

SPORT/50

Bauke Mollema over plezier in sport!

De vernieuwde
kantine van
Sporthal de Brug

SPORTTALENT IN BEELD:
AUKE VAN DE KAMP

Nationale Sportweek
in hostcity Groningen



IN DIT NUMMER



13 KANTINEVERHALEN
SPORTHAL DE BRUG



16 ACCOMMODATIE
TOPSPORTZORGCENTRUM



34 TERUGBLIK
PAUL DE ROOK EN VIER JAAR WETHOUDERSCHAP

- 03 VOORWOORD** Bauke Mollema over plezier in sport
- 04 MARKANTE SPORTPLEK** De Sionskerk in de Korreweg-wijk
- 05 TERUGBLIK** Esmee Visser blikt terug op haar gouden race in Pyeongchang
- 06 UIT DE OUDE DOOS** 115 jaar gymnastiekvereniging Olympia
- 07 DUBBELINTERVIEW** Een nieuw korfbalveld voor Nic.
- 09 DE WEDSTRIJD** WK droom Orange Lions blijft levend
- 10 VRAAG EN ANTWOORD** Sportvrijwilliger Douwe de Vries
- 11 GOED INITIATIEF** Carina Kamps van Personal Body Shape
- 13 KANTINEVERHALEN** Lydia Terpstra en Sporthal de Brug
- 14 PORTRRET TOPTALENT** Auke van de Kamp van Lycurgus
- 16 ACCOMMODATIE** Rondleiding door het Topsport-Zorgcentrum met Steven Hamstra
- 18 PANORAMA** Sport en ontspanning in het Stadspark
- 20 EVENEMENT IN BEELD** Nationale Sportweek 2018
- 21 DUBBELINTERVIEW** Koen Lemmink en Hans Zwerver
- 23 TERUGBLIK** Healthy Ageing Tour 2018
- 24 GOED INITIATIEF** Elektronische wedstrijdpantsers voor KTA Taekwondo
- 25 COLUMN** Nico van Yperen
- 26 INTERVIEW** Jacob van Gelder van GIJS Groningen
- 28 ACHTER HET SUCCES** Jan Arend Vredeveld
- 29 EVENEMENT IN BEELD** Walking Football Festival
- 30 BESTUURDER AAN HET SPORTEN** Rob Schuur van het Noorderpoort
- 31 TERUG NAAR DE PLEK** Zwemster Ranomi Kromowidjojo gaat terug naar het Helperzwembad
- 32 REPORTAGE** Marco Peters van Plaza Sportiva
- 34 TERUGBLIK** Paul de Rook en vier jaar wethouderschap
- 35 EVENEMENT IN BEELD** Koningsdag 2018
- 36 AGENDA**

COLOFON

Redactie

Arjen Boekema en Margreeth Visser

Aan dit nummer werkten mee

Patrick van der Weerd, Jolienke Ruiter, Bert Nijmeijer, Nico van Yperen, Bauke Mollema en Kim Polling

Cover beeld

BettiniPhoto

Creatief concept & realisatie

Bloemvis Design en communicatie, Groningen

Oplage

2000

Drukwerk

Gemeente Groningen

Disclaimer

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten of onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de opdrachtgever en andere betrokkenen daarom geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.



VOORWOORD

Plezier in sport

Leuk dat ik gevraagd ben om het voorwoord te schrijven voor de tweede editie van het Sport050 magazine. Het magazine laat zien wat er allemaal gaande is rondom sport en bewegen in de gemeente Groningen. Groningen, de provincie die ik lief heb en waarin ik vele mooie kilometers heb gefietst.

Van jongs af aan had ik al veel interesse in sport en in mijn jeugd deed ik onder andere aan voetbal, tennis en ijshockey. Ik deed ook veel aan hardlopen. Uiteindelijk kwam ik erachter dat ik wielrennen het leukste vond en waar ik goed mee uit de voeten kon. Dagelijks fietste ik van Zuidhorn naar Groningen en terug. In weer en wind door het open veld heb ik onbewust de basis gelegd voor een carrière in het wielrennen.

Het is mooi als je in een omgeving woont waar veel mogelijkheden zijn om te ontdekken welke sport goed bij je past. Ik heb in de openbare ruimte ontdekt dat ik plezier beleefde aan het fietsen, maar in Groningen zijn er ook vele mogelijkheden om andere sporten uit te proberen, op de openbare sportveldjes of bij het grote aanbod aan verenigingen en sportevenementen die er zijn. Ik heb als scholier meerdere keren de 4 Mijl van Groningen gelopen en dat is denk ik een mooi voorbeeld van het samengaan van professionele sport, recreantensport en sporters met een beperking om deel te nemen aan sport in de stad. Zo is er natuurlijk ook ieder jaar in augustus mijn eigen toertocht waarbij mensen met mij of hun fietsvrienden kunnen fietsen en zo kennis kunnen maken met de stad en de provincie Groningen.

De komst van het TopsportZorgcentrum is een mooie ontwikkeling voor de regio. Als wielrenner heb ik ook veel te maken met data en analyse en speelt een goede begeleiding een belangrijke rol. Hierdoor krijg je inzicht in wat voeding, je psyche, trainen en rust voor invloed hebben op je prestaties.

Ik wens iedereen veel plezier bij het lezen van het Sport050 magazine.

Sportieve groet,

Bauke Mollema

MARKANTE SPORTPLEK

Bidden, dansen en sporten in de Sionskerk

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Tot 1984 was de Sionskerk een hervormde kerk. Tegenwoordig fungeert het imposante gebouw niet alleen als moskee maar beschikt het gebouw onder andere ook over twee sportzalen. Door de opvallende ligging op de hoek van de Korreweg en het Floresplein kent menig inwoner de Sionskerk, maar weten weinig de huidige functie van het gebouw. Er wordt dus niet alleen gebeden, maar ook gesport.

Eén sportzaal is bestemd voor voetbal en basketbal. In de andere zaal wordt er op meerdere avonden in de week Kizomba gedanst door de dansvereniging AfroLatinPassion. De zalen zijn kleiner dan de standaard gymzaal afmetingen en het beheer van de zalen ligt bij de Turks Islamitische Culturele Vereniging.

► Meer weten over sportlocaties? Kijk op www.sport050.nl





TERUGBLIK

“De rondes vlogen voorbij”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO SOENAR CHAMID

In februari schaatste Esmee Visser (22) naar olympisch goud op de vijf kilometer in Pyeongchang. De voorbereiding lag deels in Kardinge.

Nog één keer terug naar de start, 16 februari. Hoe stond je daar?

“Ik was vastberaden mijn beste race ooit te rijden, maar ik dacht niet aan het resultaat. Ik had veel zelfvertrouwen, was mentaal en lichamelijk sterk.”

Hoe beleef je zo'n race?

“Ik krijg de rondetijden mee, maar de focus ligt op de techniek. De rondes vlogen voorbij. Pas de laatste anderhalve ronde werd ik me bewust van het publiek en de omgeving, doordat ik vermoeid raakte.”

Je trainde deels in Kardinge. Mogen wij ook een beetje trots zijn?

“Natuurlijk! Ik trainde met de mannen van RTC Noord, één keer in de week op Kardinge en de rest in Thialf

Heerenveen. In Groningen komt er snel aanslag op het ijs, maar het is juist goed om niet te veel verwend te worden.”

Gek genoeg moest je lang wachten op een nieuwe sponsor.

“Uiteindelijk is deze er gelukkig gekomen. Voor topschaatsen zijn sponsors nodig. Schaatsen is een ontzettend gave sport en zit echt in de Nederlander geworteld. Dat mag niet verloren gaan!”

UIT DE OUDE DOOS

115 jaar gymnastiekvereniging Olympia

Op 27 september 1903 werd de gymnastiekvereniging Olympia opgericht in Gasselternijveen. In deze periode werd sporten steeds meer voor de gewone man. "Later ontwikkelde sport en spel zich steeds meer als activiteit ter ontspanning en het willen winnen van een spel. Vrouwen en kinderen deden in deze tijd ook al gauw hun intrede in de vereniging", aldus erelid mevrouw Deuring.

De Gymnastiekvereniging heeft in 115 jaar ook andere sporten aangeboden, zoals atletiek, voetbal, handbal en volleybal. Al deze verenigingen hebben zich ook weer gescheiden van Olympia om uiteenlopende redenen. "De gymnastiekvereniging, die op een gegeven moment nog maar twee leden had, heeft het allemaal overleefd. De jeugd doet nu vooral aan, streetdance, turnen en free-running. De groep van 25 tot 50 jaar doet aan steps en bootcamp. Momenteel zijn er 100 leden actief."

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO ARCHIEF OLYMPIA





DUBBELINTERVIEW

Een nieuw korfbalveld voor Nic.

TEKST JOLIENKE RUITER FOTO'S ERIK BRAND

“Dit voorjaar is het nieuwe kunstgras korfbalveld op Sportpark de Wijert officieel geopend. Een lang gekoesterde wens van korfbalvereniging Nic. en mede door hun eigen bijdrage, ligt er nu een prachtig veld. Maar laten we bij het begin beginnen”, zegt Fokko Aarts, klantregisseur bij Sport050.

In 2009 had Nic. de primeur. Nic. was de eerste korfbalvereniging in Groningen met een kunstgrasveld. Wiebe van der Ploeg is voorzitter bij de korfbalvereniging. “Jarenlang

speelden we met veel plezier op een prima *zandingestrooid* kunstveld. Tot 2015”, vertelt hij.

Spriet

“In 2015 begonnen de problemen. We kregen veel telefoontjes vanuit Nic., vertelt Fokko. “Het veld zou te glad zijn. Scheidsrechters dreigden het veld af te keuren. Een *cultuurtechnicus* heeft toen in opdracht het veld geïnspecteerd. Daar kwam niks afwijkends uit. De spriet was lang genoeg. De hoeveelheid zand was goed. De sporttechnische laag was

goed en met de fundering was ook niks mis.”

Algen

“Fijn dat het veld in orde was, maar de glij- en valpartijen bleven. En blessures willen we natuurlijk voorkomen”, zegt Wiebe. “Wel staan er veel bomen rond het Sportpark. In bladafval zitten voedingsstoffen die zorgen voor algengroei. Wat weer zorgt voor gladheid. Kon het daarmee te maken hebben?”



KNKV

"We verwijderden heel georganiseerd het bladafval met elkaar. Maar helaas, het bleef glibberen en glijden. Maart 2017 deden we een grote schoonmaakactie. Maar ook daarna bleef het spekglad." Fokko: "Toen hebben we het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV) ingeschakeld."

Slijten

"Zij stuurden een technicus die een uitgebreid rapport over het veld maakte. Uit zijn onderzoek bleek onder andere dat de spriet aan de kant van de lijn 14 millimeter was en bij de korf slechts 5 millimeter." "Doordat er voornamelijk rond de korf wordt gespeeld, slijt de spriet daar ook als eerste. Logisch", vindt Wiebe.

Groei

"Toch viel de 5 millimeter nog binnen de richtlijnen. Ondertussen verversen we het zand nog een keer. Maar ook dit had niet het gewenste effect. We hadden gewoon een nieuw veld nodig! Het liefst twee, want de club groeide."

Jeugdveld

"Inmiddels zagen ook wij de noodzaak van een nieuw veld in", vult Fokko aan. "Twee grote velden zit er wat ruimte betreft niet in. De oude Christelijke MTS staat in de weg. Maar we hebben ruimte weten te maken voor een extra jeugdveld."

Afmetingen

Wiebe: "Er worden zo'n 8 à 9 wedstrijden gespeeld op een gemiddelde zaterdag, dus dit was echt nodig. Daarnaast zijn we blij met de kleinere afmetingen van het veld. Het veld was 60 bij 30 meter. Nu 40 bij 20 meter, volgens de nieuwe regels van het KNKV."

Verrijdbaar

"Onze dug-outs waren ook nodig aan vervanging toe. Door middel van co-creatie, investeerden we in twee nieuwe. We hebben nu mooie verrijdbare dug-outs. De container, zodat ze lekker droog en vandalismevrij kunnen staan, kregen we van de gemeente. Voorwaarde was dat we onze oude betonnen dug-outs zélf afbraken." Fokko: "De vervoerskosten van de container zijn wel voor rekening van Nic. En de club dient de container zodanig 'aan te kleden', dat deze qua kleur wegvalt in de omgeving."

Co-investering

"Ja, een mooi voorbeeld van co-investering tussen gemeente en sportvereniging", zegt Fokko. "We ondersteunen verenigingen om sneller zelf verbeteringen aan te brengen in hun accommodaties. We stimuleren ze zelf bij te dragen. Dit kan financieel, of door zelf actief klussen te doen. In dit geval dus door zelf de oude dug-outs af te breken."

Gevolg

"Een leuk gevolg, nu alles zo mooi is: we willen de rest ook aanpakken. De kantine, de paadjes er naar toe, de stoepen", zegt Wiebe. "Kijk, zo hoor ik het graag", lacht Fokko.

In het midden

Wiebe: "We zijn blij met wat er nu ligt. En ik ben verrast door de snelheid. Het tempo waarop alles geregeld werd. Je moet elkaar toch in het midden weten te vinden. Ik had niet verwacht dat we dit jaar nog op het veld zouden kunnen spelen. En kijk, dat doen we sinds april al! Dikke complimenten."

► Meer weten over co-financiering? Kijk op www.sport050.nl





DE WEDSTRIJD

WK droom Orange Lions blijft levend

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO CHRISTIAN AARTS

Groningen stond op 29 juni en 1 juli in het teken van twee basketball-interlands. De Orange Lions traden in de basketballhoofdstad van Nederland aan tegen respectievelijk Roemenië en Italië. Om de WK droom levend te houden, moesten beide wedstrijden gewonnen worden, en dat lukte.

Het Nederlandse basketbalteam met Donar speler Arvin Slagter won met

77-52 van Roemenië. Twee dagen later verraste de ploeg, in een goed gevuld Martiniplaza, de Italianen met 81-66. Die laatste zege was extra bijzonder, omdat het al 71 jaar geleden was. Bovendien was het de eerste keer dat Nederland in eigen huis van Italië wist te winnen.

Na deze overwinningen verloor de ploeg half september na verlenging in en tegen Litouwen. De volgende

thuiswedstrijd is in Den Bosch, op donderdag 29 november is Polen te gast. Het is de derde van zes wedstrijden van Oranje in de laatste kwalificatiereeks voor het wereldkampioenschap dat eind augustus 2019 wordt gehouden in China.ww

VRAAG EN ANTWOORD

“Ik doe het op mijn manier, én wanneer ik zin heb”

Douwe de Vries, sportvrijwilliger Loopgroep Astrea

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO ERIK BRAND

Douwe de Vries (73) is vrijwilliger bij loopgroep Astrea. Hij maakt schoon en doet boodschappen. Leuk werk. Maar ze moeten zich niet met zijn koelkaststelsel bemoeien.



Wat is Astrea voor een club?

“Het is begonnen met een wandelclub. Eerst was er de voetbalclub Astrea. De vrouwen kwamen kijken bij hun mannen. Maar het duurde erg lang, de wedstrijd, en de derde helft. Toen zijn die dames gaan wandelen. En van lieverlee zijn ze gaan hardlopen.”

Waarom zou je in een groep hardlopen?

“Alleen lopen is geen bal aan. Ik liep altijd met mijn zwager, tot die naar Haren verhuisde. Dat was te ver. Toen zijn we samen een keer naar een proeftraining gegaan, op een maandag in 2001. Ik ben meteen lid geworden. Of het nou regent of stormt of hagelt, of er ligt een pak sneeuw, ik train.”

Wat doe je als vrijwilliger? “Ik begin op maandag met schoonmaken. De kleedkamers, de douches, de vloer. We doen het met z'n drieën, om de drie weken ben ik aan de beurt. Ik breng het vuilnis weg. En ik doe boodschappen. Ik heb vrijdag Rivella gehaald, want de Rivella was op. En van de week moet ik bier en chips halen. Ik probeer het zo goedkoop mogelijk te krijgen. Het bier is in de aanbieding, dus ik moet bier halen.”

Dat is het? “Ik doe ook de materiaalcontainer hierachter. Er ligt materiaal voor spelletjes, sponzen, er staan tafels en stoelen, een hogedrukreiniger. En we organiseren elk jaar een estafetteloop, de Fakiden heet die, en een appeltaartloop. Daar werk ik ook aan mee.”

Dat is nogal wat. “Het is begonnen met boodschappen doen. Er was een mevrouw die naast haar werk boodschappen deed voor de club. Ik zei: Christa, laat mij dat nou doen. Zo ben ik erin gerold.”

Krijg je er ook wat voor terug?

“Voldoening. Ik ben bezig. Anders zit ik maar thuis. Je doet wat voor de club. De club heeft vrijwilligers nodig. Amateurclubs draaien op vrijwilligers. Ik heb altijd gevoetbald, bij Gruno. Daar heb ik ook alles gedaan wat je kan bedenken. Ik heb achter de bar gestaan, ik ben teamleider geweest, teamindeler. Zelfs nog heel even voorzitter, maar dat was niets voor mij. Ik ben hier sowieso twee middagen in de week. En als ik me vervel, kachel ik hier ook heen. Ik ben nu al een paar weken bezig met het onkruid tussen de tegels.”

Is het leuk werk? “Meestal wel. Maar niet toen ik net in de koelkast keek. Ik heb een systeem waarin het drinken op volgorde van houdbaarheid ligt. Er staat een pijl bij naar beneden of naar boven. Nou hebben ze bier houdbaar tot december bijgevoerd, terwijl er houdbaar tot oktober achter ligt. Ik zag het al toen ik binnenkwam. Ik heb gezegd: je moet niet bijvullen, dat doe ik. Ik heb het er met zulke koeienletters op gezet.”

Hoe lang hou je het nog vol?

“Ik voel me goed. Ik doe het op mijn manier én wanneer ik zin heb. Ik blijf misschien wel vrijwilliger tot mijn tachtigste.”

Ze kunnen altijd een beroep op je doen?

“Bijna altijd. Ik heb sinds kort een kleinzoon. Dus ik ben één dag in de week niet beschikbaar. Dan ga ik met mijn kleinzoon leuke dingen doen.”

► Meer informatie over sportaanbieders en verenigingsondersteuning vind je op www.sport050.nl

GOED INITIATIEF

“Jong starten met sport, ik zie alléén maar voordelen..”

TEKST JOLIENKE RUITER FOTO'S HENK TAMMENS

Zwaaien in de ringen, klimmen in het klimrek en springen van de kasten. Volgens Carina Kamps van Personal Body Shape kun je niet vroeg genoeg starten met bewegen. Al jaren geeft zij gymlessen aan de allerkleinsten: Dreumes- en Peutergym.



"In 2011 kreeg ik vanuit ouders de vraag of ik gymles kon geven aan hun kleintjes. In Groningen bestond dat nog niet. Ik ben deze uitdaging aangegaan. Ik huurde een zaaltje, kondigde de gymles aan en binnen een half uur zat de les al vol. Een teken om mij hierin verder te gaan ontwikkelen", vertelt Carina.

Topfunctie

"Ik heb het lesaanbod daarom al snel uitgebreid naar meerdere dagen en locaties." Met haar achtergrond als leerkracht in het basisonderwijs en de studie Sportgezondheid (nu Sportkunde) op zak, valt alles nu samen. "Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt. Met mijn ervaring in het onderwijs en in de sport, kan ik een goed sportaanbod aanbieden voor een brede doelgroep. Nu heb ik zelfs een eigen sportlocatie in de stad."

Gymfasen

"Dreumes- en Peutergym is een vak apart. Dreumesen zijn nog veel met zichzelf bezig, het aanbod moet divers zijn en 100% aansluiten bij hun belevingswereld. Ik krijg altijd direct feedback in de les van de kinderen", lacht Carina.

Motorisch verder

"Als kinderen starten met gym, spelen ze vooral met de bal. De bal gaat dan ook mee de kasten en de trampoline op, álles gebeurt met de bal. De bal geeft ze een gevoel van veiligheid, dat kennen ze. Na een aantal lessen is de bal niet meer belangrijk en gaan ze andere dingen ondernemen; klimmen en klauteren, steeds hoger en sneller. Rond de 3 jaar kunnen ze al veel zelf, het zelfvertrouwen en de motorische vaardigheden zijn aanwezig. De kinderen gaan meer sámen sporten en imiteren elkaar, met mooie en uitdagende sportsituaties tot gevolg", zegt Carina. "Kinderen die al jaren gym bij mij volgen, zijn motorisch verder dan kleuters zonder sportachtergrond. Dat is al mooi meegenomen voor de basisschoolperiode."

Samen

Leuk, al die fasen. En mooi om te zien hoe ouder en kind van elkaar genieten tijdens de les. Veel ouders werken en dit sportmoment is écht van hen samen. De kinderen die bij mij sporten, komen uit de stad, maar ook van ver daarbuiten. Mooi om te zien dat deze ouders tijd vrijmaken om samen met hun kind te sporten.

Sporten is immers aangeleerd gedrag wat als 'normaal' moet worden beschouwd in de opvoeding", vindt Carina.

Billen tegen de muur

"Ik wil mijn kindjes blijven verrassen. Wekelijks bouw ik de zaal anders op met toestellen. De lesinhoud is daarentegen wel hetzelfde. Ik start altijd met het oplezen van de namen van de kinderen, persoonlijk contact vind ik belangrijk. Daarna leg ik de onderdelen uit en starten we natuurlijk eerst met een warming-up. Zo leren ze direct dat je altijd eerst warm moet worden voordat je gaat sporten. In de kern van de les, gaat het kind samen met papa of mama sporten. Vrijheid en zelfontplooiing staan hierin centraal. We sluiten de les af met twee of drie dansjes en eindigen met een slaapspeel. Structuur vind ik hierin heel belangrijk, de kinderen weten precies wát wanneer komt in de les", aldus Carina.

Feestje

"Kinderen van 2,5 jaar die zonder hulp van de kast afspringen, het samen spelen, de kennismaking met verschillende sporten. Hier haal je zoveel winst uit. Ze bewegen vrijer, het is goed voor de taalontwikkeling. Ja, waar niet voor? En het is zó gezellig. Elke les is het een feestje. Sporten moet LEUK zijn en die ervaring hebben deze kinderen. Op naar een sportieve toekomst!"

► Vind alle sportaanbieders in Groningen op www.sport050.nl





Van links naar rechts: Sjoerdje Hoitzing, Marcel Vermeer, Lydia Terpstra, Bert Weitering en Floris Vos

KANTINEVERHALEN

“De kantine is nu weer een plek waar je graag wilt zijn”

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Lydia Terpstra, voorzitter van Volleybalvereniging Oranje Nassau, is trots op de vernieuwde kantine van hun thuisbasis, sporthal De Brug. Met een groep clubvrienden en overige gebruikers van De Brug is Lydia aan de slag gegaan met een plan voor verbeteringen aan de sporthal. Met ondersteuning van Sport050 zijn de plannen verder ontwikkeld.

“Het moest een plek worden met een sportieve uitstraling waar je graag wilt verblijven. Zo hebben we grote banners met mooie sportfoto’s in de sportzaal gekregen en hebben we de kantine compleet onderhanden genomen. Er is een styling plan gemaakt en we hebben budget geregeld. We hebben zelf nieuwe

meubels gemaakt van oude gymtoestellen. Stoelen, gordijnen en vloer zijn aangepakt en we hebben een mooie muurschildering laten maken. De kantine is nu weer een plek waar je graag wilt zijn!”

► Meer weten over co-financiering? Kijk op www.sport050.nl



Auke van de Kamp wil eindigen in Italië

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO ERIK BRAND

Volleyballer Auke van de Kamp (Zutphen, 1995) wil zonder zorgen en blessures volleyballen. Het liefst in Italië met een mooie Italiaanse vrouw, drie kinderen en een huisje aan een blauw meer.

Wie ben jij? “Ik ben Auke van de Kamp, 23 jaar, volleyballer van Abiant Lycurgus en student sociaal werk aan de Hanzehogeschool. Met Lycurgus ben ik drie keer landskampioen geworden. In de zomer van 2016 heb ik mijn debuut gemaakt in het Nederlands volleybalteam.”

Ben je eerst volleyballer en dan student of andersom? “Eh, ja. Ik ben in de eerste plaats volleyballer. Maar ik vind mijn studie ook heel leuk. Tot een jaar geleden, toen mijn blessures begonnen, had ik de vraag met iets meer overtuiging kunnen beantwoorden.”

Wat is er gebeurd? “Wat is er niet gebeurd? Ik train van acht tot tien 's ochtends, dan loop ik tot drie uur stage op het Noorderpoort, dan van vier tot zeven trainen, thuis koken, eten, afwassen, en studeren tot een uur of tien. Vorig jaar was het lichaam op. Vooral mijn knieën zijn slecht.”

Lastig, als het lijf de ambities niet kan bijbenen. “Lastig is zwak uitgedrukt.”

Was jij altijd al voorbestemd voor de top? “Niet bepaald. Ik heb van mijn zesde tot mijn elfde gevoetbald. Ik was een opkomende verdediger, maar dat opkomen zat er niet in. Ik was nogal houterig. Ik groeide heel hard. Mijn hele familie volleybalde zo ongeveer. Ze zeiden: je moet op volleybal.”

Hoe kwam je erachter dat je het bovengemiddeld goed kon? “Ik was er nog steeds niet achter toen ik werd geselecteerd voor Oranje. Ik speelde voor mijn gevoel altijd in teams met spelers die beter waren dan ik, in de oranjejeugd, zelfs nog toen ik bij Heren 1 kwam. Pas toen ik op mijn achttiende, negentiende hoger ging springen en harder ging slaan, had ik het idee dat ik met de heren kon meekomen.”

Hoe gaat het nu? “Ik wil eerst fit worden, weer plezier in het spel krijgen en dán weer goed gaan spelen. Mijn droom is nu pijnvrij te kunnen volleyballen. Ik heb veel lol in het spelletje. Het zou mooi zijn als ik ervan kan leven. Als ik tien jaar lang allemaal landen kan bekijken en leuke mensen kan ontmoeten, ben ik tevreden. Ik zou willen eindigen in Trentino, in Noord-Italië. Daar lekker volleyballen, een mooie Italiaanse vrouw, drie kinderen, een huisje aan een blauw meer. Dat is de ultieme droom, als dat door het volleybal zou kunnen.”

► Ook een wedstrijd van één van de topclubs in Groningen bijwonen? Bekijk de kalender op www.sport050.nl



ACCOMMODATIE

TopsportZorgCentrum, een uniek concept

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO'S PATRICK VAN DER WEERD, EVERT JORRITSMa

Op 13 oktober werd het Topsport-ZorgCentrum op Sportpark Corpus den Hoorn geopend. Het groene en opvallende gebouw aan de A7 is uniek binnen de sport- en zorg-sector in Noord Nederland. Een plek waar kennis en een hoge kwaliteit van zorg, beweeg- en sportbegeleiding samenkomt. Het centrum be-

staat uit vier verdiepingen met elk hun eigen functie. Steven Hamstra, projectleider van het Omnium, geeft ons een rondleiding door dit unieke concept.

FC Groningen

Op de begane grond is het Topsport performance center gevestigd. "Een ruimte voorzien van moderne meetapparatuur, ondersteunende sportfaciliteiten en een loopbaan van 40 meter. FC Groningen is de hoofdgebruiker. Daarbuiten zijn de faciliteiten beschikbaar voor andere topsporters en in daluren eventueel voor amateurs."

2 Corpus

Op de eerste verdieping vind je 2 Corpus. "Hier kun je in een sfeervolle omgeving een hapje eten of een drankje doen. Naast het restaurant gedeelte is er ook de sportbar waar je live sportwedstrijden kunt zien. Vooral voetbalwedstrijden, maar ook andere sporten, zoals Formule 1."

Het Omnium.

Op de tweede verdieping is "Het Omnium". Iedereen kan hier terecht met vragen of voor begeleiding als het gaat om bewegen, prestatieverbetering, mentale ondersteuning, vitaliteit en blessurepreventie. "Het unieke van dit concept is dat alle specialisten onder één dak samenwerken en elkaar kunnen versterken. We werken vanuit drie pijlers, vitaliteit en bewegen, prestatiegerichtheid en sportmedische zorg."

Vitaliteit en bewegen

Metten is weten! "Bij Het Omnium kunnen we zorgvuldige analyses maken. Vanuit die analyses maken we een plan voor iedereen die wil werken aan vitaliteit. We geven advies over bewegen en voeding en hoe dit bijdraagt aan je persoonlijke doelen. Dit is vaak sportgerelateerd, maar kan ook gericht zijn op dagelijkse ontspanning, zoals wandelen en fietsen. We gaan na hoe de huidige conditie is en hoe we die stapsgewijs kunnen verbeteren, passend op de behoefte van de zorgvrager."

Sporter met prestatievraag

"Sporters die hun prestaties willen verbeteren, geven we, vanuit analyse, sportadvies en coaching op maat. Met moderne technieken geven we de sporter inzicht in voeding en bepaalde trainingvormen. Ook op mentaal gebied kunnen deze sporters ondersteund worden in de manier waarop ze omgaan met bijvoorbeeld tegenslagen of gewoontes."

Sportmedische zorg

Sporters met een blessure of die dit juist willen voorkomen kunnen terecht bij ons team van sportartsen, fysiotherapeuten, podologen, sportpsychologen en sportdiëtisten. Je komt dan binnen bij een sportarts die een analyse doet en van daaruit gaat kijken welke specialist of specialisten er passen bij de hulpvraag. Het kan dan zijn dat analyse vanuit meerdere specialisten ervoor zorgt dat je sneller herstelt van een blessure en ook dat je beter begrijpt hoe de combinatie van bijvoorbeeld een steunzool en fysiotherapie ervoor kan zorgen dat je blessures voorkomt.

Bedrijfsleven

Het VNO/NCW en MKB Noord zijn gevestigd op de bovenste verdieping. Met deze instanties dichtbij geeft

het kansen om de samenwerking met het bedrijfsleven te intensiveren. "Binnen het Omnium worden beweegprogramma's ontwikkeld gericht op de vitaliteit van werknemers. Andersom kan het bedrijfsleven ondersteunen in het opzetten van projecten en programma's ten behoeve van vitaliteit en bewegen."

Kennisinstituut

"Samen met de Rijksuniversiteit, Hanzehogeschool en het Alfa College hebben we een werkgroep opgezet. Met deze groep gaan we kijken hoe we unieke onderzoeklijnen op kunnen zetten. Dit doen we door data bij te houden van de manier waarop sporters oplossingen hebben gevonden voor hun probleem. Zo kunnen we in de toekomst sporters effectiever gaan helpen met hun zorgvraag. Doordat we bij elkaar zitten, kunnen we een grotere expertise opbouwen, deze kennis delen en in de toekomst de sporters nog beter helpen."

► Meer weten over (nieuwe) sportaccommodaties?

Kijk op www.sport050.nl





PANORAMA

Het Stadspark, de plek voor sport en ontspanning!

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO PEPIJN VAN DEN BROEKE

Het Stadspark is een mooi gebied om aan sport te doen, zoals hardlopen of skeeleren. Er zijn ook sportclubs die gebruik maken van deze openbare ruimte.

Zo is er in het park een discgolf parcours aangelegd. Discgolf Noord



Nederland is een vereniging waarbij je actief aan Discgolf kunt doen. De sport is gebaseerd op hetzelfde principe als golf, echter maak je hierbij gebruik van een disc (frisbee) om in zo weinig mogelijk beurten de disc in een net te krijgen.

The Bootcamp club en Mom in Balance zijn partijen die workout sessies aanbieden in het Stadspark. Ze bieden beide trainingen aan op verschillende niveaus.

Het unieke van Mom in Balance is dat je tijdens en na je zwangerschap

begeleid aan sport kunt blijven doen. Het is een leuke manier om sociale contacten op te doen en fit te worden of blijven.

► Vind de openbare sportplekken op www.sport050.nl

EVENEMENT IN BEELD

Nationale Sportweek 2018



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTOS HENK TAMMENS

Van 15 tot en met 29 september stond Groningen twee weken lang in het teken van sport en bewegen, tijdens de Nationale Sportweek. De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement van NOC*NSF waarin sportaanbieders, bedrijven en scholen hun deuren open zetten en laten zien hoe leuk sport en bewegen is. Groningen was samen met nog vier steden in Nederland, hostcity van de Nationale Sportweek en had een bomvol

programma. Met o.a. beweefestivals, openingen van openbare beweefplekken, een sportdebat, uitreikingen Gezonde Scholen, een sportinspiratiebijeenkomst voor kaderleden en de grote afsluiting met de Sportieve opening van het Schooljaar samen met de sportkoepel NOC*NSF bij het Hitachi Stadion en op een aantal scholen.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

DUBBELINTERVIEW

“We dichten de kloof tussen wetenschap en praktijk”

TEKST JOLIENKE RUITER FOTO HENK TAMMENS

“Het is zonde om kennis niet te delen. Een gemiste kans”, aldus Hans Zwerver. “Kennis delen is dé reden waarom we begonnen zijn met het Sport Science Institute Groningen (SSIG).” Het SSIG is een samenwerkingsverband tussen de

Rijksuniversiteit Groningen (RUG), het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), de Hanzehogeschool Groningen (HG) en de gemeente Groningen (GG). In het SSIG komen sportwetenschappelijk onderzoek en onderwijs samen.



Hans: "Je wilt kennis graag laten zien. En brengen op plekken waar mensen er iets aan hebben."

"Niemand heeft er wat aan als al die kennis op de boekenplank belandt", aldus Koen Lemmink. Koen is hoogleraar Sport, prestatie en innovatie en afdelingshoofd Bewegingswetenschappen bij het UMCG/RUG en hij is voorzitter van het SSIG. Hans Zwerver, hoogleraar sportgeneeskunde UMCG zit ook in het bestuur.

Expertise

Koen: "Binnen de vier Groninger partners zit heel veel expertise op het gebied van sport en bewegen. Deze kennis deelden we lange tijd niet met elkaar. Iedereen werkte op z'n eigen eilandje. Binnen het SSIG vormen we nu juist een sterk netwerk met regionale, nationale en internationale bekendheid. Daarmee wordt het SSIG erkend als sportwetenschappelijk instituut met als doel: sportwetenschappelijke kennis ontwikkelen en delen."

Akkoord van Groningen

"We zijn in 2011 gestart met het SSIG", vertelt Koen. "We ontvangen momenteel een financiële bijdrage vanuit het Akkoord van Groningen. Dit is een samenwerkingsverband tussen de RUG, Hanzehogeschool, het UMCG en de gemeente. Met dit Akkoord willen deze instellingen de bijzondere positie van Groningen als internationaal kennisknooppunt en centrum voor innovatie stimuleren en uitbreiden."

Multidisciplinair

"Wat ons hierin kenmerkt, is de multidisciplinaire samenwerking in fundamenteel sportonderzoek. Maar we hebben ook de expertise in huis om praktijkgericht onderzoek te doen in de sport. En vragen uit de sportpraktijk brengen we weer terug naar fundamenteel onderzoek."

Trots

"Naast het onderzoek hebben we ook een minor en een master Sportwetenschappen, waarmee we in 2012 zijn gestart. Daar ben ik best wel trots op", vertelt Koen. "Er bestaan uitstekende opleidingen in de Bewegingswetenschappen, ook in Groningen. Maar onderzoek binnen de sport is een vak apart. We zijn het enige instituut dat via onze partners deze opleidingen aanbiedt. En trekken hiermee studenten met allerlei verschillende opleidingen en achtergronden aan."

Sport &

Hans geeft aan dat het onderzoek van het SSIG altijd onder te verdelen is binnen één van de drie thema's: sport & gezond ouder worden, sport & prestatie, en sport & duurzame samenleving.

Schaatsen

"Een mooi voorbeeld is onze samenwerking met Thialf. In Thialf doen we een project op het gebied van sportinnovatie en kennisdeling, gericht op schaatsen en inline-skaten. Wij kunnen hier naar hartenlust onderzoek doen. Andersom heeft de schaatswereld hiermee toegang tot de meest up-to-date sportwetenschappelijke kennis. En samen ontwikkelen we deze kennis weer door."

Activiteiten

"Wat we doen om kennis meer onder de aandacht te brengen? We organiseren congressen, masterclasses, debatten en symposia. Voor iedereen toegankelijk. Ontzettend leuk om op deze manier je netwerk én je eigen kennis te verbreden en te delen met een brede groep belangstellenden", vertelt Koen.

Evenementenagenda

"Houd ook onze evenementenagenda op www.ssig.nl in de gaten", vult Hans aan. "Er komen weer veel interessante bijeenkomsten aan. Daarnaast spelen we in op vragen van buitenaf. Zo vond onlangs het Gronings Sportdebat plaats. Tijdens dit debat gingen 12 politieke partijen uit Groningen met elkaar in discussie over het Groninger sportbeleid. Ontzettend boeiend."

Waardevol

"Onze bijeenkomsten gaan over belangrijke onderwerpen, zoals 'seksueel misbruik in de sport'. Of 'wat verwachten we van de trainer van de toekomst'. En over lifestyle, zoals 'bewegen als medicijn'. In gesprek gaan levert telkens weer waardevolle inzichten op."

Schakel ons in

"Kosten? Niet, of zo laag mogelijk. We houden het laagdrempelig. Daarnaast zijn we benaderbaar voor alles wat er in de samenleving op onderzoeksgebied van sport en bewegen leeft. Verenigingen kunnen met hun vragen bij ons terecht, via het contactformulier op onze website. Wij storten ons dan op die vraag en geven feedback. Of wijden er mogelijk een onderzoek aan. Maak er vooral gebruik van!"

► Meer informatie voor verenigingen en sportaanbieders vind je op www.sport050.nl



TERUGBLIK

Healthy Ageing Tour 2018

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S SPORTFOTO.NL

De wereldtop van het Nederlandse vrouwenwielrennen reed begin april weer door Noord Nederland, met op zondag 8 april de grote finale in Groningen. Amy Pieters won de Healthy Ageing Tour 2018. De renster van Boels-Dolmans won in Grootegast de etappe, veroverde de leiderstrui, die ze vervolgens niet meer afstond. Op het eindpodium kreeg ze gezelschap

van haar ploeggenotes Chantal Blaak en Christine Majerus. De slotetappe door de stad Groningen werd gewonnen door Aafke Soet van WNT-Rotor. De Friezin reed in de finale weg uit een kopgroep van tien rensters en haalde solo de finish op de Vismarkt.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl





GOED INITIATIEF

Elektronische pantsers voor Kazemi Taekwondo Academie

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO KTA TAEKWONDO

KTA taekwondo in Vinkhuizen heeft, met behulp van co-financiering van de gemeente Groningen, nieuwe elektronische pantsers kunnen aanschaffen. De vereniging richt zich op de olympische discipline (WT) van de zelfverdedigingssport en vindt het belangrijk om mee te blijven gaan in de ontwikkelingen die gaande zijn binnen de sport.

Oprichter Habib Kazemi is erg blij met deze pantsers die voorzien zijn van sensoren en reageren op de impact van de verschillende trap-technieken. "Nu kunnen we tot in detail trainen met het materiaal dat gelijk is aan het materiaal tijdens wedstrijden. Het is voor ons belangrijk omdat we ambitie hebben voor onze taekwondoka's. We willen hen

zo optimaal mogelijk begeleiden en ontwikkelen. De taekwondo sport is altijd vooruitstrevend geweest met technische hulpmiddelen om de sport zo eerlijk mogelijk te houden. Door de sensoren kunnen de scores nauwkeurig worden bijgehouden. We kunnen er jaren mee vooruit!"

► Meer weten over co-financiering? Kijk op www.sport050.nl

Nico W. Van Yperen

Hoogleraar Sport & Performance Psychology
Rijksuniversiteit Groningen
www.sportscience.blog



Sporten met plezier

In de gemeente Groningen, maar ook elders, zien we dat vanaf een jaar of 14-16 veel jongeren stoppen met (team)sport. Andere activiteiten vragen dan om (steeds meer) aandacht, zoals school, werk, muziek, toneel, gaming en uitgaan. Maar jongeren kunnen op een bepaald moment ook afhaken vanwege blessures, geldgebrek, prestatiedruk, gebrek aan uitdaging, verhuizing of de slechte bereikbaarheid van de sportfaciliteiten. Dat is jammer omdat onderzoek laat zien dat - in het algemeen - sport goed is voor de fysieke, sociale, emotionele, en cognitieve ontwikkeling. Jongeren die met plezier sporten versterken hun sportieve en sociale vaardigheden, kunnen hun energie kwijt, verleggen hun grenzen, vergroten hun fysieke en mentale fitheid, en leren problemen op te lossen en hun emoties te reguleren.

Wat kunnen we doen om uitval onder jongeren tegen te gaan?

Uit een overzicht van een groot aantal studies naar uitval onder jongeren blijkt "gebrek aan plezier" – naast bovengenoemde factoren – de belangrijkste voorspeller van uitval in de sport te zijn. Als de trainingen en de wedstrijden niet leuk meer zijn, dan is de keuze snel gemaakt: wegwezen.

Een cruciale rol is derhalve weggelegd voor de trainer. Trainers bepalen niet alleen de werkwijze en de inhoud van de trainingen; ze hebben ook grote invloed op de sfeer en omgangsvormen binnen de groep.

Naast louter sporttechnische aspecten zouden trainers daarom ook ruime aandacht moeten besteden aan psychosociale aspecten die plezier en motivatie van sportende jongeren positief beïnvloeden. Dit kan als volgt:

- 1 Verdiep je in wat jouw sporters belangrijk vinden. Steeds beter worden? Eigen keuzes kunnen maken? Samen zijn met teamgenoten? Lekker fysiek bezig zijn zonder enige ambitie? Ondersteun en bekrachtig deze individuele doelen.
- 2 Benadruk plezier en het samen bezig zijn. Kies voor een gevarieerde aanpak. Dit kan niet alleen uitval, maar ook blessures als gevolg van overbelasting voorkomen.
- 3 Moedig je sporters aan hun uiterste best te doen. Wees lovend als ze alles hebben gegeven, en reflecteer op het leerproces: "Wat heb je geleerd?"
- 4 Zet je in voor prettige en constructieve relaties met de ouders, ook omdat zij uiteindelijk de eindverantwoordelijkheid dragen voor het welzijn van hun kind.
- 5 Houd het grotere geheel ("The Big Picture") scherp in het oog: bekrachtig waarden die belangrijk zijn in het leven, zoals vriendschap, gezondheid, verantwoordelijkheid, vertrouwen, respect, samenwerken, innerlijke groei, emotionele controle, en rechtvaardigheid.



INTERVIEW

GIJS Groningen, kampioen met lange termijn ambities

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO'S PATRICK VAN DER WEERD, STEFAN VAN DER SPEK

Het seizoen 2017/2018 was een uniek seizoen voor het eerste team van GIJS Groningen. De ijshockeysers bleven een heel seizoen ongeslagen en werden zo ogenschijnlijk

gemakkelijk kampioen van de eerste divisie. Des te meer reden voor Sport050 om een bezoek te brengen aan voorzitter Jacob van Gelder van dé ijshockey club van het noorden.

Een uniek kampioenschap

Was het een seizoen met twee vingers in de neus? "Dat lijkt zo doordat we ongeslagen zijn, maar zo makkelijk was het niet hoor. Er moest vaak hard gewerkt worden om de punten binnen te halen. We zijn een club die het vaak op wilskracht en doorzettingsvermogen doet. Als je een paar wedstrijden makkelijk wint, is het ook belangrijk om volgende wedstrijden de focus te houden. We hebben een mix van jonge en oudere spelers waar dan vaak tien jaar verschil tussen zit. Met spelers als bijvoorbeeld, Kenneth Keizer, Daan van Fessum en Jasper Huizenga hadden we ervaren spelers die daar dan een belangrijke rol in hebben gespeeld.

Dit seizoen komt GIJS bewust weer uit in de eerste divisie en zal de doelstelling iets lager liggen dan het afgelopen seizoen. Een aantal ervaren krachten is gestopt en wij willen inzetten op de jeugd. Het is belangrijk dat we de jongens vanaf een jaar of 18 aardig wat speeltijd gaan geven. Deze jongens moeten weer een stabiele basis gaan vormen voor de toekomst. Zo kunnen we GIJS Groningen op niveau houden."

IJstijd

"Waar we op dit moment tegenaan lopen is dat we eigenlijk te weinig trainingsuren kunnen huren. De ijsbaan op Kardinge is voor ons een mooie thuisbasis, maar we moeten het beschikbare ijs delen met



andere partijen. Het eerste team kan nu maar twee uurtjes trainen in de week. We zouden dit aantal uren graag uitbreiden om naar een hoger niveau te komen. Het mooie is wel dat we nu in gesprek zijn met de gemeente Groningen om te kijken of er mogelijkheden zijn om het ijsaanbod binnen Kardinge uit te breiden. We hopen dat dit richting 2022 mogelijk zal worden."

Ruimte voor de Jeugd

"We hebben nu een ledenstop voor volwassenen. We hebben nog wel veel ruimte voor de jeugd. We willen graag jongens en meisjes bereiken tussen 8 en 14 jaar. Zo hebben we iedere zaterdagmiddag tussen 14:15 en 15:15 uur een instuifuur waarin geïnteresseerde jeugd vrijblijvend, onder begeleiding, kan komen ijshockeyen. Iedereen is welkom. Nu komen veel spelers uit de provincie maar we willen ook graag de jeugd in de omliggende wijken bereiken en de binding met inwoners van de stad vergroten. Het is voor hen dichtbij en we hopen zo ook Gronings talent, op fietsafstand, aan ons te kunnen binden.

Groningen is een studentenstad en dat biedt mogelijkheden. Zo zijn we met de Hanzehogeschool en de Rijksuniversiteit in gesprek of we een uitwisselingsproject kunnen opzetten. We willen talenten uit Finland de kans geven voor GIJS uit te komen. Het is ook mooi te zien dat er een studenten ijshockey team is, waar we ook kunnen scouten naar talent."

Een avondje ijshockey

"Het eerste team speelt op vrijdag, zaterdag of zondag. We hebben een mooie groep vaste fans. Je kunt bij ons ook een introductiearrangement boeken. Een leuke avond waarbij je uitleg krijgt over de sport, het "puckspel" kan spelen en kan kiezen voor eten en drinken met afsluitend de wedstrijd. Op deze manier willen we mensen een ijshockey ervaring geven en kennis laten maken met deze prachtig dynamische sport."

► Ook een wedstrijd van één van de topclubs in Groningen bijwonen? Bekijk de kalender op www.sport050.nl

Jan-Arend Vredeveld rent van hot naar her

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RENÉ KEIJZER



Jan-Arend Vredeveld (49) is fysiek-trainer bij de opleiding van FC Groningen, bij Donar, de roeiers van Gyas en de volleybalsters van Donitas dames 1. Hij rent van hot naar her. Heerlijk, vindt hij.

Waarom moeten sporters aan krachttraining doen? "Ik spreek liever van fysiektraining. Krachttraining is daar een onderdeel van. De eerste insteek is het tegengaan van blessures. De tweede is dat de sporters het een seizoen lang kunnen volhouden. Ten derde kun je proberen om iemands motorische fundament te verbeteren, zijn snelheid en explosiviteit. Dat is het moeilijkst."

De voetballers van nu zijn groter en sterker dan die van vroeger. Waarom? "De intensiteit van het voetbal is veel groter. De loopsnelheid is hoger, het wenden en keren gaat anders, de duels zijn steviger. Vergelijk de WK-finale van 1978 eens met een Champions League-wedstrijd van nu. Toen kon je de bal aannemen, draaien en dribbelen, nu zit er meteen iemand bovenop."

Moeten alle sporters op dezelfde manier sterk worden? "Afgezien van het roeien is voor elk van de sporten belangrijk: sterk worden op de voeten. Een voetballer heeft er niets aan als hij honderd kilo kan bankdrukken en geen duel wint. Het heeft te maken met duwen op je voeten,

sterk worden op je voeten. Het gaat erom hoe je de stap van trainen naar toepassen maakt. Van squatten naar sprinten en springen, explosiviteit en reactiesnelheid."

Met vier werkgevers moet je zelf ook snel schakelen lijkt me.

"Ik zit elke ochtend om zeven uur op de fiets, begin hier om kwart voor acht met de Groningen-jeugd. Twee of drie keer in de week heb ik een sessie met Donar, om halfelf. Op maandag draai ik 12 à 13 uur, op woensdag 14 uur. Dan ben ik om vijf uur 's middags bij Donitas op Zernike en heb ik om halfacht de roeiers in het Power Station in de binnenstad."

Dat dynamische lijkt me ook wel lekker. "Die afwisseling is briljant. Die lange dagen op één plek zou ik niet volhouden."

Ga je in het weekend naar alle wedstrijden van je teams? "Ik probeer het, maar het lukt niet altijd. Ik heb zelf ook sportende kinderen, daar sta ik ook graag langs de lijn."

Wat is je mooiste ervaring als trainer? "Ik heb niet één, maar heel veel hoogtepunten. Dat FC Groningen de beker pakte in 2015, met veel jongens waarmee ik heb getraind. De afgelopen jaren met Donar waren natuurlijk ook één groot feest. Maar elke training met de meiden van Donitas is ook een feestje."

EVENEMENT IN BEELD

HANNN Walking Football Festival Kardinge



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO JAN WESTMAN

Vrijdag 25 mei vormde Sportpark Kardinge in Groningen het decor voor de derde editie van het HANNN Walking Football Festival. Walking Football is een voetbalvorm voor mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder. Bij Walking Football wordt gespeeld op een klein veld en er mag niet worden gerend. Lichamelijk contact is verboden en de bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld.

Het Walking Football Festival werd georganiseerd door FC Groningen en de amateurverenigingen GVAV-Rapiditas, vv Oosterparkers en DIO Groningen. Er deden maar liefst 20 teams mee. De eerste prijs ging naar het team dat in de uitvoering het beste Walking Football speelde, dat was Goldstars Heracles Almelo.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl



BESTUURDER AAN HET SPORTEN

“Basketball was voor mij een way of life”

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Met trots laat Rob Schuur het nieuwe sportveld zien bij de vestiging van het Noorderpoort aan de Verzetstrijderslaan in de stad. De voorzitter van het college van bestuur van de onderwijsinstelling is blij met het nieuwe veld. “Die felle kleuren maakt het dynamisch”.

Rob heeft veel met sport en het verenigingsleven. “Het is een belangrijk onderdeel van onze samenleving. De sociale samenhang en het sporten is erg gezond voor lijf en geest en het kan mensen met elkaar in verbinding brengen. Dat is heel waardevol.”

Rob was in zijn tienerjaren een fanatiek basketballer. “Basketball was voor mij een “way of life”. Het is een

dynamische en snelle teamsport waarbij je voor elkaar moet werken om resultaat te behalen. Onder basketballers heerst een prettige vriendschapscultuur waarbij je leert geven en nemen. Dit heeft mij echt gevormd.”

“Een andere sport die ik lang heb beoefend is tennis. Hier ben je juist meer op jezelf aangewezen. Als ik een slechte dag had, moest ik dat zelf zien om te buigen, of accepteren dat er niet meer in zat. Het is makkelijker in te plannen dan een teamsport. Als je in een team zit, moet je er ook zijn. Sporten heeft voor mij altijd prioriteit gehad. Als je een goede planning maakt, heb je geen excuses om niet te gaan.

Wat ik misschien wel het leukste vind om te doen, is skiën. Het snelle af dalen en buiten zijn is geweldig. Het liefst ski ik elke dag! Helaas is dat in Nederland niet mogelijk.

De sport heeft mij gevormd als mens. Dit gun ik iedereen, vooral ook onze studenten. Daarom ben ik blij dat we sport weer in het onderwijsprogramma hebben gebracht. Straks, in 2019, komen al onze sportactiviteiten samen in het prachtige sportcentrum Europapark. Daar gaan we veel plezier aan beleven.”

TERUG NAAR DE PLEK

Ranomi gaat terug naar het Helperzwembad

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO SOENAR CHAMID

Olympisch kampioene Ranomi Kromowidjojo (28) leerde zwemmen in het Helperzwembad in Groningen-Zuid. "Het klotste en golfde."

Je zwom je eerste slagen in het Helperzwembad? "Mijn oma nam me mee toen ik een paar maanden oud was. Mijn ouders werkten al-lebei, opa en oma pasten op. Oma zat op dameszwemclub Jonas GDZ, de voorloper van TriVia. De andere dames gingen om de beurt met mij 'zwemmen'. Ik denk dat daar mijn liefde voor water vandaan is gekomen."

Waarom vindt het ene kind het heerlijk in het water, en staat het andere te klappertanden aan de kant? "Misschien is het genetisch bepaald, maar je opvoeding draagt er ook aan bij. Ik heb nooit angst voor water gehad. Ik moest van mijn moeder op mijn derde op zwemles omdat

ik altijd in het water sprong. Op mijn vierde had ik mijn A- en B-diploma."

Je woonde in Sauwerd, niet direct naast het zwembad. Hoe ging dat?

"Mijn ouders brachten me naar de ochtendtraining van zes uur tot halfacht. Dan snel naar huis, een broodje, en naar de basisschool. Toen ik op de havo zat ging de fiets mee achterop de auto en fietste ik van het zwembad naar school. Rond mijn veertiende trainde ik ook een aantal keer per week 's middags."

Wanneer wist je dat je een talent was? "Ik was altijd groot en sterk voor mijn leeftijd. Vanaf mijn vierde kon ik zwemmen. Het was zo vanzelfsprekend dat ik altijd zwom. Eerst één, toen twee, drie keer in de week, van regionaal naar nationaal. Ik was een jaar of 14, 15 toen ik me ervan bewust werd dat er misschien meer in zat dan leuk zwemmen."

Welk beeld komt bij je op als je terugdenkt aan het Helperzwembad?

"Vooral het oude bad, voor de verbouwing. Een klein, vierbaans 25-meterbad, met het mooie beeld van een grote vogel waar we altijd ons brilletje overheen hingen. Goeie lijnen hadden we niet, er dreven bolletjeslijnen in het water. Er waren geen overloopgoten zoals in moderne zwembaden, het klotste en golfde. Ik herinner me de kassajuffrouwen en schoonmakers. En mijn trainster Jeanet Mulder natuurlijk."

Ook wel goed, om niet meteen in luxe te baden. "Absoluut. Ik ben niet in een gouden mandje geboren. Ik heb er geleerd: dit is het, hier moet je het mee doen. Ik herinner me dat het zwembad soms nog niet open was als we er waren. Dan stonden we in de winter buiten te verkleumen, 's morgens om halfzes. Nee, dat maak ik nu nooit meer mee."





REPORTAGE

Marco Peters:

“Het gaat niet alleen om een fit en slank lijf”

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO'S PATRICK VAN DER WEERD, ERIC VOS

Marco Peters (45) is managing director van Plaza Sportiva aan de Boumaboulevard in de stad Groningen. De geboren en getogen Leeuwarder heeft de ambitie om zoveel mogelijk mensen te helpen bij het naleven van een gezonde

leefstijl. Daarnaast is hij ook lid van het onafhankelijke adviesorgaan, de Adviescommissie voor de Sport van de gemeente Groningen en richt hij zich op werknemers met VitaalNed B.V.

Gezonde leefstijl

“Een zienswijze die mij erg aanspreekt is die van Machteld Huber, Een positieve gezondheid gaat veel meer over hoe je kan omgaan met wat het leven op je pad mikt. Ieder mens heeft een haakje, iets wat ze willen veranderen aan hun leven om zo makkelijker en gezonder door het leven te kunnen gaan. Door middel van een intakegesprek proberen wij te achterhalen wat dit is en hoe we kunnen helpen hen dit te laten bereiken. Dit kan door een sportprogramma aan te bieden, maar ook door coaching op het gebied van leefstijl. Door bewuster te worden van de dingen die je wel of niet doet en het effect ervan kan men inzicht krijgen in hoe men persoonlijke vooruitgang kan boeken. Dit kan op allerlei vlakken zijn, hoe vaak je kiest voor de fiets in plaats van de auto of hoe je omgaat met rekeningen die je moet betalen. We werken dan ook samen met instanties voor psychische hulp, specialistische fysiotherapie en schuldhulpverlening om zo heel effectief te kunnen helpen bij problemen op deze gebieden. Het gaat niet alleen om een fit en slank lijf, maar vooral om een gezonde geest in een gezond lichaam.”

De Jeugd

Plaza Sportiva werkt samen met het Noorderpoort en het Alfa College. “Deze MBO-scholen hebben blokken voor sport opgenomen in hun lesroosters. De studenten kunnen zelf kiezen hoe ze deze uren inrichten

en daarbij kunnen ze kiezen voor sporten die wij aanbieden zoals bijvoorbeeld, fitness, yoga, bodypump of spinning. Een mooi initiatief om de studenten kennis te laten maken met verschillende sporten. Zo wordt het heel toegankelijk om iets te proberen en kunnen ze ontdekken wat ze leuk vinden. Die ervaring nemen ze mee in hun verdere leven.”

30 plussers

De groep die momenteel het meeste baat heeft bij bewustwording op het gebied van leefstijl zijn de dertigplussers. De vele verantwoordelijkheden die deze groep heeft kan van invloed zijn op de manier waarop ze omgaan met voeding, bewegen en stress. “Met VitaalNed B.V. richten we ons op werknemers. We willen hen bewust maken van de keuzes die ze dagelijks maken en waar, in hun vaak drukke bestaan, winst te behalen is. Als ze bij Plaza Sportiva komen en we laten ze drie keer per week sporten hebben we maar invloed op 2% van hun tijd. Maar als we hen kunnen laten inzien hoe ze in hun dagelijks leven effectieve keuzes kunnen maken, kunnen we invloed hebben op

misschien wel 100% van hun tijd met als doel een goede verzorging van lijf en geest.”

In de wijk

Een goede plek om coaching toe te passen is in de wijken van gemeenten. De sociale hulpverleners van de WIJ-Teams staan vaak dicht bij mensen die hulp kunnen gebruiken. Vaak krijgen deze mensen medicijnen voor klachten die ze ook op kunnen lossen door gezonder te leven. “Preventief te werk gaan levert hen uiteindelijk veel meer op. Het mooie is dat zorgverzekeraars meer preventieve maatregelen gaan vergoeden. Met minder stress, toegankelijke sportfaciliteiten en kennisoverdracht voor gezondere keuzes werken we toe naar een vitalere bevolking in lijf en geest. Daar gaan we voor!”

► Vind alle sportaanbieders in Groningen op www.sport050.nl



“Het draait om plezier en toegankelijkheid”

TEKST JOLIENKE RUITER FOTO HENK TAMMENS

Paul de Rook is sinds 2014 wethouder Sport. Hoe kijkt hij terug op de afgelopen vier jaren? “Eén van de dingen die me het meest bijblijft, zijn de nieuwe tennisbanen van LTC Hoogkerk.”

“Het oude tenniscomplex, tussen spoor en Suikerfabriek, was zelfs met navigatieapparatuur ‘onvindbaar’ en had veel achterstallig onderhoud. Er viel niet meer op tennissen. Als je ziet hoe LTC heeft geknokt voor nieuwe banen en h oe mooi het nieuwe tenniscomplex aan de Ruskenveense Plas is geworden, kan ik alleen maar trots zijn. Een prachtig voorbeeld van co-creatie tussen gemeente en sportvereniging.”

Zelf bijdragen

“Met co-creatie kun je meer aanpakken dan de gebruikelijke vervangingsinvesteringen. We stimuleren verenigingen zelf bij te dragen. Financieel, of door klussen te doen. Zo heeft LTC mede door hun eigen bijdrage geen kleine tennisbanen meer, maar vier volwaardige gravelbanen.”

Samenwerking

“Naast de mogelijkheid tot co-creëren, is de samenwerking met verenigingen verbeterd. Samen met de Sportkoepel, die de clubs vertegenwoordigt, maakten we grote stappen met Gelijk Speelveld. Verenigingen betaalden eerder verschillende bedragen aan de gemeente. Tegen-



woordig is het eerlijker verdeeld. We weten elkaar beter te vinden.”

Goed gesprek

“De klantregisseurs van Sport050 spelen hierin een grote rol. Zij brengen de gemeente dichterbij verenigingen en andersom. Een goed gesprek is z o belangrijk. Net als samen blijven kijken waar het beter kan. Zo kregen we klachten over de hygiëne in kleedkamers. De schoonmaak is geïntensiveerd. Tot grote tevredenheid van veel clubs.”

Sportaanbod

“De Nationale Sportweek fungeerde als ‘etalage’: d e gelegenheid om overal een kijkje te nemen. Ook op scholen en in wijken laten we jongeren al vroeg in aanraking komen met ons sportaanbod. Bijvoorbeeld via de Sporthopper en Bslim, het sportieve leefstijlprogramma voor jongeren.”

Buiten

“Ook de ongebonden sporter vermaakt zich hier goed. Daar draagt De Bewegende Stad zeker aan bij. Er komen steeds meer openbare sportplekken. Denk aan de Vrydemalaan, Oosterkade en Laanhuizen. Die plekken ontwikkelen we met bewoners. Zij maken er tenslotte gebruik van. Lekker in de buitenlucht! En vergeet alle evenementen niet. De 4 Mijl, Beachvolleybal, de wedstrijden van de grote clubs.”

Voor elk wat wils

“Wat we uit willen stralen met sport in Groningen, is plezier en toegankelijkheid. Sport moet voor iedereen beschikbaar zijn. Zowel financieel, als in je eigen buurt. En er moet voor elk wat wils zijn. Volgens mij lukt dat aardig. Je moet in Groningen echt je best doen om niets mee te krijgen van sport!”

EVENEMENT IN BEELD

Koningsdag 2018



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO FRANK VAN BEEK

Op vrijdag 27 april kwam Koning Willem Alexander met zijn familie naar Groningen om Koningsdag te vieren. Bij uitstek een mooie gelegenheid om Nederland te laten zien hoe sportief Groningen is. Op het Martini Kerkhof werden daarom verschillende clinics gegeven en ook op de route kwam sport en bewegen prominent naar voren. Zo volgden jonge voetballers uit de regio een training van de

in Groningen opgegroeide bondscoach Ronald Koeman, speelden de prinsessen een potje volleybal met Lycurgus en trof de Koninklijke Familie onderweg op de Grote Markt topzweester Ranomi Kromowidjojo aan op de fiets. Bij het Broerplein werden diverse talentvolle topsporters uit Groningen in beeld gebracht met hun sport, o.a. dammen, ijshockey en wielrennen.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

“ZELFVERTROUWEN IS DE BESTE OUTFIT. ROCK IT AND OWN IT!”

KIM POLLING, JUDOKA



FOTO SPORTVIBES

AGENDA

- | | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|---|
| NOV
17 | GLORIOUS HEROES PRESENTS ENFUSION
ZATERDAG 17/11/18
Martiniplaza | JAN
01 | NK MARATHON
DINSDAG 01/01/19
Sportcentrum Kardinge |
| NOV
18 | SURVIVALRUN
ZONDAG 18/11/18
Zernike Campus | JAN
13 | ZAC FREUDENBURG CROSS
ZONDAG 13/01/19
Stadspark |
| NOV
22 | GRONINGEN ON ICE
DONDERDAG 22/11/18 - ZONDAG 06/01/19
Grote Markt | JAN
20 | DE GROENE 4 MIJL
ZONDAG 20/01/19
De Onlanden |
| NOV
25 | HEL VAN HET NOORDEN
ZONDAG 25/11/18
Eemskanaal Zuidzijde | JAN
22 | KINGS OF DARTS
DINSDAG 22/01/19
Martiniplaza |
| NOV
25 | TRACHITOL TROPHY 4 - FINALE
ZONDAG 25/11/2018
Sportcentrum Kardinge | FEB
17 | GRONINGEN URBAN TRAIL
ZONDAG 17/02/19
In en rond centrum |

► Voor de volledige evenementenkalender, kijk op www.sport050.nl

SPORT/050

Gemeente
Groningen