Nº2-2021

pac'm

PAC Magazine is een uitgave
van Pro Patria-Alo Combinatie

- Ekiden effe anders
- Het olympisch debuut van Diane

125 jaar

Foto: Rob Sportfotografie

COLOFON
PAC Magazine is een uitgave van
Trichis in samenwerking met
Pro Patria-Alo Combinatie.

REDACTIE EN BEELD
Schrijf artikelen van bij voorkeur 200 tot 400 woorden lang. Bij uitzondering kan een verhaal meer woorden bevatten, maar graag na contact met de redactie. Lever uw foto's bij voorkeur digitaal aan, in een resolutie van 300 dpi (minimaal 2 MB) en graag als jpeg of als tif. De vereniging, het hoofdbestuur, de sectiebesturen en de commissies, alsmede de voorbenoemde organen werkzame personen zijn niet aansprakelijk voor schade van welke aard ook ontstaan door publicatie van artikelen in het clubblad. De redactie behoudt zich het recht voor artikelen te weigeren of artikelen in te korten. Overname van artikelen is zonder voorafgaande toestemming toegestaan, mits met bronvermelding.

COÖRDINATIE
Contactpersoon: Enno van Waardenberg
(010) 450 31 84
vanwaardenberg@casema.nl

AANLEVEREN
Postbus bevindt zich naast de
ingang van de kantine PAC.
Mailen kan naar:
pacentnieuws@casema.nl

REDACTIE
Enno van Waardenberg,
Heleen van der Linden

FOTOGRAFIE
Enno van Waardenberg, Martin Blok e.a.

UITGEVER
Trichis
Goudsesingel 195, 3011 KD Rotterdam

ONTWERP EN VORMGEVING
Trichis

LEDENADMINISTRATIE
Postbus 21334, 3001 AH Rotterdam
ledenadm.pac@gmail.com

Atletiek leeft in Rotterdam

Het is een mooie atletiekzomer geweest voor PAC, met diverse individuele nationale titels en promotie van de mannenploeg naar de hoogste divisie, waardoor voor het eerst in de geschiedenis zowel het mannen- als het vrouwenteam van PAC op het hoogste niveau zullen uitkomen.

Er zijn zoveel prachtige prestaties geleverd dat ik ze hier niet allemaal kan benoemen. Twee atleten wil ik toch even voor het voetlicht brengen: Diane van Es en Ramsey Angela. Ze kwalificeerden zich voor de Olympische Spelen, hetgeen al een geweldige prestatie was. Dat Ramsey daarnaast met het 4x400 team ook nog een zilveren medaille won, was een prestatie in de buitencategorie. We zullen ons zijn eindsprint nog lang blijven herinneren!

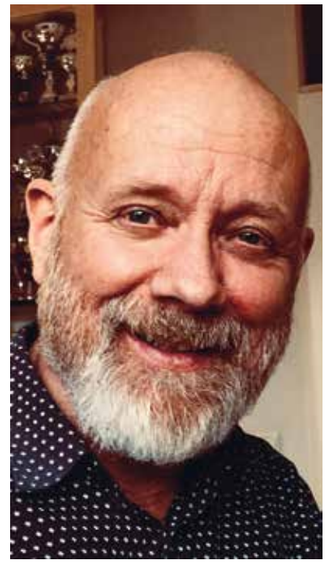
Dit jaar konden we ook eindelijk weer een Ekiden organiseren, weliswaar in een wat terug geschaalde vorm met 100 teams, maar het plezier was er niet minder om. Complimenten voor het doorzettingsvermogen van de Ekiden-commissie. Ondanks het steeds maar weer moeten aanpassen van de opzet vanwege de almaar wijzigende Covid-19 maatregelen heeft het team toch weer een mooi evenement neergezet.

Onze hardlopers met marathonaspiraties hebben met een zucht van verlichting het bericht ontvangen dat de Rotterdam Marathon doorgaat. De trainingslopen zijn in volle gang en het belooft een bijzondere editie te worden! Bij de organisatie van de marathon zijn ook dit jaar weer veel vrijwilligers van PAC betrokken.

Op de achtergrond zijn we nog steeds in gesprek met de gemeente over de renovatie van de baan en het plaatsen van een tijdelijke indoorhal. Wat de baan betreft, die wordt begin volgend jaar gerenoveerd. We hebben bij de gemeente de wens geuit om er dan meteen een 8-laans rondbaan van te maken, zodat we meer ruimte hebben om te trainen en ook nationale kampioenschappen kunnen organiseren. De reguliere vernieuwing van de baan is voor kosten van de gemeente, maar uitbreiding naar 8 lanen kost 780.000 Euro extra, op te brengen door de vereniging over een periode van 20 jaar. Dat zou neerkomen op een huurverhoging van 39.000 per jaar (is nu ongeveer 15.000 euro).

U voelt de bui al hangen, dat kunnen we niet opbrengen. We zijn nog in gesprek, maar het ziet ernaar uit dat we moeten afzien van de uitbreiding zoals we ons die hadden voorgesteld. Positiever nieuws is er over de tijdelijke indoorhal, die gaat er, volgens de wethouder, echt komen en wel in de loop van volgend jaar. Daarmee zou een lang gekoesterde wens in vervulling gaan. De hal wordt door de gemeente bij PAC neergezet en de verenigingen gaan hem huren, in afwachting van de ontwikkelingen in het oude Feyenoord stadion, waar een permanente indoorhal is gepland.

Zoals het onlangs door de gezamenlijke Rotterdamse atletiekverenigingen georganiseerde Atletiekfestival liet zien: Atletiek leeft in Rotterdam, zowel op recreatie- als op topsportniveau, met veel aandacht voor bijzondere doelgroepen. De Rotterdamse atletiekverenigingen verdienen een veilige, toekomstbestendige accommodatie om al hun ambities te kunnen waarmaken. De verenigingen brengen jaarlijks duizenden Rotterdammers van alle leeftijden en niveaus in beweging. Het is jammer dat dit tot nu toe niet op de juiste waarde werd geschat. We houden hoop, zoals de marathonlopers steeds hoop hielden op het doorgaan van de marathon en die gaat door!



Martin Blok
voorzitter

IN MEMORIAM HENK BAHNERTH

Op 5 juli 2021 overleed Henk Bahnerth op 95-jarige leeftijd. Atleten van zijn middellange afstandgroep 'Henk PAC'se' koesteren dierbare herinneringen aan Henk, zijn grappen en bijzondere uitspraken. Henk had het talent om iedere loper zichzelf te laten overtreffen!

tekst en foto's **Danielle Driessen**

Henk zag jarenlang lopers komen en gaan, maar voor alle atleten die hij ooit onder zijn hoede had was hij hún trainer en sportmasseur. Tot op hoge leeftijd (90 jaar!) was hij bij PAC actief en hielp hij "zijn lopers" met de voorbereiding van de marathon van Rotterdam of een drieduizend meter steeple. Te midden van zijn groep, omringd door jonge atleten, voelde Henk zich op zijn gemak. Hij was dan wel een man op hoge leeftijd, maar dacht nog jong. Van stoppen met training geven was dan ook geen sprake. Henk was net zo enthousiast als zijn lopers. Fanatiek spoorde hij zijn atleten aan op de atletiekbaan en hij wist precies tot welke tijden zij in staat waren. Als je Henk niet helemaal kende, maar toevallig langs de atletiekbaan een praatje met hem maakte, kon het zomaar gebeuren dat hij enkele atleten nawees met de woorden: "Geloof mij nou maar, ik heb een eindtijd voor die mensen in mijn hoofd op de marathon en garandeer je dat ze die tijd ook gaan lopen. Je dacht misschien "het zal we!". Wat toonde die man een gedrevenheid en wat kende hij zijn atleten goed. Later werd door diverse atleten bevestigd dat zijn inschattingen meestal wel klopten. Wat hij voorspelde en waarnaar hij met zijn lopers streefde werd meestal ook waar.
Henk had de gave om sportieve mensen bij elkaar te brengen. Hij was zelfs getuige bij het huwelijk tussen lopers uit zijn groepje. Hij vond het een voorrecht om iedere gepassioneerde hardloper het beste uit zichzelf te laten halen.

LEDEN UIT ZIJN TRAININGSGROEP SCHREVEN HUN HERINNERING AAN HENK OP.

Henk: "Spreek ik met Michel en Danielle? Ik wil zeggen dat ik een fantastische tijd met jullie gehad heb. Ik ben dankbaar. Het is mooi geweest."
Danielle: "Henk, jij bent zo belangrijk voor zoveel mensen als trainer en persoonlijk. Dankjewel Henk namens iedereen."

In het ziekenhuis oogt zijn lijf kwetsbaar, zijn ogen fel, zijn uitspraken als vanouds:
Henk: "Wat ben ik blij, dat ik jullie nog zie. Ik heb een fantastisch leven gehad. Ik ben bevoorrecht dat ik met jullie mocht werken."

DANIELLE

In 2003 rende ik rondjes op een lege atletiekbaan bij PAC. Ik had een doel voor ogen, ik wilde de marathon binnen de 3.30 uur lopen. Henk kwam naar mij toe en adviseerde mij bij zijn groep te komen trainen op de baan. Zo geschiedde. Ik ging meetrainen met zijn middellange afstand groep. Een groep met bijzondere humor en sterke hardlopers. Ik ontmoette er mijn man Michel. Henk beschouwde zichzelf als de grondlegger van onze relatie, evenals die van Francis en Marcel. Henk was getuige bij ons huwelijk in 2012. Hij had geen paspoort of identiteitskaart, dus die moest hij nog snel laten maken. "Potverdorrie, dat is mooi dat ik hierbij mag zijn," zei hij. Henk fietste met mij mee toen ik voor de marathon trainde. Bij dertig kilometer zei hij: "Ik ben de weg kwijt." Hij vond dat zelf erg grappig. De laatste keer dat ik met Henk trainde was een half jaar geleden. Henk, scherp als altijd, gaf iedere loper een persoonlijk schema en een paar loopmaatjes.

▼ **Henk als hardloper**

▲ **Henk samen met Danielle en Michel en hun gezin**

Danielle (bij Henk in het ziekenhuis): "Jij snapt als trainer hoe je plezier en presteren koppelt." Henk: "Maar dat heb ik wel gelezen hoor in je laatste boek."

Bij PAC vonden wij uiteraard dat wij de meest bijzondere groep waren. Maar Henk had nog een trainingsgroep in Barendrecht. Een 'gouden groep' noemde hij dat. En terecht. Zij zorgden dat Henk tot zijn 95e levensjaar twee keer per week op de trainingsplek stond.

MICHEL:
"Henk was altijd kort en krachtig: 'Goed gedaan', 'Luister maar naar mij, dan komt het goed', 'Ik wist dat je het kon, ik zag het al in de trainingen'. Het was bemoedigend en gaf rust. Was je vrouw, dan werd overal "wijffie" achter geplakt. Maar hij kon dat zeggen." Michiel trainde al vanaf zijn 17de bij Henk. Hij liep 9:20 op de 3000 m steeple en werd vijfde van Nederland. "Hij heeft de liefde voor lopen aan mij doorgegeven. De trainingsinstructies vooraf waren luid en duidelijk. Nieuwelingen die de gecodeerde trainingstaal niet begrepen, kregen te horen achter wie ze aan moesten lopen. Als je in je jeugdige enthousiasme trainingsideeën opperde die niet helemaal strookten met 'de wetten van gezond verstand en een uitgebalanceerd schema', dan was Henks antwoord: "Ja doe maar," gevolgd door de opmerking: "Als je tenminste pijn in je poten wilt krijgen."
De uitkomst laat zich raden. "Niet te gek hard," kreeg je dan te horen. Wij zeiden dan tegen elkaar: "Niet te hard, gek".
Schema's kreeg ik nooit van Henk. Als ik voor mezelf wilde trainen dan vroeg ik gewoon wat ik zo ongeveer moest doen. Hij had wel een boekje bij zich waarin hij schema's had opgesteld en tijden noteerde. Zo kon hij de trainingen met elkaar vergelijken en je vorm in de gaten houden.
Door lang bij hem te trainen had je wel een idee welke afstanden en herhalingen het gingen worden. Dinsdag wat langer dan donderdag, in de winter wat langer en met kortere pauzes dan in de zomer. Binnen die algemene kaders was er, rekening houdend met weer- en baancondities, wel de nodige flexibiliteit qua invulling. Bij warm weer gingen we weg van de baan, het bos in. Heuvel op, heuvel af. Heuvel af moest je je dan laten vallen. Gelukkig namen we niet alles letterlijk. Soms kregen we als traktatie, na de training onaangekondigd een "toetje". Een extra afstandje dus. En die moest maximaal. "Laat maar eens zien wat je waard bent, het is geen feessie", riep hij dan.

FRANCIS
Henk fietste met de marathontrainingen vaak mee. 25 kilometer duurtraining met mega lange tempo's erin, vaak piramides erin zoals 6-8-10-12-14-12-10-8-6 minuten versnellen. De voorste lopers liepen weer terug en zo kon iedereen meedoen. Het ging allemaal om tempohardheid en ik ben die trainingen altijd blijven doen voor de marathon en ik zweer erbij.
Vanaf de geboorte van onze zoon Bram was ook hij welkom bij de training. Op de baan stond hij naast de tribune in de hardloopwagen en desgewenst liep Henk een beetje te schudden om hem in slaap te krijgen. Henk werd 'opa Henk' voor onze kinderen en hij was apetrots dat Bram nu zo lekker loopt! Henk was er altijd om je op de juiste manier te stimuleren of af te remmen. Hij wist inmiddels alles van zwangerschappen en overgangskwaaltjes. Masseren deed hij keihard. Tegen Marcel zei hij: "Als je een meisje was deed ik het zacht".

DE UITSPRAKEN VAN HENK
Hardlopen is geen kunst, het is een gave. Michel en Francis hebben de gave.
Uit het boek 125 jaar PAC van Pim Bijl: 'Het is geen feessie', 'Chanteleuren', 'Sudderen', 'Kijken wie de blankste billen heb', 'Jubo', 'Laat je vallen', 'Kijk nou uit, anders krijg je pijn in je poten', 'Ploeg van licht en donker', 'Voor een zoen doe ik het zachies', 'Het duurvermogen gaat vanzelf mee'.

NIEK
Zo'n 42 jaar geleden had ik, Niek Bravenboer, als sportmasseur in opleiding, het voorrecht om te mogen stagelopen bij Henk. Hij was toen al een begrip in de regionale sportwereld. Die avond was mijn vuurdoop. Het was erg warm daar, door het weer en door die altijd borrelende paraffine pan. Zwetend en gespannen wreef ik mijn gezicht droog. Vervolgens werd ik vuurrood omdat Henk voor de gelegenheid de olie had gemengd met Cramer-redhot! Henk lag hikkend van de lach over de tafel.

PIM
Pim Bijl, hardloper, verslaggever AD Sport, stond naast het ziekenhuisbed waar Henk lag te slapen. Henk deed zijn ogen open en zei: "Pim, vuile kolere aap!" We bleven elkaar regelmatig bellen, de voorbije jaren. Heerlijke gesprekken met een unieke man, ondanks de bijna zeventig jaar aan leeftijdsverschil tussen ons twee. Complicerende factor was dat zijn gehoor achteruitging. Zijn humor gelukkig niet. Toen ik voor mijn werk in Amerika was en hij mij door het tijdsverschil midden in de nacht wakker belde, nam ik versuft de telefoon op:
„Henk, leuk dat u belt maar ik ben in Amerika."
„Pim!"
„Henk..."
„Wat?"
„Ik sliep nog, het is hier nacht."
„Hè?"
„Henk, leuk dat u belt, maar u moet weten dat..."
„Mot je is luisteren, als je nog één keer U zegt, sla ik je dood."
In Salt Lake City werden die nacht de buren wakker door mijn harde lach.

Pim gaat dit jaar voor een marathon onder de 2:30 en wordt door Michel Butter en Guido Hartensveld begeleid, maar rode draad zullen de tips van Henk zijn.

ANIEKE
Ik heb denk ik een jaar of 15 bij Henk getraind- altijd informeel, maar we trainden hard en hadden een hele gezellige en snelle groep. We trainden bij PAC maar de relatie was altijd een beetje vaag. De meeste andere trainers wilden niet veel met Henk te maken hebben, maar lieten ons ook gewoon onze eigen gang gaan. Ze waren maar al te blij met de inbreng van onze groep in alle competitieploegen. Toen Henk aan had gegeven te willen stoppen, hij was toen 90 jaar, was het echter heel duidelijk: Henk verdiende een onderscheiding. Het PAC bestuur ondersteunde de aanvraag en het Atletiekunie bestuur besloot unaniem dat Henk een erespeld van de Bond verdiende. Maar helaas we hebben hem nooit kunnen uitreiken. Henk bleek helemaal geen lid, niet van PAC en niet van de Atletiekunie...nooit geweest ook!

MIEKE
Wat hij altijd zei als hij mij zag: 'Ik zie je nog komen. En dat je zegt: ik geloof dat ik bij deze groep hoor.'
Heel fijn dat Henk op onze bruiloft kwam en naar de trainingsweekenden. Soms zetten we Henk in het zonnetje met taart na de training, daar genoot hij ook heel erg van. Dan zei hij: 'Nee, ik moet niet te veel snoepen, dat kan ik niet hebben.'
Lilian en ik zijn nog samen met Henk kleding wezen shoppen, als cadeautje voor zijn verjaardag bij de C&A. Dat was erg gezellig. Hij ging met een tas kleding de winkel uit. Henk heeft voor ons de koelkast in zijn auto vervoerd, toen we in ons appartement kwamen wonen. Henk was altijd behulpzaam. Henk nam ook altijd zijn hele oogst uit zijn moestuin mee naar de training. Kregen we appels en courgettes.

LARS
Henk tegen Lars in het ziekenhuis:
"Je hebt een geweldige vrouw."
Lars: "Ik heb geluk."
Henk: "Geluk is met de domme."

BRUILOFT JD EN LAURA
Henk was er altijd bij belangrijke momenten

WOUTER
Wouter beschrijft zijn valpartij bij de Pelikaan. "Nu was Danielle daar toevallig bij. Het leek op een massa valpartij die je alleen in wielrennen ziet. Onze groep was ondanks de gezelligheid nogal resultaatgericht. Zodra er een startsein werd gegeven verdween het licht uit de ogen, zeker van de mannelijke lopers. Michel zei zacht in het oor van JD: "Pak ze.."
JD knalde naar voren, nam in zijn snelheid Wouter en Pieter Jan mee, waarna je de lichaamsdelen over het asfalt hoorde schrapen. PJ was in shock en zat verdwaasd op de grond. Wouter dacht dat hij zijn enkel had gebroken en zijn pols deed ook een beetje pijn. Verder lopers met schaafwonden en bloed. Wouter: 'Henk gaf een klap op mijn pols en constateerde dat deze niet was gebroken. In het ziekenhuis bleek de pols toch gebroken.'

RON
Bij de trainingen werd er niet gelanterfanterd. Treintje 800, koppeltrainingen, piramidelopen, sudderen tussen de afstand. 'Laat je vallen van de heuvel'. Ieder jaar deden we Henks Kerstcross. Ik ging dan om 7 uur 's ochtends met Henk het parcours in het Kralingse Bos uitzetten. De laatste jaren deed ik dat, maar stond Henk wel bij de start en finish. ◄

Danielle van der Klein-Driesen

EEN PRACHTIG EERBETOON.
Henk Bahnert is door ongeveer 45 (oud)lopers herdacht met 1 minuut stilte, gevolgd door toespraken van Edgar Kannekens en Joop Kersten. Daarna kon iedereen genieten van Henks favoriete snacks: kaas en chocolade na de training. En onlangs tijdens de Ekiden bij PAC deden teams mee onder de namen: 'Henk pacse' en 'Ouwe Henk'. Een prachtig eerbetoon.

SENIOREN MANNEN PROMOVEREN NAAR EREDIVISIE

Tijdens de promotie/degradatie wedstrijd van de senioren mannen op zondag 5 september liet PAC flink van zich horen. Onze atleten wonnen niet alleen met overmacht, maar verbeterden op de 4x100m ook het Nederlands record U20 (A-junioren). Bovendien wist Mark Heiden een clubrecord aan zijn naam toe te voegen.

tekst **Ingrid van Houdt**

PAC was met een jonge ploeg afgereisd naar Breda voor de promotie/degradatie wedstrijd om te gaan voor de winst, zodat we konden terugkeren naar de Eredivisie. Met een verschil van maar liefst 28 punten op nummer 2 (AAC) wonnen de mannen op een uitgesproken manier. Ze mogen zich net als de senioren vrouwen van PAC volgend jaar gaan meten op het allerhoogste niveau.
Winst was er op de 3000m steeple door Khalid Mokhtari (10:15,71 sec), 400m door Daan Hoomoedt (48,81 sec), 1500m door Yorben Ruiter (3:53,03 sec), 110m horden door Mark Heiden in een nieuw clubrecord van 13,89 sec, discuswerpen door Shaquille Emanuelson (56,71 meter), hoogspringen door Ridzerd Punt (2 meter), 200m door Mark Heiden (21,45 sec) en de 4x100m met een nieuw Nederlands record U20 van 40,79 sec. De lopers Mark Heiden, Timo Spiering, Damian Felter en Isiah Emanuelson liepen hiermee een record uit 1996 uit de boeken van o.a. Bart Bennema. Ook B-junior Timo Spiering kon goed meekomen met de senioren. Hij stelde een tweede plaats op de 100m veilig. Emiel Berghout, Joris Pals en Damian Felter scoorden eveneens hoog met hun tweede plaatsen op respectievelijk 5000m, kogelslingeren en verspringen.

Een schitterende ploeg die een geweldig resultaat heeft laten zien. Van harte gefeliciteerd mannen en volgend jaar in de Eredivisie! ◄

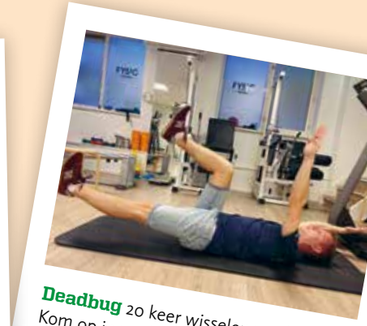
Uitslagen ***zijn te vinden op atletiek.nu*** **via deze qr-code.**

ELIUD KIPCHOGE'S CORE-CHALLENGE!

Eliud Kipchoge, de man van 1:59.40 sec. op de marathon, deed met het NN Running Team een leuke core-training. Deze is te vinden op YouTube. Lukt jou dit ook? Twee tot drie keer per week krachttraining zorgt voor betere hardlooopprestaties en minder kans op blessures. Dit zou elke beginnende tot gevorderde loper moeten doen. Je hebt alleen een matje nodig, een weerstandsband voor je billen en natuurlijk wat discipline.

Single leg bridge 20 keer links en rechts. Ga op de grond liggen en trek je voeten op. Strek een been en druk je billen omhoog. Let op! Trek je rug niet "hol"

Glute kick backs 20 keer links en rechts. Zit op je handen en knieën en schop je been met gebogen knie naar achter. Let op! Beweeg niet te veel met je bekken. Haal de beweging alleen uit je heup!



Deadbug 20 keer wisselen van been/arm Kom op je rug liggen. Druk je onderrug tegen de grond aan. Wissel diagonaal van arm en been. Hou je core aangespannen!

Fire hydrants 12 keer links en rechts. Zit op je handen en knieën en beweeg je knie zijwaarts. Deze oefening kan je doen met de weerstandsband om je knieën. Hou een denkbeeldig dienblad met glazen op je onderrug zodat deze niet beweegt.

Oblique presses 10 keer links en rechts drukken. Kom op je rug liggen. Druk met je hand tegen je knie aan. Dit kan je ook doen met je andere been gestrekt van de grond.

RKC Plank 60 seconden vasthouden. Bol je rug en span je buikspieren, been spieren en billen aan.

Succes met deze workout! Als je het goed doet, heb je jezelf een bezoekje aan de sportfysiotherapeut bespaard. ◄

Ruben Vrielink
Sportfysiotherapeut
bij Fysiotherapie Iburg

HALLO TOKYO...

HALLO PIM BIJL

Onze eigen Pim Bijl deed voor AD Sportwereld deze zomer vanuit Tokio verslag van de Olympische Spelen. Hij schreef verhalen voor de krant, nam video-analyses op en maakte onderdeel uit van Hallo Tokio, een podcast van het AD met vooruitblikken en terugblikken op de wedstrijden tijdens het grootse sporttoernooi.

tekst **Enno van Waardenberg**
fotografie **AD.nl en Pim Ras**

Ha Pim, wat leuk dat jij ook in Tokyo was, maar niet in je hoedanigheid als atleet maar als verslaggever. Hoe leuk was het echt voor jou om daar te zijn?
„Ha Enno, als atleet zit een deelname er inderdaad niet in. Niet erg: de Spelen beroepsmatig meemaken, sport van het hoogste niveau zien, het schrijven en vertellen van de verhalen, maakt mij meer dan gelukkig. Vooraf had ik zo mijn twijfels na de tientallen documenten en corona-protocollen die we moesten doorploegen om die kant op te kunnen, maar eenmaal daar was het een feest. Overal vriendelijke Japanners en mooie verhalen in overvloed."

Jij was er uiteraard om de atletiek te analyseren. Welk onderdeel vond jij het allermooiste om van commentaar te voorzien?
„Na het wielrennen, het mountainbiken en de triatlon werd het inderdaad tijd voor de atletiek. Één onderdeel uitkiezen vind ik lastig. In die zin zit ik op de lijn van Sifan Hassan. Zij kon ook niet kiezen en koos daarom voor drie afstanden. Laat ik het zo zeggen: haar toernooi volgen was het hoogtepunt. Wat zij deed was uniek, groots en zo veelomvattend. Heen en weer geslingerd in emoties, die ik maar al te graag beschreef."

Bracht jij je tijd door in het hotel en volgde je van daaruit de wedstrijden of je kon je die ook als verslaggever echt bijwonen? En ben jij daar ook in quarantaine geweest?
„Nee, door mijn twee vaccinaties, nog eens twee negatieve tests voor vertrek in Nederland en het vrijwel dagelijks testen in Tokio en het volgen van vele regels konden we gelukkig meteen aan de bak. En kon ik er als verslaggever steeds met mijn neus bovenop de actie zitten. Dus: in het stadion en na afloop de sporters interviewen."

Heb je alle wedstrijden kunnen volgen die je graag wilde zien en zat je dan als toeschouwer of toch als verslaggever?
„Als verslaggever. Natuurlijk geniet ik bij vlagen van heerlijke sport. Maar al tijdens de wedstrijd denk ik in verhalen. Waar ligt het verhaal, bij wie ligt het verhaal, hoe zal ik dat gaan vertellen, wie moet ik daarvoor spreken? Enzovoorts. En waar Nederlandse fans soms thuis balen omdat er een Nederlander nipt heeft verloren, kan ik dan soms juist denken: dit is een geweldig verhaal om op te tekenen! Niet zelden zorgt verliezen voor een mooier verhaal dan winnen."

Naast alle verhalen en de podcast schreef jij samen met jouw AD-collega verslaggever Arjan Schouten een dagelijkse column waarin jullie de verbazing deelden over deze bijzondere Spelen in een heen-en-weer-gesprek. Hoe ging dat in zijn werk, zagen jullie elkaar ook elke dag of hadden jullie contact per email?
„De ene dag zaten we naast elkaar in het Olympisch Stadion naar Dafne Schippers te kijken, de andere dag zagen we elkaar pas 's nachts nadat we allebei de gehele dag naar een ander evenement waren geweest. Dat maakte voor de column verder niets uit. De één opende het gesprek, de ander reageerde. Soms over de sport, vaak ook over de randzaken en hoe het er in Tokio aan toeging."

Nu ben je zelf ook hardloper en ook marathon-liefhebber. Heb jij zelf de marathon gezien?
„Liggend op bed, vanuit mijn hotel. Dat was wel een beetje balen, zeker toen Abdi Nageeye naar het zilver liep en met zijn vrienden het podium op mocht. Maar de marathon speelde zich af in Sapporo, op 800 kilometer van Tokio, in het weekend van de 10.000 meter van Sifan Hassan. Dat was helaas niet te combineren."

Wat blijft jouw mooiste herinnering aan de Olympische Spelen?
„Die lieve Japanse politieagent die, toen ik hem de weg vroeg naar een sushitent in de Mall, gebaarde hem te volgen en mij vervolgens zeven minuten door het centrum van Tokio leidde, tot we uiteindelijk terecht waren gekomen in de juiste Mall. Het interview met Sifan Hassan na haar 10.000 meter over de intense stress die ze gevoeld had. De vrolijke beelden na de finish van de zilveren 4x 400 meter-ploeg met mede-PAC-lid Ramsey Angela. Het interview met Annemiek van Vleuten nadat ze juichend over de streep was gekomen, maar niet had gewonnen. De punt achter mijn laatste verhaal na drie weken en de vele biertjes die die nacht volgden." ◂

De podcast van de Olympische Spelen werd uitgezonden vanuit Tokyo en die had je niet willen missen. *Volg Hallo Tokio en mis niks van de Olympische Zomerspelen! Luister naar podcast Ti-Ta-Tokio: vooruitblik op de Olympische Spelen.*

ROTTERDAM EKIDEN

EFFE ANDERS

28 augustus was het eindelijk weer een echt hardloopevenement op PAC. 100 teams stonden aan de start van de EKIDEN, een Japanse estafette marathon in teams van 6. Na een lange periode zonder wedstrijden was het weer een groot feest op het PAC complex. Iets wat alweer even geleden was.

Met meer dan een jaar vol afgelaste wedstrijden, inclusief de Ekiden van 2020, was het lang spannend of de Ekiden dit jaar wel door kon gaan. Met verbeterende vooruitzichten in mei, begon de commissie eindelijk met frisse moed aan de voorbereidingen voor het gezelligste loopfestijn van Rotterdam. Zou de Ekiden dan echt weer door kunnen gaan?

Waar we hoopten snel antwoord op deze vraag te hebben, bleef het verlossende woord uit. Met de grote onduidelijkheid rondom COVID-19 maatregelen, kon er nog weinig vastgelegd worden. Een datum werd gekozen, de inschrijvingen gingen open, maar veel meer gebeurde er nog niet.

Met een maand te gaan moest er een knop om en kwamen de voorbereidingen op stoom. De vergunning werd ingediend, de shirts werden besteld, leveranciers benaderd, maar altijd met een slag om de arm. We zouden het zo organiseren dat we tot een week van te voren de kosten beperkten, maar wel volledig paraat stonden om een hardloopfeest neer te zetten. We gingen er helemaal voor.

Met een week te gaan stond alles in de startblokken. Althans, alles wat we zelf in de hand hadden, want de vergunning was nog altijd niet verleend. Samen met het bestuur werd besloten de voorbereidingen gewoon door te zetten. Dit leek de beste beslissing, maar gedurende de week nam de spanning bij de commissie toe. Pas op vrijdagmiddag, minder dan 24 uur voor het evenement, kwam eindelijk het groene licht: de Ekiden kon, met de nodige maatregelen, doorgaan!

Zaterdagochtend was het dan eindelijk zo ver: klokslag 8:30 uur meldden de eerste teams zich bij de poort. Om 10:30 uur stond het terrein rond de baan vol met de welbekende partytenten. Het was de vertrouwde gezelligheid van de Ekiden, zoals het hoort te zijn.

Precies om 12:00 uur werd het startschot gegeven door de voorzitter van PAC, Martin Blok. De lopers schoten weg en na een kwartier kwamen de koplopers weer terug voor hun eerste wissel. En zo vloog de middag voorbij! Loper naar loper raasde over de finish en menig persoonlijk record werd gebroken. Als kers op de taart was het ook nog eens een hele succesvolle middag voor PAC. Meer dan de helft van het eremetaal ging met PAC-teams mee naar huis!

Met dank aan het vertrouwen van de club, de flexibiliteit van onze leveranciers, de trouwe hulp van vele vrijwilligers en het enthousiasme van alle teams hebben we in tijden waarin nog veel races afgelast worden er een echt hardloopfeest van kunnen maken. En aan alle blije gezichten te zien waren we niet de enigen die hier voldaan op terugkijken. Iedereen enorm bedankt! ➸

Steffie Broere, namens de Ekiden commissie

GOED GEZIEN

Ook iets gezien wat u opvalt? Deze foto is gemaakt in de Rotterdamse wijk Sportdorp.
Heeft u ook wel eens dat u zich op een plek bevindt waar u op een leuke manier aan uw vereniging wordt herinnerd? Stuur uw foto naar pacentnieuws@casema.nl ➨

PAC VAN TOEN

In deze rubriek plaatsen we elke editie één of meerdere oude PAC-foto's. Deze foto komt uit het digitale fotoarchief van PAC en 't nieuws.

De foto is tien jaar geleden in onze kantine gemaakt. Pupillen spelen een potje tafelvoetbal. Het geeft een vertrouwd beeld want deze speeltafel staat nog steeds in dezelfde hoek. En hopelijk wordt daar weer gebruik van gemaakt als we weer in de kantine mogen zitten. Het zou ook zomaar een recente foto kunnen zijn, maar die jongens die er staan zullen nu 17 à 18 jaar zijn. Wie kent hen nog? Zijn zij nog lid van PAC? We vinden het ook leuk om reacties te ontvangen. ➨

Heb je ook oude PAC-foto's? Stuur ze dan naar de redactie en vermeld waar een foto is gemaakt, wat er op de foto gebeurt en wie er op de foto staan.

E-mailadres: pacentnieuws@casema.nl

WIE ZIJN DIE VRIJWILLIGERS?

JOEP, ELLY & PIA

In deze rubriek maken we kennis met de vrijwilligers die zich inzetten voor onze vereniging. Wie zijn deze mensen en wat doen zij?

Joep bij de waterpost na de finish. Joep heeft geholpen bij het klaarzetten en uitdelen van de bekers met water aan de deelnemers.

Elly Maat en Pia de Vries bij de tassenuitgifte. Zij reikten de tassen met de shirts en startnummers uit aan de teamcaptains.

Er zijn bij PAC gelukkig vrijwilligers die veel werk verzetten voor onze vereniging. We kunnen niet zonder hen. Er is altijd hulp nodig in bijvoorbeeld de kantine of bij het organiseren van wedstrijden op de weg of op de atletiekbaan.

Vooral bij een groot evenement als de Ekiden hebben we veel vrijwilligers nodig voor diverse taken. Denk aan de op- en afbouw van het parcours, de start, het regelen van het verkeer, het inpakken en uitdelen van de tasjes en het bezetten van de waterpost.

Zonder de hulp van alle vrijwilligers hadden we dit mooie evenement niet kunnen organiseren. Hartelijk dank voor jullie inzet! ➨

NIEUWE BESTUURSLEDEN

Tijdens de algemene ledenvergadering van PAC op 31 mei 2021 zijn nieuwe bestuursleden gekozen. Henk Doorten (secretaris) en Arjan Lagendaal (penningmeester) draaiden al enige tijd mee in het bestuur en stelden zich formeel kandidaat. Mireille Weezenberg stelde zich kandidaat als algemeen lid voor de portefeuille sponsoring en communicatie. Paul Streep stelde zich kandidaat als algemeen lid namens de sectie hardlopen.

Het huidige bestuur bestaat nu uit de volgende personen.

- **Martin Blok (voorzitter)**
- **Jorrit Rodermond (vicevoorzitter, baan/jeugd atletiek)**
- **Henk Doorten (secretaris)**
- **Arjan Lagendaal (penningmeester)**
- **Mireille Weezenberg (lid algemeen, communicatie en sponsoring)**
- **Ron de Kruijff (lid algemeen, beheer complex)**
- **Gerard de Jong (lid algemeen, hardlopen)**
- **Paul Streep (lid algemeen, hardlopen)**

Vragen aan de penningmeester
Om meer inzicht te geven in rol van de penningmeester, de financiën van PAC en de hierbij horende dilemma's en keuzes komt er vanaf het volgende nummer een rubriek 'Vragen aan de penningmeester'.

Heb je vragen? Stuur ze dan aan penningmeester@pacrotterdam.nl

ALVAST EVEN VOORSTELLEN: ARJAN LAGENDAAL

Ruim een jaar geleden werd mijn jongste dochter lid van PAC en kort daarna de oudste. Met zelf geen atletiekverleden was dit mijn eerste kennismaking met deze sport en het bijbehorende verenigingsleven. Een eerste kennismaking die direct smaakte naar meer! Onder andere vanwege de ontspannen en familiare sfeer, het zichtbare plezier bij mijn kinderen en de betrokkenheid van vele vrijwilligers om dit mogelijk te maken. Een nadere kennismaking zorgde voor nog meer enthousiasme omdat PAC een maatschappelijk betrokken vereniging is, die jong en oud de ruimte biedt om op elk niveau de atletiekport te beoefenen. Vanuit mijn rol als penningmeester kijk ik ernaar uit een bijdrage te leveren aan de verdere ontwikkeling van PAC. In het dagelijks leven ben ik werkzaam bij Hogeschool Rotterdam, waar ik betrokken ben bij de organisatie en ondersteuning van onderzoek. Daarnaast probeer ik zelf te sporten. Ik heb de ambitie om in 2022 deel te nemen aan een triatlon.

DE MARATHON VAN ROTTERDAM GAAT DOOR: NIET VOOR NIETS GETRAIND!

tekst **Enno van Waardenberg**

Elk jaar organiseert PAC de marathontrainingslopen als voorbereiding op NN Marathon Rotterdam. Zo zijn de PAC-marathontrainingen de afgelopen maanden gewoon doorgegaan ter voorbereiding op NN Marathon Rotterdam van 24 oktober. De eerste training was op 1 augustus, gevolgd door de trainingen op 22 augustus, 12 september en 3 oktober.

In april 2020 werd de marathon wegens Covid-19 afgelast en uitgesteld naar de komende editie in oktober. Er was lange tijd twijfel of dit evenement opnieuw niet zou doorgaan. Er werd rekening gehouden met diverse scenario's. De Frankfurt Marathon was al afgelast. In eigen land is de CPC Loop in Den Haag afgelast.

Deze hardloopwedstrijd zou op 26 september worden gehouden. Ook de Dam tot Damloop gaat opnieuw niet door. Eerder werd ook onze eigen Maasstadloop afgelast.
Wij PAC-cers en alle marathonliefhebbers bleven uiteraard hopen dat deze marathoneditie wel zou doorgaan. Aan die onzekerheid is nu een einde gekomen.
De Burgemeester heeft nu groen licht gegeven voor de organisatie van de 40e NN Marathon van Rotterdam. Dit is fantastisch nieuws voor de vele duizenden lopers en alle andere betrokkenen bij de NN Marathon Rotterdam.
De trainingen bij PAC zijn niet voor niets geweest! De trainingslopen zijn goed opgebouwd en dankzij Leo van Hoorn en zijn vrijwilligers zijn er weer mooie routes in de regio uitgezet.
Hallo Rotterdam, PAC is er al klaar voor! ◂

VROUWENPLOEG BLIJFT IN DE HOOGSTE DIVISIE

Eindelijk waren er weer wedstrijden deze zomer. Op zondag 4 juli deed de 1e vrouwen seniorenploeg in Vugt mee aan het NK-teams, de hoogste divisie van de competitie. Met een 5de plek behaalden de atletes een maximaal resultaat. Ze mogen ook volgend jaar weer aan het NK-teams meedoen.

tekst **Carola Diederik**

Alida van Daalen behaalde een dubbele overwinning. Ze won zowel het kogelstoten als het discuswerpen. Meerkampsters Melissa de Haan (hoog, 100m horden) en Joyce van Welie (ver, speer en 4x100m) scoorden ook veel punten. Puck van Wiltenburg liep zowel de 200m als de 400m en de 4x400m estafette. Ook een grote bijdrage van Karlijn die de 800m en de 4x400m liep en op het laatst moest invallen op de 4x100m. Verder bestond de ploeg uit Sara Bossché (100m, 4x100m), Sanne van Beek (400m horden en 4x400m), Corinde van Es (1500m en 4x400m), Kim Sobnath (hinkstapspringen), Kristina Tergau (polsstok en 4x100m), Lotte Smink en Michelle Frowijn, die op de 3000m een dik persoonlijk record liep in 10.04.52 sec. Dit is een 2e plaats op de ranglijsten allertijden van PAC bij de junioren U18. Een kleine ploeg dus met veel dubbele nummers en door deze inzet toch een prachtig ploegresultaat! ◂

PAC-PUPILLEN DAPPER AAN HET WERK IN BARENDRECHT

Zo'n 30 PAC-pupillen hebben op zaterdag 28 augustus deelgenomen aan de Open Zuid-Hollandse Kampioenschappen bij CAV Energie in Barendrecht. Ze konden naast de meerkamp ook meedoen aan de 1000 meter. Hoewel de vakantie bij sommigen nog in de benen hing, zijn er toch heel wat PR's gesneuveld. Vanuit het hele land waren jonge atleten naar Barendrecht gekomen om aan de wedstrijd deel te nemen. Enkele hoogtepunten voor PAC waren de vierde plaats van Ralph van Wijtvliet op de meerkamp voor JPD en de 5de plaats van Aimee Weezenberg op de meerkamp voor MPA1.

tekst **Sarah de Preter**

◂ **Max Wiedemann (JPA2), die clubgenoot Juliën Veldhuijzen van Zanten probeert bij te houden.**

◂ **Michael Wiedemann (JPD).**

Merijn Veldhuijzen van Zanten behaalde plaats 4 op de meerkamp voor JPB. De vijfde plaats was weggelegd voor Deen van Duikeren. Op de 1000 meter bij de MPB sleepte Charlotte Vriethoff zilver in de wacht met een tijd van 4:19,32 en behaalde Syna van der Wal brons met 4:33,46.

Hoogspringen!

De meerkamp bestond dit jaar uit 5 onderdelen: een sprintnummer (40 of 60 meter), lange afstand (600 of 1000 meter) en drie technische disciplines (bal, kogel, verspringen of hoogspringen). Voor een aantal D-pupillen, de allerjongsten, was het de eerste keer dat ze de bal mochten werpen of uit de startblokken zijn geschoten. Wat aanvankelijk tot geheel nieuwe disciplines leek te leiden, zoals het extreem hoog (maar niet erg ver) werpen van de bal. Gelukkig zijn er op zo'n moment altijd juryleden, trainers en ouders om het nog eens uit te leggen. En trouwens, iedereen moet een keer beginnen. Jong geleerd is oud gedaan.

Mooie dag

De wat oudere, meer ervaren pupillen streden dapper om nóg sneller, verder of hoger te komen dan de vorige keer. Het mooie weer maakte het voor supporters (ouders, jongere broers en zussen) extra feestelijk om dit alles weer live te mogen meemaken. Ongetwijfeld hebben veel opa's, oma's of andere fans via de app van Atletiekunie 'op afstand' de vorderingen van hun jonge idolen gevolgd. Goed gedaan, jongens en meisjes! Nu op naar de herfst, het pupillenkamp en daarna de overgang naar jullie nieuwe trainers. Om in de winter weer door het veld te gaan crossen of de PAC-kleuren te gaan verdedigen tijdens de indoorwedstrijden. ◂

OLYMPISCH DEBUUT VOOR DIANE VAN ES

Diane van Es was al in grote vorm en in Nijmegen liep zij de Olympische limiet op de 5000 meter. Dat deed zij in een schitterende tijd van 15:07.52. Ze verbeterde daarmee haar persoonlijke record met maar liefst 20 seconden! En dus mocht zij afreizen naar Tokyo. Daar maakte zij haar debuut op de Olympische Spelen. Haar eerste optreden was in de series van de 5000 meter. Met nog zo'n twee kilometer te gaan moest ze de voorste groep laten gaan. Uiteindelijk bereikte zij de finish na 15:47.01 minuten. Zij haalde helaas niet de volgende ronde. Ze eindigde op plek 33 in de eindklassering. Maar haar deelname was al een prestatie op zich.

tekst **Enno van Waardenberg**
hoofdfoto **Erik van Leeuwen**

Allereerst, wat ontzettend mooi voor jou dat jij aan de Olympische Spelen hebt meegedaan. Dat moet een geweldige ervaring voor je zijn geweest. Heb je dat ook zo beleefd?
Ja dat heb ik zeker zo ervaren. Het was een eer om op de Spelen te staan! Zo'n ervaring vergeet je nooit meer.

Elke topsporter hoopt en droomt wel van een olympische deelname. Jij hebt het gehaald. Het behalen van jouw limiet moet toch al een groot succes voor je zijn geweest. Is dat ook de verdienste van trainer Martien Droog?
Dat is zeker ook de verdienste van Martien! We hebben jarenlang samen toegewerkt naar een dergelijke prestatie. De kwalificatie voor de Spelen kwam eerder dan wij "gepland" hadden, al had ik het zelf al wel een tijd in mijn hoofd en werd het doel volgens Martien ook steeds realistischer. Ik heb zo lang bij Martien getraind dat wij elkaar door en door kennen. Zonder hem had ik er niet gestaan.

Hoe was jouw voorbereiding in Nederland voordat je naar Japan vertrok?
Kort voor het vertrek naar het trainingskamp in Chiba, was het EK onder 23 jaar in Estland. Hier wou ik voor een medaille gaan, al hoewel het hoofddoel zeker Tokyo was. Het was dus een vrij drukke voorbereiding, want ik was twee dagen voor vertrek naar het kamp pas weer terug in Nederland. Op het gebied van trainingen hebben wij niet heel veel anders gedaan dan normaal.

◂ **Deze foto is gemaakt op het moment dat Diane haar Olympische limiet behaalde**

Het was warm in Tokyo. Hoe heb je je daar kunnen voorbereiden?
We hebben in Nederland de kans gekregen om een aantal trainingen in de klimaatkamer te doen. In de klimaatkamer wordt de temperatuur en luchtvochtigheid van Tokyo nagebootst, om zo aan de omstandigheden te wennen. Daarnaast werd er in Tokyo zelf veel gebruik gemaakt van koelen door middel van koelvesten, drinkbare "ijscrush", koelpetten en handdoeken met ijs.

Nu waren de atleten vanwege de strenge maatregelen toch behoorlijk beperkt in hun vrijheid. Dan kon jij dus ook niet het Olympisch dorp uit. Hoe lang was je daar tot de aanvang van jouw wedstrijd?
Ik was drie dagen voor de wedstrijd aanwezig. Dit was niet helemaal volgens planning. We zouden normaal langer de tijd hebben in het dorp, maar op het laatste moment is besloten toch later naar het dorp te gaan, in verband met positieve coronagevallen en risico op besmetting in het Olympisch dorp.

Kun je zeggen hoe jouw dagritme er daar uitzag?
Aangezien we het dorp niet mochten verlaten en zo min mogelijk met anderen in contact mochten komen, was het dagritme vrijwel iedere dag hetzelfde. Dit bestond uit trainen, eten, slapen en ontspannen. Gelukkig mochten we wel veilig contact hebben met de mede atleten van de atletiek.

9	DANIEL R	15:02.59
10	MARKOVC AE	15:03.22 PB
11	McCOLGAN E	15:09.68
12	BLUNDELL J	15:11.27
13	CHEBET E	15:11.47
14	SCOTT D	15:13.94 SB
15	van BUSKIRK K	15:14.96
16	BATT-DOYLE I	15:21.65
17	van ES D	15:47.01
18	YANKURIJE M	15:55.94 SB
	LUKAN K	DNF

Had je contact met de andere sporters en mensen van het Nederlands Olympische team?
Op de terugweg heb ik wel een aantal andere sporters gesproken, maar op het Olympisch dorp werd aangeraden zo min mogelijk met andere sporters in contact te komen. Dus contact met andere sporters van het Olympisch team buiten atletiek was helaas beperkt.

En zag je clubgenoot Ramsey Angela nog wel eens?
Ik heb Ramsey wel regelmatig gezien! We waren allebei in het trainingskamp in Chiba en tegelijkertijd in het Olympisch dorp.

Ik kan me voorstellen dat je eventueel nog iets van Tokyo had willen zien.
Dat was zeker tof geweest, maar ik ben wel gewend dat je weinig van de stad ziet op een toernooi. Ooit hoop ik Tokyo op een andere manier te kunnen bekijken.

Heb jij de openingsceremonie ook meegemaakt?
Nee, daar mochten we helaas niet aanwezig zijn. Dus die hebben we via televisie gevolgd.

Hoelang was jouw verblijf eigenlijk tot de deelname aan de wedstrijd?
Twee weken voor de wedstrijd begon het pre camp in Chiba. Op de 27e kwamen we aan bij het Olympisch dorp en op de 30e liep ik mijn 5000 meter. Drie dagen later moesten we weer vertrekken naar Nederland, in verband met de coronaregels van de Spelen.

Dit was jouw eerste Olympische optreden en hopelijk ook niet jouw laatste. Denk je nu al drie jaar vooruit?
Ik kijk zeker naar de Spelen over drie jaar! Ik hoop in de komende drie jaar een mooie stap te kunnen zetten, zodat ik daar zo goed mogelijk kan presteren. ◂

ARNOLD VONK

TRAINER VAN SELECTIEGROEP C1

tekst **Enno van Waardenberg**
fotografie: **Enno van Waardenberg**
fotografie: **Miranda van Hooft (AV SParta)**

Arnold Vonk (52 jaar) kwam naar PAC en is nu een van onze hardlooptrainers. Bijna wekelijks heeft Arnold een loopevenement op de agenda, waarvan plaatselijke of regionale loopjes in Meijendel, het Haagse Bos, Kralingse Bos of grotere evenementen als de Berenloop op Terschelling, de marathon van Rotterdam en Berlijn. Hij is dus een ervaren hardloper en iemand met een aantal jaren ervaring als hardloop- en baantrainer bij AV Sparta waar hij onder anderen de jeugd trainde.

Over zijn kennismaking met hardlopen
In zijn eigen jeugd als jongen van 7 jaar maakte Arnold vroeg kennis met atletiek bij atletiekvrening AV Pijnenburg uit Soest waar tot zijn 18e jaar altijd trouw kwam trainen. Daar voelde hij zich vooral aangetrokken tot de looponderdelen. Hij zegde zijn lidmaatschap op en ging studeren in Rotterdam. Hij bleef wel lopen, maar niet meer bij een vereniging.Binnenkort gaat hij de zwaarste marathon van Nederland lopen: de Zeeuwse kust marathon.

Vanaf je 18e jaar ging je studeren in Rotterdam. Welke studie heb je gedaan?
Bestuurskunde. Gestudeerd aan EUR (Erasmus Universiteit. Ik was tot 2004 ICT manager en na 2004 recruiter van ICT-specialisten.

Vanaf 2013 werd je weer actief bij AV Sparta in Voorburg, als atleet en ook als trainer. Welke trainingen deed je?
Ik gaf training in Voorburg aan de Mila-groep en aan een andere loopgroep en op zaterdag gaf ik training aan de jongste atleten en liepen we circa 5 kilometer in Meijendel.Daarnaast deed ik mijn eigen baantraining

Wanneer kwam je bij PAC?
Vorig jaar door mijn verhuizing van Schipluiden naar Rotterdam, waar ik behalve bij AV Sparta, ook lid ben geweest bij de 'De Hardloper' in Schipluiden, zocht ik een andere atletiekvereniging. Zo kwam ik bij PAC terecht waar ik enkele keren aan een proeftraining heb meegedaan.

Werd je ook meteen trainer bij PAC?
Eerst trainde ik mee in de groep van trainer Wilco Hoogendoorn. Ik trainde nog maar kort bij selectiegroep C1 bij Wilco. Door een vacature ging hij selectiegroep B trainen en werd ik trainer in groep C1.

Vind je het leuk om PAC-trainer te zijn?
Ja zeker, ik ben hier nog niet zo lang en probeer mijn weg nog te vinden, ik ken nog weinig mensen bij PAC, maar ik heb het hier naar mijn zin. Ik heb een gemotiveerde groep, van een behoorlijk niveau, een mix van ervaring en talent. We letten daarom op doorstroming naar een gevorderde groep. Er is verder veel saamhorigheid binnen de groep. We organiseren leuke dingen voor de gezelligheid zoals fietsen naar Zandvoort en weer terug.
En onlangs hebben we ook de in de mix categorie van de Ekiden erg veel plezier gehad en de eerste plaats binnengehaald.

Organiseren ligt Arnold wel. Bij zijn vorige club AV Sparta organiseerde hij clubkampioenschappen voor de weg en de cross (veldloop) en was hij mede-organisator en bij diverse lopen 'speaker' (Molenloop en Light in the Night Kids Run) en verzorgde hij informatieavonden voor zijn clubgenoten zoals bijvoorbeeld een voorlichting met een dietiste over voeding en drinken voor hardlopers, voor én tijdens een marathon.

ik schrijf over de wedstrijden en loopevenementen vanuit mijn persoonlijke ervaring.) **Je kunt dit vinden via deze qr code**

Heb je ook trainerscursussen gedaan bij PAC of andere verenigingen?
Bij AV Sparta baantrainer niveau 2 en looptrainer niveau 3. Bij PAC ga ik binnenkort examen doen voor niveau 3.2 en vanaf november niveau 4.

En, als hij nog tijd over heeft, blijft Arnold op zoek naar de leukste loopjes in de omgeving waarover hij graag schrijft en hij daarvan verslag doet op zijn blog. Er staan diverse verzamelingen op de website de Hardloper.

Ben jij zelf de beheerder van deze website?
Ik heb diverse sportblogs over o.a. voetbal en de Olympische Spelen, maar de belangrijkste gaat over hardlopen (hier schrijf ik over de wedstrijden en loopevenementen vanuit mijn persoonlijke ervaring.) Je kunt dit vinden op leukeloopjes.wordpress.com

Hoe was het contact als trainer met je groep tijdens de covid periode en wat deed je om de band met de groep vast te houden?
Ik was nog maar pas in maart 2020 trainer geworden, juist toen de corona kwam opzetten, maar ik probeerde toch de groep bij elkaar te houden. Via onze groepsApp hielden we contact met elkaar, en gaf ik de trainingsschema's door. Via zoom/online gaf ik de intervaltraining aan en konden we in de dribbelpauzes bijpraten met elkaar. We trainden los van elkaar, elk in zijn / haar eigen buurt, op hetzelfde tijdstip, met de telefoonoortjes in. Later trainden we in groepjes van vier. Met assistent-trainers erbij konden we meer mensen mee laten trainen.

Zijn er mensen tijdens deze periode die jouw groep hebben verlaten?
Misschien een enkeling die nog maar net lid was., maar na de versoepeling zijn de meeste lopers weer terug gekomen of gewoon gebleven.Sommige andere atleten (buiten groep C1) vonden dat er weinig meer gedaan kon worden in groepsverband. Maar je zal dan creatief moeten zijn en daar heb ik dan een oplossing voor gevonden ook er wat mee gedaan.

Hoe zie jij een vereniging als PAC?
Ik was gewend aan een kleinere vereniging als AV Sparta. Bij ons in de regio is wel Haag Atletiek veel groter, maar PAC is een nog grotere vereniging. Ik vind het prachtig dat ik lid ben geworden van de oudste en een van de grootste atletiekverenigingen van Nederland is. Hopelijk kunnen we een voortrekkersrol bekleden en de beste atleten opleiden in de regio. Het is ook geweldig om te zien hoe gedreven hier op de baan wordt getraind en dat jonge atleten mooie wedstrijdprestaties neerzetten en dat er twee PAC-atleten aan de Olympische Spelen hebben meegedaan. ◄

Onlangs is Arnold nog door zijn voormailge clubgenoten bij AV Sparta in het zonnetje gezet voor zijn verdiensten en werden hem cadeaus overgehandigd. Inmiddels vindt Arnold zijn weg bij zijn huidge clubgenoten.

10 MEDAILLES VOOR PAC ATLETEN OP NK

tekst **Ingrid van Houdt**

Op de Nederlandse atletiekkampioenschappen van 25 tot en met 27 juni bij AV Sprint in Breda hebben de PAC-atleten geweldige prestaties geleverd. Ze behaalden in totaal 10 medailles: 1 x goud, 5 x zilver en 4x brons. Een samenvatting van de medailleoogst.

Dag 1 NK atletiek met 1 x brons
Op de eerste dag van het NK atletiek pakte Joris Pals op het kogelslingeren het brons met een worp van 56,27 meter (CR).

Dag 2 NK atletiek levert 1 x goud, 2 x zilver en 2 x brons op
Ramsey Angela liet overtuigend zien wie de snelste is in Nederland op de 400m horden. Met een schitterende tijd van 49,44 sec pakte hij het goud.

Zilver was er voor Damian Felter op het verspringen. De sprong van 7,39 meter was een nieuw PR, maar was bitterzoet, omdat hij daarmee net de EK U20 limiet met 1 cm miste. Damian liet echter een serie zien waar hij trots op mag zijn. Nog nooit heeft hij zoveel sprongen over de 7 meter op een rijtje gezet.

Zilver was er ook voor Alida van Daalen op het discuswerpen met een worp van 57,04 meter.

Tweemaal brons tenslotte voor Kristina Tergau op polsstokhoog met 3,70 meter en Yorben Ruiter, die op de afsluitende 5000m een schitterende tijd liet noteren van 13:56,93 sec.

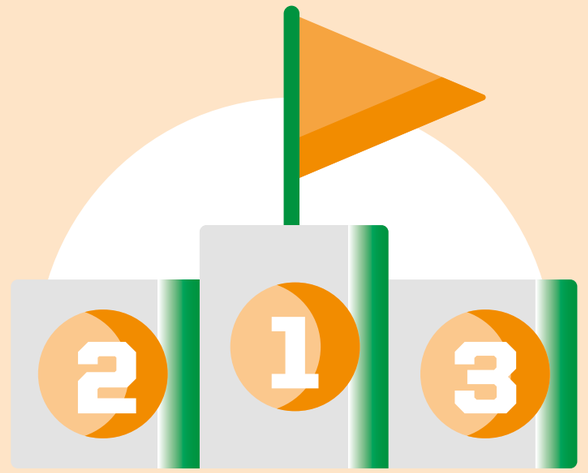
Dag 3 NK atletiek: 3 x zilver en 1 x brons
Ook op deze afsluitende dag van het NK waren er weer geweldig mooie prestaties van onze PAC-atleten.

Zilver: Op de meerkamp van de dames ging Myke van de Wiel er met het zilver vandoor.

Zilver: Diane van Es liep de finale op de 1500m. Normaliter is zij meer gefocust op de langere afstanden, maar met de EK en Olympische Spelen voor de boeg is wat snelheid opbouwen altijd goed. Diane werd knap tweede met een tijd van 4:15,53 sec.

Zilver: Mattijs Mols moest zijn wedstrijd kogelstoten in barre omstandigheden voltooien. Door een hevige onweersbui moest de wedstrijd geruime tijd gestaakt worden, waarna de finaleworpen in een natte ring en modderbak vervolgd werden. Mattijs stootte de kogel in zijn laatste poging 17,88 meter ver, wat hem een tweede plek opleverde.

Brons: Gelukkig kon het hoogspringen onder betere weersomstandigheden plaatsvinden. Ridzerd Punt werd als B-junior gedeelde derde in een sterk deelnemersveld. Zijn 2,06 meter betekende een evenaring van het clubrecord bij zowel de JB als JA. ◄



NK 10 KM TEGENWIND

tekst **Steffie Broere**

▲ **Nixon Fernandes (407)**
◂ **Steffie Broere (wit)**
▾ **Marije Hijman (roze)**

Op zondagochtend 29 augustus kwamen Nederlands snelste lopers naar Hem voor het Nederlands kampioenschap 10 kilometer 2021. Er was een snel en aantrekkelijk parcours uitgezet rondom Hem en Venhuizen, waarbij de lopers ook over de West-Friese Omringdijk liepen langs het Markermeer.

Afgelopen maanden stonden voor een deel van de A Selectie onder leiding van trainer Adilson da Silva in het teken van het NK 10 kilometer op de weg in Hem. Met veel snelle trainingskilometers in de benen was het 27 augustus dan eindelijk zo ver. En eindelijk was het zeker, want de laatste grote wegwedstrijd was al meer dan 1.5 jaar geleden.
Iedereen was er dus meer dan klaar voor en op zondagochtend stonden er 2 dames en 3 heren met gezonde spanningen aan de start. Toen het startschot klonk schoot iedereen uit de startblokken om de strijd tegen de klok aan te gaan. Maar het bleek niet alleen een strijd tegen de klok, het was ook een strijd tegen de elementen. Met lang stuk tegenwind over de dijk langs het IJsselmeer was het hard werken. Ze hadden het ook wel 10 kilometer tegen de wind in kunnen noemen.
Maar ook daar sloegen de PAC-atleten zich dapper doorheen. Met knappe tijden kwam iedereen over de finish, trots en voldaan. En Nixon wist zelfs nog het ere-metaal voor de tweede plek bij mannen 40+ in de wacht te slepen. De eerste grote wegwedstrijd hebben we mooi weer te pakken, nu op naar de volgende hardloopuitdaging! ◂

Naam	Tijd	Categorie	Plaats
Nixon Fernandes	31:52	M40	2
Thomas Pereira	33:48	MSR	60
Emiel Berghout	32:40	MSR	42
Marije Hijman	36:59	VSR	21
Steffie Broere	37:28	VSR	20

12 MEDAILLES EN 2 CR'S OP DE NATIONALE C-SPELEN

Op zaterdag 28 augustus zijn er 4 zilveren plakken gescoord:
- **Elise de Jong:** 3,20 meter polsstok
- **Jozuah Revierre:** 16,85 sec op de 150m
- **Yannick de Jong:** 38,07 sec op de 300m
- **Rick Schipper:** 41,84 meter op het kogelslingeren

Verder scoorden onze atleten zo kort na de vakantie al flink wat finaleplaatsen en/of PR's. Ereplaatsen waren er voor **Lotta Zuijdgeest** (4e plek met 2,90 meter pols), **Anne Hoomoedt** (7e op respectievelijk kogel en discus met PR's van 11,41 meter en 30,44 meter), **Tess Jack** (6e met 10,44 sec op de 80m) en **Felicia Felter** (7e met 10,46 sec op de 80m).

Na de succesvolle eerste dag met 4 x zilver scoorden de PAC-atleten op zondag 29 augustus opnieuw goed met 3 x goud, 4 x zilver en 1 x brons.

De weersomstandigheden waren helaas niet ideaal, maar toch hebben onze atleten er weer het beste uitgehaald. Erepodiumplaatsen waren er voor:
- Anne Hoomoedt: 1e op hinkstapspringen met 11,35 meter. Hiermee verbeterde Anne haar eigen clubrecord.
- Jarno van Daalen: 1e op discuswerpen (53,07 meter, PR) en 1e op kogelstoten (15,06 meter).
- Jin van der Lee: 2e op hoogspringen met 1,85 meter, PR.
- Felicia Felter: 2e op de 300m met 41,98 sec, PR.
- Florianne van Uden: 2e op kogelslingeren met 32,73 meter. Florianne verbeterde hiermee haar eigen clubrecord.
- Jozuah Revierre werd 2e op de 100m in 11,34 sec en eindigde daarmee één plek voor Yannick de Jong, die met een tijd van 11,55 sec dus derde werd.

Dit waren echter niet de enige vermeldenswaardige prestaties. Enkele atleten scoorden een top 8-notering. Bij het discuswerpen stond namelijk niet alleen Jarno van Daalen in de finale, maar konden ook **Barend van de Donk** (39,86 meter) en **Rick Schipper** (39,50 meter) een finaleplaats afdwingen. Zij werden respectievelijk 7e en 8e. Barend kon zich bovendien ook nog kwalificeren voor de finale van het kogelstoten, waarin hij met 12,40 meter 8e werd.

Tess Jack greep met een 4e plaats op de 150m (19,30 sec) net naast een medaille, maar na een langdurige blessure is het heel knap dat zij dit niveau alweer heeft kunnen bereiken. Vijfde plaatsen waren er voor **Madelief Verweij** (hoog 1,63 meter, PR) en **Quinten de Vos** (5:23,98 sec op de 1500 steeple, PR).
Tot slot nog een verdienstelijke 7e plaats voor **Pippa Chadwick** op de 1500m in een tijd van 5:05,64 sec.

CONTACT

ALGEMEEN			
Atletiekvereniging PAC/Clubhuis	Postbus 21334, 3001 AH Rotterdam	bureau.pac@gmail.com	010-4521960
Ledenadministratie (contributies/opzeggingen)	Postbus 21334, 3001 AH Rotterdam	ledenadm.pac@gmail.com	010-4521960
Accommodatiebeheer	Marien Muller	m.j.l.muller@online.nl	06 51168388
INTAKE EN INFORMATIE NIEUWE LEDEN			
Hardlopen	via de website of via email	bureaupac@gmail.com	010-4521960
Baan en jeugd	via de website of via email	bureaupac@gmail.com	010-4521960
HOOFDBESTUUR			
Voorzitter	Martin Blok	martinblok@me.com	
Vice-voorzitter, baan/jeugd atletiek)	Jorrit Rodermond	jorrit.rodermond@gmail.com	
Secretaris	Henk Doorten		
Penningmeester	Arjan Lagendaal	penningmeester@pacrotterdam.nl	
Bestuurslid (lid algemeen, beheer complex)	Ron de Kruijff	info@rondekruijff.nl	
Bestuurslid (lid algemeen, hardlopen)	Gerard de Jong	gerard_de_jong@yahoo.co.uk	
Bestuurslid (vicevoorzitter, baan/jeugd atletiek)	Jorrit Rodermond	jorrit.rodermond@gmail.com	
Bestuurslid (lid algemeen, communicatie en sponsoring)	Mireille Weezenberg		
Bestuurslid (lid algemeen, hardlopen)	Paul streep		
COMMISSIES EN OVERIGE CONTACTEN			
Klankbordgroep	Martin Blok	martinblok@me.com	
Perscontact	Martin Blok	martinblok@me.com	
Statistiek	Ron van der Steenhoven	hovendijk@hetnet.nl	
Raad van Advies	Hans Slager	joha.slager@planet.nl	
Klachtencommissie	John van der Wouden	bureau.pac@gmail.com	
Redactie clubblad	Enno van Waardenberg	pacentnieuws@casema.nl	
Stichting Klubhuis	Ron de Kruijff	info@rondekruijff.nl	010-4299411
Websitecommissie	Martin Blok	martinblok@me.com	
Ledenadministratie	Ron van der Steenhoven	hovendijk@hetnet.nl	
Technische commissie	Carola Diederik	carola.diederik@upcmail.nl	
Medische commissie	Karel Moltzer	moltzer@hotmail.com	
Massageteam	Patricia de Jongh	getintoshapemassage@gmail.com	
Krachthonkcommissie	Jacqueline van Daalen	jacqvandaalen@hotmail.com	
Materiaalbeheer Baan/Jeugd	Christian Huijsman	cthuijsman@gmail.com	
Materiaalbeheer Hardlopen	Gerard Jan de Ruiter	gerard.jan.de.ruiter@planet.nl	06-20650257
WOC Baan/Jeugd	Ruth Höpnner	wedstrijdsecrpac@gmail.com	
WOC Hardlopen	Mieke Louwman	m.louwman@planet.nl	010-2021014
TRAININGEN HARDLOPEN	**TRAINERS**		
wedstrijdgroep A selectie	Adilson da Silva	info@portugaliawijntour.nl	06-51754299
wedstrijdgroep B selectie	Wilco Hoogendoorn	wa.hoogendoorn@gmail.com	0611 311539
wedstrijdgroep C1	Arnold Vonk	arnoldvonk@hotmail.com	06 14668383
wedstrijdgroep C2	Joeri Willems	Joeri.Hardlopen@gmail.com	06-41513467
wedstrijdgroep D	Saskia Kaarsgaren en Joyce Moens	skaarsgaren@hotmail.com	06-10129036
prestatiegroep van Rob van Kempen		r.c.vankempen@gmail.com	010-4503254
prestategroep van Mieke Louwman	Mieke Louwman	m.louwman@planet.nl	010-2021014
prestatiegroep van Cor Berrevoets	Cor Berrevoets	cor.berrevoets@gmail.com	0627-537015
prestatiegroep van Jan de Vos	Jan de Vos	jandvos@gmail.com	010-4158941
prestatiegroep van Marjan Bovill	Marjan Bovill	mbovill@chello.nl	010-4553880
prestatiegroep van Rob Jong	Rob Jong		0646 204654
prestatiegroep van Harald Schneider	Harald Schneider	h.schneider1@chello.nl	06 24328460
fit en pleziergroep op maandagavond	Hùber vd Velden en Carla Loeff		06-52434052
met Hùber en Carla			
fit en pleziergroep op dinsdagochtend met Alex	Alex Werff	werff48@chello.nl	06-30425469
fit en pleziergroep op woensdagavond met Linda	Linda van Dongen	jisjc2@kpnmail.nl	010-4378601
fit en pleziergroep op zaterdagochtend Gerard Jan	Gerard Jan de Ruiter	gerard.jan.de.ruiter@planet.nl	06-20650257
fit en pleziergroep op zaterdagochtend met Alex	Alex Werff	werff48@chello.nl	06-30425469
fit en pleziergroep op zaterdagochtend Sandra	Sandra Middel	middel500@hotmail.com	010-2203646
fit en pleziergroep op zaterdagochtend met Evelien	Evelien Kobessen	evelien.kobessen@upcmail.nl	06-15544 641
fit en pleziergroep op zondagochtend met Astrid	Astrid Welter-Roos	m.j.astridroos@gmail.com	06-55712571
Krachthonktraining met Han	Han Ruigrok	jwruigrok46@gmail.com	06-21865331
Sportief wandelen met Irma	Irma van der Linden	renjerot@upcmail.nl	06-48388856
Hoofdcoördinator Hardlopen	Gerard Jan de Ruiter	gerard.jan.de.ruiter@planet.nl	06-20650257
Coordinator Hardlopen prestatiegroepen	Leo van Hoorn	lhoorn@xs4all.nl	06-41447672
TRAININGEN BAANATLETIEK	**TRAINERS**		
Hoofdcoördinator Baanatletiek	Alex van Zutphen	a.vanzutphen@gmail.com	06-14892639
Coördinator AB junioren, senioren en Masters	Carola Diederik	carola.diederik@upcmail.nl	
B1 junioren Basis	Kevin Versprille	kevin.versprille8@gmail.com	
AB2 junioren Basis en andere trainers	Patrick Jack/Paula Siersma	coach_pat_track@outlook.com/ paulasiersma@gmail.com	
Senioren Algemeen	Peter Spiering	peter.s@atletiek.org	
Masters	Gerda Honkoop	g.honkoop@hotmail.com	
G-atletiek	Sophie Hunter	zoof.hunter@gmail.com	
Specialisatie Sprint + Horden Selectie (vanaf 15 jaar)	Leo van der Meide en Oscar Terol	bureaupac@gmail.com	
Specialisatie Sprint Wedstrijd	Ria Jans	bureaupac@gmail.com	
Specialisatie Mila Selectie	Martien Droog	martiendroog@gmail.com	
Specialisatie Mila Wedstrijd	Gerard Droog	g.droog2@chello.nl	
Specialisatie Pols	Nils Mulder	nilsmulder@gmail.com	
Specialisatie Hoog	Gerda Honkoop	g.honkoop@hotmail.com	
Specialisatie Verspringen/Hinkstapspringen	Sergio van der Meide	bureaupac@gmail.com	
Specialisatie Speer	Finnian van der Steenhoven	bureaupac@gmail.com	
Specialisatie Kogel/Discus Selectie	Jacqueline van Daalen	jacqvandaalen@hotmail.com	
Specialisatie Kogelslingeren	August Leckie en Jeroen Vis	jvis@ionika.nl	
TRAININGEN CD-JUNIOREN	**TRAINERS**		
Coördinator CD junioren	Alex van Zutphen	a.vanzutphen@gmail.com	06-14892639
D junioren Basis	Patrick Jack en Arno Martha	coach_pat_track@outlook.com	
C1 junioren Basis	Dick Otto	bureaupac@gmail.com	
C2 junioren Basis	Tim Vogel	tim.vogel@live.nl	
D junioren Beloften	Ingrid van Houdt	ingridvhoudt@gmail.com	
C junioren Beloften	Guido Zuijdgeest	gzuijdgeest@gmail.com	
CD junioren Selectie	Ron van der Steenhoven	hovendijk@hetnet.nl	
Specialisatie Sprint	Sergio van der Meide	svdmeide@gmail.com	
Specialisatie Mila	Karlijn van Es	karlijnvanes@live.nl	06-27007718
Specialisatie Horden	Sergio van der Meide	svdmeide@gmail.com	
Specialisatie Pols	Finnian van der Steenhoven	finnian.v.d.steenhoven@gmail.com	
Specialisatie Hoog	Nicole Etman	nicole.etman@outlook.com	
Specialisatie Ver	Christian Huijsman	cthuijsman@gmail.com	
Specialisatie Kogel	Vanessa Noordegraaf	v_nes1@yahoo.com	
Specialisatie Discus	Mees de Klerk	meesdeklerk@live.nl	
Specialisatie Speer	Finnian van der Steenhoven	finnian.v.d.steenhoven@gmail.com	
Specialisatie Kogelslingeren	Linda van Vliet	lindav4@upcmail.nl	
TRAININGEN PUPILLEN	**TRAINERS**		
Coördinator pupillen	Paula Siersma	paulasiersma@gmail.com	06-40265748
Ienieminipupillen 2016-2017	Fadila Wijsman	fadila.wijsman@gmail.com	
Ienieminipupillen 2015	Diane van Es	dianevanes@hotmail.com	
pupillen maandag/vrijdag groep	Taron Punt	taronpunt@gmail.com	
D pupillen groen	Judith Haarsma	jhaarsma03@gmail.com	
D pupillen oranje	Nicolette Dirven	naedirven@gmail.com	
C pupillen groen	Brecht den Engelse	brechtspecht.bde@gmail.com	
C pupillen oranje	Bruno Oele	brunooele15@gmail.com	
B pupillen groen	Floor van der Niet	floorniet2002@gmail.com	
B pupillen oranje	Joris van Dongen	joris.jvd1997@gmail.com	
A1 pupillen groen	Wesley van der Holst	wesley.vdh@hotmail.com	
A1 pupillen oranje	Corinde van Es	corindevanes@live.nl	
A2 pupillen groen	Karlijn van Es	karlijnvanes@live.nl	
A2 pupillen oranje	Marien van der Niet	marienvanderniet@chello.nl	

LIDMAATSCHAP EN CONTRIBUTIE	De spelregels voor het lidmaatschap van PAC leest u op pac.nl. Heeft u vragen over het lidmaatschap, de contributie en de afdracht Atletiekunie dan kunt u uw vraag ook mailen naar: **ledenadm.pac@gmail.com**

Nieuwe clubkleding koop je bij de PAC webwinkel

www.pacatletiekshop.nl