

SPORT/50

GRATIS
Meeneem-
exemplaar

Willemijn Bos

over samen
sporten!

De sportvrijwilliger
van KNSB Groningen

SPORTTALENT IN BEELD:
SOFIE EN JULIA DOKTER

SPORTZAAL
GROENEWEI IN
MEERSTAD



IN DIT NUMMER



- 03 **VOORWOORD** Willemijn Bos
- 04 **MARKANTE SPORTPLEK** Padelbaan Mediacentrale
- 05 **TERUGBLIK** Sportgala Groningen 2024
- 06 **UIT DE OUDE DOOS** Helperzwembad
- 07 **INTERVIEW** GSVV The Knickerbockers op Sportpark Selwerd
- 09 **DE WEDSTRIJD** Finale Marathon Cup in Kardinge
- 10 **VRAAG EN ANTWOORD** Sportvrijwilliger Henk Pater
- 11 **ACCOMMODATIE** Sportzaal Groenewei Meerstad
- 13 **KANTINEVERHALEN** Rugbyclub Groningen
- 14 **PORTRET TOPTALENT** Sofie en Julia Dokter
- 16 **SOCIALE VEILIGHEID IN DE SPORT** HV De Cirkeltijgers
- 18 **PANORAMAFOTO** Skatepark Colosseum
- 20 **ACHTER HET SUCCES** Johan Meijer van Golazo
- 21 **DUBBEL INTERVIEW** Valpreventie Groningen

- 23 **TERUGBLIK** Sporteiland Zwemloop 2025
- 24 **GOED INITIATIEF** Blaashal Coendersbeach
- 25 **COLUMN** Nico van Yperen
- 26 **INTERVIEW TOPSPORTCLUB** Noordelijke Wielervereniging Groningen
- 28 **SPORTCLUB IN BEELD** Iedereen Vitaal Groningen
- 29 **EVENEMENT IN BEELD** Wintergoud Groningen
- 30 **BESTUURDER AAN HET SPORTEN** Bram Reudink van Sportkoepel Groningen
- 31 **TERUG NAAR DE PLEK** Martin Drent gaat terug naar Hellas VC
- 32 **REPORTAGE** Stichting de Brug Regio Stad Groningen
- 34 **INTERVIEW** Buurtsportcoach Arno Slim
- 35 **EVENEMENT IN BEELD** Halve Marathon van Haren
- 36 **AGENDA**

COLOFON

Redactie

Arjen Boekema, Margreeth Visser, Wendy Tol en Lieneke Dam

Aan dit nummer werkten mee

Patrick van der Weerd, Frida Bijl, Marvin Huisman, Bert Nijmeijer, Nico van Yperen, Theo Sikkema, Ellis Ellenbroek, Willemijn Bos en Daniel Moragues

Cover beeld

Erik Brand

Creatief concept & realisatiew

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.

© 2025 Gemeente Groningen



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

VOORWOORD

“Samen sporten blijft te gek”

Ik ben Willemijn Bos. Ik ben 36 jaar, opgegroeid in Paterswolde en na Groningen, Utrecht en Amsterdam, woon ik nu weer in Groningen met mijn man en twee kinderen.

In de zomer van 2016 speelde ik de Olympische Hockeyfinale in Rio de Janeiro, waarna ik afscheid heb genomen van de topsport. Dit betekent niet dat ik het sporten vaarwel heb gezegd. Nog steeds sport ik regelmatig en ik hoop dat mijn kinderen net zo veel plezier uit sporten en bewegen gaan halen als ik altijd heb gedaan en nog steeds doe.

Ik kom uit een sportief gezin. We werden vanuit huis gestimuleerd om veel te bewegen, vooral buiten. Mijn ouders hockeyden en tennisten regelmatig en in de winter gingen wij als echte Nederlanders op houtjes het ijs op. Ook gingen we bijna elk jaar op wintersport. Vroeg opstaan en de hele dag de piste op. Sporten heb ik dus van huis uit meegekregen.

Een tijdlang heb ik verschillende balsporten, voornamelijk hockey en tennis gecombineerd, maar op enig moment moest ik toch kiezen. Uiteindelijk koos ik hockey, een teamsport. Ik vond het heerlijk om met mijn vriendinnetjes achter een bal aan te rennen en samen te werken.

Het plezier en het sociale aspect zijn voor mij de mooiste dingen die sport te bieden heeft. Dit gold niet alleen tijdens mijn topsportcarrière, maar ook nu nog. Zowel in sport als in mijn maatschappelijke carrière blijft het vormen van een team en het delen van ervaringen, voor mij iets bijzonders. Het samen toewerken naar een doel. Ook al is dit nu vanuit een ander perspectief.

Ik heb door sport ook ontzettend veel geleerd over mezelf en mijn drijfveren. Waarom ik dingen wel of niet wil doen, maar bovenal haal ik heel veel plezier uit sporten en bewegen met anderen.

Heb jij ook zin om samen met anderen te gaan bewegen en te sporten? Kijk dan snel op de website van Sport050 voor de verschillende mogelijkheden!

Willemijn Bos

Voormalig hockey international



MARKANTE SPORTPLEK

Padellen in de Mediacentrale

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

De voormalige Helpmancentrale is tegenwoordig de Mediacentrale. Binnen zie je een imposante hal waar een unieke indoor padelbaan te vinden is.

Mark Veldmate geeft er les: "Het is één baan met veel ruimte er om heen. Overdag is het mooi, maar 's avonds is het eigenlijk nog mooier. Er hangen twee lage lampen boven

de baan en dan staat ie heel mooi in het licht. Het is dan echt een mooie arena om in te spelen.

Tijdens kantooruren wordt hier niet gespeeld vanwege het geluid. Doordeweeks geef ik vanaf 17:00 uur mijn lessen en in het weekend overdag. Ik ben ook actief op andere plekken, maar deze ruimte is echt uniek. De ruimte om het veld heen

zorgt ervoor dat je er goed uit kan en de hoogte is ideaal bij het lobben. Naast dat het mooi is, is het ook praktisch, goed bereikbaar en je kunt er goed parkeren. Het is echt fijn padellen in deze bijzondere ambiance."

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

TERUGBLIK

Sportgala Groningen 2024

TEKST LIENEKE DAM FOTO CLAUS DIJK

Op 9 december 2024 vond het jaarlijkse Sportgala Groningen plaats. Het thema van dit jaar was 'Vitaal, van jong tot (g)oud'. Dione de Graaff presenteerde deze avond.

Het Sportgala Groningen is een initiatief van de partners provincie Groningen, gemeente Groningen, Huis voor de Sport Groningen, Noorderpoort, Sport Science & Innovation Groningen en Martiniplaza.

Tijdens dit feestelijke evenement werden er vijf sportprijzen uitgereikt. Zo mag roeister Marloes Oldenburg

zich 'Sporter van het jaar 2024' noemen en werden de volleybal dames van GSVV Veracles 'Sportploeg van het jaar 2024'. Handbikester Melanie Helweg mocht de prijs voor 'Aangepaste Sport' in ontvangst nemen. Melanie werd derde op het NK tijdrijden en won de tweede prijs in de Nationale Handbike competitie. De prijs voor 'Het Sporttalent' werd

uitgereikt aan atlete Meike Veen. Ten slotte mocht supervrijwilliger Marian Slim de 'Breedtesportprijs' ontvangen voor haar jarenlange vrijwillige inzet voor sport en beweging in Veendam.

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





TEKST THEO SIKKEMA FOTO P. KRAVER, GRONINGER ARCHIEVEN

Het Helperzwembad: Een parel voor Groningen

Het Helperzwembad bestaat 100 jaar. In 1925 is het bad ontworpen door architect M.G. Eelkema, die de bouw zelf betaalde. Een fraai stuk architectuur van de Amsterdamse School. Het warme water werd destijds gebruikt om woningen in de omgeving van Helpman te verwarmen. Het zwembad ademt heden ten dage nog altijd de sfeer van vroeger. Zo kwam tijdens een grote renovatie in 2010 het oorspronkelijke plafond terug en is historisch tegelwerk hersteld. In 1971 is een wedstrijdbad van 25 bij 14 meter aangelegd. Menig topzwemmer is begonnen in het Helperzwembad. Korrie Winkel boekte in 1962 met de estafetteploeg zilver tijdens de Olympische Spelen in Tokyo: het meest aansprekende resultaat in die tijd. Eind jaren zestig won Janny Minholts twee keer goud op de Paralympische Spelen in Israël. Decennia later kwam Ranomi Kromowidjojo bovendien. De drievoudig winnares van goud op de Olympische Spelen in 2008 en 2012, zwom als talent van TriVia menig baantje op de vroege ochtend in het Helperzwembad. Ze is erelid van TriVia en sinds 2022 draagt het wedstrijdbad de naam Ranomibad. In het Helperzwembad springen nog altijd elke dag talenten in wording in het water om te dromen van Olympische roem. Het zwemmen blijft een historische ervaring, waardoor het Helperzwembad nog altijd een parel is voor Groningen.



INTERVIEW

Kansen op het veld, winst voor de stad

TEKST FRIDA BIJL FOTO'S BERT LANTING EN MARTIJN MINNEMA

Het ACLO Sportcentrum is al jaren het sportieve hart van studerend Groningen. Het biedt een rijk sportaanbod: van voetbal, tennis en hockey tot fitness, padel en klimmen. Maar met de geplande verbouwing van het complex verdwijnt tijdelijk een cruciaal voetbalveld van G.S.V.V. The Knickerbockers (TKB) – juist op zaterdagen, wanneer 27 teams tegelijk in actie komen. In plaats van te focussen op beperkingen, werd gezocht naar kansen. En met succes: dankzij een

slimme samenwerking tussen TKB, de gemeente Groningen en andere sportpartners krijgt een nauwelijks gebruikt natuurgrasveld op Sportpark Selwerd een nieuwe bestemming én betekenis.

De verbouwing van het ACLO-gebouw was een gegeven, maar voor The Knickerbockers betekent dit dat een essentieel wedstrijdveld tijdelijk - zo'n drie tot vier jaar - komt te vervallen. Fred Halsema, senior klantregisseur bij de gemeente Groningen,

werd betrokken bij de zoektocht naar alternatieven. "We hebben samen met TKB gekeken welke bestaande velden in de stad benut konden worden. Zo kwamen we uit bij een natuurgrasveld op Sportpark Selwerd. Het lag er al, goed onderhouden, en werd momenteel alleen doordeweeks voor bewegingsonderwijs gebruikt. Door het onderhoud te intensiveren, kunnen we het nu weer volwaardig inzetten voor wedstrijden."



Voorzitter Rens Zijlstra van The Knickerbockers was nauw betrokken bij deze oplossing. "Natuurlijk was het even schakelen. Maar toen duidelijk werd, dat we het veld op Sportpark Selwerd konden gebruiken en dat Astrea hun kleedkamers en opslagruimte beschikbaar stelde, zagen we vooral de voordelen. Het is letterlijk een kwestie van op de fiets stappen, de kalkkar pakken, lijnen trekken en voetballen. Zo simpel kan het zijn als je samenwerkt."

Slim combineren op de vierkante meter

Deze samenwerking staat niet op zichzelf. Onder de noemer 'Koppelkansen' kijkt de gemeente Groningen steeds vaker hoe sportfaciliteiten gedeeld en beter benut kunnen worden. Zo is er in Selwerd een samenwerking met de Hockey Foundation gestart om kinderen uit de wijk kennis te laten maken met hockey. Fred Halsema: "HC Martinus speelt

daar nu 9-tegen-9 op een kleiner veld. Als er later behoefte is aan 11-tegen-11, kunnen ze terecht op de hockeyvelden bij Zernike. Die zijn op zaterdagen nog beschikbaar."

Ook voor het toekomstige nieuwe veld van TKB op Zernike, dat na de bouw van het nieuwe sportpark op de planning staat, wordt gekeken naar multifunctioneel gebruik. Denk aan studentenrugby of andere teamsporten. "We stellen niet langer de vraag: 'Is er genoeg ruimte?', maar: 'Hoe kunnen we de ruimte beter benutten?'" aldus Halsema. "Studenten- en burgersport hoeven niet langer gescheiden werelden te zijn."

Iedereen doet mee

Voor TKB is het vooral de manier van samenwerken die indruk maakt. "Wat ik mooi vind," zegt Rens, "is dat iedereen meedenkt: de gemeente, Sport050, onze eigen leden, de sporters van Astrea. Dit voelt als samen

verantwoordelijkheid nemen. Het veld op Selwerd is niet perfect, maar het werkt. En dat is waar het om draait." Het benutten van koppelkansen draagt bij aan een sportieve stad waar ruimte eerlijk wordt verdeeld, ongeacht achtergrond of sport. Een stad waarin sportclubs, gemeente en inwoners de handen ineenslaan voor een gedeeld doel: zoveel mogelijk mensen laten sporten.

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

Knickerbockers: more than soccer!

Als grootste studentenvoetbalvereniging van Noord-Nederland heeft G.S.V.V. The Knickerbockers voetbal uiteraard hoog in het vaandel staan. Iedere zaterdag staan er 27 senioren-teams - waarvan zeventien heren- en tien damesteams - op de grasmatten, strijdend voor een overwinning. Naast voetbal spelen ook gezelligheid en maatschappelijke betrokkenheid een grote rol binnen de club.

Rens Zijlstra (l) en Fred Halsema (r) op het veld van Sportpark Selwerd



Marijke Groenewoud pakt de winst

DE WEDSTRIJD

Finale Marathon Cup op het ijs van Karding

TEKST LIENEKE DAM FOTO NEEKE WASSENBERGH-SMIT

De laatste wedstrijd van de marathoncompetitie stond in het teken van afscheid. Team Sprog zwaait dit seizoen af als marathonploeg en kreeg tijdens de finale bij de mannen in Groningen het perfecte afscheidscadeau.

Het lukte Lars Woelders zich de laatste twee ronden los te rijden uit de kopgroep en soleerde zo naar de finish. Daarmee kreeg Woelders de beloning voor een sterk seizoen. "Heel dit seizoen voelde het alsof het mogelijk was om een overwinning te pakken. Dat het in de laatste

wedstrijd lukt, is heel vet." Marijke Groenewoud van Albert Heijn Zaanlander pakte de winst bij de dames en verbrak daarmee zelfs het record van aantal gewonnen marathonwedstrijden in één seizoen. Er staan nu 16 overwinningen op haar naam, een mijlpaal. Ze gaf toe meer bezig

te zijn met het record dan met de wedstrijd zelf. Het marathonseizoen is hiermee dan ook met geweldige overwinningen afgesloten.

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

VRAAG EN ANTWOORD

“Als ze me nodig hebben, ben ik er!”

Sportvrijwilliger Henk Pater



TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO SUSAN SCHULS

Henk Pater (83) diende de schaats-sport bijna veertig jaar als vrijwilliger. Eerst bij de IJsvereniging Groningen, later ook bij de KNSB waar hij bestuurlijk actief was bij het marathonschaatsen. En al heeft hij zijn taak net neergelegd, Pater blijft hand- en spandiensten doen.

Uw vrijwilligersloopbaan begon bij de IJsvereniging Groningen (YVG). Hoe ging dat?

“Mijn zoon Robert kon redelijk goed schaatsen en werd in 1985 als 11-jarige lid van YVG. Ik ging vaak met hem mee. Als hij training of een wedstrijd had op de toenmalige kunstijsbaan in het Stadspark – Kardinge was er nog niet – ging ik een rondje hardlopen om het Paterswoldsemeer. Na een jaar of twee dacht ik: Ik kan zelf ook wel op schaatsen gaan. Ik was een middelmatige schaatser. Maar de vereniging had mij al gauw in het vizier voor bestuur dingen. Een jaar of zes, zeven zat ik in de jeugdcommissie. En toen de secretaresse van de wedstrijdcommissie ermee ophield, heb ik haar werkzaamheden ook een poosje overgenomen. Startlijsten en uitslagenlijsten maken. Dat ging nog met de typemachine. In de zomer van 1987 ging ik droogtrainingen

geven aan marathonschaatsers en recreanten van YVG. Ik kon redelijk hardlopen en kon de oefeningen wel voordoen. Ik heb ook verschillende trainersdiploma's behaald. Vanaf 1992 was ik secretaris van de club. Maar in 2002 ontstond er intern wat onenigheid en toen is de voorzitter opgestapt. Ik heb mij solidair verklaard en heb mijn bestuursfunctie neergelegd. Trainer ben ik wel gebleven. Ik heb tot het afgelopen seizoen trainingen gegeven en ben erelid van de vereniging.”

Wat een vrijwilliger cv! Waarom stopt u er nu mee?

“Vanwege mijn gezondheid. Ik moest de laatste tijd regelmatig verstek laten gaan vanwege duizeligheid door de ziekte van Menière. En ik heb een pacemaker gekregen. Ik vind het wel moeilijk. Maar het is beter zo, dat zie ik wel in. Ik trek de deur niet helemaal achter me dicht. Ik ben benoemd tot erelid van de vereniging en ik blijf beschikbaar voor hand- en spandiensten voor het marathonschaatsen. Jurywerk bijvoorbeeld. Of bij wedstrijden het inschrijven van rijders of het afzetten van bochten met pylonnen. Als ze me nodig hebben, ben ik er. Ik vind het veel te mooi.”

In juni vorig jaar demonstreerden schaatsfanaten op de Grote Markt

voor behoud van Kardinge. Was u daarbij?

“Ja. In mijn schaatspak. We deden schaatsoefeningen en ik heb ook meegeschreeuwd dat Kardinge moest blijven. Heel YVG was daar. Ik had nooit eerder in mijn leven gedemonstreerd. De schaatsgewesten Groningen, en Drenthe ook, kunnen niet zonder een ijsbaan. Drenthe heeft in 2016 al een veer moeten laten toen de Asser kunstijsbaan De Bonte Wever dichtging. Het is zo'n belangrijke sport, er is zoveel liefde voor! Nu ook weer, door Groninger schaatsers zoals Jennings de Boo en Chris Huizinga die het zo goed doen. Sluiting van Kardinge zou de doodsteek voor het schaatsen in Groningen en Drenthe zijn.”

Hoe kijkt u terug op al die bestuursklussen? Wat hebben ze u gebracht?

“Het was leerzaam. Ik heb veel over het besturen opgestoken. Van het omgaan met al die verschillende mensen leerde ik ook veel en ik heb er veel goede contacten aan overgehouden. Schaatsen is voor iedereen, voor alle niveaus. Heel divers. Van artsen tot boerenjongens, iedereen gaat amicaal met elkaar om.”

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

ACCOMMODATIE

Sportzaal Groenewei: verbinding tussen sport en onderwijs in Meerstad

TEKST MARVIN HUISMAN FOTO'S BERT LANTING

In juli 2024 opende Integraal Kindcentrum Groenewei haar deuren. En daarmee ook een gloednieuwe sportzaal; de eerste volwaardige (gemeentelijke) sportfaciliteit in Meerstad. De moderne, multifunctionele vormgeving is het resultaat van oog hebben voor de behoeften van de gebruikers en de inwoners. Iets waar zij, nu een klein jaar later, veel plezier van hebben.

Voorbeeldzaal

“In de gesprekken over de ontwikkeling van nieuwe sportaccommodaties vertegenwoordig ik onder andere de latere gebruikers”, legt Wessel Jongens uit, klantregisseur bij Sport050. “In dit geval ging het om een nieuwe accommodatie en waren nog niet alle toekomstige gebruikers bekend. Daarom heb ik vooral met de vakdocenten gekeken naar de

inrichting en hun wensen daarbij. Tot aan het kleine sport- en spel-materiaal aan toe.”

Jeffrey Wolthof, vakdocent op IKC Groenewei, is erg te spreken over waar die samenspraak toe heeft geleid. “De omstandigheden om in les te geven zijn top”, vertelt hij. “Van het klimaatsysteem tot de vele ramen. Maar er is vooral nagedacht over de



akoestiek. Er zijn wandpanelen geplaatst die maken dat er bijna geen galm is. Dat is super fijn voor de kinderen. Die zijn minder snel overprikkeld en kunnen hun emoties laten gaan." Het is ook fijn voor Jeffrey zelf, merkt Wessel op: "Akoestische problemen gaan vaak gepaard met energieverlies van de vakdocenten. Jeffrey komt nu minder overprikkeld thuis."

"Het is wat dat betreft een voorbeeldzaal", aldus Wessel. "Ook qua ruimte. De sportzaal kan in twee zalen worden opgedeeld; een turndeel en een balsportdeel." Dat geeft Jeffrey de mogelijkheid af te wisselen tussen beide zalen. "Daardoor kan ik met meerdere groepjes werken. Dat naast de multifunctionaliteit van beide gymzalen bijvoorbeeld de touwen, ringen en het klimrek efficiënt zijn te gebruiken, helpt daarbij."

Meer sporten

Naast de vormgeving heeft de locatie en het lokale karakter van Sportzaal Groenewei een positieve uitwerking. Ook dat merkt Jeffrey in zijn lessen. "Met de sportzaal in het schoolcomplex komen de kinderen tot meer bewegen én leren. Voorheen moesten we uitwijken naar verschillende gymzalen in nabijgelegen dorpen. Nu hebben we netto meer tijd voor de gymlessen en kan ik die beter op elkaar afstemmen. Deze nieuwe situatie biedt mij bovendien meer zicht op de ontwikkeling van leerlingen."



Wessel Jongens (l) en Jeffrey Wolthof (r)

Dat kan belangrijke input zijn om te bespreken met de groepsleerkrachten. Het komt immers weleens voor dat het stilste kindje in de klas juist voorop loopt in de gymzaal."

Naast Jeffrey maken verschillende sportaanbieders gebruik van de zaal. "Daarbij hebben we voorrang gegeven aan lokale partijen", vertelt Wessel, "die sport aanbieden voor inwoners van Meerstad." Dat heeft geresulteerd in laagdrempelig aanbod en positieve wisselwerkingen. "Op zaterdag zitten er bijvoorbeeld twee aanbieders in die zich richten op de jongste doelgroep. De verschillende activiteiten die ze ontplooiën sluiten mooi op elkaar aan." "Sommige aanbieders zitten er tijdens of vlak na mijn lessen", vult Jeffrey aan. "Zo heb ik goed contact met Go Smarts. Dat is uitgemond in dat ze clinics verzorgen voor mijn leerlingen. Dat heeft hen nieuwe leden opgeleverd. En ik krijg weer leuke verhalen van mijn leerlingen te horen."

Vervolgstap

"Er is nog ruimte in de programmering", weet Wessel. "Deze zaal is langer dan reguliere sportzalen en kan daarmee interessant zijn voor verschillende partijen. Zo voldoet het aan de eisen van de basketbalbond en zouden er seniorenbasketbalwedstrijden kunnen worden gespeeld. Inmiddels maken verschillende basketbalverenigingen gebruik van de sportzaal, maar vooral voor trainingen. Daarnaast zouden volleyballers op de twee beschikbare velden kunnen trainen en hun wedstrijden spelen." Zo wordt blijvend nagedacht over de functie van Sportzaal Groenewei. Met als doel nog meer zichtbaarheid en stimulering van sport en bewegen in Meerstad.

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

KANTINEVERHALEN

"Samen vieren we de rugbysport"

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

Bestuurslid Loes Jasper Fochs: "Binnen het rugby geldt dat je je binnen en buiten het veld als een 'gentleman' gedraagt en dat je het oordeel van de scheidsrechter gewoon accepteert. We bewaken dit met elkaar om de cultuur goed te houden. Jasje dasje voor en na de wedstrijd en samen de boel netjes houden, zit echt in onze cultuur. Bij rugby is er altijd plek. Of je nu jong, oud, lang, kort, dik of dun

bent, iedereen heeft eigenschappen die ingezet kunnen worden in een team.

Een traditie bij Rugby Club Groningen is de mosselavond. Deze is geïnitieerd door oud-lid de heer Bieseman. We gaan dan met elkaar mosselen eten. Een lid van de familie Bieseman keurt traditiegetrouw de eerste mossel voor we gaan eten. We organise-

ren uitjes en ieder jaar hebben we het 'Tens' toernooi. In plaats van 15 tegen 15 spelen we 10 tegen 10. Er wordt gekampeerd op het sportterrein en we hebben vier velden tot onze beschikking om met allerlei teams uit het land samen de sport te beleven."

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



Loes Jasper Fochs

“Een beetje zenuwen is ook wel gezond”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO HENDRIKE SCHUT

De Groningse atletiekzussen Sofie (22) en Julia (18) Dokter zijn beide nationale top op de meerkamp. Sofie traint op Papendal en studeert in Wageningen. Julia gaat ook op Papendal trainen en in Wageningen studeren. “Maar voor de rest zijn we heel verschillend.”

Hoe zijn jullie in de atletiek terechtgekomen? Sofie: “Onze ouders hebben elkaar ontmoet op de atletiekbaan. Dus ik wist als kind al dat papa en mama vroeger aan atletiek deden en wilde het daardoor heel graag uitproberen. Ik vond het superleuk!” Julia: “Ik weet het niet meer precies, maar het is vast omdat Sofie erop zat dat ik het ook wilde proberen. En ik vond het ook heel leuk. Ik heb tussendoor nog wel andere sporten geprobeerd, maar atletiek blijft toch het leukste.”

Zijn meerkampers atleten die alles kunnen of atleten die geen keuzes kunnen maken? Sofie: “Ik denk allebei, haha. Nee, mijn kracht is inderdaad dat ik alles op een goed niveau kan, zodat ik in totaal veel punten haal. Als ik me zou specialiseren op één onderdeel zou ik denk ik niet zo ver komen als op de meerkamp.” Julia: “Ja, je moet goed zijn in elk onderdeel. Ik zou niet weten in welk los onderdeel ik me zou willen specialiseren. De meerkamp is juist leuk omdat het zo afwisselend is.”

Jullie zijn beide begonnen bij Groningen Atletiek. Wat konden jullie beter dan andere atleten? Sofie: “Wat mijn coach over mij zegt, en volgens mij heeft Julia hetzelfde, is dat we makkelijk aanwijzingen kunnen opvolgen. Dus als de coach zegt: met kogelstoten moet je dit een beetje aanpassen, dan lukt dat vrij snel.”

Op jullie niveau zit winnen of verliezen in kleine verschillen. Hoe lukt het je om die laatste centimeters of honderdsten van seconden verschil te maken? Sofie: “Je kunt het inderdaad op de training heel goed doen, maar in de wedstrijden kan het fout gaan omdat je de spanning niet aankunt. Ik kan best zenuwachtig worden voor een wedstrijd. De nacht ervoor slaap ik vaak niet goed. De nachten daarvoor probeer ik zo goed mogelijk te slapen, zodat dat laatste nachtje niet veel meer uitmaakt.” Julia: “Ik heb nog niet zo heel veel ervaring met grote toernooien. “Voor het EK onder-18 vorig jaar in Slowakije was ik best zenuwachtig. Maar bij mij zorgde het er niet voor dat ik minder sliep. Met een beetje spanning kun je je beter concentreren.” Sofie: “Ik denk dat een beetje zenuwen wel gezond is. Ik heb het ook nodig om scherp te zijn en het beste eruit te halen.”

Hoe zien jullie weken eruit? Julia: “Ik train vier keer in de week in

Groningen en twee keer in Heerenveen. Ik zit in mijn eindexamenjaar van het vwo.” Sofie: “Ik studeer landschapsarchitectuur in Wageningen. Ik heb meestal twee trainingen op een dag. Woensdag en zondag zijn mijn rustdagen.”

Wat vind je van de faciliteiten in Groningen voor toptalenten? Sofie: “Er zijn goede coaches. Atleten worden goed begeleid. Het is wel erg jammer dat we geen indoorbaan hebben.” Julia: “Ik heb wel eens in de vrieskou met die koude kogels staan stoten. Dat is niet heel fijn. Ik ben nu uitgenodigd om op Papendal te komen trainen. Daar heb je wel indoorfaciliteiten.”

Jullie zijn zussen, meerkampers, studeren of gaan studeren in Wageningen. Jullie lijken precies op elkaar, lijkt het. Sofie: “In die dingen lijken we op elkaar inderdaad. Maar verder zijn we heel verschillend, qua karakter en fysiek.” Julia: “Ik ben één centimeter langer dan Sofie. Dat was altijd een strijd thuis, haha.”

Zien we jullie ooit samen op de Olympische Spelen? Sofie: “Dat is wel het doel!” Julia: “Dat zou heel vet zijn!”

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



Sport, respect en verbondenheid

Sociale veiligheid binnen studenten handbal vereniging de Cirkeltijgers



Ervaar het zelf

Ben je op zoek naar een vereniging waar sport, vriendschap en veiligheid hand in hand gaan? Kom dan meetrainen bij H.V. de Cirkeltijgers. Of je nu ervaring hebt of niet, je bent van harte welkom om drie keer gratis mee te doen en de sfeer zelf te ervaren.

TEKST FRIDA BIJL FOTO BERT LANTING

H.V. de Cirkeltijgers is meer dan een handbalvereniging voor studenten. Het is een plek waar sport, vriendschap en plezier samenkomen. Met zeventig actieve leden uit verschillende landen creëren ze samen een dynamische gemeenschap waarin iedereen zich welkom voelt. "Hier draait het niet alleen om scoren, maar om elkaar te steunen, samen te groeien en een veilige, inclusieve sfeer te bieden voor iedereen."

Aan het woord is Sannelis Postma, penningmeester van het Cirkeltijgerbestuur en lid van Dames 1. "Bij de Cirkeltijgers voel ik me echt thuis." Het gaat om meer dan sport; we zorgen voor elkaar, zowel op als naast het veld. Ik kan altijd bij iemand terecht als het nodig is."

Simpel

Sociale veiligheid bij de Cirkeltijgers komt niet zomaar uit de lucht vallen. Sannelis: "We zijn hier al geruime tijd mee bezig en hebben dan ook al een aantal jaren twee vertrouwenscontactpersonen binnen de vereniging. Dit zorgt ervoor, dat elke speler zich vrij voelt om zorgen te delen, zonder zich ongemakkelijk te voelen. Of je nu met persoonlijke kwesties zit of een conflict hebt, er is altijd iemand beschikbaar voor een luisterend oor."

Zero tolerance

Anne Waning, secretaris van het bestuur en ook speler bij Dames 1, benadrukt dit: "We zijn een vereniging waar respect, veiligheid en inclusiviteit centraal staan. Geweld, drugsgebruik, discriminatie of (seksuele) intimidatie zijn binnen onze vereniging absoluut niet toegestaan. Om dit beleid kracht bij te zetten, hebben we onder andere een onafhankelijke klachtencommissie samengesteld."

Groningse Norm

Sinds dit seizoen moet elke sportvereniging in Groningen voldoen aan de Groningse Norm, de norm die sociale veiligheid binnen sportverenigingen bevordert. Anne: "De Groningse Norm is geen statisch doel, maar een continu proces. We blijven kritisch en hebben overlegd met een expert, Edith Frijlink, over kleine, haalbare aanpassingen die we kunnen doorvoeren. Zo proberen we ervoor te zorgen, dat dit beleid niet alleen op papier goed klinkt, maar dat het echt leeft binnen de vereniging."

► Meer weten over sociale veiligheid? Kijk op www.sport050.nl

Sannelis Postma (l) en Anne Waning (r)



PANORAMA

Veelzijdig Colosseum aan de Koningsweg

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO PEPIJN VAN DEN BROEKE

Jeremy: "Het Colosseum is gewoon een plek die hoort bij een grote stad als Groningen. Er is een open toegankelijke sfeer."

Teun: "In Nederland heb je geen bergen, maar hier kan je wel het hele jaar door met je fiets jumps doen. Het toffe is dat ze hier ook les geven. Zo

ben ik 5 jaar geleden begonnen."

Marcos: "Het is een plek om plezier te hebben. Maar ook voor talent om zich te ontwikkelen. Als we talent ontdekken kunnen ze ook doelgericht trainen en begeleiden we ze naar landelijke wedstrijden."

Stefano: "Ik loop hier al acht jaar rond

waarvan vier als stagiair. Een toffe plek voor skaters, steppers en BMX-ers. Iedereen kan met ideeën komen voor het park. Er is al veel, maar we doen alles wat mogelijk is voor de mensen die hier over de vloer komen. De kracht is dat we het samen doen. Niemand staat hier alleen."

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

Johan Meijer: “Teamwork is de kroon op ons werk”

TEKST LIENEKE DAM FOTO RONALD LOWIJS

De 4 Mijl, Nacht van Groningen, Plantsoenloop en de Urban Trail: Johan Meijer organiseert samen met zijn collega Henk van der Meer de tofste hardloopevenementen van Groningen. “Iemand zei ooit: stilstand is achteruitgang. Je moet altijd kijken of je iets kunt verbeteren al is het iets kleins.”

In de zomer van 2011 begon Johan als eventmanager bij Golazo. Daarmee stond hij meteen voor de uitdaging van het organiseren van de

25e editie van de 4 Mijl Groningen. “Met alle werkzaamheden die daarbij komen, naast alle andere evenementen, kom je snel in je rol.” Johan kwam, zoals hij zegt, in een geoliede machine terecht. Zijn rol binnen het team was meteen duidelijk, waarvoor hij snel op een zelfstandige manier zijn ding kon doen.

Unieke evenementen

Voor het organiseren van een evenement denkt Johan eerst bij zichzelf na: wat vraagt de markt? Momenteel

zijn dat hardloopevenementen. Standaard, daar doet het team van Johan niet aan. De hardloopevenementen die ze organiseren, zijn stuk voor stuk uniek. “Het concept van de Nacht van Groningen, dat is er niet. Daar zijn wij de enige in.” De evenementen zijn van hoge kwaliteit waardoor ze met kop en schouders boven alle andere evenementen van Noord-Nederland uitsteken.

Van plannen naar praktijk

Evenementen lopen niet altijd zoals het in eerste instantie bedacht is. “Het leuke van evenementen is dat het nooit gaat zoals je aan de voorkant bedenkt. Het lijkt er vaak heel erg op en als het goed gaat, heb je een aantal dingen goed voorspeld.” Er gebeurt altijd wel iets waar geen rekening mee is gehouden. Daarom vindt er na elk evenement een evaluatie plaats. Uit die evaluatie komen dan verbeteringen. Zoals Johan zegt: “De goede dingen houden en niet bang zijn om iets te veranderen.”

Teamwork

Johan benadrukt dat hij echt niet de enige is die achter het succes zit van de hardloopevenementen. “Zonder mijn collega Henk en de vele vrijwilligers zou ik het allemaal niet kunnen. Teamwork is de kroon op ons werk.”

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl



“Bewustwording van het risico om te vallen is echt heel belangrijk”

TEKST THEO SIKKEMA FOTO'S RONALD LOWIJS

Meer dan honderdduizend 65-plussers belanden in Nederland jaarlijks op de spoedeisende hulp na een val. De Gemeente Groningen biedt sinds 2024 beweegprogramma's aan om ouderen bewust te maken over valpreventie en ze door bewegen steviger te laten staan. Mattie Oostra is coördinator Valpreventie en fysiotherapeut Else de Vries begeleidt de lessen.

In de Oosterparkwijk is recent het beweegprogramma ‘In Balans’, gebaseerd op Tai Chi, afgerond. Gedurende dertien weken komen ouderen wekelijks bij elkaar. Oostra is er sinds eind 2024 fulltime mee bezig om in de wijken zoveel mogelijk senioren te bereiken. “We flyeren en ik heb contact met de WIJ Teams en opbouwwerkers. Lokale nieuwsbrieven liften we ook op mee.” Deelname is overigens gratis.

De Vries werkt bij Praktijk Ebbingepoort, één van de fysiotherapiepraktijken die de groepen in de wijken begeleidt. “Ik leid de informatiebijeenkomsten en ondersteun het praktisch oefenen. Daarnaast ben ik de gangmaker om het een beetje gezellig te houden. Het moet wel leuk zijn tenslotte.”



Mattie Oostra (l) en Else de Vries (r)

Net als De Vries heeft Oostra in het verleden de ALO, de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, gedaan en heeft veel met sport en bewegen. “Ik vind het ontzettend belangrijk dat ouderen gaan bewegen en

blijven bewegen. En het is gewoon een serieus thema, want iedere vijf minuten belandt ergens in Nederland een senior op de spoedeisende hulp vanwege een val.”



Vanuit het GALA, het Gezond en Actief Leven Akkoord, is budget beschikbaar voor valpreventie. "Het programma bestaat uit twee onderdelen. Ten eerste doen we testen om te kijken hoeveel spierkracht iemand heeft en stellen we middels andere testen iemands risico om te kunnen vallen vast", aldus Oostra, die sinds vorig jaar het programma echt vorm kan geven.

De stelregel om mee te doen is 65 plus, maar iets jonger is geen probleem. "De jongste is begin zestig en de oudste deelnemer tot nu toe is 96", zo rekent Oostra uit. De Vries, die ruim twintig jaar ervaring heeft in het vak, is tot nu toe heel positief. "Deelnemers doen goed mee en leren er veel van merk ik wel. Ze zijn vaak blij verrast over de verbeteringen in balans en bewegen die ze ervaren."

Die stimulans is essentieel zo beaamt De Vries. "We willen dat senioren doorstromen naar regu-

lier beweegaanbod. Blijf bewegen, want des te ouder je wordt des te meer we ervoor moeten doen." De samenwerking met Oostra is daarbij perfect. "Mattie kent de wegen in de gemeente en weet wat er speelt in de wijken en dorpen. Dertien weken is mooi, maar het gaat om structureel oppakken. Daar zit de echte winst."

Het tweede deel gaat primair over voorlichting geven zo geeft Oostra aan. "Wat kun je er zelf aan doen? We kijken naar hoe ziet je huis eruit? Wat voor schoenen heb je aan? Hoe vaak gaat iemand naar de opticien en welke medicatie gebruikt iemand?" Door dat allemaal in kaart te brengen krijgen de lessen gericht vorm.

Het begon in september 2024 feestelijk in de Oranjewijk met de nodige regionale media-aandacht. Inmiddels verspreidt het zich over de Stad, Ten Boer en Haren. Alle relevante informatie is online te vinden op de website van Sport050.

Naast 'In Balans' is er het onderdeel 'Vallen Verleden Tijd' met aandacht voor vallen en opstaan. Tien lessen in vijf weken. "Daarbij kijken we echt naar de individuele oudere met vallen op een valmat, het afleggen van een hindernisbaan en lopen met een dienblad. Praktische oefeningen om een goed beeld te krijgen hoe hoog iemands risico is", concludeert Oostra.

Het is logistiek puzzelen, omdat Oostra heel goed moet kijken naar de beschikbaarheid van ruimtes en fysiotherapeuten. "Tot nu toe komen we er altijd uit." De Vries is enthousiast. "Het is voor mij een leuke nevenactiviteit om voor een groep te staan en het is prachtig om verbetering te zien." Oostra tot slot: "Bewustwording van het risico om te vallen en blijven bewegen is echt heel belangrijk."

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



TERUGBLIK

Sporteiland Zwemloop 2025

TEKST LIENEKE DAM FOTO VALENTINA TELLEZ

Elk jaar organiseert studentenvereniging G.S.T.V. Tritanium een zwemloop in maanden maart of april. Helaas was het evenement stil komen te liggen tijdens de coronapandemie. Dankzij een nieuwe groep studenten is de Zwemloop weer tot leven gekomen. De intentie is om het multisport evenement weer jaarlijks terug te laten komen. Dit jaar vond de Zwemloop op 5 april plaats in en

om het Willem-Alexander Sportcentrum in Groningen. Het zwemonderdeel werd gehouden in het 25-meter binnen zwembad, waarna er werd hardgelopen over het Zernikecomplex. De hardlooproute was 2,5 kilometer lang. De Zwemloop bestond uit verschillende categorieën waarvan de één uitdagender was dan de ander. De deelnemers waren zelf verantwoordelijk voor het afleggen

van het juiste aantal rondes: twee of vier keer. Dit hing af van de categorie waarin ze liepen. Het deelnemersveld bestond uit leden van GVAV Triathlon, leden van de triathlonvereniging uit Enschede en leden van de zwemvereniging Golfbreker.

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





GOED INITIATIEF

Het hele jaar sporten op Coendersbeach

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

In de wintermaanden is het sinds oktober vorig jaar mogelijk om aan beachsporten te doen in de grote blaashal van BVCG. De hal bedekt vijf beachvolleybalvelden waar men ook footvolley en beachtennis kan spelen.

Karlijn Toebast: "Het is mogelijk om het hele jaar door te 'beachen'. We hebben onze trainingsavonden en organiseren toernooien. Dat maakt het dat je nu echt kan toeleggen

op deze strandsporten. Twee jaar geleden hebben we contact gelegd met de gemeente over de mogelijkheden en cofinanciering. Met deze cofinanciering, een subsidie van BOSA, Bouw en Onderhoud van Sport Accommodaties en het verkopen van lidmaatschappen hebben we het kunnen realiseren. Het heeft dan nog echt wel wat voeten in de aarde gehad. Maar als je wat wil, is het mogelijk.

Naast onze eigen uren is er nog plek voor externen, zoals bedrijven, scholen of stichtingen. We zijn echt heel trots dat we een blaashal hebben gerealiseerd op Sportpark Coendersborg voor de wintermaanden. We maken er met heel veel plezier gebruik van."

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

COLUMN

Nico W. Van Yperen

Hoogleraar Sportpsychologie
Rijksuniversiteit Groningen
www.sportscience.blog



De kracht van diversiteit in talentontwikkeling

Sport heeft de kracht om mensen en groepen met diverse achtergronden te verbinden, te inspireren en samen te brengen. Toch is de sportwereld lang niet altijd een toonbeeld van diversiteit en inclusie. Of het nu gaat om etniciteit, gender, seksuele geaardheid of lichamelijke beperkingen, niet iedereen krijgt gelijke kansen of wordt op dezelfde manier gewaardeerd. Ook binnen talentontwikkeling in de sport wordt de kracht van diversiteit nog onvoldoende benut. En dan heb ik het hier over de diversiteit aan sporten zelf, zoals zwemmen, hardlopen, fietsen, schaatsen, voetballen, basketballen, tennissen, fitnessen, roeien of skateboarden. Ondanks dit brede assortiment geloven veel bonden, clubs en trainers dat jong talent zo vroeg mogelijk doelgericht moet trainen binnen één specifieke sport. Wie later begint, zou een onoverbrugbare achterstand oplopen.

Voor sommige sporten, zoals turnen, lijkt vroege specialisatie inderdaad cruciaal. Maar steeds meer onderzoek wijst uit dat een brede sportieve basis voor kinderen tot ongeveer 12-13 jaar veel voordelen oplevert. Natuurlijk kan één specifieke sport centraal staan, maar afwisseling vergroot de kans dat kinderen ook op langere termijn met plezier blijven sporten. Dit plezier kan verder worden gestimuleerd door spel een grotere rol te geven. Volgens Jaap Verhagen, auteur van "De kracht van de speelse geest", is spel minder

gebonden aan strikte regels. Waar er wel regels zijn, worden die flexibeler gehanteerd. Spel kan ook elk moment stoppen en hoeft geen specifiek doel te hebben. Kortom, spel is zoals kinderen spontaan op straat sporten. Hierdoor ontwikkelen ze een breed scala aan motorische en sociale vaardigheden, leren ze hun lichaam en mogelijkheden beter kennen en verkleinen ze het risico op blessures door eenzijdige belasting.

Kinderen die later specialiseren, zijn dan ook vaak mentaal flexibeler, minder blessuregevoelig en ervaren langer plezier in hun sport. Voordat veronderstelde talenten op 12-13 jarige leeftijd een definitieve keuze maken, is het daarom belangrijk dat sportverenigingen, scholen en ouders kinderen meer kansen bieden om te experimenteren en te ontdekken, ook buiten de sport. Dat kan bijvoorbeeld door een gevarieerd (sport) programma op basisscholen aan te bieden of door samenwerkingen tussen verenigingen die het mogelijk maken om meerdere sporten of andere activiteiten (zoals muziek, dans en toneel) te combineren. De weg naar (sportief) succes is geen rechte lijn en voor niemand hetzelfde. Laten we daarom niet alleen focussen op vroege selectie van talenten, maar juist investeren in een brede basis. Zo maken we sport diverser, inclusiever en toegankelijker voor iedereen. Dat is goed voor lichaam en geest en niet te vergeten: duurzaam sportsucces.

FOTO BERT LANTING

“Je ziet ze per week vooruitgaan”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RENE KEIJZER

De wielrenners van de Noordelijke Wielervereniging Groningen rijden al honderd jaar op dunne banden in Groningen en ver erbuiten. In hun clubhuis op Corpus den Hoorn vertellen jeugdcoördinator Brechtje Hettinga en schaats- en wielercoryfee Daniëlle Bekkering hoe jonge renners hun talenten leren ontdekken.



De meeste kinderen gaan op voetbal, hockey of tennis. Hoe komen jeugdleden bij jullie terecht? Brechtje: “Vooral omdat hun vader of moeder ook fietst. Mijn dochter zag mijn fiets hangen in de schuur en zei: die wil ik ook! Ze zien het natuurlijk op tv. We hebben fietsclinics waarbij schoolkinderen kennismaken met wielrennen en trainingen via de Sporthopper.”

Wat gebeurt er als je lid wordt bij jullie? Daniëlle: “Op dinsdag en donderdag train je met je trainingsgroep op de wielersbaan, een afgesloten parcours van 1,6 kilometer om het sportpark. Op het gras doen we behendigheidsspelletjes en werken we aan de techniek. Kinderen die het leuk vinden, vragen een licentie aan om mee te doen aan wedstrijden.”

Wat voor wedstrijden zijn dat? Brechtje: “De jongste jeugd, vanaf 8 jaar, begint met wedstrijdjes van ongeveer drie kilometer, in kleine groepjes. De afstand bouwt zich op naarmate je ouder wordt.”

Hoe stellen jullie bezorgde ouders gerust? Met wielrennen kun je hard vallen. Brechtje: “Dat hoort er een beetje bij. Maar kinderen worden zó snel behendig. Je ziet ze bijna per week vooruitgaan. Op de trainingen is veel aandacht voor vaardigheden en voor vallen.” Daniëlle: “Op het gras kun je mooi bochtjes oefenen of proberen elkaar schouder aan schouder het veld uit te rijden. Dan zie je ouders kijken: gaat dat wel goed? Ja, dat gaat eigenlijk altijd goed.”

Wat doen jullie in de winter? Daniëlle: “Hardlopen, schaatsen, circuittraininkjes en spinninglessen. En zodra het weer oké is, zitten we ook op de racefiets.”

Hoeveel leden hebben jullie? Brechtje: “Ruim honderd. Ongeveer dertig jeugdleden tot 18 jaar. Daarna zijn er verschillende groepen waarbij



Daniëlle Bekkering (l) en Brechtje Hettinga (r)

iedereen op zijn eigen niveau kan fietsen.” Daniëlle: “Prof's blijven lid bij ons. Anouska Koster, Nicole Steiging, Axel en Danny van der Tuuk. En natuurlijk Bauke Mollema, die bij NWVG is begonnen. Met hem organiseren we ieder jaar de Bauke Mollematocht: een mooie toertocht door het Groninger land.”

Fietsen is iets dat je prima zelf kunt doen. Waarom zou je bij een club gaan fietsen? Daniëlle: “Omdat het samen leuker is.” Brechtje: “Op de trainingen word je beter in wielrennen. Maar bij de jeugd gaat het vooral om plezier en vrienden maken.”

Wat train je op de trainingen? Daniëlle: “Je werkt aan je conditie, techniek, intervallen, slalom, tikkertje, sprintjes, hoe je in iemands wiel moet rijden, hoe je een goeie waaier rijdt als het waait. In wedstrijden leer je hoe je

je energie verdeelt en dat je je vrienden ook in de wedstrijd nodig hebt om samen te werken: je maakt elkaar sterker.”

Je hebt in het wielrennen sprinters, helpers, tijdrijders, klimmers. Hoe kom je er nou achter wat je bent?

Daniëlle: “Op een zeker moment kom je erachter dat je bijvoorbeeld bovengemiddeld goed omhoog kunt rijden. Ook in Groningen heb je dijkjes. Of we gaan naar de VAM-berg in Wijster. Daar zitten stukken in van 16 procent, heel pittig. Voor de oudere jeugd is er “De Toekomstcup”, wedstrijden door heel Nederland. Je fietst bergop in Limburg, in Zeeland in de wind en je doet een tijdrif. Zo kom je erachter wat je kunt. Het is leuk om alles te proberen.”

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

“In mijn lessen is verbondenheid een vast thema”

TEKST LIENEKE DAM FOTO RONALD LOWIJS

Iedereen, ongeacht leeftijd, ervaring of beperkingen, in beweging krijgen. Dat is de missie van sportcoach en vitaliteitsadviseur Maarten Westerhuis. “Ik vind het leuk om anderen te begeleiden naar een fitter leven.” Maarten is het gezicht van Iedereen Vitaal Groningen. Jarenlang organiseert hij beweeglessen voor senioren. “Het geeft mij veel plezier

om mensen van 65+ te begeleiden.” Hierdoor weet hij wat de behoefte van die doelgroep is: verbondenheid. Maarten gebruikt het GLI Beweegkuur programma. Dit programma is gericht op persoonlijke begeleiding en aangepaste activiteiten, zoals senioren fit, samen vitaal en hardlopen. Dit alles met als doel: het welzijn verbeteren. “Tijdens de beweegles-

sen worden mensen in beweging gebracht en worden ze verbonden met elkaar.” Maarten zorgt ervoor dat zijn lessen energiek, laagdrempelig en afgestemd zijn op wat mensen echt nodig hebben om zich vitaal te voelen.

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



Wintergoud Groningen



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO'S SJOERD TULLENAAR, NIELS KNELIS EN JASPAR MOULIJN

In de periode van 6 december 2024 tot 5 januari 2025 vonden er onder de noemer 'Wintergoud' verschillende grotere en kleinere evenementen plaats in de binnenstad en in de verschillende wijken en dorpen van de gemeente Groningen. Het meest in het oog springend was 'Winterstad' op de Grote Markt, waar gedurende de hele periode onder andere een grote en overdekte ijsbaan, een reuzenrad en een wintercafé te vinden waren.

Naast al deze gezelligheid waren er ook sportieve evenementen, zoals de Stadspark Nightrun, de Christmas City Walk, de Nieuwjaarsduik bij de Hoornse Plas en Goud Bezig in het Forum. Wintergoud Groningen krijgt een vervolg in 2025.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

“Een sportieve samenleving is goud waard”

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD



Bram Reudink is voorzitter van de Sportkoepel Groningen en vicevoorzitter van de Nederlandse Badminton Bond. Voorheen was hij actief als TC-voorzitter en voorzitter van BC GO! De badminton vereniging die in 2005 is ontstaan vanuit een fusie van GBC '63 en BC Olympia.

Bram: “In m’n jeugd deed ik aan judo en gymnastiek. Sporten die een hele goede basis zijn voor een goede motorische basis, maar niet helemaal mijn ding.

Op mijn twaalfde ontdekte ik badminton en daar was ik helemaal op mijn plek. Het is een snelle en dynamische sport. Door een

goede techniek kan je een shuttle ontzettend veel snelheid meegeven. De snelste smash gemeten gaat ruim over de 400 kilometer per uur heen en het wereldrecord staat zelfs op 565 kilometer per uur. Maar met alleen hard slaan, red je het niet. Het is ook een tactisch spel waarbij je snel moet reageren op de spelsituatie. En dat maakt het voor mij een complete sport die nooit verveelt.

In het verleden heb ik ook nog andere sporten gedaan. Zo ben ik tijdens een highschool jaar in Amerika gaan basketballen. Tijdens mijn studie in Groningen ben ik Kung Fu gaan doen bij Bao Trieu, een sport

waarbij je zowel je mentale- als lichaamsbeheersing ontwikkelt. Heel mooi om te doen en een hele fijne vereniging. Verder heb ik in mijn studententijd ook veel gesquasht en in mijn eerste werkzame jaren getennist.

Uiteindelijk kwam ik na jaren weer terug bij het badminton en ben ik ook actief geworden als vrijwilliger bij BC GO! Door mijn volle agenda ben ik momenteel wat minder actief, maar van tijd tot tijd speel ik nog een spelletje badminton en ga ik regelmatig een uurtje hardlopen. En misschien meer hobby dan sport, maar skiën vind ik ook super.

De sport heeft mij veel gebracht. Sociale contacten, een gezond lijf en een gezonde geest. En ik vind het belangrijk mezelf ook maatschappelijk in te zetten voor de breedtesport bij de Sportkoepel Groningen. We komen op voor de belangen van de 105 sportverenigingen die bij ons zijn aangesloten. Sporten is winnen op zoveel vlakken. Je wordt onderdeel van een sociale omgeving en een gezonde samenleving en dat levert zelfs economisch heel veel op. Wist je bijvoorbeeld dat voor iedere euro die je investeert in de sport, dit de samenleving weer € 2,71 oplevert? Een vitale samenleving is goud waard!”

“Als Martin erin kwam, gebeurde er wat”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RENE KEIJZER

Als Martin Drent (55) erin kwam, veerde het Oosterparkstadion op. De stormram van FC Groningen begon bij Hellas VC uit Paddepoel, als kleine, snelle middenvelder.

Hoe kwam je bij Hellas VC terecht?

“De club was dicht bij de Perseusstraat, waar wij woonden. Op mijn vijfde wilde ik op voetbal, maar op die leeftijd mocht je nog geen wedstrijden spelen. Toen ging ik eerst een jaar op turnen. Het jaar erop werd ik lid van Hellas. Mijn broer speelde er ook.”

Wat was het voor club?

“Hellas was een kleine club, maar ik kwam in een goed team met Jacob de Vries en Anton Kleiker, die bij mij op de Nieuwenhuizenschool zaten.

Op een toernooi speelden we gelijk tegen GVAV-Rapiditas, een grote club met veel jeugdelftallen. Ik heb twee jaar in de F-jes gespeeld en een jaar in de E's. Hellas had een blauw shirt met een ster erop, zwarte broeken en zwart-blauwe kousen. Dat vond ik heel mooi.”

De velden van Hellas zijn verdwenen. Waar lagen die?

“Het sportpark was achterin Paddepoel tegen de Oranjewijk aan, aan deze kant van het spoor. We zagen de treinen voorbijrijden.”

Wat herinner je je van je jaren bij Hellas?

“Ik herinner me de geur van de suikerfabriek. Die rook je in de herfst in de hele wijk. Veel mensen vonden dat vies, maar ik vind het nog steeds lekker ruiken.”

Wie herinner je je bij de club?

“We kregen training van Henk Wiegman. Cor Trouwborst heb ik nog als trainer gehad. En ik speelde samen met André Postema. Een hele slimme jongen. Hij is later directeur van het Martiniziekenhuis geworden.”

FC Groningen supporters herinneren jou van de laatste jaren in het Oosterpark. Toen was je vaak invaller. Als jij erin kwam, veerde het stadion op: nou gaat er wat gebeuren!

“De laatste jaren was ik pinchhitter inderdaad. Ik kwam erin in alles-of-niets-situaties. Ik ben lang, 1.93, en had een goeie timing. Ik kon soms dingen in de wedstrijd veranderen.”

Was je bij Hellas ook al groot en sterk?

“Nee, ik was een kleine, snelle middenvelder. Pas later ben ik de lucht ingegaan.”

Hoe kijk je terug op je Hellas-tijd?

“Vooral dat ik er heel veel plezier had. Plezier is het allerbelangrijkste. Ik let altijd op wat er gebeurt als er gescoord wordt. Juicht het team voor elkaar? Zijn ze blij voor elkaar? Bij de profs moet dat net zo zijn als in de jeugd.”



“Normaal waar het kan, speciaal waar het moet”

TEKST MARVIN HUISMAN FOTO'S BERT LANTING

Bovenstaand motto heeft Albert Lubbers, voorzitter van De Brug Regio Stad Groningen, hoog in het vaandel staan. Het vormt de basis voor het activiteiten aanbod dat De Brug mensen met een (verstandelijke) beperking aanbiedt. Activiteiten voor én door de leden. Zo krijgt Albert bij de organisatie van het jubileumjaar hulp van Ronald Hoiting; al dertig jaar, zeer sportief lid.

Ronald Hoiting (l) en Albert Lubbers (r)



Oog voor diversiteit

“Voor mij staat voorop dat mensen met een verstandelijke beperking moeten kunnen sporten, bewegen en recreëren”, vertelt Albert. “Daarvoor

zetten we ons in en organiseren we allerhande activiteiten. Van zwemtraining tot wandeltrips. De diversiteit die qua vaardigheden en behoeften in de groep zit, willen we ook aanbieden.

Niet de prestatie, maar de sportbeleving staat voorop”.

“Je moet niet per se met de norm mee”, vult Ronald aan, “je wordt niet veroordeeld als je een foutje maakt.” Dat maakt het voor hem fijn sporten bij De Brug. In een “beschermde omgeving”, zo omschrijft Ronald het. “Je bevindt je onder gelijkgestemden. Weliswaar in een diverse groep, maar iedereen hoort erbij. Je ziet oude vrienden en maakt nieuwe.”

Ook de vrijwilligers dragen daaraan bij. Zowel door de activiteiten die ze organiseren als de manier waarop ze begeleiden. “Ze spreken je bijvoorbeeld aan op je eigen zelfstandigheid. Ze geven de ruimte om zelf ontwikkeling door te maken”, aldus Ronald. “Voor anderen, die meer begeleiding behoeven, worden we een soort vertrouwenspersoon”, deelt Albert uit eigen ervaring. “Er wordt alleen wel

steeds meer van veelal dezelfde mensen gevraagd”, doelend op de krimp van het vrijwilligersbestand. “In die zin zijn we helaas niet uniek.”

Gouden jubileum

Niettemin kan De Brug groots uitpakken voor de viering van haar vijftigjarig bestaan. Op 29 maart werd dit feestelijk afgetrapt in Veendam. “Daarmee luiden we een jaar in waarin we door de provincie trekken en men laat kennismaken met verschillende sporten. Zo gaan we voetballen in Oldambt, tafeltennissen in Eemsdelta en staan er atletiekactiviteiten op het programma in Wildervank”, vertelt Albert trots. “Normaliter hadden we onze regionale Special Olympics. Door corona is dat in de soep gelopen. Daarom pakken we het nu groots aan en smeren we het uit over een jaar. Waarbij we weer rekenen op honderden deelnemers.”

Voor de organisatie wordt niet enkel een beroep gedaan op de vrijwilligers. Ook de leden denken mee. Waaronder Ronald, die deel uitmaakt van de spelersraad: “Ik kan meedenken in wat leuk én verstandig is. Zo heb ik aangedragen tijdens de activiteiten een ruimte te organiseren waar spelers zich kunnen terugtrekken. Om even weg te zijn van alle prikkels en je weer op te laden voor de volgende, leuke activiteit.” Tijdens het evenement blijft Ronald onderdeel van de organisatie. “Als link tussen de sporters en vrijwilligers. Waarbij ik vooral attendeer op de niveauverschillen en de omgang daarmee.”

Aandacht voor sportieve prestaties

Met het jubileumjaar nog in volle gang, blikst Ronald vast vooruit op een ander hoogtepunt. “Volgend jaar wil ik meedoen aan de Special Olympics Nationale Spelen.” Daar kan hij zich in de kijker ‘sporten’. Niet in de

laatste plaats omdat er veel ogen op hem gericht zullen zijn. “Bij dergelijke grootschalige evenementen is steeds meer publiek aanwezig”, weet Albert. “Bovendien weten we de media steeds beter te betrekken. Er komt steeds meer aandacht voor deze tak van sport.”

“Meer dan terecht”, vindt Ronald. Het zal hem extra motiveren zijn best te doen. Al overheerst het sportieve aspect. “Dat event vormt de opmaat naar internationale evenementen. Ik zou het erg leuk vinden om daar eens aan mee te doen.” Aan de voorbereiding, met een jaar vol sportactiviteiten zal het in ieder geval niet liggen.

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



INTERVIEW

Buurtsportcoach Arno Slim: “Blij gezichten, dat is het mooiste”

TEKST THEO SIKKEMA FOTO RONALD LOWIJS

Of het nu gaat om de watersportdag in Ten Boer of het jaarlijkse springkussenfestival in Haren, buurtsportcoach Arno Slim speelt een belangrijke rol in de organisatie van deze evenementen. Maar wat doet deze Bslim professional nog meer?

Slim studeerde aan de ALO en is sinds 2021 via het Huis voor de Sport Groningen buurtsportcoach in Haren en Ten Boer. ‘Mijn belangrijkste opdracht is om jeugd in beweging te brengen. Met als ultieme doel een leven lang sporten.’ In Haren ligt de focus op jeugd van 4 tot en met 16 jaar en in Ten Boer richt hij de aandacht op 10 tot en met 17 jaar.

“In Haren loopt het vaak storm als we wat organiseren. Neem bijvoorbeeld het springkussenfestival daar komen in twee dagen tijd makkelijk 400 kinderen op af. In Ten Boer ligt dat een stuk lager, maar daar wonen ook minder mensen”, constateert Slim. “Bovendien kan de naamsbekendheid in Ten Boer omhoog.”

In Haren gaat Slim wekelijks met zijn collega's naar het Harens Lyceum en het Maartenscollege om een pauze activiteit te organiseren. “We hebben naast de losse sportmaterialen die we meenemen ook iedere maand een nieuwe challenge waar de leerlingen prijsjes mee kunnen winnen. Zoals zoveel mogelijk push-ups, zo vaak mogelijk touwspringen in een minuut, bal hooghouden of achtjes dribbelen met een basketbal. De beste scores binnen de scholen



worden met elkaar vergeleken om te kijken wie de beste van de school én van de gemeente is.”

Volgens Slim komen daar regelmatig veel leerlingen kijken of meedoen. In Ten Boer zijn geen middelbare scholen, dus daar geldt een andere aanpak. “Daar is de samenwerking met het WIJ Jongerenteam sterk. Zij hebben vaak al contacten met jongeren en zo hebben we een wisselwerking in meer jeugd leren kennen.”

Dat helpt, stelt Slim. “In Ten Boer maak ik veel gebruik van de website klndr.online. Hierop zijn alle activiteiten te vinden in de omgeving Ten Boer. Daarnaast promoten we via de

Bslim social media kanalen. Dat helpt in het vergroten van het bereik.

Zowel in Ten Boer als in Haren vallen alle activiteiten onder de Bslim paraplu. We proberen zoveel mogelijk sportaanbieders te betrekken bij de activiteiten om de drempel naar een sportvereniging zo klein mogelijk te maken. Dit doen we op verschillende locaties binnen de dorpen. De zomeractiviteiten vind ik het allermooist. Kanoën, waterskiën, watersport of bijvoorbeeld een freerunning clinic. Iets organiseren waar deelnemers het met een lach afsluiten, dat is het mooiste.”

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

EVENEMENT IN BEELD

De Halve Marathon van Haren



TEKST LIENEKE DAM FOTO'S JAN UBELS EN LUCAS OLDENBURGER

Zaterdag 8 maart was het weer zover: de Halve Marathon van Haren. Dit jaar was het de 40ste editie. De start vond plaats op industrieterrein Feland waarbij de route zich vervolgde door het Noordlaarderbos, Vijftig Bunder en het Hondsruglandschap. Naast de Halve Marathon waren er voor de kortere afstand liefhebbers de 5- en 10 kilometer en de één mijl Frame Run. De winnaars van de Halve

Marathon waren Lianne van de Belt en Pepijn van der Aa. De 10 kilometer werd gewonnen door Willeke de Boorder en Thies Eeltink. Bij de 5 kilometer kwamen Fleur Martens en Stanley Hoeksema als eerste over de finish. De Frame Run werd gewonnen door Juliëtte van Brouwershaven.

► Vind alle sportevenementen op www.sport050.nl

"FALL SEVEN TIMES, RISE EIGHT"

DANIEL MORAGUES, SKATEBOARDER



FOTO JANNY DEKKER

AGENDA

JUN
10

NEDERLAND – MALTA
DINSdag 10/06/25
Euroborg

JUN
29

3X3 BASKETBALL GRONINGEN
ZONDag 29/06/25
Grote Markt

JUL
19

BAUKE MOLLEMA TOCHT
ZATERdag 19/07/25
Sportpark Corpus den Hoorn

JUL
19

KARDINGEBULTRA
ZATERdag 19/07/25 – ZONDag 20/07/25
Recreatiegebied Karding

AUG
05

GRONINGSE VIERDAAGSE
DINSdag 05/08/25 – VRIJDag 08/08/25
Grote Markt

AUG
30

GRONINGEN SWIM CHALLENGE
ZATERdag 30/08/25
Zoutkamp en Groningen

SEP
05

HELPERZWEMBAD 100 JAAR
VRIJDag 05/09/25
Helperzwembad

SEP
19

NOC*NSF NATIONALE SPORTWEEK GRONINGEN
VRIJDag 19/09/25 – ZONDag 28/09/25
Diverse locaties

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

SPORT/050

Gemeente
Groningen