag niet aan. Daarom werd er wel eens, als de dames ijverig hun trainingsprogramma afwerkten, door heren die vroeg met hun

training waren begonnen 'clandestien' warm gedoucht. Met het gevolg dat wij, dames, onder een koude straal stonden. Uiteraard werden er tegenmaatregelen genomen door 'de boilerkraan van de warmtetoevoer' dicht te draaien. Dat mocht in principe niet dus dat warme water bleef ons zorgen baren. Er moest van de trainer na afloop gedoucht worden en we haalden het niet in ons hoofd om bezweet naar huis te gaan. Al met al was de damesploeg één vriendinnenploeg en de heren één vriendenploeg. We leefden intens mee met de prestaties van elkaar.

In de winter werd er donderdagavond in een gymnastiekruimte aan de Parkstraat getraind. De volgende ochtend, bij het opstaan, kon je dat best merken, je voelde de spieren goed zitten. De tweede dag werd dat minder en de derde dag voelde alles weer gewoon. Tijdens de wintermaanden werd er ook op zondagochtend in Castricum getraind. Eerst om 7.00 uur naar de kerk, dan snel ontbijten en met de trein van 9.00 uur naar Castricum waar aan de overzijde van het station 'hotel Ameraal' gelegen was. Boven op de gang konden de dames zich verkleden en beneden in de grote zaal deden de heren hetzelfde. Na afloop een kopje koffie en om 13.00 waren we dan weer thuis.

### 800 METER WEDSTRIJD VOOR DAMES

Vrouwen die 800 meter wilden lopen moesten aan een toelatingslimiet voldoen. Ik verscheen aan de start met een hele groep dames die ook graag 800 meter wilden lopen op de sintelbaan bij het 'Olympiaplein' in Amsterdam. De limiettijd was 2 minuten en 40 seconden.

Toon zei tegen mij: 'blijf maar bij die meiden van Sagitta lopen', dat was nog zo gek niet, die groep werd begeleid door mevrouw Fanny Blankers-Koen. Wat kon me nou gebeuren? Het startschot viel en de groep meiden zette zich in beweging, het tempo was voor mij héél goed bij te houden. Na 600 meter stond de hele Zaanland afvaardiging te schreeuwen dat ik moest gaan sprinten want anders .... ik heb gesprint en kwam uit op 2 minuten en 39,5 seconden. Dit was een derde plaats. Tja, nu doen vrouwen mee aan de Marathon, het is, als je hierover nadenkt een 'goede loop' van de emancipatie. Zelf had ik het geluk dat Toon een man was van gelijke rechten en dat was bij de leden van AV Zaanland ook zo.



### IN 1959 TROUWDE IK MET TOON BESSELING

Bovenstaande prent was bevestigd aan het cadeau wat we van A.V. Zaanland kregen aangeboden en na de donderdagtraining kwam de hele vereniging ons feliciteren.

### JURY TIJDENS WEGWEDSTRIJDEN

Omstreeks 1960 nam Toon nam deel aan de N.K. Marathon in Vlissingen. De reis er naar toe ging per trein. Liep de trein vertraging op dan werd er in de trein omgekleed en zo kon er op tijd worden gestart.

Bij die gelegenheid verschenen zestien deelnemers aan de start. Bij de aanmelding had de organisatie er op gerekend dat ik lid van de jury tijd zou zijn. Een Nederlands record was alleen geldig als de tijd door drie officiële juryleden waarnemers werd geklokt en de juryleden dienden hiervoor officieel te tekenen.

Er kwam in die tijd veel plaatselijk publiek kijken.

### DE NIEUWE BAAN

Het was een officiële sintelbaan van 400 meter met in het middenterrein een verspringbak, een hoogspringbak en een kogelstootring waaraan door alle leden hard gewerkt moest worden. Tussen de twee kleedkamers van het nieuwe clubgebouw was het materiaalhok. Als er wedstrijden werden

gehouden was er een plank die naar beneden kon, zodat er koffie en thee kon worden geserveerd. Er kon nu ook een Tienkamp voor heren en een Vijfkamp voor dames worden georganiseerd en dat werd ook gedaan. Ik herinner me nog dat Zaanland atleet Freek Stam ook een goede Tienkamper was. Om die Tien- en Vijfkamp te organiseren moest er twee hééééééle dagen worden gewerkt.

Bleven atleten slapen dan werd er over een overnachting bij de Zaanland leden niet moeilijk gedaan. Er stond altijd wel een logeerbed gereed, bij een van de leden. Het vergde veel organisatietalent om alles goed en reglementair te laten verlopen. De atleten hadden meestal hun eigen materiaal bij zich en dat moest vooraf worden gewogen op een geijkte weegschaal en na het wegen bracht ik kogels, discussen en speren in een kruiwagen naar de betreffende plaatsen waar ze nodig zouden zijn. Ik kwam niet ver want er stapte een potige vent op me af en vroeg wat ik aan het doen was. 'Dat horen geen vrouwen te doen,' zei hij en nam de kruiwagen van me over en bracht alles op de plaats waar het moest zijn. Het was achteraf dhr. Kees Koch, Ned. Kampioen kogelstoten. Tot mijn taak behoorde ook het jureren bij wedstrijden. Na het polsstokhoogspringen kwam Eef Kamerbeek (Ned. Kampioen Tienkamp) naar me toe, hij bedankte me voor het jureren. Dat had ik nog nooit mee gemaakt, ik was toch lid van Zaanland en dan behoor je er aan mee te werken dat alles goed verloopt. Het is natuurlijk wel héél beleefd om te bedanken als een ander voor je heeft gewerkt. Ik heb ervan geleerd om dit ook te doen. In mijn functie als secretaris en organisator van wandeltochten bij de wandelvereniging s.v. De LAT bedankte ik altijd na afloop de gastheer en gastvrouw van het sportcomplex of het restaurant waar we te gast waren. Ook als ik tijdens mijn wandelingen in een restaurantje heb gerust en gedronken, bedank ik altijd even voor de gastvrijheid.

Tot slot: Zaanland, gefeliciteerd met het 75 jarig bestaan en ga nog vele jaren zo door.

Door: Tini Punt, vrijwilligster op de donderdagavond en EHBO-ster bij wedstrijden.







## TOM BUYS

### NEDERLANDS KAMPIOEN VERSPRINGEN BIJ DE A-JUNIOREN IN 2008, PERIODE ZAAANLAND: 1998 - NU

Toen ik klein was, stond ik bekend als een druktemakertje. Ik wilde altijd maar rennen. De keuze voor atletiek was daarom niet zo moeilijk. Ik begon met de meerkamp, maar ben dat later steeds meer gaan afbouwen naar verspringen, met sprint erbij. Het is super dat ik de laatste jaren zo vooruit ben gegaan met verspringen. De Nederlandse titel bij het NK-junioren was het hoogtepunt tot dusver. Trainen bij Zaanland vind ik leuk en gezellig. Hard werken is dan ook niet erg. Als je bij de top van Nederland komt, wordt het wel serieuzer. Maar aan de sfeer is gelukkig niets veranderd. Volgend jaar wil ik mij graag plaatsen voor de Europese Kampioenschappen voor junioren. En als ik ver vooruitkijk: internationaal een groot toernooi halen zou fantastisch zijn.

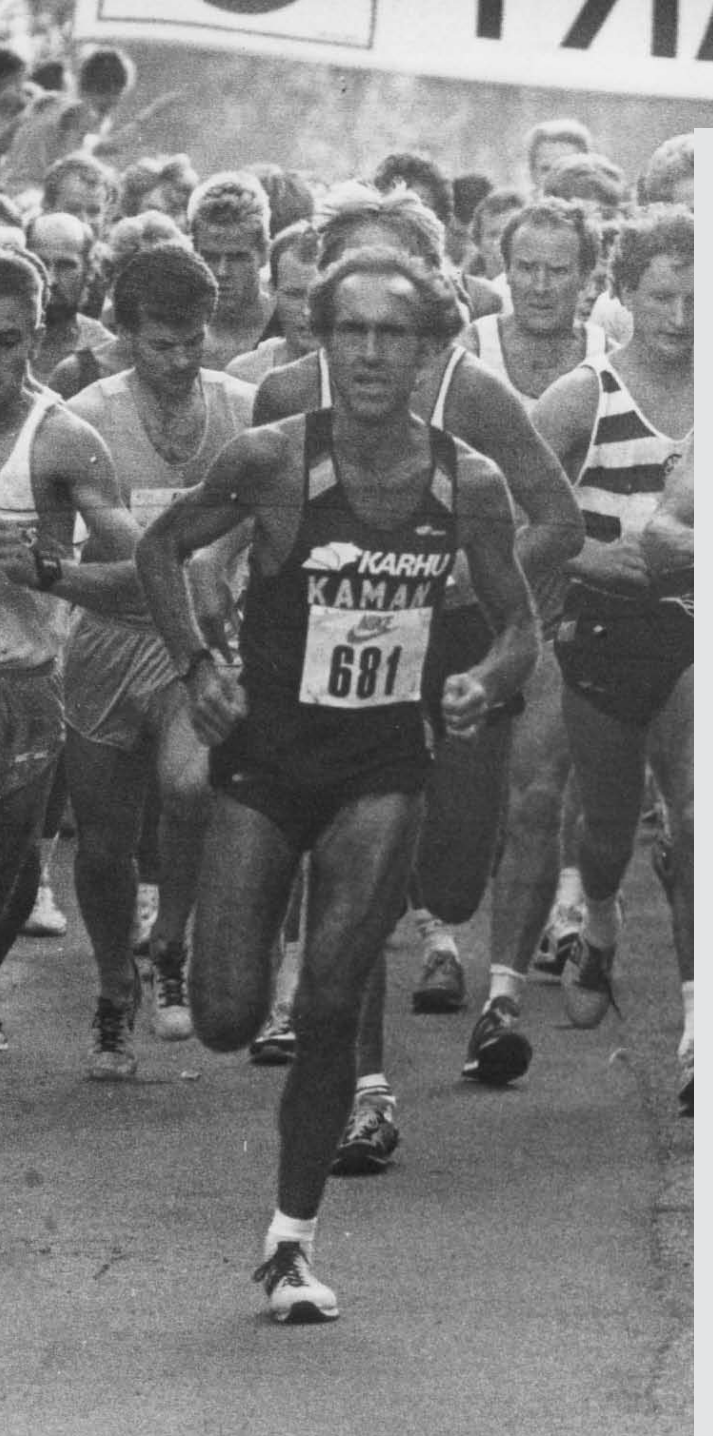
## TRAINERS SINDS 1933

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Guillaume Bakker          | Henny Lust           |
| Jan Bakker                | Githa Mars           |
| Jan Willem de Bie         | Dick Mars            |
| Joke Bijvoet              | Mike Munnik          |
| Peter Boon                | Daphne Mylonas       |
| Paul Borgers              | Andre van der Pal    |
| Roy Bout                  | Ton Pallesen         |
| René Bouwmeester          | Marco Pineda         |
| Rudy Bree                 | Siem Plooyer         |
| Ad Breedijk               | Hans Pronk           |
| Gina Breedijk             | Toelsi Ramautar      |
| Waldemar Briedis, Letland | Marco de Regt        |
| Peter Catsburg            | Eric Retz            |
| Jan Eising                | Tineke Retz          |
| Elmar Fienig              | Ruud Righolt         |
| Margriet de Groot         | Boudewijn Rijkenberg |
| Pieter de Haan            | Bert Romeijn         |
| Sonja van Hattem          | Elly Rozema          |
| Martje Hoekmeijer         | Dick Schaar          |
| Edwin Holwerda            | Linda Scheijde       |
| Bob Huisman               | Mark Scheijde        |
| Davy Hutubessy            | Peter Scheijde       |
| Paul de Jong              | Cees Siffels         |
| Peter Jongejans           | Cees Sjouwerman      |
| Joke Kelder               | Freek Stam           |
| Dennis Kerssens           | Jolanda Stas         |
| Netty Klomp               | Martijn van Steen    |
| Evert Kluijver            | Sharona Stuvet       |
| Carolina Koene            | Baldwin Stuvet       |
| Bram Kok                  | Yvette Stuvet-Kooi   |
| Henk Kooi                 | Claudia Tellegen     |
| Dirk Kooreman             | Gerrit Tigchelaar    |
| Cees Koppelaar            | Nico Tol             |
| Koumans                   | Gerrit Valenteijn    |
| Cees Kuft                 | Afke Veenman         |
| Fons Kuijk                | Cor Verburg          |
| Maarten Laan              | Marc de Vries        |
| Jan List                  | Rene Zoetigheid      |

## BESTUURSLEDEN SINDS 1994

|      |                             |      |                     |
|------|-----------------------------|------|---------------------|
| 1994 | V. Mevr. J.Klomp-Schoemaker | 2002 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | S. P. Scheijde              |      | S. P. Scheijde      |
|      | P. P. M. de Zeeuw           |      | P. B. Huisman       |
|      | C. A. Breedijk              | 2003 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | M. Drijfhout                |      | S. P. Scheijde      |
|      |                             |      | P. B. Huisman       |
| 1995 | V. Mevr. J.Klomp-Schoemaker | 2004 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | S. P. Scheijde              |      | S. P. Scheijde      |
|      | P. P.M. de Zeeuw            |      | P. B. Huisman       |
|      | C. H. Kooi                  | 2005 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | P. de Haan                  |      | S. P. Scheijde      |
|      | A. Breedijk                 |      | P. B. Huisman       |
| 1996 | V. Mevr. J.Klomp-Schoemaker |      | C. P. de Zeeuw      |
|      | S. P. Scheijde              |      | B. Romkes           |
|      | P. P.M. de Zeeuw            | 2006 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | C. H. Kooi                  |      | S. P. Scheijde      |
|      | P. de Haan                  |      | P. B. Huisman       |
|      | B. Huisman                  |      | C. P. de Zeeuw      |
|      |                             |      | B. Romkes           |
| 1997 | V. H. Kooi                  | 2007 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | S. P. Scheijde              |      | S. I. Mulder (a.i.) |
|      | P. T. van der Meij          |      | P. E. Oosterhuis    |
|      | C. N. Klomp                 |      | C. A. Breedijk      |
|      | B. Huisman                  |      | B. Romkes           |
|      | P. de Graaf                 |      | P. de Zeeuw         |
|      | P. de Haan                  |      | B. Huisman          |
| 1998 | V. H. Kooi                  |      | M. Taal             |
|      | S. P. Scheijde              |      | F. van Ammers       |
|      | P. T. van der Meij /        | 2008 | V. O. Hoekmeijer    |
|      | B. Huisman                  |      | S. I. Mulder        |
|      | C. N. Klomp                 |      | P. E. Oosterhuis    |
|      | P. de Haan                  |      | C. A. Breedijk      |
| 1999 | V. H. Kooi                  |      | B. Romkes           |
|      | S. P. Scheijde              |      | P. de Zeeuw         |
|      | P. B. Huisman               |      | F. van Ammers       |
| 2000 | V. H. Kooi                  |      |                     |
|      | S. P. Scheijde              |      |                     |
|      | P. B. Huisman               |      |                     |
| 2001 | V. O. Hoekmeijer            |      |                     |
|      | S. P. Scheijde              |      |                     |
|      | P. B. Huisman               |      |                     |

V. = voorzitter  
S. = secretaris  
P. = penningmeester  
C. = commissies



## JAN VAN AMMERS

### SUCCEVOLLE WEGATLEET, PERIODE ZAAANLAND 1978 - NU

Ik begon pas met atletiek toen ik ver in de dertig was. Van huis uit was ik voetballer. Jaren speelde ik in de hoofdklasse. Dat was toen de eredivisie van Nederland, het huidige prof-voetbal. In die tijd heb ik nog met en tegen bekende namen gespeeld, zoals Coen Moulijn. Na een slepende blessure moest ik voor een andere sport kiezen. Ik ben toen gaan wielrennen. Bij de amateurs kon ik goed meekomen. Ook daar heb ik tussen bekende namen gefietst. Dat geeft het allemaal wel iets extra. Toen ik ook als wielrenner geblesseerd raakte, ben ik gaan hardlopen. In het begin omdat ik toch iets wilde doen. Later werd duidelijk dat ik ook als atleet aanleg had. Ik kwam bij Zaanland terecht, waar ik qua training nooit veel heb uitgevoerd. Ik had geen trek in uitgebreide trainings-schema's, was veel meer een man van de wedstrijden. Het gezegde 'de wedstrijd is de beste training', is bij uitstek op mij van toepassing. Nog steeds. Misschien houdt dat mij na al die jaren in de running.

## CLUBRECORDS

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Jongens pupillen C</b><br>40 meter  | 6.8   | Eric Wijschenk<br>Laurens Rijswijk<br>Hugo de Haan<br>Evert-Jan Kooi<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Jasper Breedijk<br>Wesley Zschotttche<br>Wesley Zschotttche<br>Julian Eken<br>Archy van Wely<br>Niels Balke<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Roald van Heusden<br>Maarten Heyboer<br>Jan-Raj Postma<br>Matthijs Rijswijk    | 1989<br>1990<br>1992<br>1992<br>1993<br>1995<br>2001<br>2001<br>1996<br>1977<br>1982<br>1993<br>1993<br>1993<br>1993<br>1985                 |
| <b>Jongens pupillen B</b><br>40 meter<br>1000 meter<br>1000 meter snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>kogelstoten<br>balwerpen<br>3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 40 meter   | 6.3<br>3.28,3<br>5.40,1<br>4.09<br>1.24<br>7.73<br>41.64<br>1562<br>2895<br>24.7  | Remy Robert<br>Mark Scheijde<br>Julian Eken<br>Hugo de Haan<br>Michiel Fraaij<br>Richard Kos<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Eric de Vries<br>Jordi Wildschut<br>Nicky Wildschut   | 1999<br>1989<br>1997<br>1993<br>1989<br>1994<br>1989<br>1989<br>1994<br>1994   |
| <b>Jongens pupillen A</b><br>60 meter<br>1000 meter<br>1000 meter snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>kogelstoten<br>balwerpen<br>3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 60 meter   | 8.1<br>3.09,8<br>5.04,4<br>4.59<br>1.42<br>10.74<br>50.44<br>1926<br>3356<br>34.3   | Patrick Groot<br>Jeffrey Himpers<br>Julian Eken<br>Alex van de Laan<br>Frank Ettema<br>Alex van de Laan<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Hugo de Haan<br>Dennis van Brummelen<br>Rene Catsburg<br>Alex van de Laan<br>Marc de Vries<br>Gerard Flens<br>Eric de Vries<br>Jordi Wildschut<br>Nicky Wildschut  | 1991<br>1981<br>1990<br>1989<br>1983<br>1989<br>1991<br>1991<br>1995<br>1989   |
| <b>Jongens junioren D</b><br>80 meter<br>1000 meter<br>80 meter horden<br>1000 meter snelwandelen<br>3000 meter snelwandelen<br>5000 meter snelwandelen<br>1/2 uur snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>polsstokhoog<br>kogelstoten<br>discuswerpen<br>speerwerpen<br>7 kamp<br>werp 3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 80 meter | 10.3<br>2.53,6<br>12.5<br>4.52,0<br>16.10<br>28.19<br>5.238<br>1.60<br>1.60<br>1.67<br>13.27<br>34.00<br>43.92<br>44.68<br>1756<br>3794<br>42.2 | Nico van Splunter<br>Patrick Groot<br>Rens Eising<br>Patrick Groot<br>Erik Doevendans<br>Johan Kleyer<br>Edwin Holwerda<br>Edwin Holwerda<br>Rogier van den Berg<br>Baldwin Stuvet<br>Patrick Groot<br>Roy Bout<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Rogier van der Berg<br>Rene Catsburg<br>Patrick Groot<br>Marlon olieberg | 1980<br>1993<br>1982<br>1993<br>1982<br>1991<br>1983<br>1983<br>1992<br>1984<br>1993<br>1990<br>1993<br>1993<br>1993<br>1993<br>1993<br>1992 |
| <b>Jongens junioren C</b><br>100 meter<br>800 meter<br>1000 meter<br>1500 meter<br>100 meter horden<br>300 meter horden<br>1000 meter snelwandelen<br>3000 meter snelwandelen  | 11.4<br>2.03,13<br>2.42,3<br>4.21,8<br>13.9<br>41.04<br>4.35,3<br>15.15,4   | Jan-Raj Postma<br>Wesley Zschötttche<br>Hugo de Haan<br>Rens Eising<br>Marc de Vries<br>Eric de Vries<br>Roy Bout<br>Edwin Holwerda   | 1993<br>2008<br>1999<br>1984<br>1993<br>2000<br>1992<br>1985   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 5000 meter snelwandelen<br>1/2 uur snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>polsstokhoog<br>hinkstap springen<br>kogelstoten<br>discuswerpen<br>speerwerpen<br>8 kamp<br>werp 3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 100 meter  | 27.32,1<br>5.311<br>6.58<br>1.87<br>3.00<br>12.20<br>16.06<br>52.08<br>56.46<br>60.46<br>2351<br>4481<br>46.4  | Edwin Holwerda<br>Edwin Holwerda<br>Rogier van den Berg<br>Eric de Vries<br>Marc de Vries<br>Xander Kaspers<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Marc de Vries<br>Marc de Vries<br>Patrick Groot<br>Marc de Vries<br>Rogier van den Berg<br>Dennis van Brummelen<br>Jan-Raj Postma<br>Marc de Vries   | 1984<br>1985<br>1994<br>2000<br>1993<br>1992<br>1995<br>1995<br>1993<br>1993<br>1995<br>1993<br>1993   |
| <b>Jongens pupillen C</b><br>40 meter   | 6.8  | Eric Wijschenk<br>Laurens Rijswijk<br>Hugo de Haan<br>Evert-Jan Kooi<br>Richard Kos<br>Jasper Breedijk<br>Wesley Zschotttche<br>Wesley Zschotttche<br>Julian Eken<br>Archy van Wely<br>Niels Balke<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Roald van Heusden<br>Maarten Heyboer<br>Jan-Raj Postma<br>Matthijs Rijswijk   | 1989<br>1990<br>1992<br>1992<br>1993<br>1995<br>2001<br>2001<br>1996<br>1977<br>1982<br>1993<br>1993<br>1993<br>1993<br>1985   |
| 600 meter<br>1000 meter snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>kogelstoten<br>balwerpen<br>3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 40 meter  | 2.01,4<br>6.06,9<br>3.74<br>1.15<br>9.36<br>36.10<br>1454<br>2684<br>27.1  | Remy Robert<br>Mark Scheijde<br>Julian Eken<br>Hugo de Haan<br>Michiel Fraaij<br>Richard Kos<br>Patrick Groot<br>Patrick Groot<br>Richard Kos<br>Richard Kos<br>Eric de Vries<br>Jordi Wildschut<br>Nicky Wildschut   | 1999<br>1989<br>1997<br>1993<br>1989<br>1994<br>1989<br>1989<br>1994<br>1994   |
| <b>Jongens junioren A</b><br>100 meter<br>150 meter<br>200 meter<br>300 meter<br>400 meter<br>800 meter<br>1000 meter<br>1500 meter<br>1 mijl<br>2000 meter<br>3000 meter<br>5000 meter<br>10 kilometer<br>15 kilometer<br>10 mijl<br>110 meter horden<br>200 meter horden<br>400 meter horden<br>3000 meter Steeple<br>3000 meter snelwandelen<br>5000 meter snelwandelen<br>10 kilometer snelwandelen<br>1/2 uur snelwandelen<br>1 uur snelwandelen<br>verspringen<br>hoogspringen<br>polsstokhoog<br>hinkstap springen<br>kogelstoten<br>discuswerpen<br>speerwerpen<br>kogelslingeren<br>10 kamp<br>werp 3 kamp<br>clubkampioenschap<br>4 x 100 meter | 11.0<br>17.42<br>22.2<br>35.77<br>49.24<br>1.50,67<br>2.31,52<br>3.46,4<br>4.35,5<br>5.49,9<br>8.26,5<br>14.39,7<br>33.19,64<br>48.00<br>64.31<br>14.72<br>25.55<br>55.60<br>9.26,17<br>13.21,0<br>22.22<br>47.40,38<br>6.341<br>11.519<br>7.20<br>1.97<br>4.00<br>13.07<br>14.22<br>45.96<br>63.08<br>29.72<br>6265<br>1997<br>3730<br>44.8 | Wil Hendriks<br>Hugo de Haan<br>Wil Hendriks<br>Hugo de Haan<br>Hugo de Haan<br>Rens Eising<br>Floris Overwater<br>Rens Eising<br>Edward van de Heijden<br>Arjan Tentij<br>Imco Brouwer<br>Rene Bouwmeester<br>Gerard Klein<br>Gerard Klein<br>Benjamin van der Logt<br>Marc de Vries<br>Hugo de Haan<br>Hugo de Haan<br>Rens Eising<br>Edwin Holwerda<br>Edwin Holwerda<br>Edwin Holwerda<br>Johan Kleyer<br>Tom Buys<br>Marc de Vries<br>Xander Kaspers<br>Bert van Wijngaarden<br>Martijn Zijl<br>Xander Kaspers<br>Marc de Vries<br>Martijn Zijl<br>Ruud Kerssens<br>Xander Kaspers<br>Xander Kaspers<br>Rogier van den Berg<br>Jordy Hindriks<br>Sjon Roelofsen<br>Mark Scheijde<br>Rene Bouwmeester<br>Imco Brouwer<br>Paul Hoyschuur<br>Theo Schonewille<br>Nico Mudde<br>Paul Hoyschuur<br>Theo Schonewille<br>Imco Brouwer | 1961<br>2003<br>1961<br>2003<br>2003<br>1987<br>1990<br>1988<br>1995<br>1989<br>1979<br>1979<br>1989<br>1989<br>1996<br>1997<br>2003<br>2003<br>1988<br>1988<br>1989<br>1989<br>1997<br>2008<br>1997<br>2008<br>1997<br>1996<br>1997<br>1996<br>1997<br>1996<br>1996<br>1996<br>1996<br>1996 |
| 4 x 400 meter   | 3.35,0   | Eric de Vries<br>Hugo de Haan<br>Hugo de Haan   | 2006<br>2003<br>2005   |
| 4 x 800 meter   | 8.07,6   | Eric de Vries<br>Hugo de Haan<br>Hugo de Haan   | 2006<br>2003<br>2005   |

|                           |          |                     |      |
|---------------------------|----------|---------------------|------|
| 300 meter                 | 35,77    | Hugo de Haan        | 2003 |
| 400 meter                 | 47,83    | Jordy Hindriks      | 2003 |
| 800 meter                 | 1.47,74  | Hugo de Haan        | 2007 |
| 1000 meter                | 2.21,77  | Hugo de Haan        | 2007 |
| 1500 meter                | 3.44,32  | Rens Eising         | 1993 |
| 1 mijl                    | 4.04,9   | Rens Eising         | 1991 |
| 2000 meter                | 5.15,4   | Melchert Kok        | 1986 |
| 3000 meter                | 8.12,5   | Melchert Kok        | 1985 |
| 5000 meter                | 14.33,2  | Melchert Kok        | 1983 |
| 5 mijl                    | 27,32    | Michel Drijfhout    | 1994 |
| 10 kilometer              | 30.42,83 | Benjamin Romkes     | 2006 |
| 15 kilometer              | 47.15    | Rene Bouwmeester    | 1990 |
| 10 mijl                   | 50,34    | Benjamin Romkes     | 1992 |
| 20 kilometer              | 1.02,33  | Benjamin Romkes     | 1994 |
| 1/2 marathon              | 1.08,27  | Benjamin Romkes     | 1994 |
| 25 kilometer              | 1.21,28  | Jan van Ammers      | 1982 |
| 30 kilometer              | 1.39,30  | Hans Klootwijk      | 1992 |
| marathon                  | 2.23,40  | Wim Roelofs         | 1980 |
| 110 meter horden          | 15,12    | Marc de Vries       | 2008 |
| 200 meter horden          | 25,10    | Hugo de Haan        | 2004 |
| 400 meter horden          | 53,54    | Hugo de Haan        | 2006 |
| 3000 meter Steeple        | 9.17,6   | Louis Dam           | 1984 |
| 3000 meter snelwandelen   | 12.21,0  | Edwin Holwerda      | 1988 |
| 5000 meter snelwandelen   | 22,22    | Edwin Holwerda      | 1989 |
| 10 kilometer snelwandelen | 47.40,38 | Edwin Holwerda      | 1988 |
| verspringen               | 7,20     | Tom Buys            | 2008 |
| hoogspringen              | 2,06     | Hans de Bezemer     | 1979 |
| polstokhoog               | 4,40     | Dennis Kerssens     | 1992 |
| hinkstap springen         | 13,88    | Peter Gravesteijn   | 1978 |
| kogelstoten               | 13,72    | Martijn Zijl        | 1968 |
| discuswerpen              | 48,78    | Martijn Zijl        | 1965 |
| speerwerpen               | 47,24    | Dirk Kooreman       | 1996 |
| kogelslingeren            | 47,18    | Klaas Veuger        | 1972 |
| 10 kamp                   | 6906     | Marc de Vries       | 2000 |
| werp 3 kamp               | 1863     | Xander Kaspers      | 2000 |
| clubkampioenschap         | 3888     | Baldwin Stuvet      | 1992 |
| 4 x 100 meter             | 43,22    | Marc de Vries       | 2006 |
|                           |          | Persijn Berende     |      |
|                           |          | Hugo de Haan        |      |
| 4 x 200 meter             | 1.30,1   | Eric de Vries       | 1998 |
|                           |          | Rogier van den Berg |      |
|                           |          | Sjon Roelofsen      |      |
|                           |          | Jordy Hindriks      |      |
| 4 x 400 meter             | 3.15,50  | Marc de Vries       | 2003 |
|                           |          | Hugo de Haan        |      |
|                           |          | Jiri Kemper         |      |
|                           |          | Persijn Berende     |      |
| 4 x 800 meter             | 7.42,04  | Jordy Hindriks      | 1984 |
|                           |          | Melchert Kok        |      |
|                           |          | Jaap Flotman        |      |
|                           |          | Theo Schonewille    |      |
|                           |          | Louis Dam           |      |
| Zweedse estafette         | 1.56,5   | Marc de Vries       | 2006 |
|                           |          | Persijn Berende     |      |
|                           |          | Hugo de Haan        |      |
|                           |          | Martijn de Ronde    |      |
|                           |          |                     |      |
| <b>Heren masters(35+)</b> |          |                     |      |
| 100 meter                 | 11.87    | Wim de Ronde        | 1997 |
| 200 meter                 | 24.71    | Wim de Ronde        | 1997 |
| 400 meter                 | 57,4     | Bram Kok            | 1990 |
| 800 meter                 | 2.01,36  | Benjamin Romkes     | 2008 |
| 1000 meter                | 2.57,3   | Bert Geeluiden      | 1988 |
| 1500 meter                | 4.00,28  | Benjamin Romkes     | 2008 |
| 3000 meter                | 8.25,69  | Benjamin Romkes     | 2007 |
| 5000 meter                | 14.34,69 | Benjamin Romkes     | 2007 |
| 10 kilometer              | 30.42,83 | Benjamin Romkes     | 2006 |
| 3000 meter Steeple        | 11.14,9  | Benjamin Romkes     | 2006 |
| 15 kilometer              | 47.50    | Wim Roelofs         | 1983 |
| 10 mijl                   | 51,45    | Wim Roelofs         | 1981 |
| 20 kilometer              | 1.12,47  | Jan van Ammers      | 1996 |
| 1/2 marathon              | 1.09,01  | Benjamin Romkes     | 2007 |
| 25 kilometer              | 1.21,49  | Wim Roelofs         | 1981 |
| 30 kilometer              | 1.42,32  | Wim Roelofs         | 1985 |
| marathon                  | 2.23,40  | Wim Roelofs         | 1980 |
| 110 meter horden          | 17,06    | Wim de Ronde        | 1998 |
| 3000 meter Steeple        | 14.46,4  | Gerrit Tigchelaar   | 1992 |
| 1000 meter snelwandelen   | 6.12,3   | Rene Bouwmeester    | 2002 |
| 3000 meter snelwandelen   | 17,06    | Gerrit Tigchelaar   | 1988 |
| 5000 meter snelwandelen   | 28.16,11 | Rene Bouwmeester    | 2002 |
| 10 kilometer snelwandelen | 57.26    | Rene Bouwmeester    | 2002 |
| 15 kilometer snelwandelen | 1.05,14  | Hans Gons           | 1985 |
| 1 uur snelwandelen        | 5.75     | Hans Gons           | 1985 |
| verspringen               | 1,80     | Maarten Laan        | 1989 |
| hoogspringen              | 2,60     | Wim de Ronde        | 1996 |
| polstokhoog               | 11,45    | Dirk Kooreman       | 1992 |
| kogelstoten               | 33,82    | Henk Kruit          | 1985 |
| discuswerpen              | 67,24    | Dirk Kooreman       | 1996 |
| speerwerpen               | 14,02    | Gerrit Tigchelaar   | 1994 |
| kogelslingeren            | 3979     | Wim de Ronde        | 1996 |
| 10 kamp                   | 1870     | Dirk Kooreman       | 1996 |
| werp 3 kamp               | 3666     | Maarten Laan        | 1993 |
| clubkampioenschap         | 2.19,8   | Bram Kok            | 1990 |
| Zweedse estafette         |          | Leon Thissen        |      |
|                           |          | Hans Gons           |      |
|                           |          | Jaap Klomp          |      |
|                           |          |                     |      |
| <b>Heren masters(45+)</b> |          |                     |      |
| 100 meter                 | 11.87    | Wim de Ronde        | 1997 |
| 200 meter                 | 24.71    | Wim de Ronde        | 1997 |
| 400 meter                 | 58,17    | Leon Thissen        | 1999 |
| 800 meter                 | 2.24,16  | Henk Molshagen      | 1999 |
| 1000 meter                | 3.49,8   | Ruud Righolt        | 1999 |
| 1500 meter                | 4.52,0   | Ad Breedijk         | 1999 |
| 3000 meter                | 11.46,3  | Ruud Righolt        | 1999 |
| 5000 meter                | 17.53,63 | Ad Breedijk         | 1999 |
| 10 kilometer              | 36.32    | Jan van Ammers      | 1996 |
| 15 kilometer              | 54.56    | Jan van Ammers      | 1996 |
| 10 mijl                   | 56.13    | Jan van Ammers      | 1999 |
| 20 kilometer              | 1.12,47  | Jan van Ammers      | 1996 |
| 1/2 marathon              | 1.16,33  | Jan van Ammers      | 1994 |
| 30 kilometer              | 1.58,43  | Henk Kuhlman        | 1999 |
| marathon                  | 2.53,59  | Jan de Boer         | 2000 |
| 110 meter horden          | 16.53    | Wim de Ronde        | 1998 |
| 3000 meter snelwandelen   | 18.27,8  | Gerrit Tigchelaar   | 2000 |
| 5000 meter snelwandelen   | 29.30,2  | Gerrit Tigchelaar   | 1989 |
| 10 kilometer snelwandelen | 1.08,48  | Gerrit Tigchelaar   | 2000 |
| verspringen               | 5,71     | Wim de Ronde        | 1999 |
| hoogspringen              | 1,65     | Wim de Ronde        | 1995 |
| polstokhoog               | 2,60     | Wim de Ronde        | 1996 |
| kogelstoten               | 10,79    | Henk Kruit          | 1985 |
| discuswerpen              | 30,76    | Dirk Kooreman       | 1999 |
| speerwerpen               | 62,86    | Dirk Kooreman       | 1997 |
| 10 kamp                   | 5587     | Wim de Ronde        | 1997 |
| werp 3 kamp               | 1708     | Dirk Kooreman       | 1997 |
| clubkampioenschap         | 3666     | Maarten Laan        | 1993 |
|                           |          |                     |      |
| <b>Heren masters(50+)</b> |          |                     |      |
| 100 meter                 | 11.96    | Wim de Ronde        | 1999 |
| 200 meter                 | 24.84    | Wim de Ronde        | 2000 |
| 400 meter                 | 58,17    | Leon Thissen        | 1999 |
| 800 meter                 | 2.19,9   | Leon Thissen        | 1989 |
| 1500 meter                | 4.58,1   | Jan Stienstra       | 1984 |
| 1 mijl                    | 5.36,06  | Jan Stienstra       | 1987 |
| 3000 meter                | 10.41,2  | Jan Stienstra       | 1984 |
| 5000 meter                | 17.30,0  | Jan Stienstra       | 1984 |
| 10 kilometer              | 35.39    | Jan van Ammers      | 1999 |
| 1/2 marathon              | 1.17,08  | Jan van Ammers      | 1999 |
| 25 kilometer              | 1.35,06  | Jan van Ammers      | 1998 |
| 30 kilometer              | 2.02,45  | Rob Rempt           | 1996 |
| marathon                  | 3.11,08  | Jaap Klomp          | 1993 |
| 110 meter horden          | 18,8     | Wim de Ronde        | 1999 |
| 1000 meter snelwandelen   | 6.15,4   | Gerrit Tigchelaar   | 1999 |

|                           |          |                   |      |
|---------------------------|----------|-------------------|------|
| clubkampioenschap         | 3666     | Maarten Laan      | 1993 |
| Zweedse estafette         | 2.19,8   | Bram Kok          | 1990 |
|                           |          | Leon Thissen      |      |
|                           |          | Hans Gons         |      |
|                           |          | Jaap Klomp        |      |
|                           |          |                   |      |
| <b>Heren masters(40+)</b> |          |                   |      |
| 100 meter                 | 11.87    | Wim de Ronde      | 1997 |
| 200 meter                 | 24.71    | Wim de Ronde      | 1997 |
| 400 meter                 | 57,4     | Bram Kok          | 1990 |
| 800 meter                 | 2.01,36  | Benjamin Romkes   | 2008 |
| 1000 meter                | 2.57,3   | Bert Geeluiden    | 1988 |
| 1500 meter                | 4.00,28  | Benjamin Romkes   | 2008 |
| 3000 meter                | 8.25,69  | Benjamin Romkes   | 2007 |
| 5000 meter                | 14.34,69 | Benjamin Romkes   | 2007 |
| 10 kilometer              | 30.42,83 | Benjamin Romkes   | 2006 |
| 15 kilometer              | 47.50    | Wim Roelofs       | 1983 |
| 10 mijl                   | 51,45    | Wim Roelofs       | 1981 |
| 20 kilometer              | 1.12,47  | Jan van Ammers    | 1996 |
| 1/2 marathon              | 1.09,01  | Benjamin Romkes   | 2007 |
| 25 kilometer              | 1.21,49  | Wim Roelofs       | 1985 |
| 30 kilometer              | 1.42,32  | Wim Roelofs       | 1980 |
| marathon                  | 2.23,40  | Wim Roelofs       | 1980 |
| 110 meter horden          | 17,06    | Wim de Ronde      | 1998 |
| 3000 meter Steeple        | 14.46,4  | Gerrit Tigchelaar | 1992 |
| 1000 meter snelwandelen   | 6.12,3   | Rene Bouwmeester  | 2002 |
| 3000 meter snelwandelen   | 17,06    | Gerrit Tigchelaar | 1988 |
| 5000 meter snelwandelen   | 28.16,11 | Rene Bouwmeester  | 2002 |
| 10 kilometer snelwandelen | 57.26    | Rene Bouwmeester  | 2002 |
| 15 kilometer snelwandelen | 1.05,14  | Hans Gons         | 1985 |
| 1 uur snelwandelen        | 5.75     | Hans Gons         | 1985 |
| verspringen               | 1,80     | Maarten Laan      | 1989 |
| hoogspringen              | 2,60     | Wim de Ronde      | 1996 |
| polstokhoog               | 11,45    | Dirk Kooreman     | 1992 |
| kogelstoten               | 33,82    | Henk Kruit        | 1985 |
| discuswerpen              | 67,24    | Dirk Kooreman     | 1996 |
| speerwerpen               | 14,02    | Gerrit Tigchelaar | 1994 |
| kogelslingeren            | 3979     | Wim de Ronde      | 1996 |
| 10 kamp                   | 1870     | Dirk Kooreman     | 1996 |
| werp 3 kamp               | 3666     | Maarten Laan      | 1993 |
| clubkampioenschap         | 2.19,8   | Bram Kok          | 1990 |
| Zweedse estafette         |          | Leon Thissen      |      |
|                           |          | Hans Gons         |      |
|                           |          | Jaap Klomp        |      |
|                           |          |                   |      |
| <b>Heren masters(45+)</b> |          |                   |      |
| 100 meter                 | 11.87    | Wim de Ronde      | 1997 |
| 200 meter                 | 24.71    | Wim de Ronde      | 1997 |
| 400 meter                 | 58,17    | Leon Thissen      | 1999 |
| 800 meter                 | 2.24,16  | Henk Molshagen    | 1999 |
| 1000 meter                | 3.49,8   | Ruud Righolt      | 1999 |
| 1500 meter                | 4.52,0   | Ad Breedijk       | 1999 |
| 3000 meter                | 11.46,3  | Ruud Righolt      | 1999 |
| 5000 meter                | 17.53,63 | Ad Breedijk       | 1999 |
| 10 kilometer              | 36.32    | Jan van Ammers    | 1996 |
| 15 kilometer              | 54.56    | Jan van Ammers    | 1996 |
| 10 mijl                   | 56.13    | Jan van Ammers    | 1999 |
| 20 kilometer              | 1.12,47  | Jan van Ammers    | 1996 |
| 1/2 marathon              | 1.16,33  | Jan van Ammers    | 1994 |
| 30 kilometer              | 1.58,43  | Henk Kuhlman      | 1999 |
| marathon                  | 2.53,59  | Jan de Boer       | 2000 |
| 110 meter horden          | 16.53    | Wim de Ronde      | 1998 |
| 3000 meter snelwandelen   | 18.27,8  | Gerrit Tigchelaar | 2000 |
| 5000 meter snelwandelen   | 29.30,2  | Gerrit Tigchelaar | 1989 |
| 10 kilometer snelwandelen | 1.08,48  | Gerrit Tigchelaar | 2000 |
| verspringen               | 5,71     | Wim de Ronde      | 1999 |
| hoogspringen              | 1,65     | Wim de Ronde      | 1995 |
| polstokhoog               | 2,60     | Wim de Ronde      | 1996 |
| kogelstoten               | 10,79    | Henk Kruit        | 1985 |
| discuswerpen              | 30,76    | Dirk Kooreman     | 1999 |
| speerwerpen               | 62,86    | Dirk Kooreman     | 1997 |
| 10 kamp                   | 5587     | Wim de Ronde      | 1997 |
| werp 3 kamp               | 1708     | Dirk Kooreman     | 1997 |
| clubkampioenschap         | 3666     | Maarten Laan      | 1993 |
|                           |          |                   |      |
| <b>Heren masters(50+)</b> |          |                   |      |
| 100 meter                 | 11.96    | Wim de Ronde      | 1999 |
| 200 meter                 | 24.84    | Wim de Ronde      | 2000 |
| 400 meter                 | 58,17    | Leon Thissen      | 1999 |
| 800 meter                 | 2.19,9   | Leon Thissen      | 1989 |
| 1500 meter                | 4.58,1   | Jan Stienstra     | 1984 |
| 1 mijl                    | 5.36,06  | Jan Stienstra     | 1987 |
| 3000 meter                | 10.41,2  | Jan Stienstra     | 1984 |
| 5000 meter                | 17.30,0  | Jan Stienstra     | 1984 |
| 10 kilometer              | 35.39    | Jan van Ammers    | 1999 |
| 1/2 marathon              | 1.17,08  | Jan van Ammers    | 1999 |
| 25 kilometer              | 1.35,06  | Jan van Ammers    | 1998 |
| 30 kilometer              | 2.02,45  | Rob Rempt         | 1996 |
| marathon                  | 3.11,08  | Jaap Klomp        | 1993 |
| 110 meter horden          | 18,8     | Wim de Ronde      | 1999 |
| 1000 meter snelwandelen   | 6.15,4   | Gerrit Tigchelaar | 1999 |

|                           |         |                   |      |
|---------------------------|---------|-------------------|------|
| 5000 meter snelwandelen   | 31.29,7 | Gerrit Tigchelaar | 2000 |
| 10 kilometer snelwandelen | 1.08,48 | Gerrit Tigchelaar | 2000 |
| verspringen               | 5,87    | Wim de Ronde      | 1999 |
| hoogspringen              | 1,60    | Wim de Ronde      | 1999 |
| polstokhoog               | 1,86    | Joost Veldhuizen  | 1989 |
| kogelstoten               | 11.19   | Henk Kruit        | 1991 |
| discuswerpen              | 36.00   | Henk Kruit        | 1991 |
| speerwerpen               | 61.71   | Dirk Kooreman     | 2002 |
| 10 kamp                   | 6747    | Wim de Ronde      | 1999 |
| werp 3 kamp               | 700     | Gerrit Tigchelaar | 1995 |
| clubkampioenschap         | 3804    | Wim de Ronde      | 1999 |
|                           |         |                   |      |
| <b>Heren masters(55+)</b> |         |                   |      |
| 100 meter                 | 13,9    | Bob Huisman       | 1997 |
| 400 meter                 | 1.08,8  | Bob Huisman       | 1994 |
| 1500 meter                | 5.26,4  | Jaap Klomp        | 1995 |
| 10 kilometer              | 55.45   | Jan Eising        | 1999 |
| 15 kilometer              | 1.04,22 | Jan Stienstra     | 1991 |
| 10 mijl                   | 1.04,40 | Jan Stienstra     | 1987 |
| 30 kilometer              | 2.18,16 | Jaap Klomp        | 1999 |
| 1/2 marathon              | 1.24,21 | Jan van Ammers    | 2003 |
| marathon                  | 3.16,41 | Jaap Klomp        | 1998 |
| 1000 meter snelwandelen   | 6.07,4  | Gerrit Tigchelaar | 2000 |
| 5000 meter snelwandelen   | 31.26   | Gerrit Tigchelaar | 2001 |
| 10 kilometer snelwandelen | 1.04,54 | Gerrit Tigchelaar | 2001 |
| verspringen               | 4.36    | Maarten Hoogstra  | 1996 |
| hoogspringen              | 1.35    | Bob Huisman       | 1998 |
| kogelstoten               | 8.17    | Bob Huisman       | 1998 |
| speerwerpen               | 23.39   | Bob Huisman       | 1998 |
| clubkampioenschap         | 2802    | Bob Huisman       | 1998 |
|                           |         |                   |      |
| <b>Heren masters(60+)</b> |         |                   |      |
| 100 meter                 | 14,1    | Bob Huisman       | 2002 |
| 200 meter                 | 33.13   | Toon Besseling    | 1989 |
| 400 meter                 | 1.17,0  | Toon Besseling    | 1991 |
| 1500 meter                | 5.38,3  | Toon Besseling    | 1985 |
| 1 mijl                    | 6.00,8  | Jan Stienstra     | 1993 |
| 3000 meter                | 11.43,4 | Jan Stienstra     | 1991 |
| 5000 meter                | 19.22,0 | Jan Stienstra     | 1990 |
| 10 kilometer              | 39.50   | Jan Stienstra     | 1990 |
| 10 mijl                   | 1.07,25 | Jan Stienstra     | 1990 |
| 20 kilometer              | 1.28,21 | Toon Besseling    | 1983 |
| 1/2 marathon              | 1.45,28 | Jaap Klomp        | 2003 |
| marathon                  | 4.14,24 | Jaap Klomp        | 2001 |
| verspringen               | 3,86    | Bob Huisman       | 2002 |
| hoogspringen              | 1,30    | Bob Huisman       | 2002 |
| kogelstoten               | 8,56    | Bob Huisman       | 2002 |
| discuswerpen              | 19.22   | Toon Besseling    | 1988 |
| speerwerpen               | 18.76   | Toon Besseling    | 1985 |
| clubkampioenschap         | 2748    | Bob Huisman       | 2002 |
|                           |         |                   |      |
| <b>Heren masters(65+)</b> |         |                   |      |
| 100 meter                 | 16,4    | Toon Besseling    | 1987 |
| 1500 meter                | 6.11,0  | Toon Besseling    | 1987 |
| 10 mijl                   | 1.22,54 | Toon Besseling    | 1988 |
| 1000 meter snelwandelen   | 7.59,1  | Henri Gest        | 2000 |
| 5000 meter snelwandelen   | 38.54,4 | Henri Gest        | 2001 |
| verspringen               | 3.53    | Toon Besseling    | 1987 |
| hoogspringen              | 1.00    | Toon Besseling    | 1987 |
| kogelstoten               | 5.56    | Toon Besseling    | 1993 |
| speerwerpen               | 14.18   | Toon Besseling    | 1993 |
| clubkampioenschap         | 1970    | Toon Besseling    | 1987 |
|                           |         |                   |      |
| <b>Heren masters(70+)</b> |         |                   |      |
| hoogspringen              | 1.00    | Henri Gest        | 2003 |
| 1000 meter snelwandelen   | 7.59,1  | Henri Gest        | 2000 |
| 5000 meter snelwandelen   | 38.54,4 | Henri Gest        | 2001 |

|                   |       |                      |      |
|-------------------|-------|----------------------|------|
| discuswerpen      | 36.18 | Joyce Kerssens       | 1983 |
| speerwerpen       | 36.82 | Jacky van Splunteren | 2007 |
| 7 kamp            | 4239  | Linda van Leeuwen    | 1993 |
| werp 3 kamp       | 1852  | Yvette Kooi          | 1994 |
| clubkampioenschap | 3600  | Martje Hoekmeijer    | 1997 |
| 4 x 100 meter     | 50.2  | Jeanine van Hoorn    | 1992 |

#### Meisjes junioren A

|                   |        |                      |      |
|-------------------|--------|----------------------|------|
| 100 meter         | 11.8   | Elly Broeksma        | 1970 |
| 150 meter         | 19.51  | Sonja van Hattem     | 2000 |
| 200 meter         | 25.9   | Astrid Uffellie      | 1976 |
| 300 meter         | 41.94  | Martje Hoekmeijer    | 1998 |
| 400 meter         | 57.55  | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| 800 meter         | 2:10.9 | Tineke Kluft         | 1974 |
| 1000 meter        | 2:56.7 | Annelie Kluft        | 1987 |
| 1500 meter        | 4:30.4 | Tineke Kluft         | 1974 |
| 100 meter horden  | 15.7   | Astrid Uffellie      | 1977 |
| verspringen       | 5.81   | Astrid Uffellie      | 1976 |
| hoogspringen      | 1.79   | Astrid Uffellie      | 1975 |
| hinkstap springen | 10.48  | Vanessa Olieberg     | 1995 |
| kogelstoten       | 12.04  | Joyce Kerssens       | 1984 |
| discuswerpen      | 37.90  | Margo de Jong        | 1966 |
| speerwerpen       | 36.82  | Jacky van Splunteren | 2007 |
| 7 kamp            | 4016   | Joyce Kerssens       | 1983 |
| werp 3 kamp       | 1848   | Yvette Kooi          | 1997 |
| clubkampioenschap | 3620   | Yvette Kooi          | 1996 |
| 4 x 100 meter     | 50.2   | Jeanine van Hoorn    | 1992 |

#### Dames

|                   |         |                          |      |
|-------------------|---------|--------------------------|------|
| 100 meter         | 11.6    | Elly van Lienen-Broeksma | 1974 |
| 150 meter         | 19.30   | Martje Hoekmeijer        | 2000 |
| 200 meter         | 24.46   | Ely van Lienen-Broeksma  | 1974 |
| 300 meter         | 40.97   | Martje Hoekmeijer        | 2000 |
| 400 meter         | 56.87   | Sonja van Hattem         | 2003 |
| 800 meter         | 2:10.48 | Charissa Czech           | 2005 |
| 1000 meter        | 2:56.59 | Charissa Czech           | 2007 |
| 1500 meter        | 4:30.4  | Tineke Kluft             | 1974 |
| 100 meter horden  | 15.7    | Astrid Uffellie          | 1977 |
| verspringen       | 5.83    | Wil Lust                 | 1952 |
| hoogspringen      | 1.79    | Astrid Uffellie          | 1975 |
| kogelstoten       | 12.25   | Alie Busch - Bindt       | 1973 |
| discuswerpen      | 40.18   | Desiree de Haan          | 2005 |
| speerwerpen       | 38.00   | Pauline van de Ende      | 1995 |
| 7 kamp            | 4016    | Joyce Kerssens           | 1983 |
| werp 3 kamp       | 1963    | Desiree de Haan          | 2003 |
| clubkampioenschap | 4092    | Joyce Kerssens           | 1992 |
| 4 x 100 meter     | 49.3    | Wilma Schurink           | 1974 |

#### 4 x 200 meter

|  |        |                          |      |
|--|--------|--------------------------|------|
|  | 1.46,9 | Elly van Lienen-Broeksma | 1974 |
|  |        | Wilma Schurink           |      |
|  |        | Tineke Kluft             |      |
|  |        | Nel Knaap                |      |
|  |        | Elly van Lienen-Broeksma |      |

#### Zweedse estafette

|  |        |                   |      |
|--|--------|-------------------|------|
|  | 2.23,2 | Martje Hoekmeijer | 2000 |
|  |        | Menoes Eising     |      |
|  |        | Sonja van Hattem  |      |
|  |        | Desiree de Haan   |      |

#### Dames masters (35+)

|                         |         |                   |      |
|-------------------------|---------|-------------------|------|
| 100 meter               | 13.8    | Gina Breedijk     | 1996 |
| 800 meter               | 2:38.3  | Joke Bijvoet      | 1995 |
| 1000 meter              | 5:03.3  | Marja van Ruler   | 1999 |
| 1500 meter              | 5:41.46 | Marleen Heemels   | 2008 |
| marathon                | 3:14.33 | Jose Doorson      | 2006 |
| 100 meter horden        | 21.8    | Gina Breedijk     | 1994 |
| 3000 meter snelwandelen | 19.17,6 | Erna Nooy         | 1991 |
| verspringen             | 4.21    | Gina Breedijk     | 1994 |
| hoogspringen            | 1.62    | Jacqueline Bakker | 1995 |
| kogelstoten             | 8.54    | Yvonne de Haan    | 1995 |
| discuswerpen            | 28.12   | Jacqueline Bakker | 1995 |
| speerwerpen             | 24.34   | Klazien van Dijk  | 1992 |
| werp 3 kamp             | 1383    | Jacqueline Bakker | 1995 |
| clubkampioenschap       | 3004    | Netty Klomp       | 1990 |
| 4 x 100 meter           | 58.6    | Hetty de Graaf    | 1997 |

#### Dames masters (40+)

|                         |         |                    |      |
|-------------------------|---------|--------------------|------|
| 100 meter               | 14.7    | Joke Bijvoet       | 1996 |
| 800 meter               | 2:39,4  | Joke Bijvoet       | 1997 |
| 1000 meter snelwandelen | 6.46,7  | Elisabeth Kuper    | 1997 |
| 3000 meter snelwandelen | 21.07,9 | Elisabeth Kuper    | 1997 |
| verspringen             | 3.97    | Netty Klomp        | 1990 |
| hoogspringen            | 1.25    | Erna Nooy          | 1989 |
|                         |         | Netty Klomp        | 1992 |
| kogelstoten             | 6.85    | Wietske Hoekmeijer | 1992 |

|              |       |               |      |
|--------------|-------|---------------|------|
| discuswerpen | 16.21 | Gina Breedijk | 1999 |
| speerwerpen  | 19.96 | Netty Klomp   | 1990 |

#### Dames master (45+)

|                   |        |              |      |
|-------------------|--------|--------------|------|
| 100 meter         | 14.7   | Joke Bijvoet | 1996 |
| 1500 meter        | 5.49,2 | Joke Bijvoet | 2002 |
| verspringen       | 3.40   | Netty Klomp  | 1994 |
| hoogspringen      | 1.20   | Bep Huisman  | 1995 |
| kogelstoten       | 6.81   | Netty Klomp  | 1994 |
| speerwerpen       | 16.94  | Netty Klomp  | 1995 |
| clubkampioenschap | 3185   | Joke Bijvoet | 1997 |

#### Dames master (50+)

|                         |        |                 |      |
|-------------------------|--------|-----------------|------|
| 100 meter               | 20.4   | Bep Huisman     | 1995 |
| 800 meter               | 3.13,4 | Bep Huisman     | 1994 |
| 1000 meter              | 3.30,1 | Joke Bijvoet    | 2005 |
| 1000 meter snelwandelen | 6.46,7 | Elisabeth Kuper | 1997 |
| verspringen             | 2.74   | Bep Huisman     | 1995 |
| kogelstoten             | 5.99   | Bep Huisman     | 1995 |
| speerwerpen             | 10.20  | Bep Huisman     | 1995 |
| clubkampioenschap       | 2336   | Bep Huisman     | 1995 |

#### Dames master (55+)

|            |        |              |      |
|------------|--------|--------------|------|
| 1500 meter | 8.19,3 | Ans Derlagen | 2002 |
|------------|--------|--------------|------|

#### Jongens pupillen C - Indoor

|                         |        |                   |          |
|-------------------------|--------|-------------------|----------|
| 30 meter                | 5.6    | Wesley Zschottche | 2000     |
| 35 meter                | 6.5    | Laurens Rijswijk  | 1990     |
|                         |        | Evert-Jan Kooi    | 1992     |
|                         |        | Hugo de Haan      | 1992     |
| 40 meter                | 6.9    | Erik Wijschenik   | 1989     |
| 50 meter                | 8.3    | Laurens Rijswijk  | 1990     |
| 600 meter               | 2.13,4 | Wesley Zschottche | 2000     |
| 1000 meter              | 4.00,2 | Jasper Breedijk   | 1995     |
| 1000 meter snelwandelen | 6.44,6 | Julian Eken       | 1996     |
| verspringen             | 3.31   | Jasper Breedijk   | 1995     |
|                         |        | Wesley Zschottche | 2000     |
|                         |        | Evert-Jan Kooi    | 1992     |
|                         |        | 98145,452         | 2000     |
| 98145,452               | 9.98   | Richard Kos       | 1993     |
| 3 kamp                  | 1408   | Richard Kos       | 1993     |
| sprint 3 kamp           | 1409   | Evert-Jan Kooi    | 1992     |
| 4 x 50 meter            | 41.0   | Jasper Vosbergen  | 1990     |
|                         |        | Stefan Rayer      |          |
|                         |        | Laurens Rijswijk  | onbekend |

#### Jongens pupillen B - Indoor

|                         |        |                     |      |
|-------------------------|--------|---------------------|------|
| 30 meter                | 5.2    | Eric de Vries       | 1994 |
| 35 meter                | 6.0    | Eric de Vries       | 1994 |
| 40 meter                | 6.6    | Laurens Rijswijk    | 1991 |
|                         |        | Richard Kos         | 1994 |
| 50 meter                | 8.2    | Jan-Raj Postma      | 1986 |
| 600 meter               | 2.08,5 | Laurens Rijswijk    | 1991 |
| 1000 meter              | 3.36,9 | Eric de Vries       | 1994 |
| 1000 meter snelwandelen | 6.08,2 | Julian Eken         | 1996 |
| verspringen             | 3.65   | Wouter Ploeger      | 1995 |
| hoogspringen            | 1.18   | Frank Ettema        | 1981 |
| kogelstoten             | 7.65   | Richard Kos         | 1994 |
| 3 kamp                  | 1437   | Richard Kos         | 1994 |
| sprint 3 kamp           | 1796   | Eric de Vries       | 1994 |
| 4 x 50 meter            | 34.7   | Stefan Bareveld     | 1988 |
|                         |        | Rogier van den Berg |      |
|                         |        | Onno Kint           |      |
|                         |        | Mario Mango         |      |

#### Jongens pupillen A - Indoor

|                         |         |                   |      |
|-------------------------|---------|-------------------|------|
| 30 meter                | 4.9     | Davy Hutubessy    | 1998 |
| 35 meter                | 5.6     | Eric de Vries     | 1996 |
| 40 meter                | 6.2     | Eric de Vries     | 1998 |
| 50 meter                | 7.5     | Etienne Cameron   | 1982 |
|                         |         | Patrick Groot     | 1994 |
| 60 meter                | 8.8     | Davy Hutubessy    | 1999 |
| 600 meter               | 1.55,78 | Nicky Wildschut   | 1999 |
| 1000 meter              | 3.20,3  | Jeffrey Himpers   | 1981 |
| 1000 meter snelwandelen | 5.25,0  | Erik Doevendans   | 1980 |
| verspringen             | 4.16    | Eric de Vries     | 1995 |
| hoogspringen            | 1.35    | Frank Ettema      | 1983 |
|                         |         | Patrick Groot     | 1991 |
|                         |         | Sander Karten     | 1991 |
|                         |         | Wesley Zschottche | 2003 |
| kogelstoten             | 11.19   | Patrick Groot     | 1991 |
| 3 kamp                  | 1822    | Marco Oplanic     | 2000 |
| sprint 3 kamp           | 2042    | Eric de Vries     | 1996 |
| 4 x 50 meter            | 33.5    | Rene Catsburg     | 1989 |
|                         |         | Alex van de Laan  |      |
|                         |         | Mario Mango       |      |
|                         |         | Marc de Vries     |      |

#### Jongens junioren D - Indoor

|            |        |              |      |
|------------|--------|--------------|------|
| 50 meter   | 6.9    | Cor Samuels  | 1981 |
| 60 meter   | 8.1    | Cor Samuels  | 1981 |
| 600 meter  | 1.48,0 | Hugo de Haan | 1996 |
| 1000 meter | 3.02,1 | Hugo de Haan | 1996 |

|                         |          |                      |      |
|-------------------------|----------|----------------------|------|
| 50 meter horden         | 8.4      | Patrick Groot        | 1993 |
| 60 meter horden         | 9.97     | Patrick Groot        | 1993 |
| 1000 meter snelwandelen | 5.01,1   | Erik Doevendans      | 1981 |
| 3000 meter snelwandelen | 17.46,62 | Johan Kleyer         | 1992 |
| verspringen             | 4.88     | Rogier van den Berg  | 1992 |
| hoogspringen            | 1.60     | Patrick Groot        | 1993 |
| kogelstoten             | 13.75    | Patrick Groot        | 1993 |
| 3 kamp                  | 2052     | Patrick Groot        | 1993 |
| 4 x 50 meter            | 33.5     | Rene Catsburg        | 1989 |
|                         |          | Alex van de Laan     |      |
|                         |          | Mario Mango          |      |
|                         |          | Marc de Vries        |      |
|                         |          | Rogier van den Berg  | 1990 |
|                         |          | Dennis van Brummelen |      |
|                         |          | Rene Catsburg        |      |
|                         |          | Marc de Vries        |      |

#### 4 x 100 meter

|  |        |  |  |
|--|--------|--|--|
|  | 1.03,5 |  |  |
|--|--------|--|--|

#### Jongens junioren C - Indoor

|                         |          |                       |      |
|-------------------------|----------|-----------------------|------|
| 50 meter                | 6.53     | Jan-Raj Postma        | 1993 |
| 60 meter                | 7.45     | Nico van Splunteren   | 1982 |
| 600 meter               | 1.40.3   | Eric de Vries         | 2000 |
| 1000 meter              | 2.58.7   | Rens Eising           | 1984 |
| 1500 meter              | 4.38.2   | Rens Eising           | 1983 |
| 50 meter horden         | 7.6      | Marc de Vries         | 1993 |
| 60 meter horden         | 8.89     | Marc de Vries         | 1993 |
| 1000 meter snelwandelen | 4.37,2   | Edwin Holwerda        | 1985 |
| 3000 meter snelwandelen | 15.15,88 | Edwin Holwerda        | 1985 |
| verspringen             | 6.11     | Rogier van den Berg   | 1994 |
| hoogspringen            | 1.81     | Marc de Vries         | 1993 |
| polstokhoog             | 3.00     | Marc de Vries         | 1993 |
| kogelstoten             | 16.32    | Patrick Groot         | 1995 |
| 3 kamp                  | 2257     | Patrick Groot         | 1994 |
| 4 x 50 meter            | 33.5     | Rene Catsburg         | 1989 |
|                         |          | Alex van de Laan      |      |
|                         |          | Mario Mango           |      |
|                         |          | Marc de Vries         |      |
|                         |          | Patrick Groot         | 1994 |
|                         |          | Marlon Olieberg       |      |
|                         |          | Christiaan Ras        |      |
|                         |          | Jeffery van der Voort |      |

#### 4 x 100 meter

|  |      |  |      |
|--|------|--|------|
|  | 58.4 |  | 1994 |
|--|------|--|------|

#### Jongens junioren B - Indoor

|                         |         |                       |      |
|-------------------------|---------|-----------------------|------|
| 50 meter                | 6.2     | Nico van Splunteren   | 1982 |
| 60 meter                | 7.40    | Rogier van den Berg   | 1996 |
| 150 meter               | 18.98   | Marc de Vries         | 1992 |
| 200 meter               | 23.8    | Marc de Vries         | 1994 |
| 400 meter               | 51.28   | Hugo de Haan          | 2001 |
| 800 meter               | 1:55.59 | Hugo de Haan          | 2001 |
| 1000 meter              | 2:56.48 | Marc de Vries         | 1994 |
| 1500 meter              | 4:35.8  | Edward van der Heyden | 1993 |
| 3000 meter              | 9:00.8  | Rene Bouwmeester      | 1978 |
| 50 meter horden         | 7.2     | Marc de Vries         | 1994 |
| 60 meter horden         | 8.48    | Marc de Vries         | 1994 |
| 1000 meter snelwandelen | 4.37,2  | Edwin Holwerda        | 1985 |
| 3000 meter snelwandelen | 14.28,0 | Edwin Holwerda        | 1987 |
| 5000 meter snelwandelen | 29.19,6 | Johan Kleyer          | 1995 |
| verspringen             | 6.85    | Rogier van den Berg   | 1996 |
| hoogspringen            | 1.85    | Marc de Vries         | 1994 |
| polstokhoog             | 3.80    | Marc de Vries         | 1995 |
| kogelstoten             | 15.24   | Patrick Groot         | 1997 |
| 7 kamp                  | 4709    | Marc de Vries         | 1994 |

#### Jongens junioren A - Indoor

|                         |          |                       |      |
|-------------------------|----------|-----------------------|------|
| 50 meter                | 6.0      | Peter Gravesteyn      | 1972 |
| 60 meter                | 7.0      | Peter Gravesteyn      | 1972 |
| 150 meter               | 17.88    | Bjorn Dijkstra        | 1994 |
| 200 meter               | 23.58    | Bjorn Dijkstra        | 1994 |
| 400 meter               | 51.28    | Hugo de Haan          | 2001 |
| 800 meter               | 1:59.7   | Jan Stolk             | 1971 |
| 1000 meter              | 2:40.76  | Edward van der Heyden | 1994 |
| 1500 meter              | 3:58.8   | Imco Brouwer          | 1979 |
| 3000 meter              | 8:33.4   | Rene Bouwmeester      | 1980 |
| 50 meter horden         | 7.8      | Baldwin Stuvet        | 1990 |
| 60 meter horden         | 8.33     | Marc de Vries         | 1997 |
| 1000 meter snelwandelen | 4.37,2   | Edwin Holwerda        | 1985 |
| 3000 meter snelwandelen | 13.31,59 | Edwin Holwerda        | 1989 |
| 5000 meter snelwandelen | 24.25,7  | Edwin Holwerda        | 1988 |
| verspringen             | 6.90     | Tom Buys              | 2008 |
| hoogspringen            | 1.92     | Marc de Vries         | 1997 |
| polstokhoog             | 3.80     | Marc de Vries         | 1995 |
| hinkstap springen       | 12.22    | Baldwin Stuvet        | 1990 |
| kogelstoten             | 12.94    | Marc de Vries         | 1996 |
| 7 kamp                  | 4228     | Baldwin Stuvet        | 1990 |

#### Heren - Indoor

|           |       |                      |      |
|-----------|-------|----------------------|------|
| 50 meter  | 6.0   | Peter Gravesteyn     | 1972 |
| 60 meter  | 7.19  | Eric de Vries        | 2007 |
| 150 meter | 17.88 | Bjorn Dijkstra       | 1994 |
| 200 meter | 22.39 | Jordi Hindriks       | 2005 |
| 300 meter | 37.16 | Bert van Wijngaarden | 1991 |
| 400 meter | 48.99 | Jordi Hindriks       | 2004 |

|                         |          |                 |      |
|-------------------------|----------|-----------------|------|
| 800 meter               | 1:50.55  | Hugo de Haan    | 2008 |
| 1000 meter              | 2:26.3   | Melchert Kok    | 1984 |
| 1500 meter              | 3:47,84  | Melchert Kok    | 1984 |
| 3000 meter              | 8:21.58  | Rens Eising     | 1992 |
| 50 meter horden         | 7.23     | Marc de Vries   | 2007 |
| 60 meter horden         | 8.42     | Marc de Vries   | 2007 |
| 1000 meter snelwandelen | 4.37,2   | Edwin Holwerda  | 1985 |
| 3000 meter snelwandelen | 13.31,59 | Edwin Holwerda  | 1989 |
| 5000 meter snelwandelen | 24.25,7  | Edwin Holwerda  | 1988 |
| verspringen             | 6.90     | Tom Buys        | 2008 |
| hoogspringen            | 1.95     | Ruud Blom       | 1982 |
|                         | 1.95     | Oscar Kerssens  | 1995 |
|                         | 4.30     | Dennis Kerssens | 1992 |
| hinkstap springen       | 12.62    | Erik Laan       | 1996 |
| kogelstoten             | 12.79    | Dennis Kerssens | 1990 |
| 7 kamp                  | 4992     | Dennis Kerssens | 1995 |

#### Heren Masters (35+) - Indoor

|            |         |                 |      |
|------------|---------|-----------------|------|
| 50 meter   | 6.69    | Wim de Ronde    | 1998 |
| 60 meter   | 7.74    | Wim de Ronde    | 1999 |
| 200 meter  | 25.03   | Wim de Ronde    | 1999 |
| 400 meter  | 57.71   | Benjamin Romkes | 2007 |
| 800 meter  | 2:00.31 | Benjamin Romkes | 2007 |
| 1000 meter | 2:37.15 | Benjamin Romkes | 2007 |
| 1500 meter | 4:03.76 | Benjamin Romkes | 2008 |
| 3000 meter | 8:35.41 | Benjamin Rom    |      |

|                                     |          |                      |      |
|-------------------------------------|----------|----------------------|------|
| <b>Heren Masters (80+) - Indoor</b> |          |                      |      |
| 1000 meter snelwandelen             | 7.48,8   | Henri Gest           | 2001 |
| 3000 meter snelwandelen             | 23.15,24 | Henri Gest           | 2001 |
| <b>Heren Masters (85+) - Indoor</b> |          |                      |      |
| hoogspringen                        | 0.97     | Henri Gest           | 2004 |
| 1000 meter snelwandelen             | 8.15,7   | Henri Gest           | 2004 |
| 3000 meter snelwandelen             | 24.15,8  | Henri Gest           | 2004 |
| <b>Meisjes pupillen C - Indoor</b>  |          |                      |      |
| 30 meter                            | 5.6      | Jacky van Splunteren | 2000 |
| 35 meter                            | 6.3      | Trisha Borst         | 1990 |
| 40 meter                            | 6.9      | Jacky van Splunteren | 2000 |
| 50 meter                            | 8.6      | Barbara Boots        | 1984 |
| 600 meter                           | 2.12,3   | Trisha Borst         | 1990 |
| 1000 meter                          | 4.12,2   | Sharona Stuvet       | 1981 |
| 1000 meter snelwandelen             | 8.40,5   | Alicia Eken          | 1997 |
| verspringen                         | 3.10     | Dewi de Wit          | 2000 |
| hoogspringen                        | 0.95     | Rianna Galliaart     | 1993 |
|                                     |          | Kristel Piets        | 2000 |
| kogelstoten                         | 6.40     | Jacky van Splunteren | 2000 |
| 3 kamp                              | 1254     | Jacky van Splunteren | 2000 |
| sprint 3 kamp                       | 1452     | Jacky van Splunteren | 2000 |
| 4 x 50 meter                        | 47.3     | Nikita Koene         | 1995 |
|                                     |          | Martiena Moes        |      |
|                                     |          | Liesbeth Molenkamp   |      |
|                                     |          | Bente van de Peet    |      |
| <b>Meisjes pupillen B - Indoor</b>  |          |                      |      |
| 30 meter                            | 5.4      | Rianne Breedijk      | 1999 |
| 35 meter                            | 6.3      | Trisha Borst         | 1990 |
|                                     |          | Rianne Breedijk      | 1998 |
| 40 meter                            | 6.7      | Jolanda Faas         | 1989 |
|                                     |          | Martje Hoekmeijer    | 1989 |
| 50 meter                            | 8.3      | Trisha Borst         | 1990 |
| 600 meter                           | 2.11,9   | Trisha Borst         | 1991 |
| 1000 meter                          | 3.57,54  | Manon Breedijk       | 1993 |
| 1000 meter snelwandelen             | 7.25,8   | Alicia Eken          | 1998 |
| verspringen                         | 3.34     | Maike Schweig        | 1988 |
| hoogspringen                        | 1.15     | Trisha Borst         | 1991 |
| kogelstoten                         | 5.52     | Martje Hoekmeijer    | 1989 |
| 3 kamp                              | 1324     | Trisha Borst         | 1991 |
| sprint 3 kamp                       | 1510     | Rianne Breedijk      | 1999 |
| 4 x 50 meter                        | 41.4     | Trisha Borst         | 1991 |
|                                     |          | Bianca van Dam       |      |
|                                     |          | Annemieke Molenaar   |      |
|                                     |          | Mara Yong            |      |
| <b>Meisjes pupillen A - Indoor</b>  |          |                      |      |
| 30 meter                            | 5.1      | Suzanne Dekker       | 1992 |
|                                     |          | Nathalie van de Eng  | 1993 |
|                                     |          | Trisha Borst         | 1993 |
| 35 meter                            | 5.6      | Trisha Borst         | 1993 |
| 40 meter                            | 6.3      | Trisha Borst         | 1992 |
| 50 meter                            | 7.6      | Carolien de Jong     | 1971 |
|                                     |          | Martje Hoekmeijer    | 1989 |
| 60 meter                            | 8.9      | Trisha Borst         | 1993 |
| 600 meter                           | 2.00,0   | Trisha Borst         | 1992 |
| 1000 meter                          | 3.35,8   | Martje Hoekmeijer    | 1991 |
| 1000 meter snelwandelen             | 6.19,5   | Isabel Eken          | 1996 |
| verspringen                         | 3.99     | Suzanne Dekker       | 1991 |
| hoogspringen                        | 1.35     | Martje Hoekmeijer    | 1991 |
|                                     |          | Suzanne Dekker       | 1992 |
|                                     |          | Trisha Borst         | 1993 |
| kogelstoten                         | 9.31     | Desiree de Haan      | 1993 |
| 3 kamp                              | 1761     | Trisha Borst         | 1992 |
| sprint 3 kamp                       | 1985     | Trisha Borst         | 1993 |
| 4 x 50 meter                        | 36.2     | Annemarie van de Ban | 1989 |
|                                     |          | Danielle Blank       |      |
|                                     |          | Yvette Kooi          |      |
|                                     |          | Maike Schweig        |      |
| <b>Meisjes junioren D - Indoor</b>  |          |                      |      |
| 50 meter                            | 6.9      | Willemien Nooy       | 1987 |
| 60 meter                            | 8.3      | Nel Gravesteijn      | 1964 |
|                                     |          | Lieneke Boersma      | 1965 |
| 600 meter                           | 1.49,9   | Suzanne Dekker       | 1994 |
| 1000 meter                          | 3.21,8   | Manon Breedijk       | 1996 |
| 50 meter horden                     | 9.3      | Yvette Kooi          | 1991 |
|                                     |          | Vanessa Olieberg     | 1993 |
| 60 meter horden                     | 9.6      | Vanessa Olieberg     | 1993 |
| 1000 meter snelwandelen             | 6.01,2   | Isabel Eken          | 1997 |
| 3000 meter snelwandelen             | 18.14,11 | Trisha Borst         | 1995 |
| verspringen                         | 4.66     | Yvette Kooi          | 1990 |
| hoogspringen                        | 1.55     | Vanessa Olieberg     | 1992 |
| kogelstoten                         | 11.62    | Yvette Kooi          | 1990 |
| 3 kamp                              | 1817     | Vanessa Olieberg     | 1993 |
| sprint 3 kamp                       | 1957     | Vanessa Olieberg     | 1993 |

|                                    |          |                      |      |
|------------------------------------|----------|----------------------|------|
| 4 x 50 meter                       | 36.2     | Annemarie van de Ban | 1989 |
|                                    |          | Danielle Blank       |      |
|                                    |          | Yvette Kooi          |      |
|                                    |          | Maike Schweig        |      |
|                                    |          | Trisha Borst         |      |
|                                    |          | Suzanne Dekker       |      |
|                                    |          | Sandra Gruneberg     |      |
|                                    |          | Desiree de Haan      |      |
| <b>Meisjes junioren C - Indoor</b> |          |                      |      |
| 50 meter                           | 6.8      | Willemien Nooy       | 1988 |
| 60 meter                           | 7.9      | Nel Gravensteijn     | 1965 |
| 600 meter                          | 1.41.54  | Jacky van Splunteren | 2007 |
| 1000 meter                         | 3.17,65  | Manon Breedijk       | 1998 |
| 50 meter horden                    | 8.7      | Sharona Stuvet       | 1988 |
| 60 meter horden                    | 9.26     | Vanessa Olieberg     | 1995 |
| 1000 meter snelwandelen            | 5.40,6   | Joyce Kerssens       | 1979 |
| 3000 meter snelwandelen            | 18.14,11 | Trisha Borst         | 1995 |
| verspringen                        | 5.36     | Wendy Engberts       | 1986 |
| hoogspringen                       | 1.69     | Wendy Engberts       | 1987 |
| kogelstoten                        | 12.89    | Jacky van Splunteren | 2007 |
| 3 kamp                             | 1840     | Vanessa Olieberg     | 1995 |
| 4 x 50 meter                       | 31.8     | Wendy Engberts       | 1986 |
|                                    |          | Miranda Popping      |      |
|                                    |          | Marah Siebers        |      |
|                                    |          | Colette Scholsberg   |      |
| 4 x 100 meter                      | 60.6     | Yvette Kooi          | 1990 |
|                                    |          | Brechtje Nooy        |      |
|                                    |          | Linda Scheijde       |      |
|                                    |          | Sophie Tates         |      |
| <b>Meisjes junioren B - Indoor</b> |          |                      |      |
| 50 meter                           | 6.96     | Annemarie kok        | 1991 |
| 60 meter                           | 7.9      | Nel Gravesteijn      | 1965 |
|                                    |          | Willemien Nooy       | 1991 |
| 150 meter                          | 20.32    | Willemien Nooy       | 1991 |
| 200 meter                          | 27.22    | Margriet de Groot    | 1994 |
| 300 meter                          | 56.23    | Chantal Schone       | 1991 |
| 400 meter                          | 60.66    | Linda van Leeuwen    | 1993 |
| 800 meter                          | 2.21.07  | Jill Holterman       | 2008 |
| 1000 meter                         | 3.17,65  | Manon Breedijk       | 1998 |
| 1500 meter                         | 5.10,86  | Sharona Stuvet       | 1990 |
| 50 meter horden                    | 8.4      | Nancy Timmer         | 1984 |
|                                    |          | lise Ettema          | 1984 |
| 60 meter horden                    | 9.26     | Vanessa Olieberg     | 1995 |
| 1000 meter snelwandelen            | 5.40,6   | Joyce Kerssens       | 1979 |
| 3000 meter snelwandelen            | 18.14,11 | Trisha Borst         | 1995 |
| verspringen                        | 5.36     | Wendy Engberts       | 1986 |
| hoogspringen                       | 1.73     | Astrid Uffellie      | 1975 |
| kogelstoten                        | 12.89    | Jacky van Splunteren | 2007 |
| 3 kamp                             | 1920     | Yvette Kooi          | 1994 |
| <b>Meisjes junioren A - Indoor</b> |          |                      |      |
| 40 meter                           | 5.7      | Willemien Nooy       | 1989 |
| 50 meter                           | 6.96     | Annemarie Kok        | 1991 |
| 60 meter                           | 8.12     | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| 150 meter                          | 20.32    | Willemien Nooy       | 1991 |
| 200 meter                          | 25.92    | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| 300 meter                          | 56.23    | Chantal Schone       | 1991 |
| 400 meter                          | 59.26    | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| 800 meter                          | 2.16,6   | Tineke Kluff         | 1974 |
| 1000 meter                         | 3.17,65  | Manon Breedijk       | 1998 |
| 1500 meter                         | 4.52,20  | Annelie Bruyn        | 1998 |
| 60 meter horden                    | 9.88     | Margriet de Groot    | 1995 |
| 1000 meter snelwandelen            | 5.40,6   | Joyce Kerssens       | 1979 |
| 3000 meter snelwandelen            | 18.14,11 | Trisha Borst         | 1995 |
| verspringen                        | 5.55     | Astrid Uffellie      | 1976 |
| hoogspringen                       | 1.77     | Astrid Uffellie      | 1976 |
| hinkstap springen                  | 10.50    | Sharona Stuvet       | 1991 |
| kogelstoten                        | 10.75    | Desiree de Haan      | 2001 |
| sprint 3 kamp                      | 2154     | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| <b>Dames - Indoor</b>              |          |                      |      |
| 40 meter                           | 5.7      | Willemien Nooy       | 1989 |
| 50 meter                           | 6.5      | Ely Liene            | 1975 |
|                                    |          | Wilma Schurink       | 1975 |
| 60 meter                           | 7.3      | Wilma Schurink       | 1975 |
| 150 meter                          | 19.86    | Vivian de Haan       | 1994 |
| 200 meter                          | 25.92    | Martje Hoekmeijer    | 1999 |
| 300 meter                          | 56.23    | Chantal Schone       | 1991 |
| 400 meter                          | 58.50    | Sonja van Hattem     | 2003 |
| 800 meter                          | 2.16,6   | Tineke Kluff         | 1975 |
| 1000 meter                         | 2.57.51  | Menoës Eising        | 1994 |
| 1500 meter                         | 4.38.39  | Menoës Eising        | 1995 |
| 60 meter horden                    | 9.88     | Margriet de Groot    | 1995 |
| 1000 meter snelwandelen            | 5.40,6   | Joyce Kerssens       | 1979 |
| 3000 meter snelwandelen            | 18.14,11 | Trisha Borst         | 1995 |
| verspringen                        | 5.63     | Astrid Uffellie      | 1978 |
| hoogspringen                       | 1.78     | Astrid Uffellie      | 1978 |
| hinkstap springen                  | 10.50    | Sharona Stuvet       | 1991 |
| kogelstoten                        | 11.48    | Desiree de Haan      | 2006 |

## JACKY VAN SPLUNTEREN

**MEERKAMPSTER, WON DIVERSE NK-MEDAILLES, PERIODE ZAAANLAND: 1998 - NU**

Op mijn zesde ben ik begonnen bij Ginie Breedijk. Uiteindelijk ben ik bij Marc de Vries terechtgekomen. Daar maak ik nu echt veel progressie door. Een van mijn hoogtepunten tot nu bij Zaanland was het NK Meerkamp Indoor, waar ik brons won. Op de ranglijst heb ik deze zomer lang tweede gestaan. Als meerkampster zijn mijn sterkste onderdelen kogel en speer. Nadeel is dat je daar niet zoveel punten mee kan verdienen. Met sprinten, verspringen en de 800 meter krijg je er meer. Op dit moment kom ik bij mijn wedstrijden uit voor GAC in Hilversum, daar zitten meer meisjes van mijn leeftijd. Ik kan daar mee-draaien in de competitieploeg. En wordt mentaal ook sterker omdat ik bij GAC vaak onder druk moet presteren. Maar over een paar jaar wil ik zeker weer bij Zaanland terugkeren als wedstrijdathlet.



