

# SPORT/50

**GRATIS**

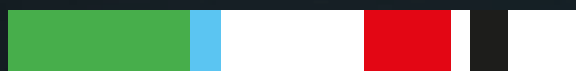
Meeneem-  
exemplaar

## Sarèl de Jong over fit en gezond!

De sportvrijwilliger van  
Rugby Club Groningen

SPORTTALENT IN BEELD:  
NIELS VISKER

NOC\*NSF NATIONALE  
SPORTWEEK 2021



## IN DIT NUMMER



- 03 **VOORWOORD** Kickbokster Sarèl de Jong
- 04 **MARKANTE SPORTPLEK** Bao Trieu Blijd aan de Spicastraat
- 05 **CORONA EN SPORT** Heropening van de sport
- 06 **UIT DE OUDE DOOS** Nic. in Sporthal de Wijert
- 07 **DUBBELINTERVIEW** Gronings Sportakkoord
- 09 **DE WEDSTRIJD** VV Engelbert tegen Creators FC
- 10 **VRAAG EN ANTWOORD** Sportvrijwilliger Rugby Club Groningen
- 11 **ACCOMMODATIE** Loopsportcentrum Noord
- 13 **CLUBVERHALEN** Verenigingen in Coronatijd
- 14 **PORTRET TOPTALENT** Tennisser Niels Visker
- 16 **ACCOMMODATIE** De Enk Groen & Golf
- 18 **PANORAMA** Sport- en beweegplek Kardinge
- 20 **SPORTCLUB IN BEELD** 4K Groningen kettle belt
- 21 **DUBBELINTERVIEW** Sportmatch Noord
- 23 **TERUGBLIK** Coronactief in Groningen
- 24 **GOED INITIATIEF** Open Gym Groningen
- 25 **COLUMN** Nico van Yperen
- 26 **INTERVIEW** Erica Mansholt van Topsport Talentschool
- 28 **ACHTER HET SUCCES** Kardingerun voor bikkels
- 29 **EVENEMENT IN BEELD** Een zomervakantie vol activiteiten in Groningen
- 30 **BESTUURDER AAN HET SPORTEN** Daan Bultje van HANNN
- 31 **TERUG NAAR DE PLEK** Roeister Annemiek de Haan gaat terug naar De Hunze
- 32 **REPORTAGE** Remo Mombarg en Hans Slender
- 34 **INTERVIEW** Vitaliteitscampus Alfa-college
- 35 **EVENEMENT IN BEELD** Nationale Sportweek 2021
- 36 **AGENDA**

*De inhoud van dit magazine is op basis van de op dat moment geldende coronamaatregelen.*

### COLOFON

#### Redactie

Arjen Boekema en Margreeth Visser

#### Aan dit nummer werkten mee

Patrick van der Weerd, Bas Broesder, Bert Nijmeijer, Nico van Yperen, Theo Sikkema, Ellis Ellenbroek, Sarèl de Jong en Habib Kazemi

#### Cover beeld

Serge Duursma

#### Creatief concept & realisatie

Bloemvis Design en communicatie, Groningen

#### Oplage

1.500

#### Drukwerk

Gemeente Groningen

#### Disclaimer

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



## VOORWOORD

# Ready, set, BOKS

Wat leven we in een gekke tijd waarbij de coronapandemie veel impact heeft op onze samenleving en sport. Wereldwijd stond de sport stil. Ook de gala's in mijn wereld werden gecancelled. Ook nu hebben we nog te maken met coronamaatregelen. Soms werd en wordt er hier en daar een evenement georganiseerd zonder publiek, maar dat is toch anders.

Trainen was lastig, kickboksen is een contactsport en dus kon de anderhalve meter regel niet in stand worden gehouden. Met de status als topsporter heb ik het geluk om met een klein groepje door te mogen trainen. Maar dit gold voor heel veel niet.

Tijdens de trainingen vonden we manieren om toch te blijven sporten en bewegen. Zo bouwden we onze eigen gym in de schuur van de trainer. En we trainden bij mooi weer ook veel buiten. Zo werkte ik veel aan mijn conditie door te gaan hardlopen of te fietsen.

Om de mensen om mij heen te motiveren om te blijven bewegen nam ik geregeld trainingsfilmpjes op voor de mensen thuis. En waar mogelijk gaf ik aan kleine groepen op gepaste afstand buiten les. Dit werd enorm gewaardeerd! Sporten in de buitenlucht vonden de mensen ook erg prettig. Het is dan ook mooi om te zien dat er in de gemeente Groningen steeds meer buitensportplekken zijn. Door de variatie aan rekken en apparatuur kun je op allerlei manieren actief blijven bewegen. Juist in deze tijden is het belangrijk dat je fit en gezond blijft voor zowel lijf als geest.

Je merkt nu ook hoe belangrijk sportaanbieders zijn. Sport zorgt voor sociale verbinding en door samen te sporten kun je veel van elkaar leren. De mensen bij ons team misten niet alleen het kickboksen, maar juist ook de sociale aspecten die bij het trainen komen kijken. Het is daarom erg belangrijk dat we alle sportaanbieders blijven steunen.

Veel sportplezier gewenst!

## Sarél de Jong

Meervoudig wereldkampioen kickboksen



MARKANTE SPORTPLEK

# Sportcentrum Bao Trieu

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

**Wie langs het Reitdiep loopt of fietst kan er niet omheen. Het sportcentrum Bao Trieu ademt Oosterse vechtkunsten. Onder andere disciplines als Wushu, Leeuwen- en Drakendans, thaiboksen en zelfverdediging worden hier beoefend. We spraken deelnemers tijdens een trainingsweekend.**

Tonke: "Trainer Earl Blijd, overtuigde mij om naast Wushu ook te gaan boksen. Dat voelde als een overwinning op mezelf. Je wordt gezien en dat is fijn." Niek: "Er is geen boksring, maar die mis ik niet. De trainingen zijn van hoog niveau en we hebben alles wat we nodig hebben." Duncan: "Mijn interesse werd getrokken door de prachtige muurschildering. De sfeer en trainingsethiek trokken me erg aan, dus ben ik hier gaan trainen. De focus op discipline en de

technische uitvoering is top!". Bram sluit zich hierbij aan: "Alles ademt hier vechtsport in een ongedwongen sfeer. De slogan is dan ook, *Wees niet bevreesd om langzaam vooruit te gaan, maar wel om stil te blijven staan*. Dat klopt hier volledig."

► Meer weten over sportlocaties? Kijk op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



CORONA EN SPORT

# Welkom in de Groninger sport

FOTO ERIK BRAND

Sluiting van sportaccommodaties en sportclubs, geen derde helft meer in de kantine, anderhalve meter afstand tijdens het sporten. De sportsector heeft het, net als andere sectoren, flink te verduren in coronatijd. Er kan weer gesport worden maar helaas nog met beperkingen.

Sportverenigingen en andere sportaanbieders laten zien zich goed te kunnen aanpassen aan de voortdurende veranderende maatregelen. Het vergt erg veel flexibiliteit en

creativiteit om, ondanks de restricties, sportclubs draaiende te houden en in contact te blijven met je leden. Daarvoor alle lof!

## **Ontdek wat jij kunt doen**

Op wat voor manier je ook sport of beweegt; er is altijd iets te vinden wat bij jou past. We willen dat iedere inwoner van de gemeente Groningen een leven lang plezier beleeft aan sporten en bewegen. En met iedereen bedoelen we dus ook echt: iedereen. Belemmeringen

vanwege iemands leeftijd, fysieke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie nemen we weg. Uitsluiting gaan we tegen. Wees welkom in de Groninger wereld van sporten en bewegen en ontdek op Sport050 wat jij kunt doen!

*Inge Jongman, wethouder sport*

► Vind alle informatie over Corona en sport op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

UIT DE OUDE DOOS

## Sporthal De Wijert

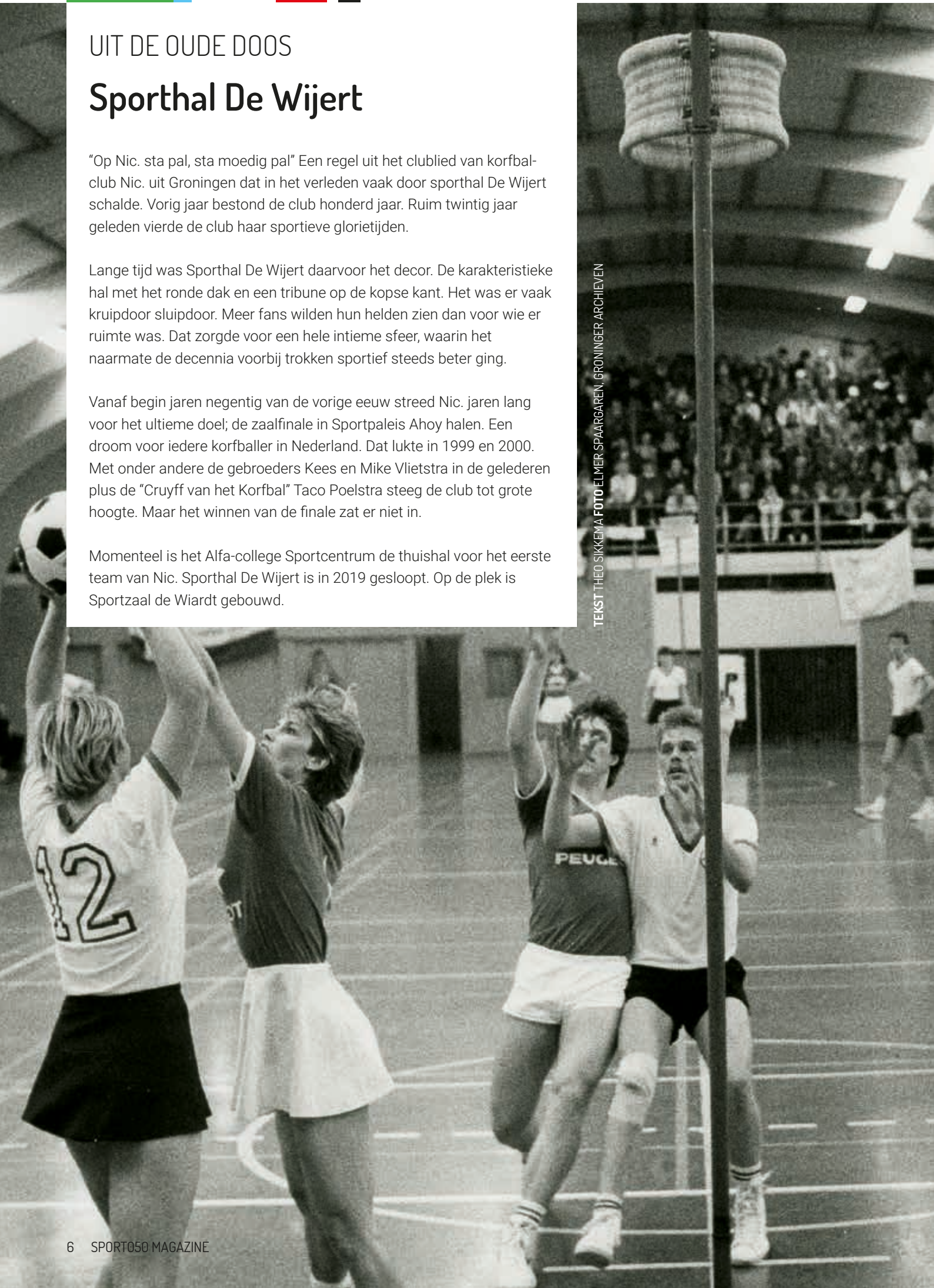
"Op Nic. sta pal, sta moedig pal" Een regel uit het clublied van korfbalclub Nic. uit Groningen dat in het verleden vaak door sporthal De Wijert schalde. Vorig jaar bestond de club honderd jaar. Ruim twintig jaar geleden vierde de club haar sportieve gloriejaren.

Lange tijd was Sporthal De Wijert daarvoor het decor. De karakteristieke hal met het ronde dak en een tribune op de kopse kant. Het was er vaak kruipdoor sluiptdoor. Meer fans wilden hun helden zien dan voor wie er ruimte was. Dat zorgde voor een hele intieme sfeer, waarin het naarmate de decennia voorbij trokken sportief steeds beter ging.

Vanaf begin jaren negentig van de vorige eeuw streed Nic. jaren lang voor het ultieme doel; de zaalfinale in Sportpaleis Ahoy halen. Een droom voor iedere korfballer in Nederland. Dat lukte in 1999 en 2000. Met onder andere de gebroeders Kees en Mike Vlietstra in de gelederen plus de "Cruyff van het Korfbal" Taco Poelstra steeg de club tot grote hoogte. Maar het winnen van de finale zat er niet in.

Momenteel is het Alfa-college Sportcentrum de thuishal voor het eerste team van Nic. Sporthal De Wijert is in 2019 gesloopt. Op de plek is Sportzaal de Wiardt gebouwd.

TEKST THEO SIKKEMA FOTO ELMER SPAARGAREN, GRONINGER ARCHIEVEN



## Gronings Sportakkoord moet beweging in gang zetten

# “Iedereen kan me bellen en ik ben niemands concurrent”

TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO'S RENE KEIJZER

**“Iedereen doet mee” is de boodschap van het Gronings Sportakkoord. De Gemeente Groningen is een van de bijna vijftig partijen in de stad die het akkoord ondertekenden. Maar hoe bereik je dat elke Groninger van de bank komt om te sporten of bewegen? Bewegecoach Ellen Wollerich heeft een belangrijke rol.**

Een moeder belde over haar zoontje. Het jongetje kon zijn armen niet goed gebruiken. Wat voor sport zou hij kunnen gaan doen? Ellen Wollerich had twee mooie suggesties: Circus Santelli waar kinderen veel balansoefeningen doen. Of freerunning wellicht? “Je zou kunnen denken: Daar

kun je nooit heen als je armen niet goed werken. Maar bij freerunning mag je juist op je eigen manier over obstakels klimmen.”

Het is een voorbeeld uit de praktijk van Wollerich die bewegecoach is met een speciale portefeuille: inclusief sporten en bewegen. Wollerich wil, met andere woorden, iedereen waarvoor sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is aan het bewegen krijgen.

### Eigen niveau

Wollerich is in dienst bij het Huis voor de Sport Groningen en werd naar voren geschoven toen het Huis de vraag kreeg om assistentie

bij de uitvoering van het Gronings Sportakkoord. Zo'n vijftig partners uit de gemeente zetten eind 2019 hun handtekening onder dat akkoord. Sportaanbieders, fysiotherapeuten, onderwijsinstellingen, gezondheidsorganisaties, kinderopvang, de Gemeente zelf, noem maar op. Allemaal committeren ze zich aan hetzelfde doel: Dat elke inwoner van de gemeente, die dat wil, met plezier kan sporten op zijn of haar eigen niveau.

Tot en met 2022 is er jaarlijks twee ton uitvoeringsbudget, vertelt Edith Frijlink, coördinator van het Sportakkoord. Plus over dit jaar nog wat extra geld, coronasteun uit Den Haag. Frijlink: “We zijn een beweging op gang aan het brengen, met als streven dat die door alle betrokkenen wordt voorgezet als de subsidie straks wegvalt.”

Sporten, hoe prettig en gezond ook, is helaas nog lang niet voor iedereen iets vanzelfsprekends. Mensen vinden het te duur, twijfelen over hun conditie, weten de weg niet naar het aanbod of haken af. Dat laatste geldt helaas voor veel jeugd, weet Frijlink:



Edith Frijlink (l) en Ellen Wollerich (r)



“Vanaf twaalf jaar neemt sportdeelname af. Uit onderzoek blijkt dat negentig procent van de tienjarigen lid is van een sportvereniging, als je vijf jaar later kijkt is het nog maar de helft.”

### **Materiaal met lichtsignalen**

Genoeg te doen dus voor bijvoorbeeld Ellen Wollerich die “schakel tussen vraag en aanbod” zegt te willen zijn. Wollerich behandelt loketvragen, zoals die van de moeder uit het begin van dit verhaal. Bij sommige vragen komt haar jarenlange ervaring als fysiotherapeut ook nog eens goed van pas. Maar elke dag van haar

28-urige werkweek is anders. Soms wijst Wollerich de weg naar subsidiepotjes. “Als een atletiekvereniging die alleen hardlopen aanbood, wandeltrainingen wil ontwikkelen, wijs ik ze bijvoorbeeld op NOC\*NSF- vouchers om trainers bij te scholen. Idem voor de kickboksclub die lessen wil aanbieden voor doven en slechthorenden, met aangepast materiaal met lichtsignalen.”

In Haren introduceerde Wollerich een Nationale Diabetes Challenge (NDC), bedacht door de Foundation van de voormalige volleybalprof Bas van de Goor, die zelf de ziekte heeft. Deelnemers maken wekelijks een

wandeling met een zorgverlener of beweegcoach en ontvangen online leefstijladviezen. Zorginstelling Cosis, locatie Zonnelaan Groningen, kreeg dankzij Wollerich een sportstimuleringstraject voor cliënten. “Tien weken intern sporten, als hopelijk opstapje naar een externe vereniging.”

“Iedereen kan mij bellen”, zegt Wollerich. “Mijn hulp is kosteloos en ik ben niemands concurrent. Ik probeer alleen mee te denken en drempels weg te nemen.”

► Vind meer info over het Gronings Sportakkoord op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



### **Gronings Sportakkoord**

De benoeming van een beweegcoach inclusief sporten en bewegen is één van de vier pijlers van het Gronings Sportakkoord. De andere drie betreffen de sport-wijken in Groningen-Zuid, Beijum en de Oude Wijken (de Indische Buurt, de Korrewegwijk en De Hoogte tezamen). Alles wordt op alles gezet om inwoners, die om welke reden dan ook drempels ervaren om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten, te enthousiasmeren om in beweging te komen.





DE WEDSTRIJD

# Voetballende YouTubers in Engelbert

TEKST ARJEN BOEKEMA FOTO ERIK BRAND

Zaterdag 28 augustus speelde VV Engelbert een bijzondere wedstrijd. Om het nieuwe kunstgrasveld in het dorp te dopen, was Creators FC als tegenstander geboekt. Een elftal vol bekende YouTubers. De aanleg van het langgekoesterde kunstgrasveld had nogal wat voeten in de aarde. Zo werden er vleermuizen in bomen aangetroffen,

waardoor het een jaar langer duurde voordat het veld er lag. Maar nu ligt het er eindelijk en kan er lekker op worden gevoetbald. De openingshandeling werd verricht door wethouder Inge Jongman.

De voetballende Youtubers kenden geen genade met het team van Engelbert en wonnen met ruime

cijfers. Driekwart van het publiek bestond uit jeugd. Ze vergaapten zich aan de gezichten en namen die ze dagelijks voorbij zien komen op Youtube. Kalvijn (Boerma) spande langs de rand van het veld qua populariteit de kroon.

► Vind alle sportevenementen in Groningen op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

## VRAAG EN ANTWOORD

# Knakworst, pannenkoeken, ranja en rugby

Sportvrijwilliger Jeroen Huisman

TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO ERIK BRAND

**Een begaafd speler is hij zelf niet - te laat begonnen - maar als vrijwilliger is Jeroen Huisman (49) uit Roden onmisbaar bij de Rugby Club Groningen. Jeroen is bestuurslid jeugdzaken en hulptrainer bij de twaalf- en dertienjarigen. En dat is aanpoten nu de jeugdafdeling flink gegroeid is.**



**De jeugdafdeling is in seizoen 2020-2021 van 125 naar 190 pupillen onder de achttien gegaan. Jouw verdienste?**

"Niet alleen. De kinderen die al lid zijn vinden het vaak zo leuk dat ze andere kinderen meenemen. Corona zorgde afgelopen jaar ook voor aanwas. Hier konden ze nog steeds lekker bewegen. We hadden zelfs even een ledenstop voor de mini's van tien en elf. Ik doe de contacten met de ouders. Als een kind interesse heeft, dan stel ik voor het een paar keer mee te laten trainen. Naderhand informeer ik hoe het was. En ik leg uit hoe de clubapp werkt. Ik merk dat ouders dat contact waarderen."

**Hoe kwam rugby op je pad?**

"Ik zag het als kind op tv. Maar in Loppersum, waar ik vandaan kom, was geen rugbyclub. Als klein kereltje naar de stad Groningen, was veel te ver. Ik ging voetballen. Voetbal is een heel mooie sport. Maar je moet van elkaar afblijven. Rugby is af en toe lekker aan iemand trekken, meer fysiek. Meer een teamsport nog dan voetbal. Tijdens mijn studie in Leeuwarden ging ik bij een rugbyclub. Erg goed was ik niet. Ik miste toch de skills die je ontwikkelt als je er al jong mee begint."

**Hoe belandde je bij de Rugby Club Groningen?**

"Ik kreeg kinderen. Dertien, tien en zeven zijn ze nu. Cultuur en sport leken me onderdeel van een goede opvoeding. Gitaarles of iets anders artistiekerigs is bij geen van drieën gelukt. We kregen ze niet zover. De oudste ging voetballen. Na een jaar dacht ik: We gaan toch even bij rugby kijken! Nu zijn ze alledrie lid hier. Drie keer in de week met ze heen en weer vanuit Roden. Ik zat er eigenlijk niet op te wachten, maar ik ben natuurlijk toch ook heel bij met hun keuze."

**Wat maakt het vrijwilligerswerk de moeite waard voor jou?**

"Dat de kinderen lol hebben met de andere kinderen. Daar gaat het mij om. Je organiseert een toernooitje. Met broodjes knakworst, pannenkoeken, ranja, en rugby. En je ziet ze genieten. Komende winter doen we waarschijnlijk mee aan een jeugdtoernooi in Hannover. Voor de jeugd is een keer in het buitenland spelen natuurlijk een geweldige ervaring. We zouden er al eerder naartoe, maar corona kwam ertussen. Ik geniet er ook van om als assistent-trainer van de twaalf- en dertienjarigen, de cubs, zelf op het veld te

staan. Met het balletje op het veld, daar draait het natuurlijk om. Ik doe de warming up en wat oefeningen met de kids, het echte rugby leren ze van Henk, de hoofdtrainer. Zelf leer ik ook nog veel van Henk."

**Wat is er minder leuk?**

"Het is wel erg veel tijd gaan kosten. Zeker zestien uur per week. En dat naast een fulltime baan als ecooloog bij Hogeschool Van Hall Larenstein in Leeuwarden. Door corona veranderde er haast elke twee weken wel iets in de regels. Dat moest allemaal gecommuniceerd worden met de ouders. En voortdurend vergaderingen en overleg met de coronacoördinator van de club. Ik ben nu het punt waar alles samenkomt qua jeugd. Als onze groei doorzet zijn we straks een grote club en dat vraagt een andere organisatie, professioneler. Hoe die eruitziet, daar denken we nu over na. Misschien wat coördinatoren ertussen, of een speciale jeugdafdeling. Wat mij betreft wordt Groningen rugbyhoofdstad van Nederland."

► Vind de sportclub die bij je past op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

# Loopsportcentrum Noord heeft alles op loopgebied onder één dak

TEKST THEO SIKKEMA FOTO RENE KEIJZER

In januari 2020 is Loopsportcentrum Noord aan de Regattaweg in Groningen officieel geopend. In het pand met een oppervlakte van tweeduizend vierkante meter zijn zo'n tien partijen gevestigd

die betrokken zijn bij alles wat met hardlopen te maken heeft en varianten daarop als trailrunning, survivals, obstacle running en wandelen. Drijvende kracht is Jan Douma.



## Hoe ben je tot dit concept gekomen?

"Ik ben als verzorger en sportmasseur bij de loopsport betrokken geraakt.

Ik heb ook een loopgroep met inmiddels meer dan honderd lopers. Vanuit die ervaringen werd duidelijk dat je andere expertises nodig hebt om sporters of fit te krijgen of beter te laten presteren. Dan moet je denken aan een fysiotherapeut, diëtist, sportarts, podoloog of psycholoog. Deze professionals hebben allemaal hun eigen kennis. Het concept heb ik een jaar of zeven geleden bedacht."

"Ik heb mensen uit mijn netwerk gevraagd of ze mee wilden investeren en om elkaars netwerk en kennis te verbinden. Ze vonden het een mooi idee en zo zijn we verder gegaan. Het zou eerst op Kardinging, maar aan de Regattaweg kwam een mooi pand vrij. In 2019 zijn we gestart met de verbouwing en gevoelsmatig kunnen we nu, corona op zijn retour is, echt een goede start maken."

## Wat is het principe van Loopsportcentrum Noord?

"Ik heb zes jaar geleden Steenbok-sport opgericht specifiek voor trailrunning en survival. Lopen is inmiddels veel breder dan alleen maar hardlopen. Survival, trailrunning, wandelen, obstacle running en canicross. Dat is het lopen in de natuur met aangeliijnde honden. En dan heb je nog gelieerde activiteiten als fitness, yoga en kamperen. Mensen willen steeds meer mini avontuurtjes meemaken. Vuur maken buiten, experimentjes doen om vooral te beleven. Wij hebben alle kennis in huis om sporters uit al die diverse loopdisciplines te faciliteren ongeacht de vraag. Of het nu om een goede routekaart gaat, passende schoenen of een medisch aspect. Het maakt niet uit wij helpen die sporter verder.

We hebben nog kantoorruimte over en ik stel intern wel eens de vraag missen we nog iets? Tot nu toe blijft het stil, dus ik denk dat we redelijk compleet zijn. Voor zover ik weet zijn we de enige in Nederland die alles onder één dak hebben. Er zijn wel combinaties, maar niet zo compleet. We hebben inmiddels klanten uit heel Noord-Nederland en zelfs al uit Flevoland, terwijl we nog niks aan marketing gedaan hebben."

## Waarom al uitbreidingsplannen?

"We willen graag een buitenterrein hebben waar we activiteiten kunnen ontplooiën. Kardinging is daar bij uitstek geschikt voor. Er is al een fundering gestort voor een pand van duizend vierkante meter. Het nieuwe pand bouwen we tussen de klimtoren en de indoorskihal. Kill the Hill, om de Kardingebult in diverse afstanden hardlopend te lijf te gaan, is een voorbeeld van een activiteit. Op het gebied van obstacle running en survival hebben we daar alle mogelijkheden. Het gebouw gaat Momentum heten. Als verwijzing naar leven in het hier en nu. We gaan ons daar ook bezighouden met houtsnijden,

vuur maken en boogschieten. Dat soort dingen. Natuurmonumenten zijn onze burens en daar werken we mee samen. We hebben alle wandelroutes geadopteerd. De routes gaan we onderhouden en uitbreiden. Recreatie en natuur in een aaneengesloten gebied zo dichtbij de stad maakt Kardinging een bijzondere locatie."

## Hoe kijk je terug tot nu toe?

"We hebben een lastige periode achter de rug en hebben de nodige hobbels moeten nemen om het voor elkaar te krijgen, maar dat zijn we als trailrunners wel gewend. Corona heeft uiteraard een rol gespeeld, maar dankzij het doorzettingsvermogen van iedereen zijn we de berg aan het beklimmen. En als je op de top staat is het uitzicht geweldig. Daar zijn we nog niet, maar hier aan de Regattaweg zijn we zo goed als klaar. De bekendheid moet nog groeien, maar daar werken we aan. Iedereen is welkom om een keertje te komen kijken."

► Meer weten over sportaanbieders? Kijk op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)





## CLUBVERHALEN

# Hoe tackelden de sportclubs de lockdown?

**TEKST** ARJEN BOEKEMA **FOTO** CELERITAS-DONAR

Geen wedstrijden, geen toeschouwers langs het veld en de sporthal en kantine zijn weken op slot. En als er al getraind kan worden bij verenigingen, dan zijn het vooral de jeugdteams én buiten. Volwassenen mochten in groepen van vier en op afstand sporten, maar daar waren clubs en leden voorzichtig mee. De sportclubs, en dan vooral de binnensportclubs, hebben het flink te

verduren gehad tijdens de lockdown begin dit jaar. Maar sportclubs hebben veel zelf organiserend vermogen en zijn ook heel creatief gebleken.

Een kerstbomenverkoop, online FIFA toernooi en digitale quizavonden: het waren voor sportclubs welkome extraatjes voor de clubkas en vooral een middel om de leden betrokken te houden. In contact blijven met

je leden tijdens de lockdown, blijkt toch wel de sleutel. En jeugdteams konden gewoon lekker buiten blijven sporten. Op openbare sportplekken, op de parkeerplaats voor de sporthal of op één van de sportvelden.

► Vind alle sportaanbieders in Groningen op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

## PORTRET TOPTALENT

# “Ik speel nu met de mannen mee”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RONALD LOWIJS

Tennistalent Niels Visser uit Lageland hoort sinds kort bij de duizend beste tennissers ter wereld. “Ik probeer zo min mogelijk in ranking en punten te denken.”

### Hoe kwam je bij de top-1000?

“Door de finale te halen in Egypte. In Sharm-el-Sheikh won ik in de kwalificatie drie potjes. Op het graveltoernooi van Cairo kwam ik voor het eerst in de finale van een prof-toernooi.”

### Sinds wanneer ben je prof?

“Vorig jaar ben ik geslaagd voor het wvo. Toen kreeg ik de tijd om me helemaal aan het tennis te wijden. Sindsdien reis ik de wereld over.”

### Viel je in de jeugd al op?

“Het ging meer in stapjes. Ik speel een speltype dat moeilijker is als je jonger bent, met een enkelhandige backhand. Daar moet je sterker voor zijn. Tot mijn veertiende stond ik bij de jeugd niet zo hoog. Op mijn zestiende ging ik naar de top-3. Bij onder-18 werd ik Nederlands kampioen.”

### Hoe was jouw jeugd?

“Ik tenniste bij Wijchgelsheim in Schildwolde. Na de basisschool werd het fanatieker. Ik ging naar het Harens Lyceum. Ik stond om zeven uur 's ochtends op de baan en trainde onder schooltijd. Bij Cream Crackers in Groningen trainde ik vijf, zes keer per week. Daarna bij de KNLTB.”

### Wat heb je nog met Groningen?

“Groningen voelt als thuis. Ik woon met mijn vader en mijn broertje in Lageland. Ik heb een goeie band met mijn vader, die tennistrainer is.”

### Wat is het verschil tussen een goede tennisser en een toptalent?

“Op een gegeven moment gaat het niet per se harder, maar vooral sneller. De bal eerder nemen, beter plaatsen. De lokale nummer 2 of 3 kan net zo hard slaan als ik, maar op dat tempo heb ik meer controle. Het gaat om de details. Een groot aspect is mentaal. Hoe ga je om met tegenslag, wie gaat door. Maar je fysiek is ook belangrijk. Het is alles bij elkaar.”

### Hoe groot is de stap naar internationaal tennis?

“Vanaf mijn zestiende speel ik tegen de topspelers van mijn leeftijd in andere landen. Van het jeugdtennis naar de mannen is wel een stap. Het is meer de echte wereld. Ik speel tegen kerels van dertig. Die hebben zoveel ervaring. Iedereen kan een bal slaan, maar het gaat om goeie keuzes, het moment kiezen. Wie leest de tegenstander het best. Alles telt.”

### Wat is je ranking nu?

“Ik weet het niet precies. Wacht even. 927. Ik probeer zo min mogelijk in ranking en punten te denken. Ik denk dat je daar niet beter van gaat spelen. Ik ben jong, ik wil mezelf ontwikkelen. Niet te ver vooruit denken.”

► Ook een wedstrijd van één van de toptalenten in Groningen bijwonen? Bekijk de kalender op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



# “We doen het om de sporters beter te bedienen”

TEKST THEO SIKKEMA FOTO RONALD LOWIJS

**“We hebben gepassioneerde medewerkers die iedere dag het gras zo mooi mogelijk willen maken.” Dat zegt projectleider Waatze Broersma van De Enk Groen & Golf. Het bedrijf verzorgt sinds 1 april het onderhoud van alle sportparken in de gemeente Groningen. De Enk Groen & Golf, met de hoofdvestiging in Renkum, is niet de eerste de beste. Groot geworden met het onderhouden en aanleggen van golfbanen en zorgeloos groen zijn inmiddels op voetbalgebied Ajax en Vitesse klant.**

De nieuwe groenbeheerder in Groningen kwam in een aanbestedingsprocedure als winnaar uit de bus en onderhoudt de velden voor de komende vijf jaar.

Harald Homan is adviseur cultuur- en installatietechniek bij Sport050 en loopt al ruim twintig jaar mee. “We hadden steeds meer moeite om voldoende maatwerk te leveren in de totale planning van het onderhoud. Daarnaast was het de bedoeling om een deel van het werk door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt te laten doen. Een paar jaar geleden is de instroom gestopt, waardoor dat niet meer lukte. Daarom is besloten om het uit te besteden.”



Harald Homan (l), Waatze Broersma (r)





In de aanbesteding werd gekeken naar de aanpak, communicatie met gemeente en clubs, de emissiereductie en de prijs woog deels mee. Daar kwam De Enk Golf & Groen als beste uit. “Ze waren de duidelijke winnaar.” Daar is Broersma, die al 42 jaar in het groenonderhoud actief is, net als zijn collega’s maar wat blij mee. “Het is een mooie uitdaging voor ons. Vaak gaat het om maaien en grootonderhoud, maar wij doen nu alles binnen de hekken van een complex.” Broersma heeft een kantoor aan de Duinkerkenstraat om goed invulling te geven aan de opdracht.

Het gaat om tientallen voetbalvelden en kunstgrasvelden in Groningen, Haren en Ten Boer. Doelen weghalen, speelschade herstellen, drainage, wandelpaden beheren, hagen knippen, snoeien en sneeuwruimen om een aantal activiteiten te noemen.

“Het zit bij hun in de genen dat ze met sport bezig zijn en een goed

product neer willen leggen. Zeker natuurgrasvelden vragen speciale aandacht”, aldus Homan.

Wat mogelijk een doorslaggevende rol heeft gespeeld is de constante innovatiedrang van De Enk Groen & Golf. Een voorbeeld is robotisering. Broersma. “In het terugdringen van de emissie zijn we druk met zelfrijdende grasmaaiers op zonne-energie. Het zou ideaal zijn dat de maaier zijn werk op het veld doet zodat de medewerker dan andere dingen kan aanpakken op het complex.”

Een andere noviteit is de Sportviewer. Een programma waar alle details van sportvelden ingelezen worden. “Dan kan per complex bijgehouden worden wat er moet gebeuren. Vanuit de club kunnen wensen of noodzakelijk onderhoud gemeld worden. Op die manier ontstaan korte communicatielijnen en helpt het om maatwerk vorm te geven”, aldus Broersma.

Homan voegt er nog een aspect aan toe. “Ze gaan onderzoek doen naar de bodemgesteldheid van velden en de waterhuishouding. Om voor alle natuurgrasvelden tot een natuurlijke beregening te komen. Hierdoor gaan op termijn de kosten voor groot onderhoud omlaag en de kwaliteit van de velden omhoog.”

“De gemeente was op zoek naar een partij om te ontzorgen. Dat is ons gelukt. De klik is goed en we weten wat we aan elkaar hebben. Samen maken we er iets moois van”, kijkt Broersma positief vooruit. Homan is tevreden met hoe de wijziging verlopen is. “We zijn er best trots op met wat we nu bereikt hebben om de sporters en de sport op een betere manier te bedienen. Daar doen we het voor.”

► Meer weten over sportlocaties? Kijk op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



PANORAMA

## Urban Sports wint aan terrein

TEKST PATRICK VAN DER WEERD FOTO PEPIJN VAN DEN BROEKE

Skaten, Freerunnen, Downhill Biken, Trail-running, Bootcampen en Calisthenics. De Kardingebult is het afgelopen jaar gerenoveerd en biedt plaats aan een veelvoud aan beweeg- en sportactiviteiten.



Bootcamptrainer Esther is blij met de renovatie. "Door de multifunctionele toestellen kunnen we veel verschillende oefeningen aanbieden. De ondergrond is zacht, droogt snel en minder koud in de winter." Wouter: "Onze Downhill Bikers komen met hoge snelheid over de baan en kunnen niet reageren als er mensen op

de baan lopen. De nieuwe bordes zorgen voor meer veiligheid en verwijzen mensen naar de wandelroute of het Trail-Run pad." Ook Goku is enthousiast over de komst van "Freerun obstacles. "Een mooie plek om te trainen en belangrijk dat er ruimte is voor Urban Sports. Het skaten is nu olympisch, en wie weet wat

de toekomst brengt voor soortgelijke sporten." Maïke en Samuel komen van buiten de stad, "Doordat er op deze plek continu activiteit is, raak je geïnspireerd om te blijven bewegen."

► Vind de openbare sportplekken op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



SPORTCLUB IN BEELD

# K4 Groningen uniek in Noord Nederland

TEKST EN FOTO PATRICK VAN DER WEERD

**Nico Veenstra geeft les in Kettlebell training. “Het belangrijkste is dat je een goede techniek toepast. In een aantal lessen leren we je de juiste techniek en daarna kan je zelf bepalen hoe, wanneer en waar je traint. We trainen ‘s zondags met een groep in de buitenlucht waarbij men vrijblijvend kan aansluiten.”**

Deelnemer Monique, “Kettlebell training heeft mij heel erg geholpen om weer fit te worden, Ik had veel last van blessures, Ik kon niet meer hardlopen of hockeyen. De Kettlebell oefeningen gaan heel erg over

balans houden. Doordat je alle spieren traint en je spieren je mobiliteit ondersteunen, vermindert het de druk op je botten en gewrichten.” Ook deelnemer Henk herkent zich hierin, na zijn rugoperatie kan hij mede door deze trainingen weer pijnvrij sporten en doet hij mee aan wedstrijden. “Bij Kettlebell wedstrijden is het de bedoeling dat je 10 minuten lang zoveel mogelijk herhalingen kan doen.

► Vind alle sportaanbieders in Groningen op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

DUBBELINTERVIEW

Slimme combinaties voor volwaardige banen

# De welkome schakel tussen vraag en aanbod in de sportarbeidsmarkt

TEKST ELLIS ELLENBROEK FOTO'S HSV HAREN, ERIK BRAND

Kleine kruimelcontractjes. En vraag op piekmomenten. De arbeidsmarkt voor sportpersoneel kent vele uitdagingen. SportMatchNoord brengt vraag en aanbod in Noord-Nederland slim bij elkaar.

Ze werden vorig jaar wel een beetje zenuwachtig bij sportvereniging HSV Haren. De hoofdtrainster van de turntak wilde minder uren in seizoen 2020/2021. De acht turngroepen die ze had, werden haar teveel. Want ze had ook nog een baan als gymjuf op een school. HSV Haren legde het oor te luister in het netwerk en polste bij collegaverenigingen. Maar een nieuwe trainer vonden ze niet. Als verenigingsvoorzitter Marjan van Ittersum SportMatchNoord niet had ingeschakeld, had HSV misschien wel moeten snijden in het turnaanbod.

SportMatchNoord is een werving- en selectiedienst voor sportpersoneel, uit de koker van Huis voor de Sport Groningen, SportDrenthe en Sport Fryslân. Professionals in de sport, die werk zoeken, kunnen zich er inschrijven en zich in de kijker spelen bij een breed scala aan potentiële

werkgevers. Alle noordelijke sportclubs en sportscholen mogen bij SportMatchNoord aankloppen als ze een trainer, een instructeur of een andere sportfunctionaris zoeken. En zij

niet alleen, ook scholen, gemeentes, bedrijven, kinderopvangorganisaties, ja eigenlijk alle organisaties met een sportvacature.



De dienstverlening is uitgebreid. Makelaars van SportMatchNoord helpen opdrachtgevers met een effectieve vacaturetekst, verspreiden die in hun netwerk, stellen kandidaten voor, begeleiden de gesprekken en kunnen, als er een match is, ook helpen met het opstellen van een contract. Zo'n schakel tussen vraag en aanbod is geen overbodige luxe, vertelt Daniël Boekee, die onlangs het stokje overnam van initiatiefnemer Bas van de Kant. Werving en selectie is een vak apart. Soms moet je net iets verder kijken, of iets creatiever zijn. Boekee geeft een voorbeeld: "Een vereniging zoekt een trainer voor dinsdag en donderdag, van zes tot acht. Zo zetten ze het ook in de vacature. Stel, wij kennen iemand die op dinsdag en vrijdag kan, maar niet op donderdag. Die zal niet reageren. Wij gaan dan praten met die club of de trainingen van donderdag, ook op vrijdag kunnen." SportMatchNoord mikt op "slimme combinaties", met als doel volwaar-

dige banen te creëren in de sport. Een belangrijke missie, want vaak is het nog een kwestie van een paar uurtjes hier, en een paar uurtjes daar en dan ook nog allemaal na schooltijd of 's avonds. "Maar als iemand 's ochtends in een zorginstelling kan werken, en 's avond bij een vereniging, dan begint zo'n baan al ergens op te lijken. Of in de winter in een binnenbad, en 's zomers buiten." SportMatchNoord bemiddelt alleen gediplomeerde of gecertificeerde professionals. Zij kunnen zich gratis inschrijven, opdrachtgevers betalen - op no cure no pay-basis - tien procent van het bruto jaarsalaris van de kandidaat die eruit rolt. Met een minimum van 500 euro exclusief btw. Een bescheiden tarief, vindt Daniël: "De markt waar wij in zitten is niet zo kapitaalkrchtig."

In Haren trad Joop aan als turntrainer. Zestigplusser, parttime vorkheftrucker en al trainer bij verschillende clubs. Met zijn pensioen in zicht

wilde hij HSV Haren graag aan het rijtje toevoegen. Joop had de juiste papieren en prima referenties en bleek ook nog eens bevoegd volleybal te geven en peutergym. Marjan van Ittersum: "We hadden onze peutergym net geschraapt, omdat we er niemand meer voor hadden." Hun beeld van een nieuwe trainer was standaard, bekent Van Ittersum. Ze dachten aan een jong iemand. De andere trainsters waren jonge meiden. Joop is het tegenovergestelde. "De kinderen lopen met hem weg."

Na Joop kreeg HSV Haren via SportMatchNoord nog een floorball-trainer, op ZZP-basis. ZZPeter werd hij gedoopt. Van Ittersum: "ZZPeter kreeg na een jaar elders een fulltimebaan. Dus inmiddels ligt er weer een vacature bij SportMatchNoord."

► Meer informatie over verenigingsondersteuning vind je op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)

Daniël Boekee



TERUGBLIK

## Hoe blijven Groningers Coronactief?



TEKST ARJEN BOEKEMA FOTOS ERIK BRAND

Ondanks de aansporingen om tijdens de lockdown actief te blijven, zijn veel Nederlanders in coronatijd minder gaan bewegen. Vooral kinderen t/m 12 jaar en jong-volwassenen t/m 30 jaar sporten minder wanneer zij niet bij hun club terechtkunnen.

We zochten allemaal manieren om, ondanks het vele thuis zijn toch in beweging te blijven en actief te zijn. We gingen meer wandelen en fietsen in de natuur. Met de telefoon en de Ommetje App in de hand wandelden we met z'n allen vele kilometers. Soms met elkaar, maar

meestal tegen elkaar of tegen collega's. Naast thuiswerken bleek het toch best nog een uitdaging om die dagelijkse 10.000 stappen te zetten.

Ook andere wandel-, hardloop-, of fietsapps werden enorm populair. We werden er steeds handiger in. En wanneer je je huis niet uit wilde, dan kon je gewoon meedoen aan een online les van de sportschool. Want ook dat bleek een goed alternatief.

► Vind de sport die bij je past op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



GOED INITIATIEF

# Open Gym Groningen

TEKST MARGREETH VISSER FOTO RONALD LOWIJS

**Open Gym Groningen biedt voor inwoners de mogelijkheid om onder begeleiding gratis te sporten en bewegen. Het gaat om een pilot, waarbij sport- en beweegactiviteiten wekelijks worden georganiseerd bij de Kardingeberg en bij de openbare sport- en beweegplek bij Wijkcentrum Trefpunt in Beijum.**

Het aanbod is divers en voor iedereen: jong, oud, beginners en ervaren sporters kunnen zich aanmelden voor onder andere bootcamp, brisk walking en outdoor fitness. Op de website van Open Gym Groningen vind je het overzicht van de gratis activiteiten.

Open Gym is gestart na de zomervakantie voor een periode van 12 weken. Op vrijdag geeft Freek outdoor gymles bij de nieuwe sportplek bij Wijkcentrum Trefpunt. Naast bewegen is het ook gezellig om mensen uit de buurt te ontmoeten tijdens de outdoor gym.

► Vind de sport die bij je past op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



## Nico W. Van Yperen

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



# Herstart

Sommige metaforen zijn beter dan anderen. *'Herstart na corona'* is wat mij betreft een minder geslaagde metafoor. Een smartphone, computer of televisie kan bevriezen of vastlopen. Maar het is onverstandig om de COVID-19 pandemie te beschouwen als een onaangename episode die we moeten uitwissen door een 're-boot': uitzetten, herstarten, en opnieuw beginnen zonder ervan te leren.

Beschouw zo'n crisis daarentegen als een reis, een levensles, het beklimmen van een berg, of een tocht door een donkere tunnel met licht aan het einde. Immers, de kracht van het menselijk brein is dat we in staat zijn om van ingrijpende gebeurtenissen een leerzame ervaring te maken. De COVID-19 pandemie is, anders gezegd, een fase in ons leven waarin we hebben leren omgaan met veranderende omstandigheden, tegenslagen en problemen. De coronaperiode is, bijvoorbeeld, een fase waarin je jezelf beter hebt leren kennen, waarin je de verbondenheid met anderen hebt kunnen vergroten, of waarin je er achter bent gekomen welke dingen, mensen en activiteiten je écht belangrijk vindt. En wellicht heb je je vertrouwen en zelfregulatieve vaardigheden (verder) ontwikkeld om ook in de toekomst (nog) beter met onprettige, onvoorziene situaties om te gaan.

Hoe kun je je nu – in het (post-)corona tijdperk – nog verder ontwikkelen in dit opzicht?

### GA SPORTEN!

Immers, sport (vooral in competitieverband) kan worden gezien als leerschool en natuurlijk laboratorium van het leven. Sport is een snelkookpan waarin gedurende een overzichtelijke periode de meest uiteenlopende gedachten zich manifesteren en een scala aan emoties wordt opgeroepen, zoals euforie, plezier, teleurstelling, angst, onzekerheid, trots en schaamte. In een relatief beschermde omgeving leren sporters om te gaan met veranderende omstandigheden (achterstand, voorsprong, vermoeidheid, onvoorspelbare tegenstanders, regen, wind, hitte, etc.), geluk en frustratie, succes en tegenslag, en tegengestelde belangen. In de sport leer je bijvoorbeeld ook dat je hard moet werken voor succes, dat je regels moet respecteren, en anderen nodig hebt om je doelen te bereiken. Het is een continu leerproces waarbij een sterk beroep wordt gedaan op het oplossings-, aanpassings- en acceptatievermogen, vaardigheden die ook goed van pas komen in het dagelijks leven. Effectieve mentale vaardigheden die sporters hanteren, kunnen bijvoorbeeld ook worden ingezet door studenten bij examens, kandidaten bij selectiegesprekken, en artiesten bij optredens.

Doe je niet (meer) aan sport? Dan wordt het tijd voor een herstart ....



INTERVIEW

# “Bij ons leren ze hun grenzen te verleggen”

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO'S RENE KEIJZER

Teamleider Erica Mansholt van de Topsport Talentschool Groningen ziet regelmatig oud-leerlingen op televisie topprestaties leveren. Dat is prachtig, maar het hoeft niet per se. De nieuwe opleiding SportLifeStyle is voor iedereen die van sport zijn beroep wil maken.

Het eerste misverstand over de Topsport Talentschool is dat die alleen voor absolute toptalenten zou zijn. "Natuurlijk", zegt Erica Mansholt, de teamleider van de school, "die zijn er ook." Leerlingen als Ranomi Kromowidjojo, Hans Hateboer, hockeyster Willemijn Bos. Ze hangen op grote doeken in de lokalen. "Maar eigenlijk", zegt Mansholt, "is de 'TTS' voor iedereen die school en sport wil combineren."

Eind augustus, aan het begin van het nieuwe schooljaar. In de gangen van de school aan de Melisseweg in Groningen klinkt een zoemer, de leerlingen stromen de lokalen uit. De pauze van half twee. Buiten voetballen leerlingen in de voetbalkooi, elders op het plein stuitert een basketbal. Vanuit haar kamer op de begane grond kan Mansholt het mooi zien. "Ja, het lijkt een gewone school, met gewone leerlingen," zegt ze. Aan de buitenkant zie je niet dat ze zo goed zijn in sport.

Sporttalenten volgen bij hun club of trainer vaak een speciaal trainingsprogramma. Hoe ouder ze worden, hoe intensiever het wordt. Dat botst met het lesprogramma op een gewone school. Op de TTS beginnen de lessen om 11 uur, zodat de leerlingen 's ochtends kunnen trainen. "Wij bieden sporttalenten alle ruimte om zich te ontwikkelen. Er is geen docent die zegt: je móet die toets maken, als iemand moet trainen. Docenten maken desnoods vijf versies van een toets."

Dit jaar heeft de school 368 leerlingen, van vmbo tot vwo. "Reguliere scholen kunnen hun programma niet aanpassen aan trainingskampen of internationale wedstrijden. Bij ons kan alles digitaal. Een meisje dat judoot in Slowakije mag zelf weten of ze de les om 11 uur of om vier uur wil volgen. Zo hoeft ze geen lesstof te missen."



"Sporters zijn over het algemeen goed in plannen. Ze zijn pro-actief en ambitieus." Op de TTS stemmen leerlingen zo nodig in overleg met docenten en begeleiders af wanneer ze hun taken doen. Zelfstandigheid is een van de kernwaarden van het Daltononderwijs, die groot op de ramen van de lokalen staan. De andere zijn verantwoordelijkheid, samenwerken en effectiviteit.

Ze hebben basketballers op school, volleyballers, voetballers, korfbalers, schaatsters, handballers, tennissers, ijshockeyers. "We hebben een skateboarder, een karter. Vorig jaar deed een bowler examen, een meisje dat veel wedstrijden in Amerika heeft." Niet alle leerlingen hoeven profsporter te worden. Leerlingen en ouders vragen zich voor aanmelding bij de TTS soms af: wat als ze afvallen in de selectie van hun sport? Moeten ze dan van school? Gelukkig niet: "Ook dan kunnen ze hier gewoon examen doen."

Sinds twee jaar heeft de TTS de Sportlifestyleklas, voor kinderen die gek zijn op sport, zonder dat ze

direct op weg zijn naar de wereldtop. Die ontwikkelen zich in allerlei sporten, van atletiek tot lacrosse en cricket. Ze doen uitdagende clinics, vijf weken skiën bijvoorbeeld, volgen workshops, over voeding en diëtiëk, de Olympische Spelen of 'de kosten van (het WK in) Qatar'. Later kunnen ze op een heel breed gebied in de sport gaan werken: als trainer of docent, in de begeleiding of de organisatie.

Voor de hele school geldt: de kans dat leerlingen de top in hun sport bereiken blijft relatief klein. "Maar hoe mooi is het als ze bij ons leren om hun grenzen te verleggen. Ze halen niet allemaal het hoogste niveau. Maar wat hebben ze veel geleerd."

Op het plein zijn leerlingen nog steeds aan het voetballen of basketballen, ze eten een broodje op een bankje in de zon, kletsen wat. Wie weet treden ze later in de voetsporten van Ranomi, Hans of Willemijn. Maar eerst gaan ze gewoon een leuk nieuw schooljaar in.



ACHTER HET SUCCES

# De KardingeRun voor bikkels

TEKST THEO SIKKEMA FOTO ERIK BRAND

**De KardingeRun stond eind september alweer voor de zevende keer op het programma. In een paar jaar is het evenement uitgegroeid tot de grootste obstacle run van Noord-Nederland. Nelleke en Raimond Walhaus hebben de KardingeRun op de kaart gezet. Wat is het succes?**

In het Recreatiegebied Kardingel liggen veertig hindernissen op het langste parcours van 12 kilometer. De andere afstanden zijn 6 en 9 kilometer. De Kardingebult moet bedwongen worden, sloten met water moet je als deelnemer en vooral als team overwinnen, klauteren over hindernissen, de apenhang doen om

in touwen te klimmen, hardlopen, maar vooral plezier maken. Raimond hierover. "Het gaat meer om beleving en minder om de prestatie. Lekker buiten zijn en samen als team bezig zijn. Wat niet wegneemt dat je wel moet trainen. Conditie en kracht daar gaat het wel om. Onze deelnemers zijn blij en iedereen kan het, doordat we meerdere afstanden aanbieden, halen."

## **Veel familie**

Het is niet alleen samen presteren, maar ook samen organiseren. Iets waar Nelleke enthousiast over is. "We hebben zo'n tweehonderd vrijwilligers en zonder hen zouden we het niet kunnen doen. Ook studenten van het

Alfa-college en Noorderpoort helpen mee en veel familie van ons is van de partij. Het is een dagje uit. Wat helemaal leuk is dat steeds meer deelnemers op de ene dag aan de run meedoen en de volgende dag vrijwilliger zijn. Ze vinden de sfeer zo leuk dat ze het twee dagen mee willen maken.'

## **Begin een ramp**

De eerste keer waren er direct al duizend deelnemers. "Als ik nu terugkijk was dat een ramp", zegt Raimond lachend. "Er zaten veel kinderziektes in. We kregen kritiek en hebben deelnemers toen uitgenodigd voor een panelavond. Met al deze feedback hebben we in korte tijd grote stappen kunnen zetten." Inmiddels kunnen over twee dagen verdeeld maximaal vierduizend deelnemers meedoen.

Dit jaar stond de KardingeRun voor het eerst eind september op de kalender. Andere jaren eind juni of begin juli. Het is nu het sluitstuk van de Nationale Sportweek. Nelleke keek ernaar uit. "Vorig jaar kon het niet doorgaan vanwege corona. En ook afgelopen editie waren er helaas nog steeds beperkingen, dus we organiseren wel met de handrem erop. We konden minder deelnemers laten meedoen en hoefden niet vol in te zetten op marketing. Het was lastig, omdat we niet exact wisten waar we aan toe waren."

## **Overwinning op jezelf**

Het grootste deel van de deelnemers doet als team mee. "Je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een team van. Kerkgemeenschappen, personeelsverenigingen, studenten of vrijgezellenfeestjes. Noem maar op. De één heeft meer kracht en de ander loopt harder. Een obstakel halen is al een overwinning op jezelf. Je doet het met elkaar. Het is mooi om de KardingeRun op die manier te organiseren."

## EVENEMENT IN BEELD

# Een zomervakantie vol activiteiten in Groningen

Voor alle kinderen en jongeren in de gemeente Groningen werden er afgelopen zomervakantie weer volop activiteiten georganiseerd door diverse partijen. De activiteiten werden mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage uit het Gronings Sportakkoord en van de gemeente Groningen.

Via onder andere Check050.nl, de website van het kinder-, jeugd- en jongerenwerk, kon je per wijk en dorp zien welke activiteiten er allemaal werden aangeboden. Van dreumes- en peuterdans, tot een stormbaan. Maar ook een bbq, trampolinespringen, een schilderworkshop, een

musical, een voorleesochtend, of een bezoekje aan het Groninger Museum of attractiepark Slagharen waren onderdeel van het programma.

Kinderen en jongeren uit de gemeente hoefden zich geen dag te vervelen in Groningen. Dankzij de samenwerking tussen WIJ Groningen, wijkcentra, cultuur- en buurtsportcoaches, Bslim, de Speeltuincentrale, Forum Groningen, SKSG, Jimmy's, Noordstaat, vrijwilligers en vele andere lokale partijen kon er een gevarieerd programma worden aangeboden.

► Vind alle sportevenementen op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



TEKST: ARJEN BOEKEMA. FOTO'S: KIM AARTS, JOYCE RUNDERVOORT, HILDE STUKER, ELITE HOFMAN



BESTUURDER AAN HET SPORTEN

# Het gaat om een gezonde leefstijl

TEKST EN FOTO BAS BROESDER

**Daan Bultje is directeur van de stichting Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN). Deze stichting stimuleert met allerlei initiatieven een gezonde leefstijl in Noord Nederland. Regelmatig trekt hij zelf de sportschoenen aan. "Iedereen heeft iets met gezondheid. Je hoeft echt niet alleen fana-**

**tiek aan sport te doen. Het gaat om je persoonlijke leefstijl en of je je daar goed bij voelt."**

Als Daan de sportschoenen aantrekt, is dat meestal om te gaan hardlopen. "Daar ben ik ongeveer 5 jaar geleden mee begonnen omdat het, vanwege mijn gewicht, nodig was iets te doen.

Het helpt om doelen te stellen. Toen ik met hardlopen begon, nam ik me voor om marathons te gaan lopen. Inmiddels heb ik er zes gelopen. Het stellen van doelen is een goede stok achter de deur en helpt je een drempel over. Ik had me ingeschreven voor de marathon van Berlijn en toen die vanwege corona niet doorging, viel er een doel weg om naartoe te werken. Toch is het belangrijk om dan wel te blijven lopen. Voor mij is het ook een goede manier om mijn hoofd leeg te maken. Om de drukte van de dag even te vergeten."

## Wennen

Niet alleen als hardloper is Daan actief. In zijn woonplaats Echten (Friesland) zit hij bij de plaatselijke volleybalvereniging (Tsjûkemarkers). "Ik woon naast de sporthal, dus dat komt goed uit. Lang heb ik bij Lycurgus in de stad Groningen gevolleybald en op een gegeven moment stond ik voor de keus om me volledig op deze sport te richten. Maar ik mis de topsportmentaliteit. Volledig gefocust zijn op één ding ligt mij niet zo. Daarvoor heb ik teveel interesses. Sinds twee jaar volleybal ik weer en dat is even wennen. Ik ben veertig jaar en ik speel geregeld met jongeren die bij wijze van spreken mijn kinderen hadden kunnen zijn. Gelukkig heb ik mijn lengte van 2 meter 4 mee."

## Tuinieren

Een gezonde leefstijl heeft niet alleen te maken met zweet en sportschoenen. Daan: "Denk ook aan voeding, hoe je woont en je sociale omgeving. Die factoren spelen allemaal mee in je gezondheid. Je hoeft echt niet allemaal een marathon te lopen. Als je bijvoorbeeld een tuin hebt en geregeld tuiniert of je maakt af en toe een lange wandeling is dat ook al gezond. Het gaat erom dat je beweegt en dat je je goed voelt in je eigen lichaam."

TERUG NAAR DE PLEK

# Roeister Annemiek de Haan

TEKST BERT NIJMEIJER FOTO RONALD LOWIJS

Roeister Annemiek de Haan (40), winnaar van drie Olympische medailles met de Vrouwen Acht, is voor even terug op haar oude club De Hunze in Groningen.



**Waarom ging je roeien?** "Mijn tante was hier jeugdcommissaris. Er was een open dag, in 1994, '95. Ik was 14. Ik vond de skiffjes leuk, de eenpersoonsbootjes. Ik ben lid geworden en kwam in de jeugdploeg."

**Wat vond je leuk aan roeien?** "Al snel hadden we in de jeugdploeg een groep meiden en kwam de vraag wat je wilde: regioroeien, om de taarten, of wedstrijdroeien. Ik ging dat laatste doen. Dan moest je wel vier, vijf keer in de week trainen."

**Waar trainde je?** "Meestal op het Willemskanaal. De diepen in de stad zijn drukker met bruggen en bootjes. Glad water is het fijnst. Geen golven of wind, dan roei je het lekkerst."

**Wat is er dan zo fijn?** "Op een gegeven moment had je door met wie je makkelijk roeide. Dan ging je heel hard, en dan voel je die boot onder je doorlopen. Als je helemaal synchroon met iemand zit, dat geeft een heel fijn gevoel."

**Kom je uit een roeifamilie?** "Helemaal niet. Mijn ouders kwamen wel eens kijken in Groningen, maar ze gingen niet vaak mee naar Amsterdam, waar de meeste wedstrijden waren. Op vrijdag gingen we er vaak al naartoe. Slapen op de camping, op een luchtbedje."

**Was jouw jeugd anders dan die van anderen?** "Niet heel anders. Ik heb het gedaan omdat ik het leuk vond. M'n ouders wisten er niet veel van, ik moest uitleggen wat ik deed. Het was wel gezellig hier. Met vriendinnen van het Willem Lodewijk Gymnasium ging ik na school vaak naar de club. Op mijn achttiende ging ik studeren in Amsterdam en roeien bij de club Skøll."

**Wat kon jij goed als roeier?** "Ik was niet heel sterk maar wel lang. Met lange halen ga je sneller. Het is timing en coördinatie. Als je op het verste punt zit, daar moet dat blad erin. Roeien is twee kilometer pijn lij-

den. Dat is de truc: als je moe wordt, en je hebt pijn, dat je dan hetzelfde blijft doen."

**Je hebt de meeste prijzen gehaald bij de Vrouwen Acht.** "Ik heb hem ook gehaat, de acht. Als het niet loopt, is het trekken aan een dood paard. Maar als het lukt is het heerlijk. De acht is natuurlijk de snelste boot van allemaal."

**Hoe reageerde je oude club op je successen?** "Na elke Olympiade werd ik weer uitgenodigd om m'n medaille hier te laten zien."

**Je bent weer terug op de club toch?** "Ik ben wel lid, maar ik moet eerlijk zeggen, ik heb al twee jaar niet meer in een roeiboot gezeten. Ik zou hier weer wat vaker moeten komen."

# “Door positieve ervaringen blijven mensen sporten”

TEKST EN FOTO BAS BROESDER

**Het vergroten van het sportief kapitaal. Dat is het belangrijkste doel van de nieuwe Sport- en bewegvisie 2021+ en het Meerjarenprogramma Sport en Beweging 2021 – 2025 van de gemeente Groningen. Hans Slender is beleidsadviseur Sport en Beweging bij de gemeente en Remo Mombarg is**

**lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport aan de Hanzehogeschool Groningen.**

Sportief kapitaal gaat om het plezier dat mensen ervaren in sport en bewegen. Het heeft te maken met het vermogen dat mensen hebben om bijvoorbeeld nieuwe (bewegings)

vaardigheden aan te leren. Het gaat ook om het opdoen van positieve ervaringen en het ontwikkelen van zelfvertrouwen tijdens het sporten. Als dit aanwezig is, is de kans groot dat mensen hun leven lang sportief bezig blijven.



Remo Mombarg





Hans Slender

Remo: "Sportief kapitaal geeft je een intrinsieke motivatie om te bewegen. Neem bijvoorbeeld het voornemen om elke dag 10.000 stappen te zetten. Als je dat voorneemt omdat je wilt afvallen, is de kans reëel dat je het niet volhoudt. Maar heb je positieve herinneringen aan beweging of heb je in het verleden ervaren dat sport je zelfvertrouwen geeft en je er beter bij voelt, dan is de kans veel groter dat je blijft bewegen."

#### **Geen wedstrijden**

Het opbouwen van sportief kapitaal begint op jonge leeftijd en sportaanbieders zijn daarbij van groot belang. De vraag is of verenigingen alle kinderen op de juiste manier bedienen. Hans: "Veel clubs zijn vooral gericht op de competitie sport. Dat is hartstikke goed en moeten ze vooral blijven doen omdat veel kinderen dat geweldig vinden. Maar er zijn ook kinderen die zich daar minder bij thuis voelen. Omdat ze bijvoorbeeld minder competitief zijn ingesteld. Gelukkig wordt daar steeds beter op ingespeeld. Judo-wedstrijden waarbij iedereen een medaille krijgt, voetbal waar de stand niet wordt

bijgehouden of clubs waar kinderen alleen trainen en niet aan de wedstrijden deelnemen. Door een divers aanbod kan je als club inspelen op sporters met verschillende motieven en behoeften. Zo krijgt iedere deelnemer de kans om positieve ervaring op te doen."

#### **Vergroten sportief kapitaal**

Het opdoen van verschillende (sport) vaardigheden is ook een belangrijk onderdeel bij het vergroten van het sportief kapitaal. Vooral op latere leeftijd kan dit grote voordelen hebben. Hans: "Iemand die bijvoorbeeld op jonge leeftijd altijd gevoetbald heeft, zal op latere leeftijd veel moeite hebben om een andere sport aan te leren. Als die, ik noem maar wat, wil gaan zwemmen heeft hij of zij een enorme achterstand ten opzichte van de mensen die nu al zwemmen. Dan mis je wellicht het zelfvertrouwen om je aan te melden bij zo'n vereniging. Maar als je op jonge leeftijd met diverse sporten in aanraking komt, heb je veel meer basisvaardigheden voor andere sporten. Dan is de drempel lager om op latere leeftijd aan een nieuwe sport te beginnen."

#### **Positieve ervaring**

Vooral rond de leeftijd van 13 en 14 jaar stoppen veel jongeren met sporten. Remo: "We zijn veel in gesprek met jongeren om te kijken wat hun wensen zijn. Sommigen zeggen dat ze niet willen sporten, dus misschien moet je het voor hen geen sport noemen. Op deze leeftijd is het ontmoeten van leeftijdsgenoten erg belangrijk. Daar kun je op inspelen. Bijvoorbeeld met een skatepark of een mountainbike park, we zien dat dat aanslaat. We hebben ook een silent roller-disco georganiseerd. Op rolschaatsen dansen is ook beweging. Belangrijk is dat je aansluit bij de belevingswereld van deze kinderen. Je moet zorgen dat ze met sport en bewegen positieve ervaring blijven opdoen, anders stoppen ze. En als ze eenmaal gestopt zijn met sporten, krijg je ze heel moeilijk weer terug. Dat willen we samen met iedereen die wat doet in de Groningse sport voorkomen."

# Duurzame vitaliteit voor alle mbo-studenten

TEKST THEO SIKKEMA FOTO ERIK BRAND

**De komende vijf jaar is het Alfa-college samen met ruim dertig partners, waaronder de gemeente en het Gronings Sportakkoord, bezig om alle mbo-studenten van de opleiding in aanraking te laten komen met vitaliteit. Hiervoor is anderhalf miljoen euro subsidie verstrekt door het Regionaal Investeringsfonds mbo.**

Specifiek voor de opleidingen van Zorg en Welzijn en Sport en Bewegen worden onderdelen toegevoegd om studenten als vitaliteitsprofessionals in te kunnen zetten in de regio.

“Alle partners zien de urgentie. Het inzetten van mbo-professionals is echt nieuw ten opzichte van andere initiatieven tot nu toe en is nodig, omdat de arbeidsmarkt er behoefte aan heeft”, zegt programmamanager Jasper van Buiten van het Alfa-college.

## Duurzame vitaliteit

“Iedere student krijgt de komende vijf jaar het verhaal over duurzame vitaliteit mee tijdens zijn of haar studie. Samen met andere kennisinstellingen in de regio begint de opleiding voeding en leefstijladviseur.”

De start was in september bij een aantal opleidingen van het Alfa-college op de locaties Karding en Kluiverboom. Studenten hebben verschillende keuzemogelijkheden binnen de opleiding, betoogt Van Buiten enthousiast. “Een voorbeeld is het keuzedeel positieve gezondheid. Dit gaat verder dan alleen aandacht voor goede voeding en voldoende bewegen. Ook zaken

als mentaal welbevinden, zingeving van het leven, kwaliteit van leven en meedoen in de maatschappij komen aan bod.”

## Practor

Dit voorjaar is een practor vitaliteit begonnen om samen met de studenten praktijkonderzoek te doen. Hierbij wordt de verbinding gezocht met technologische opleidingen. Een noviteit volgens Van Buiten. “Onderzoek van vitaliteitsvraagstukken is iets nieuws in het mbo-onderwijs. Wat is nodig om vitaliteit te bevorderen en hoe dat gemeten kan worden.

Hier is de Hanzehogeschool middels de Center of Expertise Healthy Ageing inhoudelijk bij betrokken.”

## Link met Sportakkoord

De vitaliteitscampus heeft een directe link met het Gronings Sportakkoord. “De ambitie is om iedereen in Groningen, het Ommeland en de kop van Drenthe met vitaliteit in aanraking te brengen. In Groningen gebeurt dat via hubs in een aantal wijken. Beijum Beweegt bijvoorbeeld. Daar draaien de projecten balkon bewegen en fitness in de wijk onder leiding van onze studenten.”



## EVENEMENT IN BEELD

# NOC\*NSF Nationale Sportweek 2021 Groningen




TEKST: ARJEN BOEKEMA FOTO'S: BERT LANTING, HENK TAMMENS

Van 17 tot en met 26 september stond Groningen ruim een week lang in het teken van sport en bewegen, tijdens de 18de editie van de NOC\*NSF Nationale Sportweek. De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement waarin sportaanbieders, bedrijven en scholen hun deuren open zetten en laten zien hoe leuk sport en bewegen is.

Groningen had weer een bomvol programma met vele mooie evenementen en zo'n 50 sportaanbieders die hun weer deuren open zetten voor gratis proeflessen en clinics. Van sloeproeven tot aan onderwaterhockey en van padel tot freerunning. Er was voor de inwoners ontzettend veel te ontdekken tijdens de sportweek.

► Vind alle sportevenementen op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



# “IN EEN WEDSTRIJD KUN JE WINNEN OF LEREN, VERLIEZEN DOE JE NOOIT”

HABIB KAZEMI, VOORMALIG TAEKWONDO BONDSCOACH

FOTO ERIK BRAND

## AGENDA

DEC  
14

**SPORTGALA GRONINGEN 2021**  
DINSDAG 14/12/21  
Martiniplaza

JAN  
22

**NEDERLANDS PUPILLEN TOERNOOI**  
ZATERDAG 22/1/22  
Sportcentrum Kardinge

DEC  
21

**CHESS FESTIVAL GRONINGEN**  
DINSDAG 21/12/21 - DONDERDAG 30/12/21  
Sportcentrum ACL0

FEB  
04

**OLYMPISCHE WINTERSPELEN**  
VRIJDAG 4/2/22 - ZONDAG 20/2/22  
Beijing, China

JAN  
08

**GRUNO BOKAAL + NK JUNIOREN**  
ZATERDAG 8/1/22 - ZONDAG 9/1/22  
Sportcentrum Kardinge

FEB  
12

**MARATHON CUP**  
ZATERDAG 12/2/22  
Sportcentrum Kardinge

JAN  
19

**UEFA FUTSAL EURO 2022**  
WOENSDAG 19/1/22 - ZONDAG 6/2/22  
Martiniplaza

► Voor de actuele evenementenkalender, kijk op [www.sport050.nl](http://www.sport050.nl)



**SPORT/050**

Hèt platform voor bewegend Groningen

Gemeente  
**Groningen**