

SPORT/50

10e
NUMMER

Melanie Helweg over Uniek Sporten!

De sportvrijwilliger
van HSVB uit Haren

SPORTTALENT IN BEELD:
JOP VAN DER LAAN

STADSPARK PARKRUN



IN DIT NUMMER



04 MARKANTE SPORTPLEK
DENKSPOORTCENTRUM



26 INTERVIEW
GRONINGEN ATLETIEK



11 ACCOMMODATIE
GYMZAAL DE MEET

- 03 VOORWOORD Handbikester Melanie Helweg
- 04 MARKANTE SPORTPLEK Jannes van der Wal Denksportcentrum
- 05 TERUGBLIK Sofie Dokter 3de op WK indoor
- 06 UIT DE OUDE DOOS Veilinghal Eendracht aan de Peizerweg
- 07 INTERVIEW Hoogleraar Sportpsychologie Nico van Yperen
- 09 DE WEDSTRIJD Marloes Oldenburg roeit naar goud in Parijs
- 10 VRAAG EN ANTWOORD Sportvrijwilliger HSVB
- 11 ACCOMMODATIE Gymzaal de Meet
- 13 KANTINEVERHALEN Tafeltennisvereniging GTTC
- 14 PORTRET TOPTALENT Rolstoelrugbyer Jop van der Laan
- 16 SOCIALE VEILIGHEID IN DE SPORT VV Engelbert
- 18 PANORAMAFOTO MTB Skillspark in Meerstad

- 20 SPORTCLUB IN BEELD Gym- en Turnsport Ten Boer
- 21 DUBBEL INTERVIEW Adviescommissie voor de Sport
- 23 TERUGBLIK FC Groningen terug in de Eredivisie
- 24 GOED INITIATIEF Noorderpoort Nieuwe Wegen
- 25 COLUMN Nico van Yperen
- 26 INTERVIEW TOPSPORTCLUB Groningen Atletiek
- 28 ACHTER HET SUCCES Stadspark Parkrun
- 29 EVENEMENT IN BEELD 3x3 Basketball op Grote Markt
- 30 BESTUURDER AAN HET SPORTEN Niels vd Bovenkamp
- 31 TERUG NAAR DE PLEK Lois Abbigh gaat terug naar Sporthal Lewenborg
- 32 REPORTAGE Sportmatch en 10@10 Challenge
- 34 INTERVIEW Buurtsportcoach Désirée Prins
- 35 EVENEMENT IN BEELD NOC*NSF Nationale Sportweek 2024
- 36 AGENDA

COLOFON

Redactie

Arjen Boekema, Margreeth Visser en Wendy Tol

Aan dit nummer werkten mee

Patrick van der Weerd, Frida Bijl, Marvin Huisman, Bert Nijmeijer, Nico van Yperen, Theo Sikkema, Ellis Ellenbroek, Melanie Helweg en Jeffrey Klok

Cover beeld Erik Brand

Creatief concept & realisatie

Bloemvis Design en communicatie, Groningen

Oplage 1500

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.

© 2024 Gemeente Groningen



Alle uitgaven van het Sport050 magazine lezen?
Scan de QR-code!



VOORWOORD

“Door handbiken kwamen er veel leuke dingen op mijn pad”

Ik ben Melanie Helweg, 24 jaar en woon in Beerta. Ik doe aan topsport met handbiken. Een handbike is een ligfiets, waarbij je fietst met je armen. Ik kan niet normaal fietsen, omdat ik een beperking heb, namelijk cerebrale parese (CP). Ik ben 11 weken te vroeg geboren, daardoor heb ik een hersenbloeding gehad en CP eraan overgehouden. CP is eigenlijk spasme. Ik loop dus wat moeilijker, heb minder evenwicht en dat maakt dat ik niet aan gewoon wielrennen kan doen.

Vroeger heb ik veel verschillende reguliere sporten gedaan. Vanaf mijn vierde zat ik op judo, daarna op zwemmen, dansen, voltige en hardlopen. Helaas moest ik op een gegeven moment stoppen, omdat ik last kreeg van mijn benen, rug en knieën. Ik kon en kan heel slecht stil zitten en niks doen. Ik werd een heel ander kind, werd snel boos op mijn ouders en mijn schoolwerk ging achteruit. Gelukkig kon ik naar Bureau Sport van Beatrixoord in Haren en daar kijken wat goed bij mij paste. Zo ben ik gaan handbiken. Eerst één op één met een coach en later met het UMCG handbike team.

Door het sporten zat ik weer lekker in mijn vel. Met het UMCG handbike team deden we mee met de HandbikeBattle, een wedstrijd voor mensen met een beperking. Daarna mocht ik meetrainer met het talententeam van TeamNL. Dit was een grote kans. Ik heb twee jaar op Papendal gewoond, trainde 10 keer per week en deed veel mee aan wedstrijden. In 2022 ben ik Nederlands Kampioen tijdrijden geworden.

Nu woon ik weer in Beerta en via Topsport Noord train ik nog 6 keer per week bij het Paralympisch Centrum Noord in Haren. En ik heb daarnaast een hele mooie baan als Begeleider Welzijn. Ik wens iedereen veel plezier in sport en bewegen. En ben je misschien nog zoekende? Via de website van Sport050 kun je altijd een sport vinden die bij je past.

Sportieve groet,

Melanie Helweg

Jannes van der Wal Denksportcentrum

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Aan de Oliemuldersweg in de Oosterparkwijk prijkt het Jannes van der Wal Denksportcentrum. Het monumentale gebouw, in de stijl van de Amsterdamse School, is vernoemd naar de grootmeester in het dammen die zelf jarenlang actief was voor Damclub Groningen in dit markante gebouw.

Ria Rus, de beheerder, leidt ons rond door het pand. "We hebben twee

grote zalen, één boven, één beneden en nog een leslokaal. In de benedenzaal wordt nu serieus geschaakt. Het zijn allemaal liefhebbers die beschikken over een goed basisniveau. Ze vinden dan altijd wel een match tussen de verschillende niveaus.

Naast deze clubavonden, worden hier ook wel toernooien gespeeld en soms zijn er workshops in schaken en dammen. Maar ook voor spellen

als Bridge, Klaverjassen, Magic of bijvoorbeeld Warhammer kun je hier terecht. Als het serieuze spel gedaan is, komt men hier in de kantine napraten, zetten bediscussiëren of gezellig met een hapje en drankje nog een potje spelen."

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



TERUGBLIK

Sofie Dokter verbaast zichzelf met brons bij WK indoor

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO ERIK VAN LEEUWEN

Met een dik persoonlijk record op de 800 meter liep meerkampster Sofie Dokter begin maart verrassend naar brons op de vijfkamp bij de WK indoor in Glasgow. Het was haar eerste medaille op een internationaal titeltoernooi bij de senioren.

Dokter stond er na de eerste drie onderdelen helemaal niet goed voor en was over haar prestaties op de onderdelen hoogspringen en kogelstoten niet tevreden. Omdat het verspringen goed ging, was een medaille ineens toch nog mogelijk. Op de afsluitende 800 meter passeerde ze haar concurrente Sveva Gerevini uit Italië om het brons in de laatste meters. Door de 3de plek op het WK

indoor ontving ze recent een sportpenning van de gemeente Groningen.

Haar debuut op de Olympische Spelen afgelopen zomer in Parijs luisterde Dokter op met een knappe zesde plaats op de zevenkamp.

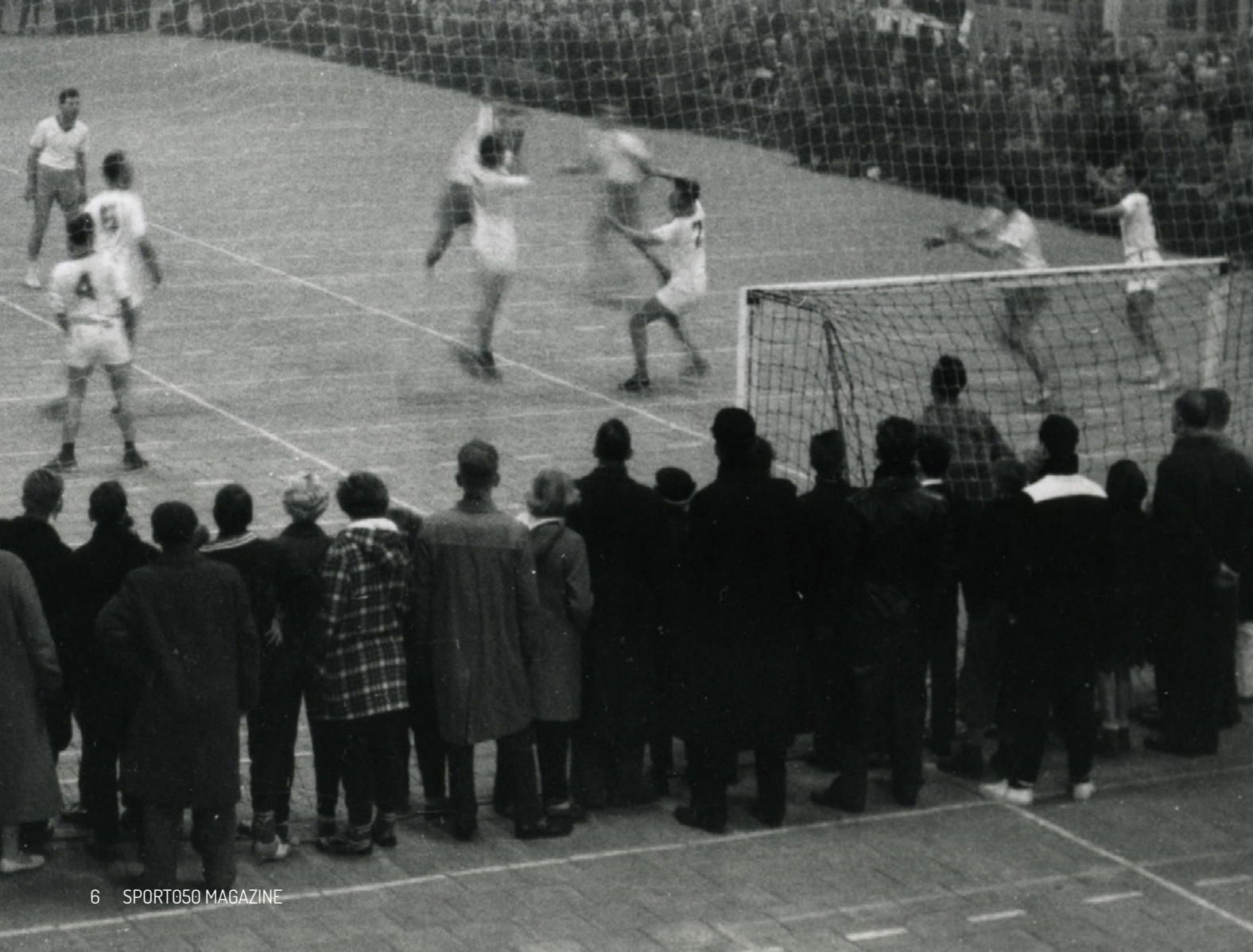
► Vind meer informatie over topsport op www.sport050.nl

UIT DE OUDE DOOS

Veilinghal Eendracht aan de Peizerweg

In de jaren zestig van de vorige eeuw was handbal in Groningen een grote sport. Diverse clubs acteerden op hoog niveau. Vlugheid en Kracht, Olympia, HCG, Quick en Brunhilde zijn de namen van weleer. En bij gebrek aan sporthallen viel het oog op de groenteveiling aan de Peizerweg waar op twee velden en op stoeptegels, gespeeld werd. Veilinghal Eendracht liep regelmatig vol. De clubs konden zich meten met de landelijke top, maar een landstitel zat er net niet in. Olympia gooide vaak de hoogste ogen. Wel bracht Vlugheid en Kracht met Hero van der Woude en Jurrie Groenhof internationals voort. Olympia had Jan Slopsema en Jopie Meijer die het oranje regelmatig aantrokken. Grote kersttoernooien brachten de supporters massaal op de been een teken dat het handbal zaalsport nummer één in Groningen was. Met de komst van sporthallen in De Wijert en Selwerd, waar Vlugheid en Kracht ging spelen, plus de opkomst van basketbalclub Donar en ijshockeyclub GIJS kalfde de belangstelling langzaam af. Groningen verloor in de loop der jaren de vooraanstaande positie als handbalstad. Tegenwoordig doet alleen de fusieclub V&S met thuishaven Sporthal Lewenborg in de verte nog herinneren aan vervlogen gloriejaren aan de Peizerweg.

TEKST THEO SIKKEMA FOTO FOTOBEDRIJF PIET BOONSTRA, GRONINGER ARCHIEVEN



INTERVIEW MET ONZE VASTE COLUMNIST

Nico van Yperen

Topsportmentaliteit: leren, verbeteren en altijd doorgaan

TEKST FRIDA BIJL FOTO'S BERT LANTING

Op het moment van dit interview legt Nico van Yperen de laatste hand aan zijn column voor dit magazine. De tiende column op rij, want al sinds het eerste uur van Sport050 Magazine is Van Yperen

als vaste columnist betrokken. Als hoogleraar Sportpsychologie (in het Engels: Sport & Performance Psychology) aan de Rijksuniversiteit Groningen inspireert hij onze lezers over sport in de breedste

zin van het woord; van plezier in sporten en bewegen voor iedereen tot de mentale aspecten bij topsport. En over dat laatste onderwerp vragen we hem graag het hemd van het lijf.



Een topsportmentaliteit, wat is dat eigenlijk? En hoe vertaal je die mentaliteit naar het dagelijks leven? "Topsport gaat niet alleen over winnen," begint Van Yperen bevologen te vertellen. "Het draait om de constante drang jezelf te verbeteren. Succes is prachtig, maar de echte kracht van een topsporter komt naar voren bij tegenslagen." Hij benadrukt dat deze mentaliteit niet alleen voor topsporters geldt, maar voor iedereen. "De lessen die in de sport worden geleerd, zijn ook van toepassing op het dagelijks leven. Sport is als een snelkookpan: de pieken en dalen komen snel en intens. Hoe je met die situaties omgaat, vormt je karakter. Elke gemiste kans is een kans om te leren en sterker terug te komen."

Omgaan met mislukkingen

Van Yperen haalt zijn eigen ervaring als docent aan de universiteit aan: "Ik laat studenten zelfstandig problemen oplossen. Ze moeten durven falen, want alleen dan leren ze echt. Hoe ze vervolgens omgaan met die fouten bepaalt hun groei. Ook in de topsport werkt dit zo. Een gemist doelpunt kan de sporter motiveren om beter te worden. Het gaat erom hoe je je mislukkingen gebruikt om jezelf te verbeteren."

"Wees niet bang om te falen."

Verbeteren

Van Yperen, zelf een fanatiek recreatief sporter, herkent de drive van topsporters om altijd beter te willen worden. "Wat mij drijft is niet de overwinning, maar het plezier in steeds beter worden." Als klein jongetje was dat het voetbalspel, later maakte hij zich onder andere waterpolo, volleybal en tennis eigen en de laatste vijftien jaar is hij vaak te vinden op de golfbaan. Deze drang om te leren en te verbeteren, stelt hij, is precies wat topsporters onderscheidt. "Ze

stellen zichzelf continu vragen zoals: Wat kan beter? Hoe kan ik groeien? Dat leerproces stopt nooit, ongeacht succes of falen."

Meebewegen

Mentale weerbaarheid begint met het accepteren dat verliezen deel van het proces is. Van Yperen benadrukt het belang van uitdaging, vooral bij kinderen. "Ze moeten in een veilige omgeving leren hoe ze met tegenslagen omgaan. Het gaat vooral om het proces, het eindresultaat volgt vanzelf; daar heb je vaak weinig invloed op. Of je nu traint voor een marathon, het leren spelen van een etude op de piano of wanneer je je voor je werk

voorbereidt op een sales presentatie, de uitdagingen onderweg zijn waar de groei plaatsvindt."

Blijf jezelf uitdagen

Van Yperen sluit zijn betoog af met een duidelijke oproep: "Of je nu een topsporter bent of niet, de mentaliteit van continu verbeteren kan iedereen helpen. Blijf jezelf uitdagen, wees niet bang om te falen en leer van elke ervaring. Dat maakt je niet alleen beter in sport, maar ook in het dagelijks leven."

► De columns van Nico van Yperen teruglezen? Kijk op www.sport050.nl



DE WEDSTRIJD

Marloes Oldenburg zit helemaal links in de boot

Marloes Oldenburg roeit naar goud in Parijs

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO ANP/KOEN VAN WEEL

Marloes Oldenburg lag twee jaar geleden bewegingloos in een ziekenhuisbed, nadat ze bij een mountainbikeongeluk in Oostenrijk haar nek had gebroken. Tijdens de Olympische Spelen in Parijs werd de roeister van Gyas samen met Benthe Boonstra, Hermijntje Drenth en Tinka Offereins Olympisch kampioen.

De 36-jarige Oldenburg moest met haar team 'vier-zonder-stuurman' alles uit de kast halen om de boot van Engeland voor te blijven. Op 500 meter vóór de finish lagen beide boten nog zij aan zij, maar een felle

eindsprint zorgde voor een nipte zege voor het team van Nederland. Oldenburg, getrouwd met de voormalige toproeier Rogier Blink, was met haar team de grote favoriet voor goud. En die favorietenrol maakte ze

meer dan waar. Zodoende hing er twee jaar na het ongeluk een gouden medaille om diezelfde nek.

► Vind meer over topsport in Groningen op www.sport050.nl

“Ik probeer bij te dragen aan een cultuurverandering”

Sportvrijwilliger Natasja Sloot



TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO ERIK BRAND

Natasja Sloot is al elf jaar bestuurslid bij de Harener Sportvereniging Basketball (HSVB). Ze vervulde diverse portefeuilles en de vereniging werd een stuk van haar leven. Maar zo zoetjesaan is een opvolger toch wel welkom.

Hoe ben je bij de basketbalvereniging gekomen?

“Sporten was niks voor mij, dacht ik. Op de lagere school deed ik niet eens mee aan gym. Mijn lichaam functioneert niet zoals het zou moeten. Ik heb een aangeboren beperking, de aansturing van het onderlichaam is niet optimaal. Sporten was dus niks voor mij. Tot ik in aanraking kwam met het aangepast sporten. Ik ontdekte eerst rolstoelrugby, waar ik mijn man ontmoette. Hij nam me mee naar het rolstoelbasketbal. We zitten al zeventien jaar samen in hetzelfde rolstoelteam bij HSVB. Ik raakte zo enthousiast over sport, dat ik uiteindelijk zelfs sportpsycholoog ben geworden.”

Hoe werd je naast speler ook vrijwilliger bij HSVB?

“Ik ben iemand die zich graag tegen dingen aan bemoeit. Ik stap al snel in een bestuur. Toen in 2013 de secretaris ermee ophield, ben ik eerst secretaris geworden. Daarna deed ik de website en de social media.

Nu doe ik als wedstrijdsecretaris de planning en administratie rondom wedstrijden. Scheidsrechterzaken doe ik ook. Ik leid binnen onze club leden op om wedstrijden te fluiten.”

Wat brengt het vrijwilligerswerk jou?

“Ik heb met name plezier in het opleiden van scheidsrechters. Alle spelers vanaf zestien beginnen bij ons met fluiten. Veel leden vinden het niks. Je staat tussen de partijen en moet beslissingen nemen waar niet iedereen het mee eens is. Toch zijn er tot mijn genoegen altijd een paar die het wel leuk vinden en doorgroeien. Sommigen gaan zelfs landelijk fluiten. Ik vind ik het fijn dat ik een bijdrage kan leveren aan het goede verloop van de vereniging. Een vereniging is hartstikke veel werk. Het wordt steeds lastiger vrijwilligers te krijgen. Bijkomend voordeeltje voor mij is dat ik gebruik kan maken van onze vergaderzaal, als ik zelf eens een ruimte nodig heb om met een groepje mensen te zitten.”

Toen we de interviewafpraak maakten zei je: Ik hang hier al te lang rond, misschien moet ik me eens terugtrekken. Wat bedoel je precies?

“HSVB is een stuk van mijn leven. Ik besteed er veel tijd aan. Het is een

plek waar ik thuis ben. Onze penningmeester en secretaris hebben aangegeven te willen stoppen, dus nu is het voor mij geen handig moment om af te zwaaien. Toch ben ik als bestuurder wel min of meer aan de beurt om vervangen te worden. Het is verfrissend om af en toe een nieuw bestuur te hebben. Voor de scheidsrechterzaken is er al wel een vacature. Als er nu al iemand is die dat ziet zitten, zou ik zeggen: Neem alvast maar over. Dan kunnen we het nog een poosje samen doen.”

Behalve voor secretaris en penningmeester en voor scheidsrechterzaken hebben jullie ook vacatures voor trainer/coach en voor de activiteitencommissie. Wat zou je willen zeggen tegen kandidaten om ze te bewegen vrijwilliger te worden bij HSVB?

“Door het vrijwilligerswerk leer je veel mensen kennen, dat is een van de aantrekkelijke dingen. Het werk is niet altijd leuk, maar het is belangrijk! En het geeft een goed gevoel als er weer een seizoen is afgelopen en het is goed gegaan en mensen hebben lol gehad. Dan denk je: Goh, het is toch weer lekker gelukt.”

► Meer over clubondersteuning vind je op www.sport050.nl

Duurzaam sporten in Gymzaal De Meet

TEKST MARVIN HUISMAN FOTO'S BERT LANTING

Nadat eind 2020 Gymzaal De Meet in Haren afbrandde, moesten drie basisscholen voor hun gymlessen naar elders uitwijken. In het proces rondom de herbouw stonden innovatie en samenwerking centraal. Dat is terug te zien in de nieuwe gymzaal, die in juli feestelijk is geopend door wethouder Jongman.

Geluisterd naar de gebruikers

“Als gemeente willen we faciliteren in het kunnen sporten en bewegen. Bewegingsonderwijs is daarbij van groot belang”, vertelt Annette Koops, projectleider bij het Vastgoedbedrijf van de gemeente Groningen. “Daarom was het belangrijk om in de nabije omgeving van drie basisscholen een nieuwe gymzaal te realiseren, waar het bewegingsonderwijs de komende jaren kwalitatief zo goed mogelijk kan worden gegeven.”



Daarvoor was afstemming met degenen die het bewegingsonderwijs verzorgen van belang. "Als gebruiker ben ik vanaf het begin betrokken en heb ik mogen meedenken in het proces van ontwerp en realisatie", aldus Menco Oedzes, vakdocent bij CBS De Borg. "Dat is hoe we willen werken", vult Annette aan, "bouwen voor én met de gebruikers."

"Dat proces heb ik als erg prettig ervaren", vertelt Menco. "De ideeën en aandachtspunten die wij als vakdocenten hebben aangedragen zijn serieus genomen. En daar is ook echt wat mee gedaan." Dat merkt hij tijdens het lesgeven. Bijvoorbeeld als het gaat om de akoestiek: "Ten opzichte van de vorige zaal is die echt verbeterd. De zachte wanden zorgen ervoor dat de galm die je in veel zalen hebt hier totaal niet is." Ook qua efficiëntie is er vooruitgang geboekt. "De berging is een stuk ruimer en makkelijker in gebruik. Daarnaast is de zaal meer in de breedte vormgegeven. Voorheen hingen touwen en ringen in de lengte. Nu kan ik met verschillende oefeningen en groepjes werken." Bovendien stemmen de grote ramen in de gymzaal hem positief. "Er komt veel natuurlijk licht binnen. Dat is erg fijn lesgeven."

Buiten (schooltijd) bewegen

Naast vakdocenten is ook de buurt betrokken. Een resultante daarvan is het naastgelegen 'multisportveldje'. "Omwonenden is gevraagd hoe zij hierover dachten", vertelt Annette, "en een aandachtspunt dat we terugkregen betrof het basketbalveld; dat zou mogelijk moeten wijken. De kinderen brachten nadrukkelijk de wens van een voetbalkooi naar voren. Ook daar hebben we goed naar geluisterd. Het multisportveld biedt



Annette Koops en Menco Oedzes

de mogelijkheid voor beide sporten. En nog veel meer." Erg belangrijk onderstreept Menco: "Het nieuwe buitenterrein is een hele verbetering. Bovendien nodigt het kinderen uit om ook ná schooltijd te spelen, sporten en bewegen."

Een eyecatcher

Bij de planontwikkeling en realisatie van De Meet is tegelijk oog geweest voor een andere belangrijke ambitie van de gemeente. "We willen rekening houden met het klimaat en duurzaamheid. Circulariteit en natuurinclusiviteit zijn daarom expliciet meegenomen in de uitvraag", licht Annette toe.

"Wind Design + Build heeft het ontwerp gemaakt en ook de gymzaal gerealiseerd. Daarbij kwamen verschillende vraagstukken aan de orde. We hebben gekozen voor zo veel mogelijk natuurlijke materialen, zoals een houten draagconstructie en een gevel gevuld met papiersnippers

en isolatie. Daarnaast hebben we nagedacht over een ontwerp dat demontabel is, zodat de gebruikte materialen in de toekomst kunnen worden hergebruikt."

Bij de eerste aanblik wordt het innovatieve karakter van het nieuwe gebouw al duidelijk. "De gevel is een echte eyecatcher als het gaat om circulariteit. Deze bestaat namelijk uit gebruikte stoeptegels. Bovendien is in de vormgeving aandacht besteed aan biodiversiteit. De Meet heeft een 'groen kruidenmix-dak' en de gevels bieden gelegenheid aan insecten, vogels en vleermuizen om zich te nestelen", vertelt Annette trots. Zo bezien biedt De Meet meer dan een sportgelegenheid alleen. Het voorziet 'duurzaam sporten' van een nieuwe betekenis.

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

KANTINEVERHALEN

"Bij GTTC beleven we de sport samen"

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Een snelle sport waarbij je continue focus moet houden. Bij Tafeltennisclub GTTC in de Oosterpoortbuurt is de sport de beleving. Voorzitter John-Boy, "We zijn een open vereniging en vinden het belangrijk dat iedereen zich welkom voelt bij ons. Onze leden komen overal vandaan. Van binnen en buiten de stad, jong tot oud en ook internationale studenten. Uit die laatste groep worden er soms ook heerlijke buitenlandse

gerechten gekookt tijdens de trainingsweek. Dan is het een week lang spelen met veel gezelligheid rondom de club.

We spelen competitie op verschillende niveaus waarbij we altijd een team vinden waar je goed past. Zowel de trainers als de leden onderling helpen elkaar ook graag als je bepaalde vaardigheden wil verbeteren. Zo beleven we samen plezier

aan de sport. Onze kantine is eigenlijk net een studenten clubhuis. Er liggen hier allerlei spelletjes, en een dartboard voor een gezellige nazit."

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl



John-Boy in wit T-shirt in de kantine van GTTC aan de Verlengde Lodewijkstraat

“Je moet een beetje gek zijn om deze sport te doen”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RENE KEIJZER

Rolstoelrugbyer Jop van der Laan (26) greep met het Nederlands team net naast kwalificatie voor de Paralympische Spelen in Parijs. Over vier jaar moet het lukken. “Ik ga door tot ik een gouden plak om m’n nek heb.”

Waarom ben je gaan rugbyen?

“Als kind voetbalde ik bij Kids United. Maar in de pubertijd gingen mijn benen achteruit. Ik dacht: hiermee ga je de top niet halen. Een talentscout zei: jij moet gaan rugbyen. Ik had tot mijn zestiende nog nooit in een rolstoel gezeten. Ik dacht dat dat niet kon, omdat één hand niet goed werkte.”

Wat heb je precies? “Ik heb cerebrale parese. Bij mij uit zich dat in een verhoogde spierspanning in mijn benen en mijn rechterarm. Mijn moeder liep tijdens de zwangerschap een virus op. Het is pure pech.”

De top halen, zeg je. Dat was meteen je doel? “Ik wil altijd meer en ik wil altijd winnen.”

Waar komt dat bij jou vandaan?

“Mijn pubertijd was niet makkelijk. Misschien komt daar de drive vandaan om alles eruit te halen wat erin zit. Ik wil wat bewijzen.”

Bij rolstoelrugby gaat het er ruig aan toe. Wat vind je daar leuk aan?

“Je maakt inderdaad flinke hits met de rolstoelen tegen elkaar. Net botsauto’s die op elkaar knallen. Ik haal daar ook de kick uit.”

Je moet niet bang zijn voor pijn lijkt me. “Nee. Behalve de schrammen en blauwe plekken die ik heb valt de pijn wel mee. Ik ben inmiddels wel wat gewend. In het begin denk je: wat gebeurt hier? Je moet een beetje gek zijn om deze sport te doen.”

Wat betekent het voor jou om in het Nederlands team te spelen?

“Voor mij is het niet zo makkelijk om een baan te krijgen als voor valide mensen. Dat je dan in een sport je land vertegenwoordigt en presteert op wereldniveau, daar ben ik heel trots op.”

Het lukte net niet om de Paralympics in Parijs te halen. De volgende Spelen dan maar? “Ik ben in Parijs geweest om te kijken. Het heeft mij er alleen maar in bevestigd dat ik daar ooit aan wil deelnemen. Het liefst over vier jaar in Los Angeles, maar anders over acht jaar. Of twaalf. Ik ga door tot ik een gouden plak om mijn nek heb. Ook al moet ik er zestig voor worden, of tachtig.”

► Lees meer over topsport en talentontwikkeling op www.sport050.nl



VV Engelbert: Een veilige voetbalomgeving voor jong en oud

TEKST FRIDA BIJL FOTO'S BERT LANTING



VV Engelbert is meer dan een voetbalclub. Het is een plek waar sport, saamhorigheid en veiligheid hand in hand gaan. Dit gevoel van verbondenheid leeft in elke hoek van de vereniging. Karin Knuvers, moeder van twee voetballende zonen, zet zich als vertrouwenscontactpersoon (VCP) in voor deze veilige omgeving. Ook bestuurslid Jelle van Roon, actief in zowel het hoofd- als jeugdbestuur, onderstreept het belang van veiligheid en saamhorigheid: "Veiligheid creëren doen we samen."

Karin vertelt dat de wens om een vertrouwenscontactpersoon aan te stellen vanuit de club zelf kwam. Dit wordt gesteund door NOC*NSF en past ook helemaal in het 'Groningse Normaal', het actieplan Sociale Veiligheid vanuit de gemeente.

Ook heeft de vereniging ervoor gezorgd dat alle jeugdtrainers en -leiders een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) hebben. "We wilden

een laagdrempelig aanspreekpunt bieden en daarnaast onze trainers en leiders ondersteunen met duidelijke gedragsregels," legt ze uit. "Er is ook een gedragscode opgesteld, die door alle trainers wordt ondertekend. Deze code wordt tijdens bijeenkomsten besproken, om iedereen bewust te maken van zijn of haar rol in het creëren van veiligheid en een positieve sfeer."

Wij-gevoel

Jelle vult Karin aan: "VV Engelbert is een vereniging die draait op de inzet van vrijwilligers. De afgelopen jaren zijn we als vereniging flink gegroeid, vooral door de komst van jonge voetballers uit Meerstad. Dit brengt uitdagingen met zich mee. Waar vroeger iedereen elkaar bij naam kende, is dat nu minder vanzelfsprekend. Dat heeft gevolgen voor hoe we ons wij-gevoel behouden, maar ook voor de sociale veiligheid. We proberen onze leden zich ervan bewust te maken, dat iedereen daarin een rol speelt."

Open Communicatie

Hoewel VV Engelbert een sterke sociale structuur heeft, kunnen er situaties ontstaan die vragen oproepen over sfeer en veiligheid. Karin vertelt: "Soms maken mensen opmerkingen die – bijvoorbeeld bij jongeren in de puberleefijd – verkeerd kunnen vallen. Vaak zijn zulke uitspraken onschuldig bedoeld, maar voor anderen ongemakkelijk. In zulke gevallen probeer ik met beide partijen in gesprek te gaan. Het draait niet om wie gelijk heeft, maar om begrip. Door open te communiceren lossen we veel op."

"Als ik op een woensdagavond de velden vol voetballende kinderen zie, voel ik trots. Dat is de kracht van onze vereniging."

Vertrouwen als basis

Voor Karin is het soms een uitdaging om als vertrouwenscontactpersoon iedereen goed te bereiken, "Vroeger kende ik bijna iedereen persoonlijk, dat is nu niet meer het geval. Toch merk ik dat mensen me weten te vinden als ze ergens mee zitten. Vertrouwen is daarin het belangrijkste. Leden moeten erop kunnen rekenen dat wat ze delen, vertrouwelijk wordt behandeld." Jelle vult aan: "Vertrouwen en veiligheid zijn een gedeelde verantwoordelijkheid, we zijn samen de vereniging. Dat is wat VV Engelbert bijzonder maakt. Het gaat hier om zo veel meer dan alleen voetbal. Het gaat om een plek waar iedereen zichzelf kan zijn."

► Meer over sociale veiligheid in de sport vind je op www.sport050.nl



PANORAMA

MTB Skillspark in Meerstad

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO PEPIJN VAN DEN BROEKE

Langs de Driebondsweg vlak voor Meerstad ligt het uitgebreide skillspark vol met technische uitdagingen voor MTB-ers. De stichting MTB Skillspark Groningen is er actief om de baan netjes, veilig en berijdbaar te houden.

Stefan: "Vanuit de stichting onderhouden we met het park samen met een groep vrijwilligers. Zo bieden we een mooie plek waar mensen hun vaardigheden kunnen trainen. Er zijn drops van verschillende hoogtes, Wallrides, Uphill, een Pumptrack en nog veel meer. Het is redelijk com-

pact waardoor je mooi rondjes kunt rijden en technieken kunt herhalen.

We zijn pas begonnen maar zijn bezig om clinics te organiseren zodat mensen de technieken kunnen leren en zo veel plezier kunnen beleven aan deze gave actiesport. Het is raadzaam om

onze 'socials' in de gaten te houden in verband met eventueel onderhoud en de veiligheid. Het is voor jong en oud en het park is openbaar toegankelijk om hier te komen mountainbiken."

► Vind de sportlocaties bij jou in de buurt op www.sport050.nl

Gym en turnen geeft een basis voor alle sporten

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

De stichting Gym- en Turnsport wil waar het kan kinderen de kans geven te sporten, vooral op plekken in de provincie waar het aanbod achteruit loopt. Sociale veiligheid is een belangrijk thema bij de gym- en turnclub in Ten Boer.

Frank Nederhoed: "In Ten Boer hebben we twee groepen recreatief turnen voor meisjes. Marjan en ik geven samen les. Dat zorgt ervoor

dat we samen zicht hebben op de groep en op elkaar. Als trainers in deze sport hebben we vaak fysiek contact. Bij het helpen van een handstand heb je contact met rug en benen. Hiervoor vinden we het belangrijk dat de kleding van het bovenlichaam bedekkend is. Een turnpakje of t-shirt is prima, maar geen topjes met blote buik. Dan raak je sneller blote huid en dat is minder wenselijk. Verder zorgen we dat de turnsters

gezien worden. We tonen bijvoorbeeld interesse in over hoe het op school was en tijdens het sporten kiezen we voor een positieve benadering. Je mag leren in je eigen tempo, dat geeft plezier en zelfvertrouwen en dat is gewoon heel waardevol."

► Vind de sportclub die bij je past op www.sport050.nl



“Wij zijn het sportgeweten van de gemeente Groningen”

TEKST THEO SIKKEMA FOTO'S RONALD LOWIJS

De Adviescommissie voor de Sport is het adviesorgaan van de gemeente Groningen en geeft gevraagd en ongevraagd advies over sportbeleid. Emeritus hoogleraar kwantitatieve logistiek Gerard Sierksma droeg als voorzitter bijna een jaar geleden het stokje over aan hoogleraar monetaire economie Elmer Sterken. Tijd om terug te blikken en vooruit te kijken.

Beide heren zijn zowel actief als passief grote sportliefhebbers. Sierksma is gedreven wielrenner, schaatser en hardloper. Sterken deed diverse sporten, waaronder basketbal, en houdt het tegenwoordig bij hardlopen. Sierksma was acht jaar voorzitter. "Je wordt door het college en de gemeenteraad voor vier jaar benoemd."

Ondanks dat de Adviescommissie voor de Sport al sinds 1990 bestaat trof Sierksma bij zijn aantreden in 2015 geen gespreid bedje aan. "Het functioneerde in mijn ogen niet goed. De positie richting de raad was onduidelijk en we moesten intern betere voorwaarden creëren om efficiënter te zijn."

Sierksma gooide de structuur om. Meer passend bij de drie aandachts-



Gerard Sierksma (l) en Elmer Sterken (r)

gebieden; breedtesport voor iedereen en sport in de openbare ruimte, topsport en talentontwikkeling en alles wat met accommodaties te maken heeft. "We hebben een kerngroep

ingesteld bestaande uit de voorzitter en drie leden die de verbinding vormen naar de drie werkgroepen. Deze duidelijkheid werkt goed."

Een ander punt bij de start van Sierksma in 2015 was de samenwerking met Sportkoepel Groningen, de belangenbehartiger van sportverenigingen. Sierksma hierover: "Voor de ontwikkeling van de breedtesport is de Sportkoepel een belangrijke partij en de samenwerking tussen gemeente en de Sportkoepel verliep niet altijd goed. Daar hebben we destijds samen aan gewerkt. De relatie is nu een stuk beter."

In 2023 heeft Sterken het voorzitterschap overgenomen van een commissie die weet wat er moet gebeuren. "Op het gebied van breedtesport gebeurt er natuurlijk veel in de gemeente Groningen en onze opdracht is best breed. We geven advies aan de wethouder als het gaat om het bouwen van een sporthal, maar ook hoe je in de wijken meer jeugd in beweging kan krijgen."

Volgens Sierksma is de rol van de Adviescommissie steeds belangrijker. "Politiek is steeds meer gericht op korte termijn successen. Om

echte problemen op te lossen is meer tijd nodig. De adviescommissie houdt ook goed het oog gericht op de lange termijn en is het om die reden een waardevol instrument."

Op basis van de jaarkalender van de gemeenteraad proberen Sterken en zijn tien leden hun werk zo goed mogelijk te doen. "Het is vaak een beetje puzzelen, omdat er vaak tijdsdruk op de dossiers zit, maar daar komen we meestal goed uit. De raad mag van het advies afwijken, maar moet dat wel motiveren. En we mogen ook ongevraagde adviezen geven. Neem bijvoorbeeld het project Nij Begun. Welke impact kan dat hebben voor de breedtesport en hoe kunnen we daarvan profiteren."

"We vinden allebei de interactie tussen topsport en breedtesport belangrijk. Met topsport als voorbeeld," constateert Sterken. "En sport is meer dan bewegen. Kijk bijvoorbeeld naar FC Groningen hoe de promotie inspireert en wat het met de mensen doet. De kunst is om met de

schaarse middelen er het beste uit te halen. Daarin maken we onze afwegingen. Ja, we zijn het sportgeweten van de gemeente Groningen."

"Eén van onze taken vind ik om aandacht te blijven vragen voor gezondheidsbevordering en in het verlengde daarvan vind ik dat de infrastructuur voor jeugdtopsport op orde moet. Een indoorfaciliteit voor atletiek zou fijn zijn. Wellicht kunnen we dat bij de ontwikkeling van Martiniplaza meenemen." Zegt Sterken kijkend naar de toekomst.'

Voor Sierksma is het klaar. "Ik wens Elmer veel succes en ik wil iedereen bedanken voor de prettige samenwerking in die acht jaar. Ik vind dat we veel bereikt hebben, maar het kan nog meer en beter."

► Meer informatie over het sportbeleid vind je op www.sport050.nl



TERUGBLIK

FC Groningen terug in de Eredivisie

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO JAN WESTMAN

FC Groningen keerde na het gewonnen duel in mei met concurrent Roda JC terug in de Eredivisie. Mede dankzij een fantastische tweede seizoenshelft werd de enorme achterstand op de concurrentie goedge maakt en wist de ploeg de promotie te verzilveren in een direct voetbalgevecht op de laatste speeldag.

FC Groningen promoveerde voor de derde keer in de geschiedenis naar de Eredivisie. De ploeg van trainer Dick Lukkien verzamelde door de overwinning op Roda JC in totaal 75 punten, een aantal dat alleen werd overtroffen in het kampioensjaar van 1979/80 (82 punten). Lange tijd zag het er niet naar uit dat een dergelijk aantal punten binnen handbereik zou zijn. De Groningers bivakkeerden na

veertien speelronden op de veertiende plaats met een achterstand van twaalf punten op een plaats die recht gaf op directe promotie. Door een succesvolle eindsprint van het elftal vol echte Groningers, werd promotie toch een feit.

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



Emilie van Gorcum (l) en Pytrik Notermans (r)

GOED INITIATIEF

Weer in je kracht via Nieuwe Wegen/New Fit

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Het Noorderpoort is in 2019 gestart met het traject 'Nieuwe Wegen' voor jongeren die vastlopen in hun studiekeuze. Zij krijgen de mogelijkheid om zich via 'Nieuwe Wegen' opnieuw te oriënteren op zichzelf en op hun studiekeuze.

Pytrik Notermans: "Hierbij speelt sport een belangrijke rol. Het helpt om fysiek bezig te zijn, uit je hoofd en actief iets doen. Door meer intuïtief bezig te zijn kan je ontdekken wat

voor type je bent. Ben je dienend of meer een leiderstype en hoe is je doorzettingsvermogen? Hoe reageer je bijvoorbeeld op achterstand en hoe help je dan je team?"

Emilie van Gorcum: "We kwamen erachter dat het niet altijd alleen de verkeerde studiekeuze is, maar dat er soms meer speelt waardoor studenten even niet vooruit komen. Toen hebben we 'New Fit' ontwikkeld. Dit traject is meer op maat en met kleine

groepen. Stap voor stap helpt het samen sporten om weer vertrouwd te raken in nieuwe situaties en bij nieuwe uitdagingen. Je krijgt de tijd te ontdekken hoe je weer in je kracht kan komen en van daaruit je studie weer op kunt pakken of om juist een nieuwe richting te vinden."

► Vind de sport die bij je past op www.sport050.nl

COLUMN

Nico W. Van Yperen

Hoogleraar Sportpsychologie
Rijksuniversiteit Groningen
www.sportscience.blog



Terugblikken en opstarten

Wat een geweldige sportzomer 2024!

De kers op de taart waren de Olympische Zomerspelen in Parijs. De Nederlandse successen waren talrijk, met als hoogtepunt – wat mij betreft – het winnende, 'onmogelijke' schot van Worthy de Jong in de laatste seconden van de 3x3-basketbalfinale. Dit was zo mooi omdat praktisch niemand had verwacht dat Nederland op dit onderdeel goud zou winnen, en zeker niet op de manier waarop: met een actie waar Michael Jordan jaloers op zou zijn, in een volgepakt stadion tegen het thuisland Frankrijk.

Maar ook de prestatie van Sifan Hissan was legendarisch. Zij volbracht het ongelofelijke, het onvoorstelbare, het onmogelijke door goud te winnen op de marathon, in combinatie met twee keer brons op de 5 en 10 km. En dat na brons en twee keer goud op de 1500 meter, 5 en 10 km op de vorige Olympische Spelen in Tokio! En niet te vergeten de hat-trick van Harrie Lavreysen, het dubbelgoud voor de hockeyers, en de hele serie medailles voor de roeiers.

Onze Groningse Olympiërs hebben het ook uitstekend gedaan, met als meest opmerkelijke prestatie het goud voor Gyas-roeister Marloes Oldenburg, die met 'de vier-zonder' een bijzonder staaltje veerkracht toonde door na een gebroken nekwervel terug te keren op topniveau. In 'de twee-zonder' veroverde ook haar clubgenoot Ymkje Clevering op dominante wijze een

gouden medaille, en Aegir-roeier Melvin Twellaar won zilver in 'de dubbeltwee'.

Gronings atletiektalent Sofie Dokter eindigde in Parijs op een uitstekende zesde plaats op de zevenkamp. Jorinde van Klinken, lid van Groningen Atletiek, verging het minder goed. In Parijs kwam ze niet in de buurt van haar persoonlijke records. Een 'Olympische nachtmerrie', in haar eigen woorden.

Maar Nelson Mandela zei ooit: "Je verliest nooit; je wint, of je leert." Een troostrijke gedachte voor Jorinde om het nieuwe seizoen op te starten. Leren van fouten en mislukkingen gaat echter niet vanzelf. Het gekwetste ego moet allereerst worden hersteld, en ze zal constructief moeten terugblikken op wat er is misgegaan, en waarom en hoe. Bedenken wat in de toekomst beter moet vraagt nieuwe energie, nieuwe kracht en nieuwe motivatie.

Maar dat is altijd zo bij het opstarten van een nieuw seizoen, een nieuw project, of een nieuwe levensfase, ook na successen. 'Beter worden' stopt nooit. Dat betekent overigens niet altijd 'meer, harder, of intensiever'. Als je al het uiterste vergt van jezelf, kan het juist beter zijn om minder te doen, meer ontspanning te zoeken, of plezier voorop te stellen.

Wat ga jij de komende tijd doen om (nog) beter te worden?

FOTO BERT LANTING

“Als je van rennen en springen houdt, moet je bij ons zijn”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RENE KEIJZER

Met 900 leden is Groningen Atletiek de grootste atletiekvereniging van het Noorden, en de club groeit snel. Op hun sportcomplex in het Stadspark vertellen voorzitter Mathijs de Vroome en trainerscoördinator Matthijs Stuifzand waarom atletiek booming is.

Jullie groeien flink. Hoe komt dat?

De Vroome: “Na de Olympische Spelen zien we altijd een piek. Maar we merken de laatste jaren sowieso dat er meer interesse komt. Niet alleen bij de jeugd, maar ook volwassenen die graag aan atletiek willen gaan doen, niet alleen hardlopen maar ook de



technische onderdelen. Een verklaring is de coronatijd. Toen zijn mensen gaan hardlopen. Nu ze wat verder zijn, zoeken ze een vereniging op.”

Hoe gaat het als je lid wordt van Groningen Atletiek? Stuifzand: “Nieuwe leden krijgen bij ons proeftrainingen. De groepen worden op leeftijd ingedeeld. Je krijgt alle onderdelen: springen, werpen, de looponderdelen. Jonge leden werpen met een bal. Dat wordt later speerwerpen. Dan komt discuswerpen erbij, nog later kogelslingeren. Springen begint met verspringen en hoogspringen. Later komen daar hink-stap-springen en polsstokhoogspringen bij. Sprinten, hordenlopen, verschillende loopafstanden, tot aan de marathon.”

Je hoort veel ouders zeggen: wij vinden een teamsport belangrijk voor onze kinderen. Stuifzand: “Er zijn ook teamwedstrijden, zeker bij de jongste jeugd. We zien dat kinderen dat leuk vinden. Maar het is uiteindelijk een individuele sport. Je kunt heel goed je eigen prestaties volgen. Als jij vijf centimeter verder springt, dan heb je het voor jezelf goed gedaan. Het is heel meetbaar. Dat is ook confronterend. Als het even wat minder gaat, zie je dat meteen.”

Hardlopen kun je ook goed zelf. Waarom zou je dat bij een vereniging doen? De Vroome: “Hardlopen in je eentje is wel heel erg alleen. In een loopgroep bij een vereniging ben je samen. En je hebt een trainer. Lopen is conditie, maar ook techniek.”

Hoe gaat het met jonge leden die uitblinken? Stuifzand: “Talenten gaan op een gegeven moment een individueel traject volgen. We hebben bijvoorbeeld een werpgroep die al jarenlang goeie atleten voortbrengt. Rutger Smit heeft er getraind, en



Mathijs de Vroome (l) en Matthijs Stuifzand (r)

Jorinde van Klinken, bij onze werptrainer Joop Tervoort. Ook in de tijd dat Jorinde in Amerika trainde was ze nog steeds lid van Groningen Atletiek.”

Gaan toppers niet naar een topclub?

De Vroome: “Je hebt niet per se topatletiekclubs. Jorinde koos haar eigen trainingsomgeving, maar verder is er geen reden om naar een andere club te gaan. Meerkampster Sofie Dokter traint op Papendal, maar blijft hier lid. Marit Dopheide en Thijmen Kupers zijn ook gewoon lid gebleven.”

Waarin zit het plezier van atletiek, ook als je nooit het WK haalt? De Vroome: “Je moet het vooral doen om het te ervaren. Met die onderdelen bezig zijn, buiten zijn. Het moet je ook gewoon liggen. Als je van rennen en springen houdt, moet je bij ons zijn.”

Tot welke leeftijd kun je blijven rennen en springen? Stuifzand: “Ons oudste lid is 83. Bij onze loopgroepen zitten mensen tot achter in de zeventig. Ons aanbod is heel breed. We hebben ook twee framerunning groepen voor mensen met een beperking. Iedereen traint in groepen op zijn eigen niveau. Het is heerlijk als je met een groep samen op hetzelfde tempo kan lopen.”

De Vroome: “Atleten kunnen individueel deelnemen aan wedstrijden, maar veel leden doen ook mee aan teamcompetities. We organiseren de Monnikenloop op Schiermonnikoog en zijn partner van de 4Mijl. Voor als je niet meer kunt of wilt rennen hebben we een wandelgroep. Dus je kunt tot op hoge leeftijd actief blijven.”

► Vind meer over topsport in Groningen op www.sport050.nl

Stadspark Parkrun is gewoon heel toegankelijk

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Iedere zaterdagochtend 5 kilometer hardlopen of wandelen. De Stadspark Parkrun is een gezellig samenkomen van mensen die elkaar willen ontmoeten maar ook sportief bezig willen zijn. De Parkrun is overkomen waaien vanuit Groot-Brittannië. In 2004 begon het in het Bushy Park in Londen en dat idee is uitgegroeid tot een wereldwijd concept waarin er de mogelijkheid wordt geboden om samen te bewegen.

Rhys Williams is het initiatief gestart in Groningen. "Ik kende het van mijn moeder in Groot-Brittannië. Ik ging in Groningen studeren en heb toen

geïnformeerd of ik hier een Parkrun mocht organiseren. Ik zag hoe het mijn moeder heeft geholpen. Ze had wat mentale problemen en heeft zich toen aangesloten bij het evenement. Het bewegen was goed voor lijf en geest. Door de mensen en de sfeer werd ze al gauw onderdeel van het geheel en heeft ze er vrienden gemaakt."

Victoria: "We hebben een appgroep waar zo'n 80 mensen inzitten die allemaal betrokken zijn bij het event. Uit die groep komen wekelijks acht mensen die bij het evenement helpen. We hebben bijvoorbeeld een Run director, Timekeepers en

Marshals om het gestructureerd en veilig te laten verlopen. Daarnaast zijn er ook mensen die bijna iedere week komen voor de gezelligheid en die een handje helpen. Zo wordt er een tafel met koffie en thee gebracht voor de nazit. Ik denk dat het sporten en bewegen in combinatie met het sociale open karakter maakt dat mensen graag naar de Stadspark Parkrun komen. Daarnaast ook om gewoon een goeie tijd te hebben."

Naraysca: "Ik had een rughernia en wilde bewegen. Ik hoorde van de Parkrun en ben eerst mee gaan wandelen om in beweging te blijven. De sfeer was hier meteen heel goed en ontspannen. Nadat m'n rug hersteld was, ben ik ook weer gaan hardlopen. Ik vond het hier zo leuk dat ik ook heb aangeboden om mee te helpen in de organisatie." Met een grote glimlach vertelt Naraysca dat ze er altijd iets gezelligs van maken. "Ik mag graag enthousiasmeren en de boel een beetje oppeppen. Er komen ook vaak mensen uit het buitenland. Vandaag bijvoorbeeld uit Australië, Groot-Brittannië en Zuid-Afrika. Ze zijn bekend met het concept en sluiten gemakkelijk aan. Het is eigenlijk een groot open netwerk. Zelf ben ik in Duitsland geweest en ik ga nog naar Canada. Het open karakter vind je overal en dat maakt dat nieuwe mensen makkelijk aansluiten. Het is heel vertrouwd en familiair."

► Vind meer evenementen op www.sport050.nl



3 x 3 basketball op Grote Markt



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S RIEKS OIJNHAUSEN

Afgelopen juli keerde de 3x3NL Tour, na een aantal jaren afwezigheid, terug in Groningen. Het basketbal-evenement op de Grote Markt trok veel belangstelling van veel verschillende doelgroepen. Na het succes op de Spelen van het Nederlands Team in Parijs is 3x3 basketball populairder dan ooit.

Bij de 3x3NL Tour spelen twee teams van drie spelers tegen elkaar. De wedstrijden spelen zich af op een half basketbalveld op één basket. Het evenement trok sinds

afgelopen voorjaar door het hele land. In elke stad leverde de wedstrijd een winnaar op die zich plaatste voor het Nederlands Kampioenschap bij de Bijlmer Arena in Amsterdam.

Het evenement werd mede georganiseerd door studenten basketbalvereniging De Groene Uilen-Moestasi, met ondersteuning van de Nederlandse Basketball Bond.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

“Roeien heeft me veel gebracht”

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Niels van den Bovenkamp is directeur van het Sportcentrum RUG en Hanze op het Zernike terrein. Een plek waar studenten dagelijks allerlei verschillende sporten kunnen beoefenen. De directeur is een enthousiaste sportliefhebber.

“Toen ik jong was keek ik naar de Olympische Spelen op tv. Sporten die ik gezien had probeerde ik na te doen. Zoals bijvoorbeeld op mijn bed hoogspringen of buiten kijken hoever ik kon verspringen. Gym was mijn favoriete vak op school en ik vond het geweldig om mee te doen met toernooien, zoals schoolvoetbal en waterpolo. Als er gesport werd, was ik er graag bij. Van mijn zevende tot ongeveer mijn zestiende heb ik gevoetbald. In die tijd werd er gezocht naar studenten voor een groep roei-instructeurs in opleiding. Dat leek me leuk.

Tijdens mijn studie fysiotherapie ben ik bij Aegir gaan roeien. Dat heeft me veel gebracht. Als stuurman van de Holland 8 heb ik drie wereldkampioenschappen mee mogen maken. Daarna ben ik veel actief geweest als coach binnen het roeien. Heel leuk om andere sporters te begeleiden en op allerlei plekken in de wereld te komen. Toen ik vader werd heb ik de keuze gemaakt om te stoppen als profcoach en meer thuis te zijn bij mijn vrouw en dochters.



Met onze drukke agenda's – mijn vrouw danst – heb ik met wielrennen een mooie sport gevonden.

Op zaterdagochtend coach ik met een groepje ouders het hockeyteam van mijn dochter. Het mooie is dat je elkaar dan kunt afwisselen, de ene week coach ik en de andere week kan ik met één van mijn andere dochters naar turnen of zwemles.

Nu fiets ik drie keer in de week, waaronder twee keer thuis op het Zwift systeem. Met de fiets op rollers en scherm een virtuele route rijden. Dat kan ik ook samen doen als een

maatje inlogt in dezelfde sessie. Zo kan ik, nadat ik de kinderen op bed heb gebracht, vanuit huis toch een uurtje fietsen.

Maar echt fysiek buiten is natuurlijk het leukste. We kiezen jaarlijks met vrienden een mooie plek uit om te gaan fietsen. Zo hebben we in de Ardennen gefietst en hebben we de Alpe d'Huez beklommen. Nu willen we nog naar Stelvio in het Noorden van Italië. Het is altijd leuk om het laatste stuk richting de plaatsnaambordjes nog even een sprintwedstrijd te doen.”

“Bij handbal heerst echt een familiegevoel”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO VIA LOIS ABBINGH

De internationale handbalcarrière van Lois Abbingh (32), trotse vlaggendrager op de Olympische Spelen in Parijs, begon ooit in de sporthal van Lewenborg. “Je doet wat je het liefste doet, samen met je vriendinnen.”

Waarom ging je als kind op handbal?

“Ik kom uit een handbalfamilie. Mijn ouders handbalden bij V&S in Groningen, mijn oom en twee tantes ook. Vanaf het moment dat ik kon trainen was het logisch dat ik ook ging handballen. Dat ging vanzelf. Ik was toen een jaar of zeven, acht denk ik.”

Wat herinner je je nog van die beginjaren?

“Ik was altijd in de sporthal in Lewenborg. Op zaterdag had ik meerdere wedstrijden per dag. Tussendoor zag ik mijn vader en moeder of oom en tante spelen. Ik was de hele dag in die hal.”

Hoe beleefde je die zaterdagen?

“Bij handbal heerst echt een familiegevoel. Het is een kleine sport, iedereen kent elkaar. Elke week zie je dezelfde mensen. Je speelt met je vriendinnen in een team. Mijn beste vriendin van toen is nog steeds mijn beste vriendin. Mijn ouders hebben ook nog steeds dezelfde vrienden als toen.”

Viel je op als talent vroeger?

“Als ik mezelf als kind op video terugzie, valt me wel een bepaalde manier van bewegen op, iets dat er kennelijk in zit. Ik maakte heel veel doelpunten. Dat viel wel op ja.”

Wat vond je het leukst aan handbal?

“Toen besepte ik het nog niet zo, maar als ik terugkijk op die tijd, denk ik dat ik het 't leukst vond dat je met teamgenoten in een teamsport bezig bent. Als kind tenniste ik ook, maar dat doe je altijd alleen. Bij handbal was het altijd gezellig. Lekker ouwehoeren en grapjes maken de hele dag. Je doet wat je het liefste doet,

samen met vriendinnen. De dynamiek van zo'n team, daar haal ik veel voldoening uit.”

Dat je niet alleen teamgenoten, maar ook vrienden bent.

“Ja. Ik heb bijna al mijn vrienden overgehouden aan handbal.”

Kom je nog wel eens bij V&S?

“Bijna nooit. Ik speel bij Vipers Kristiansand in Noorwegen en heb een megadruk programma. Als ik thuis ben in Groningen probeer ik zoveel mogelijk tijd met mijn familie en vrienden door te brengen.”



Lois Abbingh zit op de teamfoto links op het doel

“Basisscholen ademen sport”

TEKST MARVIN HUISMAN FOTO'S BERT LANTING EN ARJEN BOEKEMA



Jaap Jacobs en Ellis Schouten

Laten zien hoe gezond en vooral leuk sport en bewegen kan zijn. Dat was eind september het centrale thema in Groningen, tijdens de 21ste NOC*NSF Nationale Sportweek. Dit met als doel om mensen te activeren duurzaam in beweging te komen en te blijven. In het bijzonder de jongsten onder ons.

Groot bereik

“In Groningen hebben we jeugdsport omarmd”, vertelt Merel Bus, projectleider bij Sport050. “Daarom richten we ons nadrukkelijk op het basisonderwijs, het activeren en enthousiasmeren van kinderen.” De afgelopen editie deden ruim dertig basisscholen – zo’n zesduizend kinderen – mee aan de Nationale Sportweek. Het bereik is daarmee groot. “Erg belangrijk”, onderstreept Jaap Jacobs, vakdocent bij OBS De

Sterrensteen. “Op school bereik je iedereen. Of je nu uit een sportief gezin komt of juist niet zoveel met sport hebt. Geen kind wordt overgeslagen. School kan daarom een wezenlijke rol spelen in het laten zien hoe leuk bewegen kan zijn.”

Laagdrempelig kennismaken

Sport050 heeft twee programma’s ontwikkeld die de deelnemende basisscholen kunnen gebruiken om kinderen te enthousiasmeren. Eén daarvan is de 10@10 Challenge. “Tien oefeningen van tien verschillende sporten, die je om 10:00 uur in de klas kunt doen”, legt Lizzy Zuidema uit. “Bedoeld als energizer en stimulans voor de hersenactiviteit van kinderen, waardoor ze zich daarna beter kunnen concentreren.”

De Joseph Haydn school, waar Lizzy vakdocent is, deed niet zomaar mee aan de 10@10 Challenge. “Wij zijn benaderd door Sport050 om een (instructie-)filmpje op te nemen, als



Groningse variant op het filmpje van NOC*NSF. Samen met de Groningse sportambassadeurs lieten onze leerlingen zien hoe de 10@10 Challenge uit te voeren. Wanneer vriendjes en familie dat zien, werkt dat natuurlijk heel aanstekelijk.”

Het andere programma is de Sportmatch. “Dat is een driedelige lessenreeks die een sportclub uit de wijk verzorgt”, vertelt Jaap. “Zo’n sportmatch is precies wat nodig is om de leefwereld van kinderen de school in te halen. Zo krijgen ze iets mee van de sportmogelijkheden in de eigen wijk, en belangrijker nog, ze leren de trainer(s) kennen.”

In het geval van OBS De Sterrensteen is dat Ellis Schouten, trainster bij basketbalvereniging ‘Celeritas Donar’. “Ellis is in de basketbalwereld, maar ook in Vinkhuizen, een bekende naam. Met haar basketballessen voegt ze echt wat toe. Natuurlijk een stukje techniek, maar vooral ‘de

persoon’. Voor de kinderen is ze iemand van dé club, die ze later op de club kunnen tegenkomen en kunnen bevragen.”

Belang van bekendheid

Volgens Lizzy en Jaap zit de voorname meerwaarde van de Nationale Sportweek in het genereren van bekendheid. “Sport050 pakt de marketing goed op”, stelt Lizzy. “Er zijn zelfs sportaanbieders die op voorhand niet deelnamen, maar die de Nationale Sportweek aangrepen om sportclinics aan te bieden”, vult Jaap aan.

De stap van een leuke activiteit naar duurzaam sporten is echter niet vanzelfsprekend. Het betrekken van met name de ouders is belangrijk en vergt extra inzet. Merel: “Mijn collega Dani Baas heeft waardevol onderzoek gedaan naar ouderparticipatie. Juist door kinderen fysieke flyers of kleurplaten mee te geven, wordt sporten onderwerp van gesprek aan

de keukentafel. Daarbij is maatwerk wel van belang”, denkt Lizzy: “Kinderen, ouders, scholen, wijken en dorpen verschillen van elkaar. Niet iedereen kan op eenzelfde manier worden betrokken of bereikt. Het is overwegend aan ons, vakdocenten, om goed na te denken hoe maatwerk toe te passen.”

Jaap doet dat bijvoorbeeld. Met resultaat. “Ik heb direct met Ellis kunnen afspreken dat ze op dinsdagen naschools basketbaltraining geeft, bovenop de Sportmatch-lessen. De eerste dinsdag, toen er nog geen Sportmatch was geweest, waren er vier kinderen. In de tussentijd heeft Ellis zich kunnen laten zien en hebben we kinderen en ouders geïnformeerd met flyers. Een week later waren er 23 enthousiaste kinderen aanwezig.”

► Meer weten over de Nationale Sportweek? Kijk op www.sport050.nl

INTERVIEW

Buurtsportcoach Désirée Prins laat Oosterparkers bewegen

TEKST THEO SIKKEMA FOTO RONALD LOWIJS

De verbinding maken tussen de bewoners van de Oosterparkwijk met alle sportverenigingen en aanbieders in de buurt. Dat is de taak van Bslim buurtsportcoach Désirée Prins. "Ik wil zoveel mogelijk mensen in beweging zetten."

Prins (28) deed ervaring op in Meppel en is inmiddels een jaar in de Oosterparkwijk aan de slag. Ruim drie dagen per week vanuit Bslim, gericht op kinderen tussen de tien en vijftien jaar. Daarnaast heeft ze tijdelijk wekelijks tien uur voor het project 'Oosterpark in Beweging' met een doelgroep van nul tot honderd jaar.

"Het is heel afwisselend en de samenwerking met veel sport en beweegaanbieders is leuk. Hier krijg ik de kans om aanbieders te ondersteunen." Samen optrekken vindt Prins heel belangrijk. "De verbinden-de rol is essentieel om zo sporten en bewegen goed onder de aandacht te brengen in de wijk."

Dat is een hele toer. Het gaat niet alleen om sportaanbieders, maar ook om partijen als WIJ Groningen, het jongerencentrum Oosterpark, gemeente Groningen en bijvoorbeeld een cultuurcoach van VRIJDAG. "Ik voel veel saamhorigheid in de wijk dat is fijn. In het verleden was een Bslim coach heel uitvoerend bezig, maar tegenwoordig zijn we veel meer gericht op het inventariseren van waar behoeftes liggen en waar samenwerkingsmogelijkheden zijn."



Om de samenwerking te bevorderen gaan Désirée en haar collega's binnenkort bij alle sport- en beweegaanbieders op bezoek. "We zouden het mooi vinden om meer verenigingen in ons bestand te krijgen. We kunnen hen wel vinden, maar andersom kan het nog beter. Bslim kan bijvoorbeeld ondersteunen bij het opzetten van een sporttoernooi of meedenken hoe ledenterugloop bij een vereniging terug te dringen."

Désirée is veel in de wijk te vinden en richt zich er voor Bslim op om de jonge jeugd te bereiken, bijvoorbeeld op de IKC Borgmanschool. Vanuit 'Oosterpark in Beweging' gaat het meer om het in beweging kijken van senioren.

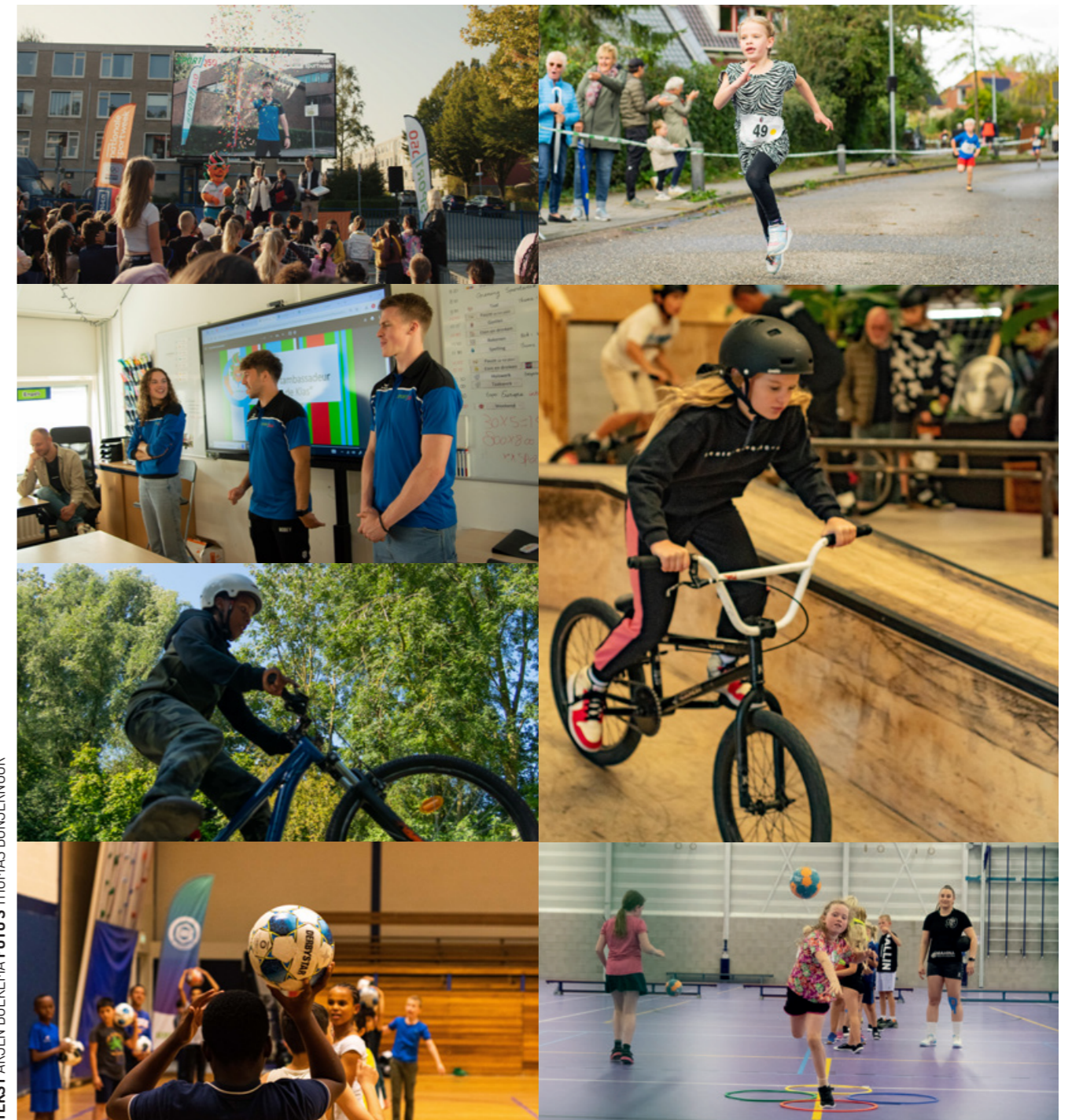
Om zoveel mogelijk mensen in te zetten gebruikt Prins met haar collega's social media, maar ook mijnoosterparkwijk.nl. Een website voor de hele wijk. "Om zoveel mogelijk mensen in beweging te zetten. Daarnaast zetten we sport en bewegen in voor maatschappelijke problemen, zoals eenzaamheid. Voor jongeren is het belangrijkste om ze te laten ontdekken welke sport bij hen past."

Daarbij is de eigen motivatie van Désirée sterk. "Ik heb zelf ervaren hoeveel sport met een mens kan doen, zowel mentaal als fysiek. Deze eigen ervaringen delen vind ik belangrijk."

► Meer over clubondersteuning vind je op www.sport050.nl

EVENEMENT IN BEELD

NOC*NSF Nationale Sportweek



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S THOMAS BONJERN DOOR

Van vrijdag 20 tot en met zondag 29 september stond Groningen weer volop in het teken van sport en bewegen. Het was de 21de keer dat de NOC*NSF Nationale Sportweek werd georganiseerd. Het landelijke sportevenement zet sporten in de etalage en laat zien hoe gezond en vooral ook hoe leuk sporten en bewegen is. Van de 'Thaisner Dörpsrun' tot aan 'SKSG Date de Topsporter' en van de '10@10 Challenge' tot de bijeenkomst van het 'Sportnet-

werk050' in Martiniplaza. Er viel voor inwoners en sportbestuurders weer veel te ontdekken tijdens de Sportweek. Ook dit jaar was de 'sportmatch' tussen een sportaanbieder en een basisschool weer een groot succes. Zo'n 6000 basisschoolleerlingen konden, middels een lessenreeks, kennismaken met (nieuwe) sporten op school.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

“WEES JEZELF, DAT IS JUIST GOED”

JEFFREY KLOK, VOLLEYBALLER



FOTO ERIK BRAND

AGENDA

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEC
01 | SURVIVALRUN GRONINGEN
ZONDAG 01/12/24
Zernike Campus | DEC
21 | CHESS FESTIVAL GRONINGEN
ZATERDAG 21/12/24 - MAANDAG 30/12/24
Sportcentrum RUG/Hanze |
| DEC
06 | WINTERGOUD
VRIJDAG 06/12/24 - ZONDAG 05/01/25
Diverse locaties | FEB
08 | NACHT VAN GRONINGEN
ZATERDAG 08/02/25
Ossenmarkt |
| DEC
09 | SPORTGALA GRONINGEN 2024
MAANDAG 09/12/24
Martiniplaza | MRT
01 | DAIKIN MARATHON CUP FINALE
ZATERDAG 01/03/25
Sportcentrum Kardingse |
| DEC
13 | STADSPARK NIGHTRUN
VRIJDAG 13/12/24
Stadspark | APR
06 | GRONINGEN URBAN TRAIL
ZONDAG 06/04/25
Groningen stad |

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

SPORT/050

Hét platform voor bewegend Groningen

