

TRIBUNE. ^{#2}

REGIONAAL **SPORTMAGAZINE**

JAARGANG 2, JUNI 2018 **GRATIS MEENEMEN!**

HET WIELERHUWELIJK VAN
LEONTIEN EN MICHAEL
ZIJLAARD-VAN MOORSEL

GEBRUIK ANABOLEN ZORGELIJK

NIEKY HOLZKEN HOUDT
VOORTAAN ZIJN SCHOENEN AAN

DAAN VERBAKEL BIJ HAC

**Voor de echte top
moet alles wijken**





SPORTCAFÉ

Er valt in onze rijke wereld van informatie enorm veel te zien, te lezen en te horen over sport.

Internet, tv, radio, boeken, tijdschriften en dagbladen delen een flink percentage van hun

informatie met het grote publiek. Grote evenementen, sportwedstrijden, toernooien en gebeurte-

nissen flitsen dagelijks aan de sportliefhebber voorbij. Een bijna overdreven kakafonie aan sport.



Sport in de regio blijft vaak beperkt tot de regio en is onderbelicht. Tribune bedient deze regio niet alleen met een sportmagazine maar ook met een heus Sportcafé.

Je moet vooral sport beleven natuurlijk. Als actieve sporter maar zeker als passieve sportliefhebber. Bewegende beelden met geluid brengen ons de emotie die het beleven van sport zo emotioneel kan typeren. Het Tribune Sportcafé komt dan toch aardig dichtbij... en, het is binnen uw bereik, heel dichtbij, letterlijk!

Voorafgaand aan elk nieuw Tribune sportmagazine wordt een Sportcafé georganiseerd in zaal De Koning in Helmond. Wij ontvangen hier sporters met een verhaal. Niet alleen aan het sportmagazine gerelateerde sporters maar ook alles rondom sport uit de regio die de actualiteit halen of haalden. De beleving van het verhaal en de spanning van een 'prikkelend' interview staan garant voor een avondje 'sport a la carte'. Dit is ook live te zien en te beluisteren via www.ditisonzewijk.nl



FOTO'S: MARIO COOLEN, DITISONZEWIJK.NL

#2 INHOUD



4

De wielersport was en is alles voor Leontien en Michael Zijlaard-van Moorsel. Maar nog zoveel meer...



16

Nieky 'The Natural' over wat hem, van nature, het beste ligt.



22

HAC wil atleten langer begeleiden en inspireren.

VERSTERKING GEVRAAGD

Acquisitie

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

Tekstschrijvers

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

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

EN VERDER

Gebruik anabolen zorgelijk	8
Zorgelijke ontwikkeling regionaal vrouwenvoetbal	12
Opmerkelijk	20
13 redenen om voor zeilen te kiezen	26
Sportbuzz: interview met zeiler Thijn Cannemeijer	28
Column: Wim van de Heuvel	29
Horizon: waterpolo moet een impuls krijgen	30
Maarten van Berlo: Hersenschudding	33
Column: Frans Stienen	33
Sportagenda	35

VAN DE TRIBUNE

Alweer trots op een nieuw Tribune sportmagazine. We gaan ongetwijfeld een mooie sportzomer tegemoet. Heerlijk! Veel wielrennen en de snelste auto's natuurlijk, wat te denken van het WK voetbal in Rusland, helaas zonder Nederland, maar toch. En niet te vergeten het EK atletiek in Berlin. Zomaar een greep uit alle sport die op ons afkomt. Wat gaat Helmond Sport doen onder de nieuwe technische staf en management? Welke verandering ondergaat de selectie?

We willen groeien met Tribune sportmagazine; dit kan mede door de inbreng van alle verenigingen en clubs uit de regio! Jullie inbreng is van groot belang, het is per slot van rekening een sportmagazine voor iedere sportliefhebber en elke vereniging in deze regio. Maak hier gebruik van.

We ontmoeten iedereen graag bij het volgende Sportcafé!

Cor, Guido en Anita

COLOFON

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

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

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



WAT PASSIE EN SUCCES MET JE KAN DOEN!

Deze regio is altijd gezegend geweest met goede, zeg maar uitmuntende wielrenners. Denk maar eens aan mannen als Piet Damen, Jos van der Vleuten, Jean-Paul van Poppel, Wout Poels, Koen de Kort, Mathieu Hermans en Eddy Bouwmans. Maar bij de vrouwen is de regio niet zo gul geweest. Als compensatie heeft de regio wel de beste Nederlandse wielrenster aller tijden (benoeming door de KNWU) voortgebracht. Leontien Zijlaard- van Moorsel is haar naam en ze komt uit Boekel. Ze fietst nog altijd maar ze doet daarnaast nog zoveel meer! Tribune ging op de koffie bij ‘d’n Tinus’ en haar man Michael Zijlaard (onlangs nog koninklijk onderscheiden).



Fantastisch

Als je van buitensport houdt, weerselementen trotserende prestaties, zweet, zelfs af en toe bloed en tranen, dan zit je in de dagen van de voorjaarswielerklassiekers goed. In februari brandt het oergeweld op twee wielen en trappers los, waarvan de meest spectaculaire edities toch vooral in België te volgen zijn. Frankrijk (Parijs-Roubaix) en Nederland (Amstel Gold race) steken daar goed maar qua aantal schraal tegen af. Vanaf mei tot en met augustus zijn er dan ‘dagelijks voor de buis’

momenten in de grotere rondes zoals Giro d’Italia, Critérium du Dauphiné, Ronde van Zwitserland, Tour de France en de Vuelta a España. Een fantastisch kijkspektakel verzekerd. En dat niet alleen bij de mannen maar zeker ook bij de vrouwenwedstrijden!

Ontmoeting

Voor een ontmoeting met het sportieve echtpaar Zijlaard (sinds 1992 red.) moeten we de regio uit, ver eruit. Een tochtje naar Nieuwekerk aan de IJssel, zo’n 10 kilometer van Rotterdam, is niet aan de deur natuurlijk, 125 km met de auto.

In een aardig optrekje worden we allerhartelijkst ontvangen door Michael en Leontien. Vanuit de keuken roept Leontien ons in heerlijk Brabants toe: “Gullie lust wel een bakske koffie denk ik”. We voelen ons meteen thuis.

In een ontspannen sfeer ontspint zich een fijn en goed gesprek, waarbij er ook humoristische zijpaadjes worden bewandeld. Er is heus sprake van Brabantse gezelligheid in huize Zijlaard. “Koekje erbij?”

“IN DIE TIJD WAS HET
HEBBEN VAN EEN
EETSTOORNIS NIET ZO
BESPREEKBAAR ALS
DAT HET NU IS”

Ondernemers

“Onze ondernemersgeest werd geprikkeld toen Leontien vanwege haar eetstoornis (anorexia) met haar wereldkampioentri aan moest stoppen met wielrennen”, zegt Michael. “Leontien moest echt weg uit alle negativiteit en ook weg van haar directe omgeving met die hele schare fans die alleen maar Leontien weer snel op die fiets wilde zien. Dat gaf veel te veel stress en ongemak”, verduidelijkt



Michael. Leontien vult hem aan: “Ik was fysiek en mentaal helemaal kapot. Het signaal werd duidelijk toen ik in de Vendée (Frankrijk) in de neutralisatie, de wedstrijd was niet eens vrijgegeven om te starten, werd gelost terwijl er nauwelijks 20 km per uur werd gereden!” “In die tijd, vergis je niet”, zo schetst Michael die ingrijpende periode, “was het hebben van een eetstoornis niet zo bespreekbaar als dat het nu is, anorexia leek voor menigeen wel een verdoemwoord.”

Na het besluit Leontien op te nemen in het gezin Zijlaard was zelf iets gaan ondernemen de enige mogelijkheid om ook nog iets te kunnen gaan verdienen. Het wielrenkoppel plaatste advertenties in wielersbladen en organiseerden wielertochten. Een paar maanden lang werden er elke week enkele tientallen fietsfanaten opgehaald met een snel aangeschafte bus en daarmee werd een week lang rondgefietst.

Leontien komt dan met een heerlijk genuanceerde vraag: “Jongens, jullie pakken toch wel een paar chocolaatjes hè, want jullie eten niks.”

Hard werken

Zowel Leontien als Michael heeft echt wel moeten ‘klussen’ om simpelweg geld te verdienen en te werken aan een toekomst zonder zelf die fietsende supervedette te blijven. “Nadat ik dan 4 tot 6 uur had getraind hadden we ook nog een heuse wielploeg in de lucht te houden”, nuanceert Leontien. “Aan contractuele verplichtingen moest ook worden voldaan. Dan weer naar een beurs of een fotoshoot of een optreden op tv bijvoorbeeld, dat hoorde er allemaal bij. Die spelprogramma’s vond ik echt niet leuk toen, maar het was goed voor de naamsbekendheid en dus weer goed voor sponsors.”

Michael vertelt dat ze hadden gehoopt dat het veel zou brengen met alle investeringen, maar dat het zoveel zou brengen heeft hen positief verrast. Een belangrijke reden daarvoor is dat Leontien op haar absolute hoogtepunt gestopt is met topwielrennen. De tandem Zijlaard-Van Moorsel heeft alles uiterst scherp gepland. >>



Leontien en Michael tijdens de opening van het Leontienhuis in 2015

“Leontien zei in Sydney tijdens de Olympische Spelen, waar ze drie keer goud won en één keer zilver, ‘ik ga door tot en met de Olympische Spelen in Athene en dan stop ik’. Op het moment dat ze inderdaad aankondigt te stoppen haalt ze goud en brons.” Leontien komt nog wel met een klein vlekke. “Je vergeet dat ik in Athene ook viel hè.” Desondanks verdiende Leontien niet de bedragen die heden ten dage worden betaald en al zeker niet de bedragen die toen al aan de mannen werden betaald. “Tja, dan hoeft je er niet persé iets naast te doen. Nou dat moest ik wel hoor.”

Leontienhuis

“Ik meende”, zo vertelt Leontien, “dat ik echt alles moest doen om die Tour Féminin, de Tour de France, te winnen. En daar hoorde gewichtsverlies bij maar dat ging natuurlijk veel te ver.” Leontien is ervaringsdeskundig tegen wil en dank maar maakt daar effectief gebruik van. Het idee om meer te doen voor mensen (vooral meiden) met een eetstoornis kwam van zowel Leontien als van Michael. “Aan onze keukentafel werden meiden opgevangen met liefde, aandacht en een luisterend oor. Zoals ik dat ook aan de keukentafel bij de ouders van Michael had gekregen”, geeft Leontien af als een statement. “Dat brengen we nu in het Leontienhuis in praktijk. Dat is een zware bergetappe hoor”, blijft Leontien in het wielergargon. Om de passie voor het helpen van kinderen met een eetstoornis een doel te bieden werd de Leontien Foundation opgericht. Door met name clinics te geven met spinnen en andere evenementen werd geld opgehaald dat werd gedoneerd aan huizen die deze kinderen een helpende handen wilde bieden. Maar veel van die initiatieven waren te labiel qua opzet en organisatie. Dus werd moedig besloten zelf een initiatief op touw te zetten. Er moest een permanente opvang, een veilige plek, komen om zo ‘patiënten’ uit hun omgeving te kunnen halen en te kunnen coachen naar verbetering en genezing. Een oude vervallen boerderij werd gevonden en opgeknapt. Daar heeft het echtpaar hard voor geknokt en gewerkt maar

uiteindelijk is het er, na twee jaar, met de juiste connecties gekomen. Het was een enorme eer ook nog eens te vermenen dat koningin Máxima graag langs zij Leontien de opening in juli 2015 wilde komen verrichten. Het toeval wilde ook nog eens dat 4 dagen voor de opening de in Nederland gestarte Tour de France pal bij de voordeur van het Leontienhuis voorbij vloog. Nu zijn er zo’n 100 gezinnen geholpen en mag het Leontienhuis bogen op 150 vrijwilligers, een topprestatie wederom.

Bezige bijen

De Zijlaards hebben nog steeds enorm veel activiteiten. “We vullen elkaar ook heel vaak aan in wat we doen”, zegt Leontien. “Hier ligt nu tekst voor Veilig Verkeer Nederland, dat hangt aan de wielerploeg van Michael. Als daar filmpjes voor opgenomen worden en zij vinden dat ik daar een rol in moet spelen dan doe ik dat. En dat is voor het Leontienhuis omgekeerd zo ook.” Na 2004 (Leontien gestopt) hebben ze beiden enorm aan de weg getimmerd. “Dus ik zei daar in Athene”, vervolgt Michael, “wat wil jij daarna dan gaan doen?” Leontien grijpt dan toch even in en zegt “Nee, jij zei eerst, je hoeft niks meer te doen.” “Dat was een grapje”, countert Michael. “Vlak voor de 3 kilometer achtervolging in Athene zei Michael: ‘Nog een keer drie en een halve minuut afzien en dan hoeft je de rest van je leven nooit meer iets te doen.’ Nou, ik heb me de pleuris moeten werken. Amper in het vliegtuig vroeg hij pas: ‘Wat ga jij nu doen?’”

“DIE SPELPROGRAMMA’S VOND IK ECHT NIET LEUK, MAAR HET WAS GOED VOOR DE NAAMSBEKENDHEID EN DUS WEER GOED VOOR SPONSOREN”

Leontien wilde mensen in beweging krijgen, dat vond ze leuk. “We hebben een sportschooltje opgericht hier in de buurt”, gaat Michael vrolijk verder. Leontien was giga druk met van alles en nog wat, dus ze kwam er zowat nooit. Dat werkte niet echt. Na een jaar hebben we een sportmarketingbureau opgericht. ‘Leontien Total Sports’ in Moordrecht. Onder die paraplu hebben we 12 jaar lang ‘Leontien Ladies Ride’ gedaan waar we inmiddels meer dan 150 duizend mensen mee hebben laten fietsen. De Ladies Run hebben we geïnitieerd en zakelijke incentives gedaan zoals bergbeklimmen en meer van dat soort activiteiten.”

“Met Kruitvat hebben we een functionele en betaalbare sportkledinglijn ontwikkeld.

Alles moest wel altijd in het teken staan van de normen en waarden van Leontien zelf, dus het moet wel puur zijn.” Zelf runt Michael ook nog een fietskledingbedrijf dat maatwerk levert aan fietsploegen en bedrijven.

Doping

In een topjaar, zakelijk gezien, werd Leontien door Dr. Janssen genoemd met een vette hint naar dopinggebruik. “De journalisten zeiden ook dat ze er een naam aan moesten hangen. Die werd genoemd omdat anders het stuk in de Volkskrant niet zou kunnen worden verkocht”, geeft Leontien zelf als repliek. Over een serieus gedegen onderzoek naar aanleiding van de vage aantijgingen was echter geen sprake. “Maar het deed pijn hoor”, zegt Leontien.

“MIJN NAAM WERD GENOEMD MET EEN VETTE HINT NAAR DOPINGGEBRUIK, OMDAT ANDERS HET STUK IN DE VOLKSKRANT NIET KON WORDEN VERKOCHT”

“Dus ja, zonder enig bewijs. Het bewijs zou het Elkerliek ziekenhuis in Helmond moeten zijn geweest. Want daar was ik wel eens geweest. Jazeker, ik was daar meerdere malen geweest zelfs. Ik moest daar naar toe voor de keuringen om mijn wielericentie te halen. Het Elkerliek heeft ons zelfs nog teruggebeld met de mededeling dat zij nooit namen hebben genoemd! Nou ja. Erg vermoeiend. Je bent machteloos in feite.” Er is door Leontien vorig jaar gereageerd met een statement. “Het komt anders steeds terug. Moeder komt op tv in beeld met die mededeling. Leg aan ons kind maar eens uit wat dat dan inhoudt.”

Balans

Branding van het merk Leontien is en blijft belangrijk. “Je moet ook die balans van jezelf in praktijk brengen en dat ook laten zien, uit blijven stralen. Mezelf verwaarlozen brengt mijn geloofwaardigheid in het geding.” Er zijn veel vrouwen die zich willen spiegelen aan Leontien met haar successen en diepe dalen. Zo fungeert het merk Leontien ook als inspiratiebron. Ook in de toekomst zoekt en vindt het echtpaar de juiste

balans in al hun bezigheden en bemoeienissen. Michael doet de Wieler Zes Daagse in Ahoy, Leontien is wedstrijdleidster van de Amstel Gold Race bijvoorbeeld. Delegeren is hun achilleshiel. Maar gelukkig hebben Leontien en Michael nog steeds uitdagingen die ze willen aangaan.

Tribune heeft kennis mogen maken met een gelukkig, ontzettend sportief, gepassioneerd en ambitieus ondernemersechtpaar dat met gepaste trots zichzelf succesvol mag noemen. En dat siert.



KORTE LES

Leontien, geboren in 1970 in Boekel en leerde het wielrennen bij Buitenlust in Helmond. Ze behaalde talrijke overwinningen op nationaal en internationaal niveau en op bijna alle disciplines. Ze werd 4 keer olympisch kampioene (2000-2004), 9 keer wereldkampioene (1990-2003), 21 keer Nederlands kampioene en ze werd 6 keer Sportvrouw van het Jaar. Ze won de Ronde van Nederland en 2 keer de Tour Féminin (Tour de France) en was 12 jaar lang houdster van het werelduurrecord (46 km per uur!).

Michael, geboren in 1971 in Rotterdam, was ook een begenadigd wielrenner (1986-1993) en behaalde zijn grootste successen vooral op de baan waar hij het Nederlands kampioenschap baanwielrennen achter de derny (gereden door zijn vader Joop) in 1992 en 1993 won. Daarna legde hij al zijn passie voor het wielrennen in coaching en ploegleiderschap van verschillende succesvolle wielerploegen. Met coryfeeën Michael Boogerd, Jean-Paul van Poppel en Eric Breukink heeft hij een nieuwe Nederlandse profploeg het levenslicht laten zien, Team Roompot.

Michael en Leontien werden door Michaels mecanici op de wielersbaan van Alkmaar aan elkaar voorgesteld.

Gebruik anabolen zorgelijk

‘HIER VALLLEN **DODEN** DOOR’

Het was toch even schrikken. Eind oktober vorig jaar kwam verslavingszorgorganisatie

Novadic-Kentron met de mededeling dat steeds meer jongeren in Noord-Brabant anabole

steroïden gebruiken. Met name in Helmond was sprake van een grote stijging. Tribune ging op

zoek naar de achtergronden en de gevaren. En natuurlijk willen we de vraag beantwoord hebben

of er spierversterkende of andere middelen gebruikt worden in de Helmondse (amateur)sport.

In 2015 waren 38 Helmondse jongeren, volgens de in oktober in het AD gepubliceerde cijfers van Novadic-Kentron ‘anaboolverslaafd’. De laatste jaren is dat aantal echter fors gestegen. In het eerste deel van 2017 stond de teller al op 32 ‘geregistreerde’ verslaafden. Het aantal mensen dat anabolen, spierversterkers, gebruikt ligt zonder twijfel veel hoger. Met name sportschoolbezoekers zijn ‘verdacht’. Daar sport, zowel jong als oud, met als doel om fit te blijven óf om er goed en vaak breedgeschouderd uit te zien. Maarten van Berlo, master sportfysiotherapeut, schrikt niet van de cijfers, maar denkt dat échte sporters zich niet vergrijpen aan deze middelen. “Het gaat hier in mijn ogen

eens om informatie over anabolen gevraagd”, zegt hij.

“Nee, natuurlijk raad ik het niet aan. Behalve dat het verboden is hebben ze veel schadelijke bijwerkingen.

Ik geef dan aan dat het veel meer voldoening geeft als je dingen op eigen kracht bereikt, zonder die gevaarlijke middeltjes.”

Maarten staat ook bekend als begeleider van diverse kickboksers, waaronder Niekky Holzken. “De sporters die ik begeleid gebruiken absoluut geen anabolen. Dat weet ik zeker. Controle? Wat mij betreft kan de controle niet streng genoeg zijn. Zeker als geld een rol speelt bij de sportieve prestaties.”

Simpele checks

Chaib El Maach, sportcoach bij JIBB en eigenaar van zijn eigen sportschool, kent de discussie ook, maar geeft aan dat die op zijn sportschool niet speelt. “Ik werk veel met kinderen, daarnaast hebben we een wedstrijdgroep en een groep recreanten die kickboksen.” De wedstrijdporters worden voor een wedstrijd gecontroleerd door een arts, zegt Chaib. “Maar heel veel stelt dat niet voor. Ze kijken naar de pupillen om te zien of daar wat afwijkt, de bloeddruk en ze doen wat simpele checks, maar het gebruik van verboden middelen halen ze er niet zomaar uit. In mijn sportschool komt het niet voor, maar ik denk dat iedereen dat zegt. Heel soms twijfel ik ook wel eens, als ik zie hoe snel een jongen breder wordt, maar over het algemeen geloof ik niet dat het hier speelt.”

Volgens Chaib is vooral het vertrouwen tussen sporter en trainer van belang. “Wij doen hier ook niet aan eiwitshakes of voedingssupplementen. We hebben niet eens een blender om dat spul te maken. Als ouders of sporters er behoefte aan hebben, schakelen we met een diëtiste >>

“IN SPORTSCHOLEN
WAAR MENSEN **VIJF TOT
ZES KEER PER WEEK
KOMEN, KOMT HET
VOLGENS MIJ ZEKER VOOR”**

Maarten van Berlo

niet om topsporters, maar om mensen die er gespiegder uit willen zien. In sportscholen waar mensen vijf tot zes keer per week komen, komt het volgens mij zeker voor. Anabolen stimuleren de spiergroei en verminderen de afbraak. Dan gaat het allemaal net een beetje sneller.” Maarten traint met verschillende sporters. Ook voor revalidatiedoeleinden ziet hij in zijn praktijk sporters. “Heel sporadisch wordt er wel

“**DE BIJWERKINGEN** ZIJN DAT
JE ER BIJVOORBEELD AGRESSIEF VAN
KUNT WORDEN OF UITSLAG KRIJGT.
OOK JE **ZAADBALLEN** KUNNEN **VERKLEINEN**
EN JE VRUCHTBAARHEID NEEMT AF.”

Sportarts Rhijn Visser





om te kijken wat het meest wenselijk is, maar anabolen horen daar natuurlijk niet bij.” Chaib ziet wel een positieve ontwikkeling als het gaat om de controle bij grotere kickboksgala’s. “Die controles worden strenger en dat vind ik ook goed. Laatst is er een jongen uit Tilburg uit het wedstrijdircuit gezet nadat gebruik van anabole steroïde was aangetoond. Dat zegt wel iets.”

“HET IS EEN INTERNATIONALE MILJARDENBUSINESS GEWORDEN OMDAT DE VRAAG GROOT IS”

Sportarts Rhijn Visser

Sportarts

Rhijn Visser, sportarts in het Elkerliek ziekenhuis, kent als geen ander de gevaren van het anabolengebruik. Hij vertelt: “Anabolen bouwen je spieren op. Mensen die anabolen gebruiken krijgen dus meer spiermassa. Meer spierkracht? Ja, maar alleen als je daarbij goed traint en eet.” Volgens Visser worden anabolen meestal rechtstreeks in de spieren gespoten. Het spul wordt natuurlijk niet bij de lokale apotheek gehaald, maar besteld via internet. Visser: “Los van het infectiegevaar dat optreedt als je besmette naalden gebruikt, is er geen enkele controle op wat je in je lijf spuit. Vaak gaat het om Chinese producten met een heleboel troep erin. Het is een internationale miljardenbusiness geworden omdat de vraag groot is.” Dat die vraag zo groot is heeft vooral te maken met de cultuur, denkt de sportarts. “Mensen willen er goed uitzien. Liefst beter dan hun buurman. Daar zit een sterk psychisch aspect aan. Ik vergelijk het wel met anorexia. Dat is een

stoornis, een aandoening die uitgaat van een verkeerd mensbeeld. Mensen die anabolen gebruiken zouden eigenlijk ook psychisch geholpen moeten worden.”

Medische begeleiding

Op de poli van de sportarts, maar ook bij de internist-endo-crinoloog - arts met specialisatie in hormoonhuishouding, red.- komen met enige regelmaat, met name mannen, met vragen over anabolen. Rhijn Visser: “Ze vragen zich bijvoorbeeld af waarom het bij hun niet zo goed werkt als bij een ander of ze geven aan dat ze het graag willen gaan gebruiken, maar liefst onder medische begeleiding.” Visser is er duidelijk over. “Ik werk er niet aan mee en adviseer ook altijd om het niet te doen. De bijwerkingen zijn dat je er bijvoorbeeld agressief van kunt worden of uitslag krijgt. Ook je zaadballen verkleinen mogelijk en je vruchtbaarheid neemt af.” Vaak weten mensen dat niet. “Maar van de échte problemen, aan lever en bijvoorbeeld hart, daar weten ze écht niks van”, stelt Visser. “Hoe erg dat is? Het hart is ook een spier hè. Hier vallen doden door, dat kan niet anders.”

Sportscholen

Visser realiseert zich dat het moeilijk is om deze zorgelijke ontwikkeling te stoppen. “Ook wij als sportgeneeskunde doen er eigenlijk veel te weinig mee”, erkent hij. “Voorlichting is natuurlijk belangrijk, maar daarmee ben je er niet. Sportscholen? Ja, die zouden ook wel wat actiever mogen zijn. Zij zien de snelle verandering, zij zien echt wel wanneer anabolen gebruikt worden.” Die sportscholen reageren niet of terughoudend. Allemaal hebben ze een restrictief beleid op het gebied van het gebruik van verboden middelen dat in huisregels in de vestigingen staat vermeld. Het mag dus niet. Maar ... wat als je gewoon ziet dat iemand in korte tijd zo breed wordt dat er wel een middelje gebruikt moet zijn. Een geïnteresseerd oog moet dat toch opvallen? De ketens blijven het antwoord schuldig. En misschien verklaart dat wel meteen een van de kernen van het probleem.

Sportfysiotherapie

Revalidatie en Training

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

Ik wil u daar graag bij helpen.

Bart van der Zanden Master Sportfysiotherapie



FYSIOTHERAPIE
RUYSSENAARS | VAN DEN BROEK

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

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



Team- en sportkleding
Uniek
voor u ontworpen

vanaf
1 stuks



WWW.NIHONSPORT.NL

Waterdijk 4 • 5705 CW • Helmond



Zorgelijke ontwikkeling regionaal vrouwenvoetbal



Zomer 2017, in juli zal het EK vrouwenvoetbal plaatsvinden in ons land. In de aanloop naar het toernooi is het nog tamelijk rustig en lijkt voetbalminnend Nederland zich er nog niet al te druk over te maken. Op 16 juli wint Nederland de eerste wedstrijd tegen Noorwegen met 1-0 door een doelpunt van Shanice van de Sanden. Vervolgens gaan ook Denemarken en België aan de zegekar en de dames krijgen meer aandacht in de pers. In de loop van het toernooi groeit het Nederlands elftal en groeit ook het enthousiasme bij het publiek. Er ontstaat zowaar een klein legioen en er worden Oranjemarsen georganiseerd. Nederland wint de kwartfinale en ook de halve finale. Miedema en Martens scoren er op los en zijn plots echte sterren. Op 6 augustus speelt het Nederlands elftal de finale tegen Denemarken. Ze winnen met 4-2. We zijn Europees kampioen en we vieren nog dagenlang feest. De Oranje Leeuwinnen zijn onze heldinnen.

Dit gebeurde allemaal afgelopen zomer en de verwachtingen met betrekking tot de aanmeldingen van meisjes bij de amateurclubs waren dat deze behoorlijk zouden toenemen. Een rondje langs de Helmondse velden leert ons dat dit zeker niet het geval is. De Helmondse meiden staan nog niet in de rij bij de diverse amateurclubs. Het aantal meisjes dat kiest voor voetbal valt enorm tegen en we zien zeker geen structurele groei bij de Helmondse voetbalclubs. Bij de jongste jeugd spelen bij elke vereniging wel meisjes, die dan vooral samen met de jongens in één team zitten. Helmondia en MULO zijn onlangs, door gebrek aan

speelsters, noodgedwongen gestopt met hun meisjesteams. SV Brandevoort, Stiphout Vooruit en Bruheze hebben alleen meisjesteams en geen dames. Rood-Wit en Mierlo-Hout hebben naast meisjesteams ook nog wel damesteams die op redelijk niveau spelen, maar ook bij deze clubs ontbreekt het aan voldoende aanwas om de continuïteit te garanderen.

Tribune sprak met Melissa Evers over deze ontwikkelingen, haar ervaringen en over hoe zij denkt over de ontwikkeling van het meisjes- en damesvoetbal in Helmond. >>



DYNAMIEK

Meiden en vrouwen brengen spelplezier, harmonie en nieuwe dynamiek bij de clubs en op de velden. Ze maken het verenigingsleven rijker en spannender en geven het voetbal een nieuwe stimulans. Vrouwenvoetbal wordt steeds populairder als kijksport en landelijk is het de grootste groeifactor van het voetbal. Het zorgt voor aanwas bij de K.N.V.B. In Helmond lijkt dit achter te blijven.

Melissa Evers is de enige Helmondse vrouw die het heeft geschopt tot het hoogste niveau in het Nederlandse damesvoetbal, de eredivisie. Zij begon haar carrière bij Helmondia waar ze in de E- en de D afdeling speelde in jongenteams. Toen ze daar niet in selectieteams kwam omdat ze een meisje was en het bestuur dat niet zag zitten besloot ze te verhuizen naar buurman Mulo. Toen later de situatie binnen Helmondia verbeterde ging ze terug en speelde daar tot ze op 16-jarige leeftijd werd gescout door VVV.

“BELANGRIJK IS DAT ER
OOK VOOR DE MEIDEN EEN
GOEIE TRAINER IS
EN DAT ZE SAMEN PLEZIER
KUNNEN HEBBEN”

Melissa Evers

Ze kwam 2 jaar uit voor de club uit Venlo en speelde daar onder andere samen met 's werelds beste voetbalster van het jaar Lieke Martens (Barcelona) en haar vriendin Kika van Es. In deze periode haalde ze ook het Nederlands elftal onder 19. Toen VVV stopte met het damesvoetbal ging ze met een groot deel van de selectie mee naar PSV waar ze 5 seizoenen lang speelde. Uiteindelijk haalde ze het Nederlands elftal net niet maar ze speelde wel 3 bekerfinales. Het huidige voetbalseizoen speelt ze voor het eerste jaar bij Achilles '29 uit Groesbeek.

Wat vind jij er van dat meisjes binnen het amateurvoetbal hun weg moeten vinden tussen de jongens?

Melissa: “Het is goed dat meisjes samen met jongens voetballen als ze jong zijn. Op jonge leeftijd speelt het fysieke verschil nog geen rol en als ze iets ouder worden dan worden meisjes fysiek alleen maar sterker door met jongens te voetballen. Ik denk dat het vanaf de C of B wel belangrijk wordt dat meisjes samen gaan spelen met alleen nog maar meisjes. Op die leeftijd wordt het krachtverschil te groot en wordt het technisch en tactisch inzicht steeds belangrijker”.

Waarom denk jij dat het aantal meisjes wat in Helmond is gaan voetballen na het EK achter blijft bij de verwachtingen?

“Ik snap dat eigenlijk ook niet goed, na het Europese kampioenschap was iedereen enthousiast over vrouwenvoetbal en ook nu weer zitten de tribunes vol als het Nederlands elftal speelt. 30.000 man in het Philips-stadion. Wie had dat ooit verwacht? Je zou dan denken dat het bij de clubs ook beter gaat. Misschien zou het beter zijn als niet alle clubs een beetje vrouwenvoetbal doen, maar dat er een paar clubs zijn die het serieus oppakken. Belangrijk is dat die meiden zich gewaardeerd voelen binnen een club. Dat er bijvoorbeeld ook voor hun een goeie trainer komt en dat ze samen plezier kunnen hebben”.

Zie jij daar voor jezelf een rol weggelegd in de toekomst?

Dat weet ik op dit moment nog niet. Voorlopig ben ik vooral nog met mijn eigen voetbalcarrière bezig. Ik zou het wel leuk vinden om samen met een aantal collega's clinics te gaan geven. De Helmondse amateurclubs mogen mij daar altijd voor benaderen. Het maakt ons niet uit of het voor jongens of voor meisjes is maar als we daarmee een extra impuls zouden kunnen geven aan het vrouwenvoetbal in Helmond zou dat natuurlijk wel heel gaaf zijn”



MAARTEN VAN BERLO
FYSIOTHERAPIE
& PERSONAL TRAINING

Official Partner Olympisch Netwerk Brabant



SUYTKADE | TIMPAANSTRAAT 2 HELMOND | 0492-554040

WWW.MAARTENVANBERLO.NL



**WIJ ZIJN
VERHUISD**



Helmond
STAD SINDS 1232





“IN HET KICKBOKSEN
HAD IK HET HOOGSTE
BEREIKT, MAAR HET
BOKSEN BLEEF ALTIJD
EEN DROOM.
IK STOP NIET VOORDAT
IK **NUMMER ÉÉN** BEN.”



Knock-out zonder trappen

NIEKY HOUDT VOORTAAN ZIJN **SCHOENEN** AAN

Eén van de Helmonders die zijn stad regelmatig ook internationaal op de kaart zet is (kick-)bokser Nieky Holzken.

De 34-jarige sportman vocht eind februari een bokswedstrijd tegen de Britse wereldkampioen Callum Smith, waarmee hij 30 miljoen aan de buis gekluisterde boksfans kennis leerde maken met onze stad. Maar wie is die man die in een land als Japan geadoreerd wordt, maar in eigen stad nauwelijks herkend wordt?

Als hij zijn eigen sportschool binnen komt lopen, kijkt eigenlijk niemand op van de atletische man die rustig binnenkomt. Nieky valt eigenlijk niet eens op. Hoewel zijn grote gouden bril en dito pet hem verraden, komt hij redelijk anoniem naar binnen. Een paar oudgedienden groeten hem met een handdruk, maar er is geen sprake van een speciale sterrenstatus. Sterker nog, ondanks de dame achter de bar, pakt Nieky zelf zijn kop koffie. Het is duidelijk: de sportschool voelt als thuis. “Zeker weten”, bevestigt hij als we samen zitten voor het interview. “Ik kom hier al

“**VROEGER** WAS IK
EIGENLIJK BEST WEL
EEN ROTJONGETJE.”

vijfentwintig jaar. Soms meerdere keren per dag. Ik run de boksschool samen met mijn schoonvader. En sinds een paar jaar draagt de sportschool ook mijn naam.”

Van moeilijke jongen tot wereldkampioen

“Vroeger was ik eigenlijk best wel een rotjongetje”, begint Nieky zijn verhaal. “Ik had een moeilijke jeugd. Mijn ouders waren gescheiden en dan word je vanzelf rebels. Je kent dat wel. Rotgeintjes uithalen, brutaal, ik werd op mijn

negende van school gestuurd. Ik kon best leren, maar het boeide me niet.” Totdat hij in de sportschool in aanraking kwam met de bokssport. “Ik was negen en mocht toen nog niet kickboksen. Dus ben ik begonnen met boksen. Toen ik tien werd, ben ik meteen overgestapt. Vanaf mijn 16e/17e ben ik er weer bij gaan boksen, om mijn slag te verbeteren. Ik vond het leuk en ik was best goed, maar ik wist nog steeds niet wat ik later wilde doen.”

En zo kom je dan achterop de vuilniswagen terecht. “Dat was toch niet wat ik mezelf had voorgesteld. Ik was aan het roken, had de verkeerde vrienden, maar dat was niet hoe ik ouder wilde worden. Ik ben eerst gestopt met roken en ben daarna hier naar de sportschool gegaan om te leren kickboksen.” Via een aantal verschillende kickbokstrainers en -scholen klom hij op naar de top. “Bij mijn idool Ramon Dekker heb ik de kneepjes van het vak geleerd. Ook heb ik toen een contract bij Glory getekend. Bij die bond heb ik op kunnen klimmen tot aan de wereldtitel.”

2017 was het jaar van de ommekeer. “Ik ben vijf jaar ongeslagen geweest en heb zeven wereldtitels behaald, maar de laatste jaren werd de motivatie voor het kickboksen steeds minder. Ik was te veel met andere dingen bezig, zoals een real-life soap. Wedstrijden voelden steeds meer als een verplichting. Het werd steeds moeilijker om me op te laden voor weer een gevecht. En dan loop je tegen een verliespartij op. En daarna nog een. Bovendien had ik een paar keer een kleine blessure en dan ga je toch nadenken. >>



FOTO: PETER MULLENBERG / PHOTOSTIQUE

VADER EN ZOON

Nieky's zoontje kickbokst ook. “Ik heb twintig jaar niet gehuild, maar toen hij zijn eerste wedstrijd bokste, kon ik het niet droog houden. Hij is echt serieus met zijn hobby bezig. Dat is zo mooi om te zien. Hij is twaalf en nu al zo druk bezig met zijn voeding om op gewicht te blijven. Hij is nu zes jaar bezig en ik heb hem nog nooit een serieuze klap zien krijgen. Hij heeft twaalf wedstrijden gedaan en ze alle twaalf gewonnen. Hij wil later zijn sportpapieren halen en dan samen met mij de sportschool runnen. Samen lesgeven enzo, dat lijkt me machtig mooi.”

Boksen deed ik altijd nog. Eén of twee keer per week deed ik een bokstraining. Toen heb ik samen met mijn vrouw besloten dat ik de overstap naar het boksen moest maken.”

Binnenkomen door de voordeur

De entree van Nieky kun je gerust ‘door de voordeur’ noemen. Nadat hij - na een paar laag geclassificeerden te hebben verslagen - in zijn eigen boksschool de Oekraïner Viktor Polyakov, de nummer 44 van de wereld, in twee

“IK KIK MIJN WEDSTRIJDEN
ALTIJD TERUG.
ELKE WEDSTRIJD ZIE JE
ELEMENTEN DIE JE VERDER
MOET **VERBETEREN.**”

ronden knock-out sloeg, had hij de bevestiging dat zijn overstap naar het boksen de juiste was. “In het kickboksen had ik het hoogste bereikt, maar het boksen bleef altijd een droom. Ik stop niet voordat ik nummer één ben.” De weg naar die droom kwam al snel in een stroomversnelling. Nieky werd uitgenodigd om een partij te boksen in de World Boxing Series, in zijn sport de Champions League

met een prijzenpot van 50 miljoen dollar. “Ik was opgesteld voor een reservepartij, maar toen ging ineens de telefoon. Er was een jongen ziek geworden en toen vroegen ze mij of ik kon invallen.” Zijn tegenstander? De Brit Callum Smith, de nummer vier van de wereld.

“Dat was natuurlijk een kans uit duizenden”, realiseerde Nieky zich. “Ook al was ik niet specifiek op Smith voorbereid, ik was in vorm en was klaar voor een gevecht. Iedereen dacht dat ik het geen drie ronden tegen hem zou volhouden, maar ik heb de wedstrijd probleemloos uitgebokst.” In Nürnberg haalde hij zonder problemen het einde van de partij. “Ik heb alleen tactisch niet goed gebokst. Ik wist dat Smith een puntenbokser was en dat hij steeds met ‘jabs’ prikte. In de eerste ronden heb ik te weinig gescoord, maar later in de wedstrijd heb ik gedomineerd. Uiteindelijk wint hij de partij, maar hij heeft geen echte kans gehad. Sterker nog, ik heb de meeste schade aangericht. Hij had een gebroken neus. Het publiek was compleet op mijn hand en dat is natuurlijk ook leuk! Ondanks dat ik verloren heb, heb ik in die partij toch meer gewonnen. De bokswereld wil steeds meer van die ‘Hellemonder’ zien.”

Verschillen tussen de sporten

Nieky heeft absoluut geen moeite om de twee sporten uit elkaar te houden. “Bij het boksen heb je schoenen aan, terwijl je bij kickboksen blote voeten hebt”, legt hij uit. “Verder zijn de handschoenen ook anders. Bij het boksen heb je grotere en zwaardere handschoenen aan, die ook

minder hard aankomen.” Maar heeft hij niet de neiging om tijdens een bokwedstrijd een keer van zich af te schoppen? “Nee, dat heb ik eigenlijk nooit gehad. Ik was natuurlijk altijd al meer een bokser dan een trapper. Ik won mijn meeste kickbokswedstrijden, doordat ik mijn tegenstander met harde stoten op het lijf murw kon slaan.” Zijn leverstoot is beroemd en berucht tegelijk. “Daar heb ik heel wat wedstrijden mee gewonnen”, grijnst hij. “Maar bij het boksen kunnen ze allemaal goed slaan, daar heb ik geen voorsprong op dat gebied.”

Hij realiseert zich dat de weg naar de top nog lang is. “Ik kijk al mijn wedstrijden natuurlijk terug. Elke wedstrijd zie je elementen die je verder moet verbeteren. Ik moet mijn voetenwerk verbeteren. Je hebt een andere stand van de voeten, zodat je sneller kunt reageren. Daarnaast moet ik ook meer jabs gooien. Als je ‘prijkt’, dan blijven de tegenstanders op afstand en dan kunnen ze moeilijker scoren. Tegen Smith heb ik geleerd dat ik vanaf de eerste ronde moet beginnen met het scoren van punten. Bij het kickboksen liet ik mijn tegenstanders eerst uitrazen om dan vanaf ronde drie de aanval te kiezen. Dat zijn wel punten die ik nog ‘een keer of vijftig’ wil verbeteren. Maar de wereldtitel is mijn doel, dus ik weet waar ik het voor doe.”

Oog op de toekomst

“Als 34-jarige ben ik natuurlijk ook al aan het kijken wat ik na mijn sportcarrière wil gaan doen. Ik heb nu een contract voor drie wedstrijden en ik wil die graag samen met mijn management gaan organiseren. Dat moet dan ergens hier in de regio gebeuren. Als we dan een paar titelgevechten kunnen programmeren, met een aantal lokale jongens erbij, dan hebben we een mooi programma.” Maar hij kijkt al verder. Hij wil in de toekomst zelf zijn eigen evenementen gaan organiseren.



FOTO: PETER MULLENBERG / PHOTOSTIQUE



THE NATURAL

Zoals elke vechter heeft ook Nieky een bijnaam: The Natural. “Die kreeg ik van de trainer van Badr Hari, Mike Passenier. Toen ik in 2005 in Manchester een wedstrijd om de Europese titel vocht, schakelde ik die jongen, die nog nooit verloren had, binnen een minuut uit. Mike had daar ook een aantal jongens vechten en toen we na de wedstrijd in een pub zaten, kreeg ik van hem die bijnaam. Hij zei me dat hij vond dat ik een hele natuurlijke manier van vechten had. Mijn trainer zette die naam toen een keer op een poster en dan zit je er aan vast.”

TATOEAGES

Het lijf van Nieky staat vol met tatoeages. Allemaal met een persoonlijke betekenis. “Ik vind dat wel mooi. Ik heb een tattoo van mijn vader, mijn kinderen, ik ben gelovig, ik heb Chinese horoscopen van mijn gezin op mijn rug. Natuurlijk heb ik ook mijn bijnaam staan. En de diamant in mijn hals is een aandenken aan mijn voorbeeld en trainer Ramon Dekker. Het was eigenlijk de bedoeling om er maar een paar te hebben, maar ik vind het wel mooi staan en dan komen er steeds meer bij.”

DOGGY SURF

WIE LAAT DE HOND UIT

De Doggy Surf Kamioenschappen – USA. Ja, dit bestaat echt. Sterker nog, het is een hele scene! In California en op Hawaii vinden jaarlijks meerdere wedstrijden plaats waarin de deelnemers niemand minder dan honden zijn. Maar liefst vijftig honden nemen het tegen elkaar en tegen de golven op. In 2012 wist deze sport zelfs een vermelding in het Guinness Book of Records te krijgen door maar liefst 18 honden op één surfplank de krijgen.

Info: www.surfdogchampionships.com



Pillow fight league

Hier, pak aan!

Breng het kind in je naar boven en ga voor een professioneel kussengevecht! Ja, in Canada kan het allemaal. Let op: het kussengevecht gaat er wél iets harder aan toe dan je gewend bent uit je jeugd, dus wees daar op voorbereid!

Kussengevechten werden onderdeel van de flashmob- cultuur met flitsende flitsmeutes van kussengevechten in steden over de hele wereld. Het Guinness Wereldrecord voor het grootste kussengevecht werd in juli 2015 vastgesteld in St. Paul Saints Canada waaraan 6.261 deelnemers deelnamen.

Info: entertainment.lilithazine.com/Pillow-Fight-League.html



SEPAK TAKRAW

ATLETISCH SCOREN

Takraw – of voluit Sepak takraw – is een traditionele balsport uit Zuidoost-Azië. Takraw wordt wel beschreven als ‘voetbal-volleybal op een badmintonveld’. In tegenstelling tot volleybal mag je bij takraw de bal niet met je handen aanraken, alleen met hoofd, schouder, knie en voet. Het net hangt op ongeveer anderhalve meter hoogte, de deelnemers moeten trachten te scoren door de bal op het veld van de tegenspelers, binnen de aangegeven grenzen, te doen landen. In tegenstelling tot volleybal wordt Takraw met slechts drie spelers per team (‘Regu’) gespeeld. ‘Sepak’ betekent ‘schop’ in het Maleis en ‘takraw’ betekent ‘gevlachten bal’ in het Thais. Sepak takraw wordt erkend als officiële sporttak op verschillende Aziatische Spelen.

Info: sepaktakraw.be

YUKIGASSEN

SNEEUWBALLENEFFECT

Ben jij iemand die zich helemaal uitleeft als er sneeuw valt in de winter? Dan is Yukigassen dé sport voor jou! Bij deze sport hou je een sneeuwballengevecht terwijl je je verstoppt achter hindernissen. Deze officiële sport komt uit Japan maar is ondertussen ook in Nederland te beoefenen, zelfs in de zomer. Hoe leuk is dat?!

Yukigassen is een leuke, unieke, speciale en officiële sport afkomstig uit Japan. Het is in het kort een sneeuwballengevecht met spelregels waarbij een vlag beschermd/gestolen moet worden. De sneeuwballen worden door de teams zelf gemaakt met een speciaal apparaat. Om te zorgen dat alles eerlijk en veilig verloopt zijn er 3 scheidsrechters per veld en hebben de deelnemers o.a. een speciale helm met gelaatsbeschermer op. Een Yukigassen-team bestaat uit 7 veldspelers, 1 captain (naast het veld) en evt. een aantal wissels.

Info: info@yukigassenholland.nl



Kiiking

Bekijk het eens van een andere kant



Kiiking is een vrij nieuwe ‘extreme sport’ die officieel pas sinds 1997 bestaat. Je zou de sport kunnen omschrijven als een soort schommelen voor gevorderden. Maar voordat je je naar de plaatselijke speeltuin haast: je hebt er wel een speciaal soort schommel voor nodig. Eentje die meer op een trapeze lijkt en waar je staand mee over de kop kunt schommelen. Ja, dat lees je goed. Over de kop schommelen. Dus vooral niet die handjes de lucht in doen. Waar halen we het vandaan? Kiiking komt officieel uit Estland, maar wordt ook in Finland en Letland beoefend.

Info: kiikingsport.nl



VAN HAC MAG DE LAT NOG BEST EEN STUKJE HOGER

Een dinsdagavond in april. De lucht boven de Stiphoutse bossen is strakblauw. De thermometer geeft een waarde aan waar de meeste mensen ook in juli voor zouden tekenen. Ideaal weer om op de racefiets te stappen. Of voor een hardlooprondje.



Jolanda van der Putten en Paul van Mierlo

Voor dat laatste zijn we bij HAC aan het juiste adres. Op de vier jaar oude kunststof atletiekbaan en het middenterrein van de Helmondse vereniging is er veel bedrijvigheid. Een jonge atlete oefent op haar start. Explosief schiet ze uit de blokken, terwijl haar trainer het moment filmt met zijn smartphone. Samen kijken

ze de beelden terug, zoekend naar honderdsten van een seconde winst.

Een groepje van drie mannen doet het beduidend rustiger aan. In zomeravondtempo werken zij hun rondjes af, onder-tussen gezellig bijpratend. En op het middenterrein proberen sportievelingen een speer of kogel zo ver mogelijk weg te gooien of stoten, of de Fosbury Flop in de benen te krijgen. Iedereen op zijn of haar eigen niveau, met zijn of haar eigen doelen.

Plek voor iedereen

Het is eigenlijk al snel te zien: bij HAC is plek voor iedereen met sportieve ambities. Dat wordt, even later, ook duidelijk uit het verhaal van Jolanda van der Putten. Ze is nu ruim een half jaar voorzitter van HAC, weliswaar op ad interim-basis. Ze was al langere tijd secretaris en nam eind 2017 het stokje over van Cor van der Burgt, die zich wilde richten op zijn politieke plannen.

Daardoor is haar oude functie momenteel vacant, maar ook voor Helmonds oudste atletiekvereniging is het - herkenbaar voor veel sportclubs - moeilijk om bestuursleden te vinden. Maar ook het vinden van goede trainers is een aanhoudend punt van aandacht. “We leiden zelf veel op, maar we hebben ook mensen met ervaring nodig. Trainers die met onze atleten wedstrijdgericht kunnen trainen en de lat een stukje hoger leggen”, zegt Jolanda.

“ATLETEN ZIJN VAN NATURE
INDIVIDUALISTISCHER.
ZE HEBBEN OOK HUN EIGEN
DOELN EN AMBITIES”

Jolanda van der Putten

Eigen doelen en ambities

Maar het trainen van atleten is geenszins te vergelijken met het trainen van een voetbalteam, waar een gezellige derde helft vaker regel dan uitzondering is. “Atleten zijn van nature veel individualistischer. Hebben ook hun eigen doelen en ambities. We hebben leden die met tien kilometer per uur over de baan rennen, maar ook die olympisch trainen. De atleten die competitief trainen, hebben allemaal een >>

‘Om écht **een topper** te worden, moet je school op de tweede plaats zetten’

Daan Verbakel is bijna twee meter lang, zeventien jaar en heeft al een rijk HAC-verleden. Op zesjarige leeftijd koos hij voor atletiek. Hoewel hij zeker aanleg heeft voor deze sport, is hij ook bescheiden en realistisch. “Toen ik jonger was, zat er wel iets meer in. Om écht een topper te kunnen worden, moet je vol voor de sport gaan en bijvoorbeeld school op de tweede plaats zetten. Dat wilde ik niet; ik wil eerst mijn diploma halen.”

De havist, die na de zomer ICT gaat studeren in Den Bosch, is zich steeds meer aan het specialiseren. “Als je op jonge leeftijd begint, train je eerst veel onderdelen van de meerkamp. Zo kun je ontdekken waar je kracht ligt, wat je minder goed afgaat en ook wat je leuk vindt. Dit laatste is heel belangrijk: je moet er wel plezier in blijven houden. Ik kwam er al snel achter dat de sprint mij niet goed lag. Omdat ik lang ben en dus ook lange benen heb, is mijn start relatief traag. En dat maakt het voor mij eigenlijk ook lastig om goed te scoren met de meerkamp, want de sprintonderdelen wegen zwaar mee.”

Daan, die ook de junioren D traint, richt zijn pijlen momenteel vooral op nummers als speerwerpen, verspringen en hink-stap-springen. En als zeventienjarige atleet, heeft hij nog alle tijd om verder te groeien.



eigen schema. Zij hebben dus allemaal behoefte aan persoonlijke begeleiding en daarvoor is capaciteit nodig. Daarvoor moeten we buiten onze club kijken. Zoeken, praten en netwerken. En ook belangrijk: mooie resultaten boeken op aansprekende toernooien. Onze atleten moeten laten zien wat ze hebben. Dat heeft een aanzuigende kracht en daarmee zetten we HAC op de kaart. Onze leden zijn de beste ambassadeurs die we ons kunnen wensen.”

Of HAC op dit moment atleten aan boord heeft die zich kunnen meten met de nationale top, vindt Jolanda moeilijk in te schatten. “Iemand die een keer een NK wint, heeft zonder meer talent, maar is niet per definitie meteen een topser. Daarvoor moet iemand op niveau blijven presteren. Zeker als het gaat om pubers is het interessant om te zien hoe zij de stappen richting volwassenheid zetten en met de mentale aspecten omgaan.”

“IEMAND DIE EEN KEER
EEN **NK WINT**, HEEFT
ZONDER MEER **TALENT**,
MAAR IS NIET PER DEFINITIE
METEEN EEN TOPPER”

Jolanda van der Putten

Langer op hoog niveau begeleiden

Gevraagd naar de ambities van HAC hoeft Jolanda niet lang na te denken. “We staan, mede door aansprekende resultaten uit het verleden, prima op de kaart in de regio. Als ik een doel voor de komende jaren moet noemen, hoop ik dat we atleten langer op een hoog niveau mogen begeleiden. We moeten ook reëel blijven: je moet het belang van

de atleet, of zelfs het landsbelang, respecteren. Als zij bij een grotere vereniging als Eindhoven Atletiek verder kunnen komen, zullen we dat natuurlijk steunen. En dan hopen we natuurlijk dat die mensen aan het einde van hun carrière weer terugkeren bij ons, als trainer bijvoorbeeld.” Lachend: “Of als secretaris. Want die zoeken we ook nog steeds.”

Intussen is een aantal sporters klaar met de training. Voor junioren C-trainer Paul van Mierlo, vooral verantwoordelijk voor de sprintnummers, zit het werk er ook op. Bijna zes jaar traint hij bij HAC – en hij is ook lid van de technische commissie. “Mijn oudste dochter wilde destijds op atletiek.” Het in Nuenen woonachtige gezin kon letterlijk twee kanten op: naar Eindhoven of Helmond. Het werd het laatste. Paul: “Ze heeft hier een proeftraining gevolgd en ons gevoel bij HAC was meteen erg positief. Dat kwam grotendeels door trainer Jan Crooijmans en zijn enorme fanatisme. Een fantastische clubman en bevlogen trainer.”

Persoonlijk plan

Met het imago en de aantrekkingskracht van HAC lijkt het dus wel goed te zitten, maar wat vindt Paul de aandachtspunten? “We moeten atleten aan ons blijven binden met een persoonlijk plan. En gericht op wedstrijden, zoals NK’s, trainen. De laatste jaren is de wedstrijdgroep gegroeid en dat is natuurlijk een goede ontwikkeling, maar die atleten hebben natuurlijk ook allemaal hun aandacht nodig. Om die aandacht te kunnen blijven geven, is misschien wel de grootste uitdaging die we hebben.”

“WE MOETEN ATLETEN AAN
ONS BLIJVEN BINDEN MET
EEN **PERSOONLIJK PLAN**”

Paul van Mierlo

13 redenen
om voor

ZEILEN

te kiezen

- 1 Strijd op het water
- 2 Wind, water en golven
- 3 Spectaculair
- 4 Uitdagend
- 5 Risico's
- 6 Tactiek
- 7 Kracht
- 8 Vrijheid op het water
- 9 Snelheid
- 10 Het roer in eigen hand
- 11 Het beste uit jezelf en de boot halen
- 12 Gezelligheid in het team
- 13 Respect voor elkaar

Wind, kracht en souplesse

ZEILEN

Thijn Cannemeijer is 16 jaar, woont in Helmond en heeft vorig jaar meegedaan aan het WK Splash zeilen in Lelystad. Dit jaar is het WK op het Gardameer in Italië en Thijn is weer van de partij. Hij is op zijn leeftijd een van de echte talenten in Nederland. Thijn is al 7 jaar lid van JZVB (Jeugd Zeil Vereniging Berkendonk).

Deze vereniging heeft 50 jeugdleden in de zeilklassen Optimisten, Open Bic en Laser Pico. Verder zijn er 8 volwassenen lid en het heeft 14 instructeurs.

Kun je iets vertellen over hoe je in Helmond met zeilen bent gestart?

Mijn vader heeft me overgehaald. Ik was negen toen ik op Berkendonk de eerste keer alleen in een bootje stapte. Dat vond ik toen niet eens zo leuk, maar na mijn eerste echte wedstrijd ben ik erg fanatiek geworden.



FOTO: EZE HOEKSTRA

Je bent lid van JZVB en doet mee aan internationale wedstrijden. Wie begeleidt je dan?

Ik kom nog steeds bij JZVB en de sfeer is daar prima. Ik zeil met acht andere Brabantse zeilers en een trainer/coach in Zeilteam Zuid, van watersportvereniging De Pettelaer in Den Bosch. De meeste wedstrijden in Nederland zijn rond of op het IJsselmeer. Daar ben je individueel zeiler maar ook lid van het team. De reistijden om naar de wedstrijden te gaan zijn dus altijd heel lang. Dit is niet te vergelijken met bijvoorbeeld lid zijn van een voetbalvereniging.

Hoe is de beleving tijdens de wedstrijden?

Dat gaat er hard aan toe. Op het water is echt veel kabaal tussen alle zeilers maar na de finish is er altijd veel waardering voor iedere prestatie. Dan gaat iedereen weer vriendschappelijk met elkaar om.

Welke omstandigheden op het water vind je leuk?

Ik vermaak me het meest als het hard waait. Dan vind ik de uitdagingen het mooist.

En wat wil je bereiken?

Ik ga voor de top. Vorig jaar bij het WK onder 21 jaar net niet na 2 runs in de A-groep maar van de 131 deelnemers toch nr 69. Dit jaar moet het beter worden.

Welke rol spelen je ouders?

Het is een kostbare sport. Alles kan kapot gaan zoals de zeilen en de mast. Maar ook de boot zelf natuurlijk. Zonder mijn ouders lukt het niet. Ze gaan ook vaak mee naar wedstrijden en uiteraard deze zomer ook naar het Gardameer.

Heb je nog tijd voor andere sporten?

Eigenlijk niet. Ook 's winters train ik op het water bij Den Bosch en doe ik fitness. Het wedstrijdseizoen begint eind maart/begin april. Ik had met Pasen al 3 dagen Sneek achter de rug.

Kijk je ook al verder in de toekomst?

Jazeker, ik zie nu al die coaches en begeleiders bij wedstrijden. Het lijkt me geweldig om daar later ook een rol in te gaan spelen.

Na 55 jaar een nieuw zwembad?

Voor een stad als Helmond met meer dan 90.000 inwoners kan het nieuwe zwembad op de locatie De Braak alleen maar een meerwaarde zijn voor de stad. Hierover zijn de lokale politieke partijen het allen eens. Zo is in het raadsbesluit van november 2016 al besloten dat er een nieuw zwembad moet komen met minimaal 760 m² functioneel zwemwater in plaats van het huidige zwembad De Wissen te renoveren. Verder is aangegeven dat het huidige zwembad in stand blijft gedurende het nieuwbouwtraject. Vanuit de markt blijkt er weinig belangstelling te zijn voor de bouw van een privaat zwembad. De redenen daarvoor zijn het aantal recreatieve bezoekers dat terugloopt en het kost onder de streep nog altijd geld.



Vandaar dat er overal in Nederland openbare zwembaden zijn die gesteund worden door de overheid. Daarom heeft het huidige college besloten om een onderzoek te starten voor de bouw van een publiekelijk zwembad op een van de zes optionele ontwikkellocaties van sportpark De Braak. In de huidige begroting zijn hier al middelen opgenomen ter dekking van de exploitatiekosten. Deze exploitatiekosten zouden gedrukt kunnen worden als men in de 2e fase start met de bouw van een nieuw zwembad. Dit betekent dat men in het voorjaar van 2021 hier al gebruik van kan maken. Met de verenigingen is het conceptplan van wensen en eisen reeds besproken. Verder heeft de KNZB een pasklaar 2521-concept klaar liggen van zwembaden die nu gebouwd worden. Dit concept voldoet aan de normen volgens het handboek van sportaccommodaties van de KNZB en die van NOC/NSF. Verder geeft het 2521-concept een antwoord op de steeds duurder wordende zwemvoorzieningen in Nederland. Als uitgangspunt zijn hierin de zwembaden ontwikkeld vanuit de exploitatiekosten. Rekening houdend met energieneutraal en milieuvriendelijk materiaal.

Wie wil er nou niet een zwembad met een zit-tribune waar we tot in jaren plezier aan beleven en kinderen kunnen leren zwemmen.

Wim van den Heuvel
Voorzitter zwemvereniging Lutra

Naam	Wim van den Heuvel
Sport	Zwemmen en atletiek
Carrière	- 400 meter hordeloper HAC - Atletiek o.l.v. Luc van Agt bij PSV - 33 jaar KNAU jury lid - Trainer bij atletiekvereniging PSV-HAC-LGD en ATV - Coach voor zowel teams als individuele atleten
Nu	Voorzitter Helmondse zwemvereniging Lutra



WATERPOLO MOET EEN IMPULS KRIJGEN

Hoewel Nederland een prominente rol in de waterpolosport heeft gespeeld (en dat soms nog steeds doet) is waterpolo nu niet bepaald een sport waar een programma als Studio Sport veel aandacht aan besteedt. We nemen een kijkje in de keuken bij watersportvereniging Lutra. Opgericht in 1964 en momenteel gehuisvest in zwembad de Wissen in Helmond. We praten met drie belangrijke vrijwilligers: Helen Baker (foto), Sanne Sonnemans en Lusanne Rutjens.

Op dit moment heeft Lutra ruim 500 leden waarvan er ongeveer 80 actief zijn in de waterpolotak. "In de Zuid-Europese landen zoals Spanje en Oost-Europese landen als Hongarije en Servië-Montenegro wordt waterpolo professioneel beoefend. Zo ver zijn wij nog niet in Nederland", zegt Helen Baker, zelf speelster en al bijna 20 jaar met waterpolo actief, nu bij Dames 1.

Internationale ontwikkeling

De Nederlandse dames staan al langer aan de wereldtop. In 2008 wisten zij goud

te behalen op de Olympische Spelen in Beijing. De laatste jaren zijn de prestaties goed, maar is het telkens 'net niet'. De Nederlandse mannen zijn gestaag hun achterstand aan het inhalen. Veel spelers hebben hun weg naar de bekende waterpololanden weten te vinden, wat zeker bijdraagt aan het hoge niveau dat de heren op dit moment halen. Ook het feit dat de coach van het gouden Nederlandse damesteam van tien jaar geleden, Robin van Galen, nu de coach is van het Nederlands herenteam, draagt zeker bij aan deze ontwikkeling. >>



Lusanne Rutjens

Sanne Sonnemans

Regio

Regionaal daarentegen loopt het zuiden van Nederland toch wat achter. Weliswaar leveren de regionale verenigingen met enige regelmaat spelers af voor de Nederlandse selecties; toch kunnen de zuidelijke teams niet op tegen de teams uit de Randstad. Helen geeft aan dat dit met name te maken heeft met de financiële middelen, grotere zwembaden en daardoor betere trainingsmogelijkheden die deze verenigingen tot hun beschikking hebben. “Daardoor trekken ook onze talenten die kant op. PSV kan de race nog wel bijbenen, maar heeft het ook moeilijk. Verbeteringen zijn voorlopig helaas ook niet in zicht.”

“HET WORDT PAS
ECHT LEUK ALS JE DE
SPELREGELS EN DE
ACHTERGRONDEN VAN DE
SPORT WAT BETER KENT”

Lutra

De waterpolotak is een warme en hechte club, zegt Lusanne Rutjens. “Leden blijven lang bij de vereniging en bij een overstap naar een andere vereniging komen er veel uiteindelijk toch weer bij ons terug”. Lusanne heeft recht van spreken gezien haar ruim 30-jarige lidmaatschap. Lusannes dochter speelt ook bij het Dames 1-team. “Na de wedstrijden gaan de teams regelmatig samen op stap. Ook zie je veel families binnen de vereniging; complete generaties die vanaf hun jeugd al bezig zijn met de watersport.” De afgelopen jaren heeft de club een sterke ontwikkeling doorgemaakt. Vorig jaar is er een nieuwe koers ingezet, mede door het aanstellen van de nieuwe voorzitter, Wim van den Heuvel. Zowel door interne als door externe factoren, was er een noodzaak om de vereniging verder te professionaliseren. “De eisen die aan een (watersport-)vereniging worden gesteld worden steeds hoger. Ook de verwachtingen van de leden liggen steeds hoger.”

Boeiend

Sanne Sonnemans is zowel keepster bij het Dames 1-team van Lutra als coach van het mannenteam. “Naast de mensen die het beoefenen”, merkt Sanne op, “vinden heel veel mensen waterpolo een heel mooie sport om naar te kijken, maar begrijpen niet goed wat er nu precies gebeurt in het water. Het wordt pas echt leuk als je de spelregels en de achtergronden van de sport wat beter kent.”

De Nederlandse zwembond (KNZB) doet er dan ook alles aan om het spel zo spectaculair mogelijk te maken door regelmatig de regels zodanig aan te passen dat het voor zowel de speler als de toeschouwers een attractieve sport wordt. Een belangrijke regel is dat de aanvallende partij maar 30 seconden heeft om een aanval op te zetten en tot scoren te komen. Lukt dat niet, dan gaat de bal over naar de tegenpartij. Dit levert een continuustroom van aanvallen op. Ook is het speelveld maar maximaal 30 meter. “Van tactisch getreuzel op het middenveld is geen sprake bij waterpolo”, zegt Lusanne. “Voordat je het weet is de bal alweer bij de goal en is de volgende aanval alweer begonnen.” Vreemd misschien, maar speltechnisch wordt de vergelijking met ijshockey gemaakt. Wanneer een speler een overtreding begaat kan deze een uitsluiting van 20 seconden krijgen. Dan is er een overtalsituatie die zeer bepalend kan zijn voor het scoreverloop. Zeker als je in acht neemt dat een aanval maar 30 seconden mag duren.

ONDER DE RADAR

Waterpolo wordt gezien als een harde sport waarover veel mythes de ronde doen. Onder water zouden er dingen gebeuren die het daglicht niet kunnen verdragen. Zowel de teen- als vingernagels worden gecontroleerd. Dat is natuurlijk niet voor niets. Het zicht van de scheidsrechters over wat er onder water gebeurt is beperkt, waardoor er regelmatig wel eens geslagen en geknepen wordt. Maar er wordt ook veel toegestaan. Ook moet een speler niet bang zijn om hardhandig onder water getrokken te worden en tegen een stootje kunnen. “Er komen weleens spelers het water uit die onder de krassen en blauwe plekken zitten”, merkt Helen op. Wat ook niet mag, maar weleens voorkomt is je lichaam insmeren met crème waardoor je moeilijker vast te pakken bent voor je tegenstander. Gevraagd of Helen zich daar weleens schuldig aan heeft gemaakt, geeft haar veelzeggende glimlach het antwoord al.

BACKSTAGE

HERSENSCHUDDING



Ieder jaar lopen 76.000 mensen een hoofdblessure op tijdens het sporten. Daarvan belanden er 14.000 op een Spoedeisende Hulp-afdeling. Bij 14% is het letsel zo ernstig dat opname in het ziekenhuis nodig is en naar schatting overlijden er jaarlijks rond de zes sporters aan een hoofdblessure. Heeft een sporter na een val of botsing last van misselijkheid, evenwichtsproblemen en is deze duizelig en gevoelig voor licht? Dan bestaat er een kans dat deze last heeft van een hersenschudding.

Hersenletsel vaak onderschat

Uit onderzoek van de Hersenstichting blijkt dat sporters met name licht hoofd- en hersenletsel onderschatten. Als er niet snel, tijdig en op een juiste manier wordt gehandeld, kunnen sporters naast een langzaam herstelproces hun leven lang lichamelijke en psychische problemen houden.

Wat is een hersenschudding?

Bij een hersenschudding worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud. Meestal door een klap of stoot tegen het hoofd. Het is belangrijk om een hersenschudding te herkennen zodat gepaste behandeling ingezet kan worden. De meeste sport-gerelateerde hersenschuddingen zijn licht en veel sporters zijn binnen 10 dagen weer hersteld. Maar er is dus ook een deel van de spelers (+/- 15%) die een langere hersteltijd nodig hebben. Voor deze groep is het erg belangrijk om het herstel van de hersenschudding op de juiste manier te begeleiden, omdat het anders erg lang kan duren voordat een sporter weer helemaal hersteld is.

Bron: Sportzorg.nl

In onze praktijk Fysiotherapie Maarten van Berlo werken wij veel samen met een neuro-psycholoog om return to play te begeleiden na een hersenschudding. Voor info: maarten@maartenvanberlo.nl

Maarten van Berlo MSC

COLUMN



Naam	Frans Stienen
Functie	Wethouder Ruimtelijke Ordening, Volkshuisvesting, Cultuur, Sport, City-Marketing en Monumenten Gemeente Helmond

DE SPORTER CENTRAAL

Zonder uitzondering weet heel Nederland waar Helmond om bekend is als het gaat om sporten en trainen. En toch ga ik het niet noemen in deze column. Want ik weet, na 12 jaar wethouderschap, wel beter! Wat hebben we veel en goede sporters en trainers in onze stad. Zowel in de breedte als in de landelijke top kunnen we namen noemen die er toe doen. En daar kunnen wij samen trots op zijn!

En toch kan het beter. Want wat heb ik als sportwethouder gemerkt? Te weinig bestuurlijke samenwerking, te weinig overleg om samen op te trekken in het belang van de sporter en uiteindelijk te weinig aansprekende successen om landelijk echt structureel op de kaart te staan. Natuurlijk gaat er veel goed en waardeer ik al die dagelijkse uren die vrijwilligers in onze sportstad investeren! Organisaties als JIBB, verenigingen en plaatselijke sportscholen zijn natuurlijk ook parels in onze gemeenschap. Maar nog te vaak moet je als wethouder besluiten nemen, die eigenlijk door de verenigingen en stichtingen zelf genomen hadden kunnen worden.

Als sporter of als bestuurder weet je ongetwijfeld ook de voorbeelden te noemen. Of het nu gaat om voetbal, tennis, atletiek, handbal of welke andere sport ook: het kan tot betere en structureel gezondere en vitalere verenigingen leiden als je samen optrekt in het belang van onze Helmondse sporters. En natuurlijk begrijp ik dat elke vereniging, stichting of sportschool de beste wil zijn, zowel in prestatie als in kwaliteit. Maar dat bereik je alleen als we samen de Helmondse jas aantrekken en niet onszelf, maar de sporter centraal stellen. Laat dat de komende jaren de uitdaging voor ons allen zijn. Waarbij ik er op vertrouw dat we dan samen vol trots zullen kijken naar de robuuste sportparken in onze wijken, de sport- en onderwijscampus op de Braak, ons nieuwe zwembad, de beweegtuinen, de beweegroutes in de wijken en niet in de laatste plaats al onze verengingen en sportscholen!

Want sporten was en is mijn lust en mijn leven en dat wens ik ook u, jou en jullie allen toe: veel gezonde en succesvolle jaren in ons sportieve Helmond!

Frans Stienen

HIER WIL JE SPORTEN



De Brug Active
Arkweg 3-17
5731 PD Mierlo
T. 0492 67 88 80
info@debrugactive.nl
www.debrugactive.nl



MediFit Helmond
Molenstraat 123
5701 KB Helmond
T. 0492 55 02 13
info@medifithelmond.nl
www.medifithelmond.nl



Gymbokx
Kanaaldijk N.W. 27
5707 LA Helmond
T. 0492 77 00 45
info@gymbokx.nl
www.gymbokx.nl



Infinity Fitness
Hoofdstraat 123
5706 AK Helmond
T. 0492 72 49 90
info@infinityfitness.nl
www.infinityfitness.nl



CrossFit Helmond
Rakthof 1
5709 EK Helmond
T. 06 34 23 30 12
renatocrossfit@gmail.com
www.crossfithelmond.nl

HIER OOK JULLIE
SPORTSCHOOL-
ADVERTENTIE?

Informeer naar de mogelijkheden:
info@tribunemagazine.nl

SPORT AGENDA EVENEMENTEN

JUNI		
Datum	Sport	Evenement en plaats
3	Atletiek	FBK Games, Hengelo
3 - 10	Wielrennen	Dauphine Libere, Frankrijk
7	Atletiek	Diamond League, Oslo Noorwegen
9	Atletiek HAC	Zomerloop HAC, Helmond
9	Atletiek	Gouden Spike, Leiden
9 - 17	Wielrennen	Ronde van Zwitserland, Zwitserland
10	Wielrennen	Helmond Tour 2018, Helmond
10	Atletiek	Ladiesrun, Eindhoven
10	Atletiek	Diamond League, Stockholm Zweden
10	Autorace	Formule 1, Canada
11	Beachvolleybal	Beachvolleytoernooi, de Mortel
11 - 17	Tennis	ATP toernooi, Rosmalen
14	Voetbal	Wk Rusland
17	Atletiek HAC	Brabantsekampioenschappen C/D junioren, Helmond
23 - 24	Volleybal	Bedovo Beach event, Beek en Donk
24	Autorace	Formule 1, Frankrijk
27/6-1/7	Wielrennen	Diverse Nationale kampioenschappen

AUGUSTUS		
Datum	Sport	Evenement en plaats
1 - 12	Zwemmen	EK langebaan, Glasgow GB
2 - 5	Roeien	EK, Glasgow GB
2 - 12	Turnen	EK, Glasgow GB
2	Voetbal	Europa League, tweede voorronde returns
4	Voetbal	Johan Cruijff Schaal PSV-Feijenoord Eindhoven
4	Wielrennen	Clasica San Sebastian, Spanje
7 - 8	Voetbal	Champions League, derde voorronde
7 - 12	Atletiek	EK Atletiek, Berlijn
9	Voetbal	Europa League, derde voorronde
11 - 12	Voetbal	Start eredivisie
17	Voetbal	Start Jupiler League
25 - 26	Dressuur	Paarden en Pony's, Asten-Heusden
25 - 26	Voetbal	Start tweede en derde divisie
26	Hockey	Start hockeycompetitie Hoofdklasse heren

JULI		
Datum	Sport	Evenement en plaats
1	Atletiek HAC	Senioren competitie 3e ronde, Helmond
1	Autorace	Formule 1, Oostenrijk
2 - 15	Tennis	Wimbledon, Engeland
5	Atletiek	Diamond League, Lausanne Zwitserland
6 - 15	Wielrennen	Giro Rosa, Italië
7 - 29	Wielrennen	Tour de France, Frankrijk
7 - 8	Atletiek	Kennedymars, Someren
8	Autorace	Formule 1, Engeland
10 - 11	Voetbal	Champions League, eerste voorronde
28 - 29	Paardensport	Kampioen paarden en pony's, Westerbree

SEPTEMBER		
Datum	Sport	Evenement en plaats
1 - 2	Voetbal	Bekercompetitie amateurs
1 - 2	Voetbal	Start competitie Hoofdklasse
2	Hockey	Start competitie Hoofdklasse dames
2	Autorace	Formule 1, Italië
9	Atletiek	Halve marathon, Deurne
9 - 30	Volleybal	WK Mannen, Italië en Bulgarije
9	Hockey	Start competitie District Zuid senioren
18 - 19	Voetbal	Champions League, groepsfase
20	Voetbal	Europa League, groepsfase
22 - 23	Voetbal	Start amateur competitie
22 - 30	Wielrennen	WK, Oostenrijk
23	Atletiek	Dam tot Damloop, Amsterdam
25 - 27	Voetbal	KNVB Beker 2e ronde
29	Atletiek HAC	Clubkampioenschappen, Helmond
30	Autorace	Formule 1, Rusland

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



UW IJZEREN VOORRAAD IN METAAL EN NON-FERRO VINDT U BINNENKORT IN EEN NIEUW PAND

IN ONS ASSORTIMENT VINDT U ONDER MEER:

- Aluminium
- Gelegeerd staal
- Kunststof
- Automatenstaal
- Gereedschapstaal
- Messing
- Blankstaal
- Gietijzer
- Ongelegeerd staal
- Brons
- Koper
- Roestvrijstaal

UITVOERINGEN:

- Balken
- Buizen
- Geperforeerde platen
- Koudgewalste profielen
- Platen
- Staf



**MEDIO JANUARI 2019
HOPEN WIJ ONS NIEUWE PAND
AAN DE LAGE DIJK 27 IN HELMOND
IN GEBRUIK TE KUNNEN NEMEN.**

Tot die tijd vindt u ons op het vertrouwde adres:

Vossenbeemd 111D
5705 CL Helmond

Telefoon: 0492 380 280

Fax: 0492 526 477

Email: info@matrho-metals.nl

Web: WWW.MATRHO-METALS.NL

