

TRIBUNE. ^{#1}

REGIONAAL **SPORTMAGAZINE**

JAARGANG 2, JANUARI 2018, PRIJS €5,95



YESKE VAN BOKHOVEN EN
MARIËTTE VAN HOOFT

Op de latten

JEFFREY HERLINGS

SPORTTALENTEN OP DE KNIP

REVALIDEREN EN TRAINEN
OP DE ANTI-ZWAARTEKRACHT
LOOPBAND



Al 100 jaar midden in de samenleving

Actief in
Mierlo
Brandevoort
Brouwhuis
Mierlo-Hout
Stiphout



compaen
Woningstichting

WWW.COMPAEN-WONEN.NL

#1 INHOUD



4

Jeffrey Herlings: supertalent en aankomend wereldkampioen motorcross in de MX1-klasse



8

Een generatiekloof vol sportieve ambities op de lange en korte latten



30

Superfit, squats, power, spieren, push, box en alles wat je wilt weten over CrossFit

VERSTERKING GEVRAAGD

Acquisitie

Tribune vraagt met spoed één of meerdere advertentiewerfers voor het blad. Er wordt een prima vergoeding afgesproken.

Tekstschrijvers

Tribune wil constant haar kwaliteit verbeteren. Zo ook wat betreft de artikelen in dit mooie sportblad. De redactie is naarstig op zoek naar goede tekstschrijvers die zich in willen zetten voor dit regionale blad. Eén of twee interviews afnemen, het artikel uitwerken, redigeren en vervolgens trots in Tribune 'jouw' artikel afgedrukt zien. Mensen met gevoel voor sport, drama en beeldingskracht.

Heb jij interesse? Laat het ons weten via info@tribunemagazine.nl

EN VERDER

Topsport en school in een nieuwe omgeving	12
Rondom sport: Ad van Ham maakt documentaire over Bram Tankink	16
Maarten van Berlo: Looptechniek	19
Column: Arjen Vos	19
13 redenen om voor BMX te kiezen	20
Sportbuzz: interview met BMX'er Indy Scheepers	22
Column: Mario Captein	23
Opmerkelijk	24
Revalideren en trainen op de anti-zwaartekracht loopband	26
Sportagenda	34

VAN DE TRIBUNE

2018: een vol jaar met sportieve uitdagingen. Om te beginnen eind januari het NK Taekwondo in Helmond. De Olympische Winterspelen in PyeongChang (Zuid-Korea) in februari. En in diezelfde stad van 9 tot 18 maart de Winter Paralympics. Wat gaan onze regionale sporters in 2018 doen? Houden we hoofdklasse in de voetbalregio? Wordt de eerste schop in de grond gezet op sport-campus De Braak? Uitdagingen, prestaties en spannende en verrassende achtergrondverhalen. Wij van Tribune willen jullie daarvan zo veel mogelijk op de hoogte houden. Met ons team gaan we weer volop aan de slag om van Tribune ook in 2018 een spannend, doordacht en uitdagend sport-magazine te maken.

Veel sportief plezier in 2018!

Cor, Guido en Anita

COLOFON

Uitgave van Stichting Sportglossy Tribune
Oplage: 3000 stuks
Verkrijgbaar via sportverenigingen in de regio en sportgerelateerde locaties
Informatie: info@tribunemagazine.nl
Advertenties: redactie@tribunemagazine.nl
T. 06 42 54 86 48

Hoofdredactie Cor van Gils, Guido van Erp
Acquisitie Cor van Gils
Art Director Anita Smits
Vormgeving Branding Topics
Sportfotografie Jan Vroomans
Portretfotografie FotoID, Ad Vereijken
Drukwerk PreVision

Copyright © Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk zonder toestemming van de uitgever worden veeelvoudigd



JEFFREY HERLINGS

We hebben momenteel absolute nationale helden in de motorsport. Dat zijn twee jeugdige twintigers uit het zuiden van ons land. De één zit in een auto, de ander op een motor. En beiden zijn rijp voor een wereldtitel op het allerhoogste niveau. Er zijn absoluut vergelijkingen te treffen tussen Max Verstappens carrière en die van Jeffrey Herlings uit Oploo. Het zijn allebei enorme talenten die alles over hebben voor hun sport en over een gigantische discipline en gedrevenheid beschikken. Tribune ging op bezoek bij 'The Bullet'.

'JH' prijkt in gietijzeren letters op de toegangspoort van het huis in Oploo. Een mooi aangelegde oprit naar een prachtige boerderijwoning. Daar waar je misschien wat motorherrie of garagegeluiden zou verwachten in de directe omgeving, heerst een serene rust; stilte met geen spatje smeer, zand of andere zaken.

Jeffrey Herlings maakt open. Hij oogt goedgemutst en steekt zijn linkerhand uit, want hij is pas geopereerd aan zijn 'verdomde' rechterhand. Dat is ook meteen de bron van Herlings' frustratie van het afgelopen motorcross-seizoen in de MX1 – de koningsklasse van de motorcross.

Talent is niet genoeg

In zijn opvallend schone keuken ('als je zo weinig thuis bent, kan het ook niet vuil worden') is de rust van de 23-jarige topsporter opvallend. Herlings is een professional van teen tot kruin. Gewend aan de spotlights en aandacht. En dat is, ondanks zijn jeugdige leeftijd, vanuit een jaren-lange ervaring.

Amper uit de luiers begon de jonge Elsendorper al met een heuse motor onder zijn kont. Vader Peter Herlings, zelf een begenadigd motorcrosser, zag de doorgifte van zijn genen bewezen worden in het aanstormende talent van zijn zoon. Op vijfjarige leeftijd verplaatste 'The Bullet' zich al vaak via tandwiel, ketting en een gashendel. Een jaar later reed hij al zijn eerste wedstrijd. In 2002 werd Herlings voor de eerste keer Nederlands kampioen en er zouden nog veel titels volgen. In 2008, op veertienjarige leeftijd, werd hij zowel Nederlands, Europees als wereldkampioen in de 85 cc-klasse. Herlings vestigde met dit resultaat de internationale aandacht op zich. "Ja, je hebt dat, of je hebt dat niet. Alleen talent is niet genoeg. Je moet het vooral hebben van een combinatie van talent, techniek en hard werken, denk ik." >>



“JE MOET HET VOORAL
HEBBEN VAN EEN
COMBINATIE VAN
**TALENT, TECHNIEK
EN HARD WERKEN.**”



Wereldkampioen

In 2009 werd de belangrijkste stap richting de MX1-klasse gezet, met de toetreding tot het Red Bull KTM-fabrieks-team. Hij kreeg vrijstelling van de KNMV (de Nederlandse Motorsportbond) om als veertienjarige deel te mogen nemen aan het Open Nederlands kampioenschap. Hij werd derde en in het Europees kampioenschap moest hij alleen de Fransman Carlier voor zich dulden.

“IK WOON MET NIEMAND SAMEN EN HEB OOK NOG **GEEN VRIENDIN**. IK HEB VAN NIEMAND LAST.”

Zijn debuut op het wereldkampioenschap maakte Herlings op vijftienjarige leeftijd op het circuit van Sevlievo in Bulgarije, op dit moment zijn favoriete circuit. Om zijn debuutjaar perfect te maken, kroonde het supertalent zich tot de jongste Grand Prix-winnaar ooit in zijn klasse.

Hij won in de Nederlandse Grand Prix beide manches op magistrale wijze. De internationale bevestiging was een feit. Ook bij deze Nederlandse snelheidsduivel had sponsor Red Bull een positief effect en weer een fijne neus voor absolute toppers.

In 2012 werd het wereldkampioenschap in de MX2 binnen-gehaald en werd hij de opvolger van Pedro Tragter die, een jaar voor de geboorte van zijn opvolger, de laatste Nederlands Wereldkampioen was (1993).

Gemiste kans

“De KTM-motor is in de MX2-klasse het absolute topmerk qua prestatie, te vergelijken met Mercedes nu in de Formule 1. Ik had dus ook wel het best denkbare materiaal in deze klasse. Nu in de MX1-klasse is het een stuk interessanter; de prestaties van alle merken liggen nu veel dichterbij elkaar. Dat maakt alles competitiever.” Herlings kende geen vliegende start, omdat hij de eerste races van het seizoen veel last had van een vervelende rechterhand-blessure. “Tja, middenhandsbeentje gebroken en het bot was nog wat verschoven. Op dit toerniveau moet je gewoon superfit zijn om resultaten te rijden, simpel zat.” Die resultaten kwamen er vanaf de Grand Prix in eigen

land, in Valkenswaard. Herlings werd knap tweede en won een week later zijn allereerste Grand Prix in de hoogste klasse van de motorcross-sport in Letland. Er volgden in augustus en september nog vijf overwinningen in de laatste zes wedstrijden van het seizoen. De Brabander werd uiteindelijk tweede in het wereldkampioenschap, achter de tien jaar oudere Italiaan Cairoli, die ook voor het Red Bull KTM-team rijdt.

Professional

Op zijn vijftiende levensjaar startte zijn professionele carrière. “Je moet dan ook met school stoppen. Een bewuste keuze. Mijn ouders hebben daar natuurlijk ook mee ingestemd. Het is een risico dat je neemt. Er zijn niet zo veel professionals in mijn sport en zeker niet op die leeftijd. Alleen de elitegroep die deelneemt aan het Europees- en wereldkampioenschap kan er serieus iets mee verdienen.”

“ALLEEN DE ELITEGROEP DIE DEELNEEMT AAN HET EUROPEES- EN WERELDKAMPIOENSCHAP KUNNEN ER SERIEUS IETS MEE VERDIENEN.”

Het leven als een topsporter is dan ook geen ‘walk through the park’ zoals dat wordt genoemd. “Ik heb al heel wat blessures achter de rug; een heup uit de kom, van alles gebroken. Maar ja, dat hoort erbij. Ik moet ook ontzettend veel reizen, veel trainen en gezond leven. Mijn sociale leven is niet zoals van de meeste jonge mensen. Ik woon met niemand samen en heb ook nog geen vriendin. Ik heb van niemand last”, grapt hij. “Ik heb een heel lieve moeder die mij geweldig helpt en dat scheelt veel. Je hebt goede mensen om je heen nodig.”

Met zijn vader praat hij niet meer zo veel over zijn sportleven. “Mijn ouders zijn al zo’n elf jaar gescheiden en ik ben wat closer met mijn moeder. Met mijn vader heb ik een supergoede band hoor, maar ik ben van jongs af aan opgegroeid met de mensen rondom het motorcrossen. Dat is ook zowat een familie voor me. Ik ben dagelijks in overleg en bezig met mijn persoonlijke motormonteur, daar heb ik toch wel een aparte band mee. De rest van het KTM-team zie ik eigenlijk alleen bij wedstrijden.”

Recordbreker

Herlings wil zich de komende jaren nog echt focussen op zijn sport. “Ik wil echt het beste uit mijn carrière halen. Daar wil ik ook de nodige offers voor brengen. Feestjes, op stap gaan, alcohol, chips, friet of frisdrank zijn dingen waar ik geen ervaring mee heb, maar daarom ook niet heb gemist. Ik ben daaraan gewend geraakt.”

Aan ambities heeft onze streekgenoot geen gebrek. “Mijn jeugddroom is het verbreken van het record van de Belg Stefan Evers, de meest succesvolle rijder aller tijden. Hij werd tien maal wereldkampioen en boekte 101 Grand Prix-overwinningen. Qua overwinningen maak ik daarin nog steeds een kans want ik zit nu op 67 GP-zeges. Met het aantal wereldtitels wordt het moeilijk. Ik heb er twee op een haar na gemist en sta nu op drie wereldtitels. Dan moet ik wel fit blijven natuurlijk.”



JEFFREY HERLINGS

Bijnaam:	The Bullet
Woonplaats:	Oploo
Geboorteplaats:	Geldrop
Geboortedatum:	12 september 1994
Lengte:	1,72 m
Resultaten 2017:	- 2e Wereldkampioenschap MX1 - 1e Open Nederlands Kampioenschap MX1 - 2e Motocross of Nations

ALLES OP DE LATTEN

Hoe sport een generatiekloof overbrugt

Een echt wintersportland is Nederland natuurlijk niet echt. Toch presteren we lang niet verkeerd op sneeuw en glad ijs. We hebben onze wereldtoppers in het schaatsen en de shorttrack, maar ook onze uitschieters in het snowboarden en op skeleton. Hoewel we toch al wat sneeuw hebben mogen verwelkomen, bestaat een winters landschap in Nederland vaak alleen maar op prachtige schilderijen waar Nederlanders zich heerlijk op natuurijs vermaken met hier en daar een heus heuveltje dat een slee wat snelheid kan laten maken. Voor de echte sportbeoefening zijn we aangewezen op indoorskibanen en kunstijshallen, maar vooral op het buitenland.

Tribune ging op bezoek bij alpineskister Yeske van Bokhoven en langlaufster Mariëtte van Hooff.

Alpine

Alpineskister Yeske van Bokhoven, amper dertien jaar, woont in Brandevoort en is een groot talent op de latten. Ze zit op het Dr.-Knippenbergcollege, lijkt heel fragiel en is nog helemaal niet uit de kluiten gewassen. Maar ze staat er wél, als ze het gevecht aangaat met sneeuw, berg en de stopwatch.

“WE KUNNEN TOCH OOK GEWOON IN OOSTENRIJK GAAN WONEN”

Yeske van Bokhoven

In haar derde levensjaar maakte Yeske kennis met het alpineskiën bij Montana Snowcenter in Westerhoven. “Ik was meteen verkocht aan de snelheid en de adrenaline, zegt ze. “Eerst freestyle skiën en daarna slalommen.” Ze koos op zesjarige leeftijd definitief voor het slalomskiën en voegde later de Super G toe aan haar wedstrijdport.

Langlauf

Mariëtte van Hooff, een energieke en sportieve vijftiger, woont in Stiphout en staat in haar leeftijdscategorie aan

de top in Nederland als het gaat om de discipline langlaufen. Ze is sociologe en vitaliteitsspecialist in haar eigen bedrijf, In Forma. “Tijdens de Olympische Winterspelen van 1976 in Innsbruck (Oostenrijk) zag ik het langlaufen op tv. Ik vond het zo’n machtig mooie en sierlijke beweging, ik dacht: dat ga ik ook doen. In die tijd organiseerde Grootels Hof nog dat er langlaufloipen (twee sporen in de sneeuw) werden aangelegd en daar heb ik mijn eerste ervaring opgedaan.”

Wedstrijden

Yeske startte op zevenjarige leeftijd met het skiën van wedstrijden. Ze traint vooral in Landgraaf en maakt trots onderdeel uit van Snowsports Academy Racing (SAR) die in het Limburgse, al twaalf jaar, slalomtraining voor wedstrijdskiërs tot op het hoogste niveau aanbieden. Zij trainen en skiën wedstrijden op de indoorskibanen in Nederland en in de Alpenlanden, het hele jaar door.

“In mijn eerst echte wedstrijd in Oostenrijk deed ik het eigenlijk keurig, om het ene paaltje heen en dan weer om het andere. Helaas deed ik dat bij de finishpaaltjes ook, waardoor ik niet over de officiële streep kwam en dus geen tijd noteerde. Dat is me daarna nooit meer overkomen.” Sinds een jaar staat Yeske aan de start van internationale wedstrijden, zoals in Slovenië, Oostenrijk en Frankrijk. “Ik was de eerste keer ziek van de zenuwen, maar het ging toch prima.” >>

“IN MIJN EERST ECHE WEDSTRIJD DEED IK HET KEURIG, OM HET ENE PAALTJE HEEN EN DAN WEER OM HET ANDERE. HELAAS DEED IK DAT BIJ DE FINISHPAALTJES OOK, WAARDOOR IK NIET OVER DE OFFICIËLE STREEP KWAM EN DUS GEEN TIJD NOTEERDE.”



“IK BEN BIJZONDER
COMPETITIEF AANGELEGD.
IK WIL GEWOON **DE BESTE**
ZIJN IN WAT IK DOE.”

Mariëtte is, ondanks dat zij al zo’n veertig jaar geleden bekend raakte met de langlaufsport, als enthousiaste hardloper een nieuwkomer in het wedstrijd-langlaufskiën. In 2014 ging ze echt fanatiek trainen en in januari 2015 liep ze haar eerste officiële wedstrijden bij het NK in Reit im Winkl in Zuid-Duitsland. “Ik deed mee met de 10 kilometer klassiek, de 7,5 km en de 25 km skating. Waar ik me toch een beetje in had vergist, is dat deze duursport niet te vergelijken is met de halve marathons die ik ook nog loop; het heeft best veel variatie in snelheid en intensiteitwisselingen in zich.”

Slalom, klassiek, skating, Super G

Met het Alpineskiën zijn er nog al wat disciplines die kunnen worden beoefend. De één nog spectaculairder dan de ander. Zo is er, buiten het slalomskiën en de afdaling, ook het snelle Super G-skiën. Eigenlijk een afdaling met extra bochten. De reuzenslalom is de meer elegante variant op de gewone slalom waarbij de poorten verder uit elkaar staan. Bijna een compromis tussen de Super G en de slalom, maar vooral spectaculair omdat er heel veel kracht, souplesse en specifieke techniek bij komen kijken.

Bij de langlaufsport zijn de variaties een stuk minder; twee om precies te zijn. De klassieke stijl waarin de sporters hun ski’s alleen in de loipe plaatsen en zich met de lange stokken en lichaamsgewicht verplaatsen. En dan is er de ‘relatief’ nieuwe moderne skating-stijl. Zoals het Engelse woord al verklapt, een techniek waarbij de schaatstechniek wordt gebruikt. Voor beide technieken zijn aparte wedstrijden. Mariëtte: “Die skatetechniek is super inspannend en gaat ook heel snel. Zelfs ongetrainden kunnen relatief gemakkelijk gebruikmaken van de klassieke techniek om goed vooruit te komen. Dat is met het skaten wel anders.”

NK

Zowel Yeske als Mariëtte hebben deelgenomen aan het officiële Nederlands Kampioenschap in hun sport. Yeske deed dat voor het eerst bij jeugd indoor en behaalde daar meteen een bronzen plak. Later op een buitenpiste in Oostenrijk werd ze verdienstelijk tiende. Mariëtte werd bij haar eerste deelname op de 7,5 km en 25 km skating 3e in haar leeftijdscategorie en vorig jaar werd zij op beide afstanden tweede. Zij moet eind januari weer voor het Open NK aan de bak in Sankt Ulrich im Pillersee (Tirol) Oostenrijk.

“VOOR MIJ IS HET
LANGLAUFEN VOORAL
OOK BELANGRIJK
VOOR HET **FIT-ZIJN.**”

Mariëtte van Hooff

Lastig

Voorbereiding op ‘een carrière’ is geen sinecure. Zo loopt het verplichte trainingsverblijf in Oostenrijk van Yeske van twaalf weken gestaag op naar 26 weken per jaar! Moeder Mirella haalt meteen een ander heikel punt aan: de financiering van haar dochters ambities. “We zijn nu nog in staat om die financiën op eigen kracht te volbrengen, maar dat loopt aardig in de papieren. Een sponsor vinden is allerm minst gemakkelijk.”

Ook voor Mariëtte is het lastig om ideaal te trainen. Regelmatige uitstapjes naar het buitenland zijn, ook vanwege haar drukke werkzaamheden met haar bedrijf, maar sporadisch mogelijk. Gelukkig kan ze bij haar vereniging Bedaf in Uden op de baan langlaufen en ook rolskiën. Dat is een ideale voorbereiding voor landen met weinig sneeuwzekerheid.

Ambities

Wat beide vrouwen verenigt is helder; een bijzondere passie voor de skisport. Yeske en Mariëtte koesteren hoge ambities. Voor Mariëtte is er geen uitzicht op wereldtopniveau, maar in haar leeftijdscategorie gaat ze wel voor het hoogst haalbare. “Voor mij is het langlaufen vooral ook belangrijk voor het fit-zijn. Het is natuurlijk ook onderdeel van mijn werk; fit zijn, doelen hebben, goede gezonde voeding en de balans daarin. Ik ben bijzonder competitief aangelegd. Ik wil gewoon de beste zijn in wat ik doe.”

Yeske is vast van plan de wereldtop te bereiken. De beperkingen die ze moet overwinnen liggen vooral in het maken van meters, vooral in Oostenrijk en die meters kosten simpelweg veel geld, nuanceert moeder Mirella. Yeske zelf moet er veel voor laten (en het gezin zelf ook). Het jaarlijks missen van de familiere sfeer van de feestdagen neemt Yeske graag op de koop toe.



FOTO: NINA BAKKER

TOPSPORT EN SCHOOL IN EEN NIEUWE OMGEVING

Er gaat wat gebeuren op sportgebied in Helmond. Eindelijk, zullen velen denken. De regio heeft een impuls nodig om stappen te zetten. Een fatsoenlijk voetbalstadion, een multifunctionele sporthal waar grotere sportevenementen kunnen worden georganiseerd en nog veel meer. Sportpark De Braak wordt hét sportpark van Helmond. Een ‘sport- en (be)leefcampus’ waar onderwijs, gezondheid, breedtesport en topsport worden verenigd in een multifunctioneel, duurzaam en innovatief complex met sociale en maatschappelijke toegevoegde waarde voor de omliggende wijken en heel Helmond.



Wethouder Stienen (links) en Hans Schapenk, rector van de OMO Scholengroep Helmond

DE CAMPUS

De aftrap

Op 11 november 2017 verrichtten, als een soort dankbare ‘kick-off’ voor de goed-gekeurde nieuwbouw- en ontwikkelings-plannen van sportpark De Braak, Hans Schapenk (rector van de OMO-scholen-groep Helmond) en Frans Stienen (wethouder stedelijke ontwikkeling, volkshuis-vesting, sport, cultuur en stadsmarketing), letterlijk de ‘aftrap’ bij de jubileumwedstrijd van Helmond Sport en VFL Bochum. Tribune blikt met beide bestuurders terug op een paar roerige maar positieve jaren.

“In 2015 ging ik, in het kader van Playing for Succes (leercentrum voor jeugdige voetballertjes, red.), mee naar Leyton Orient FC*. Een legendarische voetbalclub in een Londense wijk”, zo trapt Hans Schapenk zijn verhaal af.

Vervolgens ging Schapenk op bezoek bij Frans Stienen en sprak hem aan in zijn hoedanigheid als wethouder sport. “Toen heb ik gezegd: je moet me niet uitlachen, maar ik wil een nieuw sportpark in Helmond. Frans zei dat dit al meerdere malen geprobeerd is. Maar nu met een ander concept,

zei ik. Dus niet alleen voetbal of Helmond Sport. Uitgangspunt is nu onderwijs en de wijk. Jij moet het politiek trekken, dan zal ik het draagvlak creëren. Want ik heb wél een verhaal.”

Stienen erkent de gebeurtenis en voegt toe: “We zaten samen bij mij aan tafel te lunchen en ik vond het een geweldig idee, maar hij zei er meteen bij dat ik het moest gaan doen. “Ik zei, ho effe! Ik ben er al zo’n veertien jaar mee bezig. Dit moet natuurlijk wel enorm zorgvuldig gebeuren. Nu zijn we ruim 2,5 jaar bezig en met de maatschappelijke insteek is er draagvlak gecreëerd voor een sportpark.”

Miljoenendeal

Frans Stienen schetste de ‘bodemgesteldheid’ van het park en voetbalstadion zo’n kleine drie jaar geleden. Stienen: “Het stond op een dood spoor. Berkendonk als locatie voor een nieuw voetbalstadion was afgehaakt. Verder hadden we daarna alle hoeken van Helmond al zo’n beetje gehad. We waren in gesprek met de stichting Belangen Helmond Sport omdat het Lavans Stadion beslist niet meer van deze tijd was en er iets moest gebeuren. Dus, er moest heel veel geld in gestoken worden op het

gebied van veiligheid en achterstallig onderhoud. Vraag was: hoe komen we hier uit? Nou ja, financieel tekort, schulden bij Helmond Sport, dus een groot drama dreigde. Dan krijg je ook in het college de discussie op de principenvraag: is betaald voetbal nog belangrijk voor onze stad.”

Hetzelfde deed Schapenk vervolgens voor zijn school. “Het schoolgebouw van De Knip stond er al zo’n 47 jaar. Een normale afschrijving is zo’n veertig jaar. Het gebouw was dus al een tijdje aan vervanging toe. Er moest dus toch al een nieuwe locatie en school komen. Daarvoor is gespaard en nu is een combinatie van zaken mogelijk.”

Aan de nieuwe Sport- en Beleefcampus hangt natuurlijk wel een prijskaart. OMO steekt 30 miljoen in de school en het sportpark en de gemeente Helmond draagt 25 miljoen euro bij.

“WE ZATEN SAMEN
BIJ MIJ AAN TAFEL
TE LUNCHEN EN IK VOND
HET EEN **GEWELDIG IDEE**”

Frans Stienen

Hobbels

Ondanks dat het hoofdpijndossier ‘sportpark met voetbalstadion’ inmiddels zo’n anderhalf decennia de gemeenteraad, sportminnend Helmond, investeerders en media terroriseerde, hebben Schapenk en Stienen hun taken om hun eigen kar te trekken, met overwinning van vele hobbels, vervuld.

Schapenk: “Wij steken geld in een leeromgeving. In de media komt dan toch nog vaak alleen een bericht dat er een nieuw stadion komt. Er komt dus een nieuwe school (De Knip), een nieuwe praktijkschool en een nieuwe sporthal. En oh ja, ook nog een nieuw stadion, roep ik dan. Op het terrein van de oude Knip komt woningbouw. Ook weer goed voor de wijk Helmond-Noord.”

Stienen, die op de valreep van zijn politieke carrière een moeilijk dossier toch nog verwezenlijkt: “Voor Helmond Sport betekent dit initiatief ook een nieuw stadion. En als het een beetje loopt zitten daar zo’n 2,5 tot 3 duizend mensen. Zet dat eens af tegen bezoekersaantallen van andere maatschappelijke investeringen in Helmond. Dan rechtvaardigt dit ook deze investering in een publiekseigendom.”



Sportcoördinator Pieter Donkers van het Dr.-Knippenbergcollege

De CDA'er vervolgt: “Alles moet goed worden geregeld. Vergeet niet dat hier dadelijk zo’n vijf permanente gebruikers met elkaar moeten samenwerken. Gezondheid, school, amateurvoetbalclubs, Helmond Sport en de sporthal. Dat vraagt wel wat, hoor. Ik hoor nu ook alleen maar enthousiasme en dat deel ik volkomen.”

DE SCHOOL

Sportcoördinator

Pieter Donkers is al ruim tien jaar docent lichamelijke opvoeding van het Dr.-Knippenbergcollege. Ook heeft hij de belangrijke functie van de (top-)sportcoördinator op zijn school en is hij in zijn nopjes met de aangekondigde verhuizing naar Sportpark De Braak. “Het zal best nog wel wat voeten in aarde hebben voordat het zover is, maar de uitbreiding van mogelijkheden die er voor alle leerlingen komt, is geweldig. Ook voor de sporters die ik begeleid is deze ontwikkeling een fantastische verbetering”, reageert Donkers enthousiast.

Sport & school

De factor sport binnen het schoolse regime wordt heel helder gepland rondom de schoolactiviteiten. Niet andersom. Bij een zogenaamde LOOT of Topsport Talentschool gaat dat (formeel) iets anders. Elk talent heeft een NOC*NSF-topsportstatus nodig om onderwijs aan te kunnen bieden dat past in je sportprogramma.

Het Dr.-Knippenbergcollege heeft binnen de school extra voorzieningen voor getalenteerde sporters. “Maar ik maak altijd heel erg duidelijk”, zegt Pieter Donkers, “we gaan samen voor het hoogst haalbare op maatschappelijk en sportief gebied. Dat wil zeggen dat je bijvoorbeeld het

* Deze voetbalclub is opgericht in 1881 en is de op Fulham na oudste Londense voetbalclub.

havodiploma gaat halen, maar dat je ook in staat gesteld wordt om aan je topsportcarrière te werken. Voor deze planning en organisatie ben ik verantwoordelijk. Maar het is absoluut maatwerk, voor elk individu. Ik ben eigenlijk een soort mediator tussen de vakdocenten en mijn leerlingen.”

Na het tweede leerjaar wordt de leerling veel centraler gesteld. “Daarvóór zijn de ouders vaak direct betrokken bij alles wat er afgesproken wordt. Vanaf het derde leerjaar spreek ik de leerling, waarmee ik afspraken heb gemaakt, rechtstreeks aan. Het gaat dus dan veel meer leerling-gestuurd,” verduidelijkt Donkers. “Dat is ook een opvoeding die bij topsport hoort.”

Beweegbox

Als sporter in hart en ziel beschrijft Donkers de nieuwe plannen voor de sportaccommodaties. Er komt een NOC*NSF-gecertificeerde sporthal waarvan niet alleen topsport, maar eveneens meerdere (breedte)sporten profiteren. En die voldoet aan hoge eisen qua speelbaarheid, uniformiteit, veiligheid en toekomstbestendigheid.

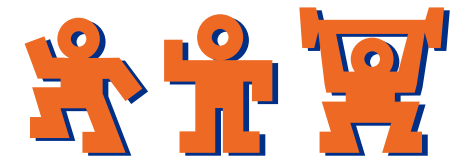
“We hebben nu drie microhalletjes om sport in te beoefenen. We krijgen er ook weer drie nieuwe voor terug maar ook nog eens twee zogenaamde beweegboxen. Een innovatieve slimme ruimte met een flexibele inrichting die perfect past

bij zowel traditionele, moderne als toekomstgerichte beweegvormen voor alle leeftijden. Je kunt er alles in doen met de restrictie dat er geen trampolines of een sportveld in zit, vanwege de afmeting van 16 x 16 meter. Je kunt de wanden zelf (ver)plaatsen.”

“TEAMSPOORTERS HEBBEN
VEEL MEER MOEITE MET
ALLE **AFSPRAKEN** DAN
EEN INDIVIDUELE SPORTER.”

Pieter Donkers

Sport- en Beleefcampus De Braak moet een begrip worden voor sporters, voor sportontwikkeling, voor meerdere sociale functies. Een opleidingscentrum met een school en een stadion in het centrum. In de komende jaren zal het huidige gedateerde sportpark een metamorfose ondergaan. Grond zal worden verplaatst, relikwieën verdwijnen, gebouwen verrijzen, veel jeugd zal in beweging zijn en sport zal zegevieren op De Braak. Eindelijk!



MAARTEN VAN BERLO
FYSIOTHERAPIE
& PERSONAL TRAINING



**WIJ ZIJN
VERHUIDSD**

Official Partner Olympisch Netwerk Brabant



SUYTKADE | TIMPAANSTRAAT 2 HELMOND | 0492-554040

WWW.MAARTENVANBERLO.NL

VOORSPRONG

Al heel wat jonge getalenteerde (top-)sporters voelen zich heerlijk in het sportklimaat dat ‘De Knip’ voor hun ontwikkelt en verder professionaliseert. Leerlingen die met de discipline om te studeren, te plannen en te sporten op niveau goed overweg kunnen, ontwikkelen zelfstandigheid en verantwoordelijkheid voor eigen gedrag. Ze hebben mede daardoor vaak een voorsprong op anderen.

LOES KOLENBERG



“De Knip denkt heel goed mee met topsporters. Zeker meneer Donkers betekent enorm veel voor de sporters. Hij regelt veel voor ons.”

MEGAN LATOUR



FOTO: BERT EGELMEERS

“Sport en studie kunnen op De Knip met elkaar samengaan, zodat ik zowel in mijn sport als in mijn studie goed kan presteren!”

NIELS VINK



“Mijn topsportcarrière zal niet eeuwig duren. Een diploma halen is dan belangrijk voor een eventuele vervolgstudie en baan.”

JORDAN KOENE EN
SJOERD VAN RIJN



“Het belangrijkste en ook het moeilijkste is plannen. Als we wedstrijden of trainingen hebben moet het huiswerk van tevoren af zijn.”

Reclame- campagnes die scoren

Wij zijn erop gebrand om te blijven hangen

**branding
topics**
trending creations

www.brandingtopics.nl | 0492 55 80 90

Ad van Ham maakt documentaire over Bram Tankink

“BENIEUWD NAAR **DE MENS** ACHTER DE SPORTER”

Eind vorig jaar en begin dit jaar was de documentaire ‘Bram Tankink, stoppen of doorgaan’ te zien op Ziggo Sport.

Ruim een uur lang werd de kijker meegenomen in wat het laatste wieljaar van de meesterknecht zou moeten worden, maar het uiteindelijk niet werd. De documentaire was de eerste volwassen productie van de Helmondse filmer en sportfanaat Ad van Ham.

Ad van Ham is een bekende naam in de Helmondse sportwereld. Hij was manager bij HC Helmond en zonder twijfel de meest stuwende kracht achter het inmiddels zeer succesvolle JIBB. Daar was Ad de eerste algemeen manager. Toen JIBB een groeispurt maakte, en het voor de hand lag dat dat zou gebeuren onder leiding van Ad (40), besloot hij zijn hart te volgen en zijn twee grote liefdes, sport en filmen, te combineren.

“**ZIGGO** WAS WEL
GEÏNTERESSEERD, MAAR
DEED GEEN TOEZEGGINGEN.
EERST ZIEN, DAN GELOVEN.”

Hij nam ontslag en sprong in het diepe. Ad huurde een kantoorruimte in het SX-complex van Bob van Oosterhout, breidde daar zijn netwerk in de sportwereld uit en begon te filmen. “Liefdewerk, oud papier”, zo omschrijft hij de werkzaamheden in zijn eerste jaar. Een jaar waarin hij leerde dat het verdraaid moeilijk is om als onervaren filmmaker het beleg op de boterham te verdienen.

Ziggo

“Eind 2016 zat ik bij Ziggo aan tafel”, vertelt Ad. “Ik had drie formats die pasten bij hun zender, vond ik. Een daarvan was een documentaire over de toen 38-jarige Bram Tankink die ik graag wilde maken. Waarom Tankink? Omdat ik het een leuke vent vind. Een ras-topsporter en bovendien had hij aangekondigd aan zijn laatste jaar te gaan beginnen. Nou, wat is er leuker dan hem in dat jaar van dichtbij te volgen.”

Ziggo was geïnteresseerd, maar deed geen toezeggingen. Eerst zien, dan geloven. Natuurlijk mocht Ad de documentaire maken, maar Ziggo wilde niet vooraf investeren. “Ik heb dat risico genomen. Ik wist wel dat je niet rijk kunt worden van het maken van documentaires, maar ik hoopte natuurlijk wel dat ik aan het einde van de rit uit de kosten zou kunnen komen. Bovendien had ik bij mijn eerste gesprek met Bram meteen een goed gevoel. Ik was gewoon benieuwd naar de mens achter die wielrenner. Ik vond dat ik het risico moest nemen.”

Ribben gebroken

En dus ging Ad op pad. Een jaar lang volgde hij de wielrenner. Aan zijn keukentafel in het Belgische Lanaken, bij zijn moeder en zijn gehandicapte zusje in Haaksbergen, op de atletiekbaan waar zijn vader overleed en natuurlijk op de fiets. Tijdens trainingen in de Limburgse heuvels, in de Belgische klassiekers, op trainingskamp in Spanje en in

“IK WIST WEL DAT JE
NIET RIJK WORDT
VAN HET MAKEN VAN
DOCUMENTAIRES,
MAAR IK HOOPTENATUURLIJK WEL DAT
IK AAN HET EINDE VAN
DE RIT UIT DE KOSTEN
ZOU KOMEN.”



De documentaire ‘Bram Tankink, stoppen of doorgaan’, eind vorig jaar en begin dit jaar te zien op Ziggo Sport.

de Giro, waar Bram uitviel en waar hij, twaalf dagen na zijn val, constateerde dat hij zijn ribben ‘met terugwerkende kracht had gebroken.’ Meer dan dertig filmdagen, ruim achtduizend autokilometers en meer dan vijf uur filmmateriaal comprimeerde Ad naar een documentaire van iets meer dan een uur. Een documentaire die Ziggo uiteindelijk wel wilde kopen.

Muzikant

Voor Ad van Ham betekent de documentaire misschien de opstap naar meer. Aan zijn enthousiasme zal het in ieder geval niet liggen. “Achter iedere sporter ligt een verhaal. Vaak een verhaal dat nog niet verteld is. Ik ben op zoek naar dat verhaal. Ik heb ook bijna dagelijks ideeën voor een nieuw format. Daarom ben ik nu ook in gesprek met een mogelijke compagnon. Ik ben creatief en wil me ook vooral bezighouden met dat creatieve aspect. Het zakelijke, dat sluiten van deals met zenders dat in deze wereld zo belangrijk is, dat mis ik. Daar heb ik echt aanvulling in nodig om nieuwe stappen te kunnen zetten. Mijn volgende project?

“DIT PROJECT MET BRAM
HEEFT ME HEEL VEEL
ENERGIE GEKOST, MAAR
NOG VEEL MEER ENERGIE
OPGELEVERD”

Dat wordt waarschijnlijk iets heel anders. Ik ben nu bezig met het maken van opnames voor een muzikant, Joël Borelli. Ook bij hem gaat het me vooral om de mens achter die muzikant. Zijn passie, zijn gedrevenheid. Dát wil ik in beeld brengen. Dat verhaal wil ik vertellen. En natuurlijk blijf ik bezig in de sportwereld. Dit project met Bram heeft me heel veel energie gekost, maar nog veel meer energie opgeleverd. Tijdens de presentatie in december was Laurens ten Dam aanwezig. Die is ook al 37 jaar, dus wie weet.”

BACKSTAGE

LOOPTECHNIEK

Een goede looptechniek en -houding kan veel blessures voorkomen.



Afgelopen week was ik op een hardloopsymposium in het Sport Medisch Centrum in Den Bosch.

Er wordt veel hardgelopen in Nederland. Helaas komen er ook veel blessures voor bij hardlopers. Een niet optimale looptechniek en -houding kan hier mede de oorzaak van zijn. Wat mij altijd opvalt wanneer ik recreatielopers zie hardlopen is dat ze vaak ‘zittend’ hardlopen, waarschijnlijk door onvoldoende rompstrekking, stijve heupen en een slappe core.

Wat op het symposium een aantal malen naar voren kwam is dat veel lopers te eenzijdig trainen en dat ze loopscholing zoals knie-hef en hak-bil er maar een beetje bij pakken in de warming up. Ook zou een vorm van een loopbootcamp één keer per week er voor kunnen zorgen dat alle spieren in de training aan bod komen.

Dit alles zou ten goede moeten komen aan een betere loophouding (meer strekking), minder grote passen, hoger loopritme, een betere voetplaatsing onder de heup en een meer ontspannen loophouding, met name van de schoudergordelspijzen.

Succes met de looptraining.

Maarten van Berlo MSC

COLUMN



Naam	Arjen Vos (55)	
Beroep	Ondernemer	
Carrière bij MULO	47 jaar	lid
	25 jaar	bestuurslid
	15 jaar	voorzitter

CLUBLIEFDE

In de Pronto, waar ik opgroeide, werd er dag en nacht voetbald op het veldje bij ons voor de deur. Toen ik goed en wel zeven was mocht ik eindelijk lid worden van MULO. Ik heb de hele jeugd afdeling doorlopen en speelde met veel plezier voornamelijk in de lagere teams. Ik heb toen zeer veel respect gekregen voor vrijwilligers die er wekelijks voor zorgen dat onze jeugd kan voetballen.

Ook bij de senioren kwam ik in de lagere teams terecht. Omdat ik als voetballer niet het verschil kon maken voor de club ben ik al snel bestuurslid geworden en later voorzitter van wat voor mij de mooiste club van de stad is. Ondanks dat wij ook moeilijke tijden hebben gehad staat er nu een florerende club met een flink aantal jeugd- en seniorenleden dat puur recreatief speelt, maar daarnaast ook een aantal selectieteams die op een respectabel niveau goed presteren.

Bij het 100-jarig bestaan in 2015 heb ik samen met o.a. clublegende Wim van Kraaij een jubileumboek geschreven. Prachtig om op die oude tijd terug te kijken, maar nu staan we aan de vooravond van een nieuw tijdperk. Dankzij de toezegging van de OMO-scholengroep en de gemeente Helmond kunnen we gaan bouwen aan een nieuwe ‘Braak’. Een multifunctionele sport- en beleefcampus waar onderwijs en sport samenkomen en waar ook ruimte zal zijn voor zorg en welzijn.

Ik heb daar ontzettend veel zin in. Laten we er samen iets moois van maken voor Helmond.

Arjen Vos

13 redenen om voor BMX te kiezen



- 1 Spannende Freestyle
- 2 Individuele sport
- 3 Krachtige mentaliteitsverhoger
- 4 Olympische sport
- 5 Adrenalineverhogend
- 6 Stunten met lef
- 7 Acrobatische taferelen
- 8 Gevarieerde stijlen
- 9 Voor stoere jongens en meiden
- 10 Grensverleggende sport
- 11 Behendigheidssport
- 12 Je leert verder vooruit kijken en denken
- 13 Respect voor elkaar

Spectaculaire fietsacrobatiek

BMX

Een van de toonaangevende talenten is Indy Scheepers uit Helmond. Het afgelopen jaar Europese Kampioen in de ‘Challenge girl 16’. Een categorie voor meisjes onder 16. En zilver bij de WK in Rock Hill South Carolina Amerika. Uit een bekende BMX-familie; vader en broer waren begenadigd BMX’ers en tante Linda in 1983 zelfs wereldkampioen in Slagharen. Indy komt volgend jaar uit in de categorie ‘eerste jaars junior women’.

Van kleins af aan zit je al in deze sport, maar begonnen met turnen?

Turnen vond ik ook leuk om te doen, maar toen was ik nog klein (vijf jaar), ben daarna met mijn ouders vaker naar mijn broer Nick gaan kijken en toen wilde ik ook gaan fietsen. Mijn vader vond het maar niks, maar na veel aandringen mocht het wel. Mijn broer kreeg een andere fiets en zodoende kreeg ik de fiets van hem, die mijn vader helemaal opknapte. Daar is het allemaal mee begonnen.

Wanneer begon men in te zien dat je talent had?

Nog niet bij de eerste wedstrijden, toen viel het nog niet



mee. Maar daarna had ik het licht gezien, ondanks dat ik nog jong was voelde ik me thuis tussen al die andere fietsers. Volgens mijn vader was ik een van de weinigen die meteen de jump over de bulten maakten. Toen is mijn vader me gaan trainen en kwamen de resultaten. Dankzij de handigheid van mijn vader heb ik thuis een elektronisch starthek. Bij de vereniging moet je op je beurt wachten en thuis kan ik snel achter elkaar starts oefenen.

De resultaten van dit jaar zijn eigenlijk een herhaling van jaren geleden.

Ja dat klopt. Europees kampioen en tweede van de wereld ben ik al eens geworden maar toen was ik tien jaar. Maar het zilver op de WK 2017 spreekt mij nu meer aan dan de Europesche titel. Het streven is om de eerste plek te veroveren. En ik ben nog steeds zenuwachtig bij EK en WK, omdat ik hier dan per se kampioen wil worden. Bij andere wedstrijden heb ik dat niet zo erg. Er zitten altijd wel wedstrijden bij dat het niet lukt, maar dan heb ik er vrede mee en feliciteer ik de andere. Dat is weer de onderlinge verhouding tussen de rijders.

Wie heb je als voorbeeld?

Mariana Pajon uit Colombia, meervoudig olympisch en wereldkampioen. En dan om de manier van haar rijden en niet zozeer om haar snelheid. Ze is nummer twee op de SX-ranking van 2017.

Wat wil je meegeven aan de jongens en meiden die graag willen gaan BMX’en?

Zorg dat je jezelf blijft en het plezier in crossen behoudt, dan komen de resultaten ook wel. Maar je moet natuurlijk wel blijven trainen om dit in winst om te zetten.

Wat maakt BMX nou zou mooi t.o.v. andere sporten?

Het is heel explosief en uitdagend. Alles moet kloppen op ‘het moment’, dit brengt veel inzet, discipline en adrenaline met zich mee.

Toekomstplannen richting de Olympische spelen?

Trainen en nogmaals trainen. Gekozen worden in het Nederlands team. Ik ga wel komend seizoen trainen op Papendal. Maar niet intern. Daar kun je jezelf laten zien en zit je dicht bij de trainers die uiteindelijk de teams samenstellen.

Hoe is het met Mario Captein?

Hoe is het toch met jou? En wat doe je tegenwoordig? Deze vragen krijg ik regelmatig gesteld de laatste tijd. Drukker dan ooit is dan vaak mijn antwoord; werkend voor de breedtesport in Schiedam (de jenever- en cricketstad van Nederland), bestuurslid bij Coaches Betaald Voetbal, adviseur voor het amateurvoetbal in de gemeente Eindhoven en vrijwilliger bij SV Brandevoort.

Directeur-bestuurder van sportparken

Momenteel ben ik werkzaam bij een stichting die multifunctionele mega-sportparken begeleidt in aanbouw, onderhoudt en exploiteert. Deze sportparken genaamd Willem-Alexander en Harga liggen in Schiedam. Op deze gloednieuwe accommodaties (delen hiervan zijn nog in aanbouw) komen diverse sporten zoals voetbal (o.a. de oud betaaldvoetbalclub SVV), hockey, atletiek, handbal, cricket, fitness en aanverwante (maatschappelijke) activiteiten zoals kinderopvang, dans, bootcamp en fysiotherapie bijeen. Een enorme inspirerende omgeving. De plannen voor een dergelijk vergelijkbaar sportpark in Helmond (De Braak) lijken hier veel op. Ik laat de verantwoordelijken van de gemeente Helmond graag een en ander zien in Schiedam.

Bestuurslid Coaches Betaald Voetbal

Sinds 2009 ben ik bestuurslid (vicevoorzitter en portefeuillehouder financiën) bij de Coaches Betaald Voetbal. De CBV is een belangenvereniging voor gediplomeerde trainer/coaches



en managers die werkzaam zijn in het betaalde voetbal. De vereniging heeft meer dan vijfhonderd leden. Zij onderhoudt nauwe contacten met de KNVB (ik zit nog zeer regelmatig in Zeist voor overleg) en andere belangenorganisaties.

De uitdagingen voor ons zijn groot; we zijn op zoek naar een nieuwe voorzitter nu Han Berger is gestopt en binnenkort zullen we een nieuwe directeur gaan aanstellen omdat Gerard Marsman binnenkort met pensioen gaat.

Adviseur van de gemeente Eindhoven op sportgebied

Vanaf mijn jonge jaren ben ik werkzaam geweest in de voetbalwereld in verschillende functies, van speler, jeugdtrainer, account manager tot algemeen directeur. Door het jarenlang werken bij verschillende Betaald Voetbal Organisaties op verschillende niveaus, mijn nevenfuncties bij de KNVB en Coaches Betaald Voetbal heb ik veel kennis opgedaan in de sport. Via de gemeente Eindhoven probeer ik mijn ervaringen over te brengen aan het amateurvoetbal. Tot het einde van het seizoen ben ik nu gestationeerd bij FC Eindhoven AV waar ik het bestuur over diverse onderwerpen van adviezen voorzie.

Vrijwilliger bij SV Brandevoort

Van alle activiteiten is dit toch wel de leukste. Sinds onze zoon bij SV Brandevoort is gaan voetballen (momenteel speelt hij in de jeugd van PSV, hij heeft de genen van zijn moeder...) heb ik diverse projecten mogen opstarten en begeleiden zoals: de techniektraining voor de jongste jeugd, keeperstraining voor alle keepers, samenwerking met PSV, maken van een nieuw jeugdbeleidsplan en het opleiden van het technisch kader.

Mario Captein is drukker dan ooit zoals u ziet.

MARIO CAPTEIN

Naam	Mario Captein	
Sport	Voetbal	
Carrière	- Speler jeugd PSV Eindhoven (o.19 en Belofte team)	1988-1993
	- 12 jeugdinterlands gespeeld, zie foto	1989-1991
	- Speler Helmond Sport (Eerste Divisie)	1993-1995
	- Speler FC Eindhoven (Eerste Divisie)	1995-1996
	- Trainer/coach jeugd PSV Eindhoven (o.10 t/m o.17)	1996-2001
	- Account manager commerciële afdeling PSV Eindhoven	1999-2001
	- Algemeen directeur Helmond Sport (Eerste Divisie)	2001-2009
	- Technisch directeur VVV-Venlo (Eredivisie)	2009-2012
	- Algemeen directeur Helmond Sport (Eerste Divisie)	2012-2016



360 BALL DOLGEDRAAID

Dit lijkt op een combinatie van tennis en squash, met daarbij de 'rondom de tafel' toevoeging die we allemaal van onze vakanties in Frankrijk kennen. De sport is midden jaren 80 door de broers Mike en John Collins uitgevonden, woonachtig in Zuid-Afrika. Gedurende de twintig jaar die hierop volgde heeft het zich weten te ontwikkelen tot de snelle sport die het hedendaags is.

Een kooi met een trampoline in het midden en twee of vier tennissers. Dat is wat je nodig hebt om 360 Ball te spelen. Goed voor de conditie en onderlinge samenwerking. Om tureluurs van te worden. Smashen, zachte balletjes, alles zit er in wat het gewone tennis ook heeft. Alleen de trampoline of stuiterbalmachine (het is maar hoe je het noemt) is de vreemde eend in de bijt. Maar wel een hele leuke.

Meer info: magneticsouth.net/360-ball-whole-new-ball-game



Bossaball

Zon, strand en mooie... trampolines



Op de befaamde Copacabana, pal naast het beachvolleybalstadion, werd tijdens de laatste Olympische Spelen in Rio de Janeiro een demonstratietoernooi gespeeld tussen de landen Brazilië, Argentinië, Colombia, België en regerend wereldkampioen Nederland.

Bossaball is een combinatie van voetbal, volleybal en turnen. Op een groot opblaasbaar volleybalveld, met aan beide zijdes van het net een trampoline, spelen twee teams tegen elkaar. Spectaculair, innovatief en attractief voor het publiek.

De Nederlander Wilco Nijland pikte Bossaball tien jaar geleden op. De nieuwe tak van sport is inmiddels in Nederland (wereldkampioen!) het meest ontwikkeld. Er zijn meerdere verenigingen, veel evenementen en goede spelers. Mede daardoor heeft de FIVB Nederland de kans gegeven om Bossaball te tonen op het hoogste podium. Meer info: bossaball.nl

ONDERWATER- HOCKEY

ADEMBENEMEND
SPECTACULAIR'

Onderwaterhockey is als wedstrijd sport onderdeel van de Nederlandse Onderwatersport Bond (NOB). Het is een sport die wordt gespeeld op de bodem van een zwembad. Een team bestaat uit zes spelers en maximaal vier wisselers die allemaal de puck willen scoren in de doelbak van de tegenstander. Het leuke aan onderwaterhockey is, dat het een driedimensionale sport is. Tegenstanders en teamgenoten bevinden zich overal. Zo kan een tegenstander niet alleen naast of voor je liggen, maar ook boven of onder je.

Onderwaterhockey is een fysiek zware sport, omdat tijdens het spelen de adem lang ingehouden wordt. Spelers hebben een snorkel, duikbril en vinnen nodig. Daarnaast spelen zij met een onderwaterhockeystick en beschermende handschoenen. Wisselers mogen gedurende het spel continu wisselen. Tactisch spelen, samenwerken, elkaar afwisselen, behendigheid, en een snel reactievermogen zijn slechts enkele elementen van deze spannende en intensieve sport. Nederland heeft zo'n dertig OWH verenigingen. Meer info: onderwaterhockey.nl



Quidditch

Harry Potter op z'n best

Quidditch (afgeleid van de fictieve Harry Potter-sport Zwerkbal) is een gemengde sport en is een combinatie van handbal, rugby en trefbal. Een relatief jonge sport die in 2005 in de Verenigde Staten ontstond maar inmiddels door meer dan duizend teams over de hele wereld wordt gespeeld. In Nederland zijn de eerste teams begin 2014 ontstaan. Quidditch is een erg levendig en uitdagend spel. Tackelen mag, en tactisch inzicht is een vereiste!



Spelregels:

- Een quidditchteam bestaat uit zeven spelers, die gedurende het spel een bezem tussen hun benen geklemd moeten hebben. Zij nemen het tegen elkaar op op een ovaalvormig veld met drie doelpalen aan elke zijde.
- De chasers proberen met de quaffle (een licht opgeblazen volleybal) door deze ringvormige doelpalen te scoren en verdienen daar dan tien punten voor. Elk team heeft een keeper die dit probeert tegen te houden.
- Daarnaast zijn er per team twee beaters die bludgers (trefballen) gebruiken om mensen af te gooien en om zo het spel te verstoren. Elke speler die geraakt wordt is tijdelijk uit het spel en moet eerst terug rennen naar hun hoops voordat ze weer mee kunnen doen.
- Tenslotte heeft elk team een seeker die als taak heeft om de snitch, een tennisbal, te pakken. De snitch runner is een neutrale, in het geel geklede speler, die de tennisbal in een sok aan hun kleding heeft bevestigd. Deze snitch komt er na zeventien minuten in, waarna op achttien minuten de seekers erbij komen. Wanneer de seeker deze snitch weet te bemachtigen krijgt zijn of haar team dertig punten en betekent dat het einde van het spel. Het team met de meeste punten wint! Meer info: usquidditch.org

Revalideren en trainen op de anti-zwaartekracht loopband

‘DIT IS ÉCHT EEN UITKOMST’



Bart van der Zanden
Master sportfysiotherapeut

Een tophockeyster uit Breda is net klaar als een van Nederlands beste lange afstandsloopsters uit Eindhoven zich op de bijzondere loopband in de oefenruimte van Fysiotherapiepraktijk Ruysenaars | van den Broek installeert. Voor sporters uit de wijde omgeving is de AlterG een ideaal hulpmiddel om ondanks een blessure in conditie te blijven of te komen. Bart van der Zanden, Master sportfysiotherapeut, begeleidt de sporters. “Ik ben zelf onlangs geopereerd aan mijn meniscus. Na twee weken ben ik begonnen met hardlopen op 70%. Dat was zonder deze loopband niet gelukt.”

De fysiopraktijk van Mark Ruysenaars en Jorg van den Broek staat onder meer bekend om de begeleiding van sporters, maar ook om het continue streven naar onderscheidend vermogen. Toen Bart van der Zanden twee jaar geleden voorstelde om de AlterG aan te schaffen vond hij dus een gewillig oor bij zijn collega's. Alhoewel, het apparaat vergt een forse investering. “Klopt”, lacht Bart (36), zelf ooit talentvol meerkamper en sinds enkele maanden Nederlands Kampioen bij de Masters op

de 400 meter horden. “Ik was op zoek naar een mogelijkheid om mensen sneller en beter te laten opbouwen na een enkel-, been- knie- of bekkenblessure. Die krijgen dan van hun orthopeed de opdracht om te beginnen met een belasting van bijvoorbeeld twintig procent en dan langzaam opbouwen naar volledig. Maar dat is lastig. Wat is nou twintig procent? Bovendien, die belasting doet pijn en er is angst. Moet ik door die pijn heen, wat als ik dadelijk val?” >>



Danny Engels in de AlterG

Anti-zwaartekracht

Bart ging op zoek naar vernieuwende mogelijkheden en kwam uit bij de AlterG. “Bij voetbalclub Roda JC in Kerkrade stond er een, maar verder in het zuiden nergens.” Bart ging kijken en was verkocht. “De AlterG is een anti-zwaartekracht loopband. Je kunt zelf bepalen wat de belasting op je benen is. Normaal belast je je benen met honderd procent van je lichaamsgewicht, hier kunnen je kiezen: van één tot tachtig procent van dat gewicht, in stapjes van één procent. Heb je een kleine blessure, dan ga je bijvoorbeeld voor tachtig

“MET DE ALTERG KUN JE ZELF BEPALEN WAT DE BELASTING OP JE BENEN IS.”

procent en je kunt prima trainen. Heb je net een operatie achter de rug, dan kun je hier heel rustig opbouwen met om te beginnen heel veel steun van de AlterG.” Het enthousiaste verhaal van Bart leidde ertoe dat de praktijk het apparaat eerst drie maanden op proef ging proberen. De ervaringen in die drie maanden spraken voor zich en dus ging de AlterG niet meer weg.

Niet alleen sporters

Dat er in Helmond een dergelijke revalidatiemogelijkheid is, spreekt zich snel rond. Sporters uit de wijde omgeving

Hub Noten, orthopedisch chirurg Elkerliek ziekenhuis GEWELDIGE TOEVOEGING

“Dit apparaat is een geweldige toevoeging op de bestaande therapeutische mogelijkheden. Na bijvoorbeeld een breuk is de mate van belasting erg belangrijk. Belast je te weinig dan herstel je niet en teveel is natuurlijk ook niet goed. In de AlterG kun je het exacte percentage belasting kiezen dat past bij jouw individuele revalidatie op dat moment. Bovendien kun je bijvoorbeeld je voet goed afwikkelen en hoef je ook niet bang te zijn dat je valt, waardoor je vrijer, minder verkramppt kunt bewegen. Ik heb er zelf ook ingestaan, ja. Als je ondersteund wordt door het apparaat merk je eigenlijk nog niet zoveel, maar als je de belasting weer laat toenemen, voel je pas hoe zwaar je eigenlijk bent en hoe dat gewicht op je gewrichten duwt. Een heel mooi en nuttig hulpmiddel, deze AlterG. Fijn dat patiënten in de regio daar gebruik van kunnen maken.”

komen naar de praktijk in Helmond-Oost voor hun revalidatie of training. “Maar het apparaat is er zeker niet alleen voor sporters”, stelt Bart. “Het is ideaal voor mensen die herstellen van een breuk of operatie. Je kunt veel eerder lopen, ervaart minder druk en dus minder pijn.” Ook mensen met artrose in de knie of heup ervaren al het plezier van de AlterG. “Dat is mooi om te zien. Die mensen hebben last van het gewricht en gaan minder bewegen, worden zwaarder, gaan nog minder bewegen en krijgen steeds meer last. Hier kan die cirkel doorbroken worden. Vanaf 2018 maakt de zorgverzekeraar het mogelijk om voor deze therapie twaalf behandelingen vergoed te krijgen vanuit de basisverzekering, dus zonder aanvullend pakket. Dat is trouwens ook terecht vind ik want dit verhoogt absoluut de kwaliteit van leven van deze mensen.”

Danny Engels

Als de topsporters hun tas hebben ingepakt is het de beurt aan Helmonder Danny Engels om op de band aan de slag te gaan. Danny herstelt van een onderbeenbreuk. “Dit is écht een uitkomst”, zegt hij. “Ik heb eerst in een revalidatiecentrum getraind maar daar werd ik in een soort harnas gehangen om mijn been minder te belasten. Dat was erg vervelend. Hier word je als het ware een stukje de lucht ingeblazen waardoor je heel precies je belasting kunt regelen. Ik vind dit geweldig. Het heeft me enorm geholpen in mijn herstelproces.”

Meer informatie? Neem gerust contact op met Bart van der Zanden van Fysiotherapiepraktijk Ruysseenaars | van den Broek via 0492 53 73 92

Sportfysiotherapie

Revalidatie en Training

Omdat ik zelf op topniveau sport, weet ik hoe fijn en belangrijk het is om intensief te revalideren en te trainen.

Ik wil u daar graag bij helpen.

Bart van der Zanden Master Sportfysiotherapie



FYSIOTHERAPIE
RUYSSENAARS | VAN DEN BROEK

Van Meelstraat 1a, 5703 EP Helmond
Tel. (0492) 53 73 92
www.ruysseenaars-vdbroek.nl

Al 6 jaar **PlusPraktijk** en aangesloten bij netwerken: ClaudicationNet, LongNet, ValNet, MS-zorg en FysioTopics



‘DE HUISVROUWEN TRAINEN NAAST DE POLITIEAGENTEN’

CrossFit krijgt snel voet aan de grond in Nederland. Het is een toegankelijke manier van trainen met

een militair uitgangspunt, gericht op de versterking en de werking van het lichaam als één geheel.

Helmonder Renato van Bloemenhuis is professioneel trainer en probeert zijn passie voor CrossFit

over te brengen op anderen. Tribune mocht een kijkje nemen in zijn eigen ‘box’.



Eigenaar Renato van Bloemenhuis aan het coachen

Praat eens tien minuten met Renato van Bloemenhuis over CrossFit en er is een aardige kans dat hij je enthousiast maakt over zijn sport. Of beter gezegd: combinatie van sporten. CrossFit kan het beste beschouwd worden als een mengeling van krachtsport, atletiek en gymnastiek, leren we al gauw.

De eerste CrossFit-sportschool, een box genoemd, werd zo’n twintig jaar geleden geopend - waar anders dan in de VS. In Nederland is de trainingswijze een stuk minder lang populair. Van Bloemenhuis opende zijn box in de Helmondse wijk Rijpelberg vijf jaar geleden. Hij was de eerste in Helmond.

Training van het hele lichaam

Maar wat is nu eigenlijk het bijzondere van CrossFit? Van Bloemenhuis (46) legt het zelf uit. “Je kunt CrossFit het beste omschrijven als functioneel fitness. Alles wat je leert, is van toepassing op het dagelijks leven. We trainen op kracht, maar ook op duurvermogen, explosiviteit en coördinatie. Dat is veel breder dan de meeste andere sporten. CrossFit is een echte all-roundmethode. Je traint er je hele lichaam mee. Amateurs doen het, maar ook professionals. Toptennissers of de spelers van Bayern München: allemaal beoefenen ze CrossFit.”

Volgens de geboren Helmonder is CrossFit voor iedereen te beoefenen. “Als iemand begint, maken we altijd eerst een analyse van het niveau. Met dat als basis, stellen we vervolgens realiseerbare, persoonlijke doelen. Hier trainen huisvrouwen met één been, maar ook politieagenten. Die trainen naast elkaar. Ieder op zijn eigen niveau en met zijn eigen persoonlijke doelen. Gaandeweg leert iedereen zijn eigen grenzen kennen, bereiken en verleggen.”

“CROSSFIT IS EEN ECHTE
ALL-ROUNDMETHODE.
JE TRAIKT ER JE
HELE LICHAAM MEE.”

CrossFit heeft, zo legt Van Bloemenhuis uit, een militaire achtergrond. “Eén van de uitgangspunten is dat iedereen bij elkaar blijft. Altijd. Je werkt weliswaar je eigen training af, maar als iemand eerder klaar is met zijn oefening, zal hij of zij je motiveren om je eigen oefening succesvol af te ronden. Pas als iedereen klaar is, is de training voltooid. Samen uit, samen thuis. Net zoals het op een militaire missie gaat.” >>



“EIGENLIJK MOCHT IK OP MIJN DERTIENDE NOG NIET BEGINNEN MET CROSSFIT, MAAR OMDAT HET ZO GOED GING, WERD ER EEN **UITZONDERING** GEMAAKT.”

Jill Hermans



Siebe Bellemakers

Allemaal atleten

Zijn cursisten noemt hij, zonder uitzondering, atleten. En elke oefening is een race tegen de klok. “Op die manier kun je je progressie meten. We werken vanuit een zogenaamde growth mindset: gericht op vooruitgang en het kweken van discipline. Die vooruitgang is de motivatie om aan jezelf te blijven werken. Een voorbeeld: we hebben hier van die enorme tractorbanden. In het begin komt iemand en die denkt: het gaat me nooit lukken om die band omver te wippen. Maar stapsgewijs boekt een atleet dusdanig veel vooruitgang, dat het na zes maanden wél lukt. Die vooruitgang, en de wil om die te boeken, is een basis van CrossFit.”

Volgens Van Bloemenhuis is dat een groot verschil met mensen die een sportschool-abonnement nemen. “Mensen gaan daarheen omdat ze vinden dat ze gewicht moeten verliezen, of omdat ze fitter willen worden. Als dat je enige motivatie is, hou je het vaak niet lang vol. Bij CrossFit gaat

“CROSSFIT ZIT TUSSEN
EEN SPORTSCHOOL,
FYSIOTHERAPIE EN
PERSONAL TRAINING IN.”

Renato van Bloemenhuis

het een stap verder: lichamelijke en geestelijke ontwikkeling is het doel. En je krijgt in een box ook veel meer persoonlijke aandacht. Fitnesszalen staan vol apparaten, maar de persoonlijke aandacht is er ondermaats. Mensen lopen er dikwijls verloren bij. Hier krijgt het individu aandacht. CrossFit zit eigenlijk tussen een sportschool, fysiotherapie en personal training in.”

Gezonde toekomst

Van Bloemenhuis voorspelt dat CrossFit een gezonde toekomst tegemoet gaat. “Ik denk dat de vraag naar functioneel trainen alleen maar groter zal worden. En mensen krijgen het steeds drukker, of denken dat tenminste, dus hebben behoefte om te trainen op een tijdstip waarop zij kunnen. Dat is nadelig voor bijvoorbeeld een voetbalclub, maar voordelig voor sportscholen en CrossFit-boxen.”

“HET IS EEN INDIVIDUELE
SPORT, MAAR TOCH IS ER
OOK EEN **TEAMGEVOEL**.
JE KUNT JE ECHT
OPTREKKEN AAN ELKAAR.”

Siebe Bellemakers

Bij CrossFit Helmond kunnen mensen elke dag terecht, vervolgt Van Bloemenhuis. “Er zijn elke dag lessen.” De prijs is, met zo’n zestig euro per maand, weliswaar wat hoger dan van een sportschool, maar dat is nog altijd flink lager dan in Amerika, waar de methode een wat elitaire status heeft. Een maand toegang tot een CrossFit-box kost daar al gauw 250 dollar.

Eén van de meest talentvolle atleten van CrossFit Helmond is Jill Hermans. De vijftienjarige mavo-scholiere beoefent de sport nu zo’n twee jaar. “Ik heb daarvoor altijd geturnd”, zegt ze. “Eigenlijk mocht ik op mijn dertiende nog niet beginnen met CrossFit, maar omdat het zo goed ging, werd er een uitzondering gemaakt.”

De jonge Helmondse bezit dusdanig veel talent, dat ze afgelopen zomer mee mocht doen aan de CrossFit Games in de Verenigde Staten (zie kader). Dat is niet voor iedereen weggelegd; uiteindelijk mochten de twintig beste atleten van een continent, gerangschikt per klasse, naar de CrossFit Games in Madison, Wisconsin. “Dat was prachtig om mee te maken. Ik was als negentiende geplaatst en ben uiteindelijk achttiende geworden.”

Hermans traint zo’n zes keer per week. “Na een training ben je helemaal kapot en dat is het fijne ervan. Als ik klaar ben op het Carolus, ga ik naar het Summa Sport.” Uiteindelijk moet dat bijdragen aan het verwezenlijken van haar droom: een eigen box openen.



Net zo enthousiast over CrossFit is Siebe Bellemakers (18). Tot voor kort voetbalde hij bij Bruheze. Totdat hij een knieblessure opliep en het advies kreeg om te stoppen met voetbal. “Ik heb toen een proefles CrossFit gevolgd en was meteen verkocht. Ook met een blessure kun je CrossFit beoefenen. Dan pas je gewoon de training aan.”

“Intussen ben ik zelfs trainer geworden. Het mooie is dat je hier je grenzen steeds kunt verleggen. Het is een individuele sport, maar toch is er ook een teamgevoel. Je kunt je echt optrekken aan elkaar. Dat, in combinatie met de vooruitgang die je steeds boekt, is misschien wel het mooiste van CrossFit.”

DE CROSSFIT GAMES

Het is het hoogste podium van het CrossFit: de CrossFit Games. Dit jaar meldde zo’n 200.000 atleten zich aan. In zeven dagen worden typische CrossFit-onderdelen afgewerkt, zoals zwemmen, hardlopen, fietsen, gewichtheffen en gymnastiek, waarbij kandidaten worden getest op fysieke kracht, conditie en uithoudingsvermogen. Om in aanmerking te komen, moet je je workouts gedurende een aantal weken filmen en die beelden indienen. Zo kan de jury een beeld krijgen van het niveau. De top twintig van elke leeftijdscategorie gaat door naar de Games. **Jill Hermans** was de allereerste Nederlandse tieneratlete die zich wist te kwalificeren voor de CrossFit Games. Afgelopen augustus mocht zij zich meten met de wereldtop met een eervolle achttiende plaats als resultaat.

SPORT AGENDA EVENEMENTEN

FEBRUARI		
Datum	Sport	Evenement en plaats
1 - 4	Zwemmen	Senet Diving Cup, Eindhoven
2	Voetbal	FC Eindhoven - RKC Waalwijk
2	Dressuur paarden	Pony's B t/m Z2 De Molenheide, Schijndel
5	Voetbal	FC Dordrecht - Helmond Sport / FC Den Bosch - Eindhoven
8	Voetbal	Showjumping, Deurne
9 - 25	Olympische Winterspelen	Pyeongchang, Zuid Korea
11	Veldrijden	Superprestige, Hoogstraten België
12	Atletiek	NK Indoor Apeldoorn
16	Voetbal	Helmond Sport - Jong Utrecht / Eindhoven - Jong AZ
17	Veldrijden	Superprestige, Middelkerke België
18	Dressuur paarden en pony's	De Mortel
29	Voetbal	De Graafschap - Helmond Sport / Eindhoven - FC Dordrecht
29	Korfbal	SDO - OEC Helmond De Atalante Veldhoven

MAART		
Datum	Sport	Evenement en plaats
2	Voetbal	Helmond Sport - Jong AZ / FC Volendam - Eindhoven
4	Paardensport	Teamkampioenschappen, Schijndel
4	Voetbal Amateurs	Start tweede helft voetbalcompetitie
4	Motorsport	MXGP Grand Prix, Patagonie Argentinië
8 - 11	Paardensport	Indoor Brabant, Den Bosch
9	Voetbal	De Graafschap - Helmond Sport
9	Pony Dressuur	De Mortel
9 - 11	Snelschaatsen	WK allround, Amsterdam
10	Korfbal	Animo - Oec Helmond, Randhorst

12	Voetbal	Helmond Sport - FC Den Bosch Jong Ajax - Eindhoven
16	Voetbal	FC Emmen - Helmond Sport Eindhoven - Jong Utrecht
18	Pony's springen outdoor	De Mortel
18	Motorcross	GP van Europa Valkenswaard
23	Voetbal	Helmond Sport - FC Oss / MVV Maastricht - Eindhoven
24	Wielrennen	Omloop het Nieuwsblad, België
25	Motorsport	MXGP Grand Prix, Red Sands Spanje
25	Formule 1	GP van Australië, Melbourne
28	Voetbal	Nederland - Italië (oefenduel)
30	Voetbal	Go Ahead Eagles - Helmond Sport / Eindhoven - NEC

APRIL		
Datum	Sport	Evenement en plaats
2	Voetbal	Fortuna Sittard - Helmond Sport / SC Cambuur - Eindhoven
6	Voetbal	Helmond Sport - MVV Maastricht / Eindhoven - de Graafschap
8	Motorsport	MXGP Grand Prix, Pietramurata Italië
8	Formule 1	GP van Bahrein, Sakir
9	Voetbal	Eindhoven - Helmond Sport
13	Voetbal	Helmond Sport - NEC / Go Ahead Eagles - Eindhoven
15	ATB	GJT Classic Milheeze
15	Formule 1	GP van China, Shanghai
20	Voetbal	FC Cambuur - Helmond Sport / Eindhoven - Almere City
21	Turnen	Acro wedstrijden, Deurne
22	Voetbal	Finale KNVB Beker, Rotterdam
28	Voetbal	Helmond Sport - RKC Waalwijk / FC Oss - Eindhoven
30	Formule 1	GP van Baku, Azerbeidzjan

Ook jullie evenement in onze agenda? Mail naar redactie@tribunemagazine.nl





Duurzame groei van Levenskracht

Vitaliteit onder druk?

*Vermoeid
Niet lekker in je vel
Gevoel van stress
Chronische klachten*

Met een actieve, maar liever nog preventieve aanpak zorgen we ervoor dat jij meer energie krijgt voor een positieve levensinstelling en meer werkplezier!

Mariëtte van Hooff, vitaliteitsspecialist

*Kosteloos
intake-
gesprek!*