

**Waterpoloarbiter
Diana Dutilh gaat voor
eigen goud > 2**

**Humberto Tan volgt de
Olympiërs ook achter de
schermen > 3**

**Giro d'Italia in Gelderland én de
BMX Supercross Worldcup op
Papendal > 7**

**Maxime Jonker: student
maritieme techniek én
wereldkampioen > 8**

Vier containers vol meubels, fietsen en vlaggen om het TeamNL-gevoel te creëren

Een Olympische vracht naar Rio

NOC*NSF staat voor een logistieke operatie van Olympische propties. Eind mei vertrekken vier containers vol meubels, matrassen, voedingssupplementen en nog veel meer naar het Olympisch en Paralympisch dorp in Rio de Janeiro. Alleen maar om de faciliteiten voor onze sporters zo goed mogelijk te maken en het ultieme TeamNL-gevoel te creëren.

>> José Jansen en Tjitske van der Hijden zijn projectleiders bij NOC*NSF/ Topsport. Ze zijn verantwoordelijk voor het vervoer van al die spullen. "We zijn al twee jaar bezig met de voorbereiding", zegt Jansen. Zij is eindverantwoordelijk voor de Olympische vracht, Van der Hijden houdt zich bezig met de Paralympische vracht. "In de praktijk werken we natuurlijk veel samen", zegt Van der Hijden.

De appartementen in het dorp bestaan uit een woonkamer en vijf slaapkamers. "De inrichting die door het organisatiecomité Rio2016 wordt geleverd is vrij basic, ook omdat de organisatie flink heeft moeten bezuinigen", zegt Van der Hijden. Er staan bedden, wat tafels en zitzakken. "Goede banken of stoelen



José Jansen: "We zijn al twee jaar bezig met de voorbereiding."

zijn er niet. Wij vinden het belangrijk dat onze sporters goed kunnen zitten. Dat geldt zeker voor de Paralympiërs. De Nederlandse accommodaties moeten voor iedereen een comfortabele omgeving zijn."

Bump-in
NOC*NSF verscheept binnenkort een flinke hoeveelheid meubels, maar er

gaan ook oranje Gazelle-fietsen mee. Verder bevat de lading onder andere 270 M-Line-toppers en -kussens waar sporters gebruik van kunnen maken als ze dat willen. "Er zijn ook sporters die hun eigen matras meesturen", vertelt Jansen.

Eind mei vertrekken de containers per boot naar Rio, waar ze drie weken later aankomen. Na controle door de Braziliaanse douane zal een team alle spullen naar het dorp brengen. Jansen: "Op 18 juli begint de zogenaamde bump-in. Per delegatie mogen tien mensen alvast het dorp in om alles klaar te maken. We hebben zes dagen, want op 24 juli komen de eerste sporters aan." Op 5 augustus beginnen de Olympische Spelen.

Na de Olympische Spelen wordt alles klaargemaakt voor de Paralympische Spelen die 7 september beginnen. Van der Hijden: "Veel spullen worden voor

beide evenementen gebruikt, maar er gaan bijvoorbeeld ook hulpmiddelen voor in de badkamer mee voor de Paralympische sporters."

Verhuisploeg

Het ombouwen zal een flinke klus zijn, omdat er in het dorp verhuisd moet worden. "Tijdens de Paralympische Spelen doen minder sporters mee en wordt een deel van het dorp niet gebruikt. Onder andere het deel waar Olympic TeamNL zit. In dat deel van het dorp staan gebouwen die minder goed toegankelijk zijn voor Paralympische sporters", zegt Van der Hijden. Jansen: "In Londen waren twee mensen een paar uur bezig met ombouwen, nu werken we met een aparte verhuisploeg en hebben we wel een paar dagen nodig."

Niet alleen de praktische spullen zoals banken en matrassen moeten worden

Bonden sturen ballen en pakken mee

Ook sportbonden kunnen spullen meesturen met de vracht van NOC*NSF. Jansen en Van der Hijden hebben met vertegenwoordigers van alle bonden gepraat. "We hebben liever dat grote spullen met de vracht meegaan, dan straks in het vliegtuig. Dat laatste is veel duurder", zegt Jansen. Massagetafels, judopakken, honderden rollen tape en tonnen met hockeyballen zijn bijvoorbeeld zaken die bonden kunnen inleveren bij NOC*NSF. "De bonden moeten die spullen wel een tijd kunnen missen. Pas in november komt de vracht terug in Nederland."

Voor speciale sportspecifieke vracht zoals roei- en zeilboten en paarden biedt het organisatiecomité in Rio speciaal vervoer aan.

>> lees verder op pagina 2

Vervolg pagina 1:

verhuisd. Ook alle aankleding waar- door de Nederlandse appartementen straks te herkennen zijn als TeamNL. Die aankleding is belangrijk. Van der Hijden: "De sporters moeten zich thuis voelen." Jansen: "De uitstraling draagt bij aan het TeamNL-gevoel. De sporters en begeleiders moeten zich onderdeel voelen van één team en trots zijn op elkaar en op Nederland. Met de look-and-feel van TeamNL creëren we een Nederlands prestatieklimaat in Rio."



Tijtske van der Hijden: "De standaardinrichting van de appartementen is vrij basic."

Veel regels

De vracht van NOC*NSF moet aan veel regels voldoen. Op alle pakketten staat vermeld wat erin zit, hoe groot en hoe zwaar ze zijn. Jansen: "In Londen kon je nog een beetje sjoemelen met gewicht. Nu niet. Als een pakket 5,5 kilo weegt, moet dat erop staan en niet vijf kilo. Anders loop je het risico dat de hele container open moet in de haven van Rio. Dat levert veel vertraging op, maar gaat ook geld kosten."

Daarnaast hebben Jansen en Van der Hijden te maken met verschillende soorten belasting. Goederen die tijdelijk worden ingevoerd, omdat ze bijvoorbeeld opgaan (zoals voedingssupplementen), kennen andere invoerregels dan zaken die weer meer teruggaan naar Nederland. Mocht er iets vergeten zijn, dan is het moeilijker om het als bedrijf even te kopen in Brazilië. Een banaan in een supermarkt kan nog wel. "Maar voor een koelkast heb je al een speciaal pasje nodig", zegt Jansen. "Bovendien zou dan in Nederland weer invoerheffing moeten worden betaald."

Het organisatiecomité Rio2016 heeft alle nationale NOC's en NPC's uitgebreid gebriefd over de regels. Bovendien werkt NOC*NSF samen met Impeco. Dit vervoersbedrijf uit Duiven is gespecialiseerd in vracht naar Zuid-Amerika. Jansen: "Er komt zo veel bij kijken. Wij weten inmiddels heel veel, maar we hebben de deskundigheid van Impeco echt nodig."

Arbiter waterpolo Diana Dutilh gaat voor eigen goud

Diana Dutilh (41) gaat komende zomer als waterpoloarbiter naar de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Onverwachts, maar ontzettend verguld met de aanstelling. "De Spelen hebben iets magisch."

>> Dutilh is waterpoloscheidsrechter sinds 2000, ging in 2010 internationaal en fluit pas ruim een jaar op mondiaal niveau. "Het gaat echt heel snel. Bovendien heb ik nog nooit een wereldkampioenschap gefloten. Wel was ik begin dit jaar nog actief op het EK in Belgrado en heb eerder de finale van de Europacup gefloten. Maar dit is sport op het allerhoogste niveau. Op het Europees kampioenschap zijn ook mindere landen actief. Op de Olympische Spelen komen echt alleen de toptalenden in actie."

Meer dan de helft

Begin augustus vertrekt ze naar Brazilië, om pas na de slotceremonie weer huiswaarts te keren. Ze is een van de 24 waterpoloscheidsrechters. Pas de avond voor een wedstrijd is bekend met wie ze en welke wedstrijd ze arbitreert. Zelfs of het bij een mannen- of vrouwenwedstrijd is, blijft lang ongewis. "Er zijn geen vaste teams, zoals bij handbal of voetbal. En ook met scheidsrechters heb je te maken met hele goede en mindere goden."

Dan is het zaak om daar goed mee om te gaan. Sommige spreken ook niet zo goed Engels of je hebt ergens een verschillende opvatting over. Dan heb je soms wel het idee dat je als het ware voor meer dan de helft moet fluiten."

Fluiten op het Olympisch Kwalificatietoernooi (OKT) eind maart in Gouda voor vrouwen deed Dutilh overigens niet. Ook op het OKT in Italië voor de heren was ze niet actief. Een bewuste keuze. "Als daar iets gebeurt, dan kan dat mogelijk toch invloed hebben als je hetzelfde land fluit op de Spelen. Dat wil ik voorkomen. Wel fluit ik in de aanloop naar Rio veel wedstrijden. Zowel nationaal als internationaal. Zo ga ik nog naar de finale Europacup in Barcelona en naar de finale van de World League in Shanghai."

Verrassingselementen

"In eigen land fluit ik ook weleens 'andere' wedstrijden. Bijvoorbeeld een jeugdwedstrijd of bij de senioren, maar dan op een lager niveau dan de eredivisie heren, waar ik normaal



Diana Dutilh begin dit jaar op het EK in Belgrado.

gesproken arbiter ben. Je hebt dan toch te maken met bepaalde verrassingselementen, denk daarbij aan onverwachte acties van jonge jongens of situaties die te maken hebben met een wat lager niveau. Daar moet je dan goed mee omgaan en daarom fluit ik veel verschillende soorten wedstrijden", laat de Rotterdamse weten.

Begin augustus heeft ze alleen maar te maken met de beste waterpoloërs tijdens topwedstrijden. "Toen ik internationaal ging fluiten, heb ik gezegd dat ik voor het allerhoogste zou gaan. Dat is nu dus het geval."

Colofon colofon Lopend Vuur is een uitgave van NOC*NSF **Ontwerp** Diep Arnhem, **Opmaak** Studiorgv, Rotterdam **Druk** Edauw & Johannissen BV, Den Haag, **Hoofredactie** Friso Schotanus (Het Sportbureau)/NOC*NSF, **Eindredactie** Janneke Westermann, **Medewerkers** Erik Riemens, Edward Swier, Nick Tol, Tessa de Wekker, Robin Wubben, **Redactieadres NOC*NSF:** Lopend Vuur T.a.v. Annemiek van der Meer, Postbus 302, 6800 AH ARNHEM, Tel.: 026 483 47 83, E-mail: lopendvuur@nocnsf.nl, www.nocnsf.nl/lopendvuur

Humberto Tan volgt de Olympiërs ook achter de schermen

“Er speelt zich zó veel meer af dan alleen de wedstrijd zelf”

De Olympische Spelen komen steeds dichterbij. Achter de schermen trainen veel Nederlandse topsporters zich een slag in de rondte, om straks op het moment suprême in topvorm te zijn. Om het Nederlandse publiek op de hoogte te houden, vervult Humberto Tan zowel vóór als tijdens de Spelen een bijzondere rol.

>> De succesvolle radiomaker en televisiepresentator werkt sinds kort als interviewer voor NOC*NSF. Voor het platform TeamNL gaat hij wekelijks bij sporters langs om ze te volgen op weg naar de Spelen in Rio. In Brazilië zelf maakt Tan dagelijks een vlog van wat er achter de schermen gebeurt. Op deze manier voorziet hij de kijkers van beelden die normaal gesproken nooit worden getoond.

Magische sportmanifestatie

Tan vertelt: “Op televisie en in het stadion zie je de wedstrijden en aansluitend de prijsuitreiking. Je ziet hoe de sporters worden toegejuicht; soms lang, soms kort. Maar waar we heel



Humberto Tan, hier met Sjinke Knegt tijdens de teamoverdracht van 2014, gaat de sporters dit jaar nog intensiever volgen.

weinig zicht op hebben, is de energie die wordt geleverd om überhaupt te mogen deelnemen aan die Olympische Spelen.” Hij noemt de waterpolodames als voorbeeld. “Zij behaalden een zilveren plak op het EK én WK, maar gaan niet naar

Rio. Dat geeft maar weer eens aan hoe moeilijk het is om er te komen.”

Iedere topsporter met ambitie droomt ervan om ooit een medaille te winnen tijdens die magische sportmanifestatie. De stadions zitten afgeladen vol, miljoenen sportliefhebbers zitten aan de buis gekluisterd en eremetaal staat garant voor een heldenstatus in eigen land. “De Spelen zijn een sporttoernooi waarbij elke deelnemende sporter in de vorm van zijn leven wil zijn”, concludeert Tan. “De concurrentie is daardoor heel groot. Elk moment dat jij op je stoel zit of er even tussenuit gaat, weet je dat je concurrent misschien wel aan het trainen is. Er speelt zich zó veel meer af dan alleen de wedstrijd zelf.”

Mooiste moment

De interesse voor de Olympische Spelen heeft Tan al van jongs af aan. “Ik denk dat het echt bewust begon te worden in 1976, tijdens de Spelen in Montreal. Sindsdien kan ik ze me allemaal nog in grote lijnen herinneren.” Over zijn mooiste Olympische sportmoment ooit moet hij lang nadenken. “Er zijn zo ontzettend veel mooie dingen gebeurd in de loop der jaren”, verklaart de geboren Surinamer even later. “Denk

bijvoorbeeld aan Los Angeles in 1984, waar bokser Arnold Vanderlyde de eerste Nederlander sinds 1928 was die een Olympische boksmedaille behaalde. Of Surinamer Anthony Nesty, die in 1988 goud won op de 100 meter vlinderslag en uitgroeide tot een volksheld. Maar ook het moment waarop Ellen van Langen in 1992 in Barcelona goud won op de 800 meter, was onbeschrijflijk mooi.”

Nederlands succes

Tan vliegt drie dagen voor de Spelen naar Rio en blijft daar gedurende de hele periode. Naast zijn werkzaamheden voor TeamNL verzorgt hij ook weer de huldigingen in het Holland Heineken House en begeleidt hij de gasten van EY, Partner in Sport van NOC*NSF. “Ik verheug me er enorm op”, aldus Tan. “Eén ding staat in elk geval vast: ook tijdens deze Spelen worden er weer verhalen geboren die we over tientallen jaren nog steeds kunnen navertellen. Hopelijk met veel Nederlands succes.”

Twitterestafette

Met nog 150 dagen tot de start van de Olympische Spelen in Rio de Janeiro is vorige maand gestart met een bijzonder project: de Twitter- en Instagramestafette van TeamNL. Elke dag neemt een andere sporter de accounts over om te laten zien hoe een dag uit het leven van een Olympische of Paralympische sporter er uitziet. Want hoe is de dag van een sporter eigenlijk ingedeeld als over zo'n honderd dagen het grote piekmoment aanbreekt?

Handbalster Tess Wester trapt de begin maart af met de allereerste wakkerwordselfie. Sindsdien is de wakkerwordselfie een traditie geworden. Sporters hebben één ding gemeen: op het moment dat zij opstaan, vragen ze zich allemaal hetzelfde af. “Wat ga ik vandaag doen om op mijn best te kunnen zijn in Rio?” Elke dag trapt de sporter op deze manier af.

Ondertussen is er een enorme karrenvracht aan leuke foto's en filmpjes de revue gepasseerd. Van een hard trainende Niek Kimmann in Florida naar superslowmotionbeelden van Estavana Polman



en van een langlaufende Lilian de Geus naar de selfie van Nadine Broersen met presentator Jack van Gelder. Te veel om op te noemen eigenlijk!

Het TeamNL-contentteam (voortgekomen uit een samenwerking tussen NOC*NSF en Helden) staat altijd klaar voor de sporters om ze te helpen bij het bedenken en

maken van de foto's en filmpjes. En om de sporters zo veel mogelijk te ontlasten, plaatst het contentteam alles, zodat de sporters zelf niet te veel tijd kwijt zijn. De reacties zijn veelal enthousiast. Sporters werken graag mee (zelfs aan de wakkerwordselfie) en denken soms, voordat ze überhaupt gevraagd zijn om mee te doen, al na over welke foto's en filmpjes zij graag zouden maken als ze mee zouden doen met de estafette.

>> Meer info of aanmelden: stuur een privébericht naar @TeamNLtweets

TeamNL met Tan

TeamNL met Tan is onderdeel van de Twitter-estafette. Wekelijks zoekt Humberto Tan een sporter of coach op en gaat eens kijken hoe het staat met zijn voorbereiding op de Spelen. Op zijn eigen manier gaat Tan de dialoog aan met de sporter/coach, wat uiteindelijk een leuke vlog oplevert. De sporter of coach die Tan bezoekt, heeft op die dag ook de TeamNL Twitter- en Instagramaccounts in handen.

Olympisch zwemster Hinkelien Schreuder voor NOC*NSF in Rio

Voor de zevende keer is een topsporter naar Rio vertrokken om mee te werken aan het scholenproject van NOC*NSF. Deze keer was het Olympisch kampioene Hinkelien Schreuder die haar kennis, ervaring en passie voor de sport deelde met jongeren uit de sloppenwijken van Rio. Schreuder bezocht vier scholen met in totaal rond 1.500 scholieren en nam zwemmer Bastiaan Tamminga mee ter ondersteuning.

>> In 2012 besloot NOC*NSF een bijdrage te willen leveren aan de *legacy* van de Olympische en Paralympische Spelen in Rio door de recentelijk gestichte GEO-scholen te ondersteunen. GEO-scholen, de Ginasio Experimental Olympico, zijn scholen waar scholieren uit de favela's dagelijks 1,5 tot drie uur sportlessen volgen, de gehele dag lessen kunnen volgen en vijf maaltijden per dag

krijgen. Dit is een groot verschil met de overige scholen in Rio waar sport vaak ontbreekt in het curriculum en scholieren door een tekort aan leraren vaak niet meer dan drie lessen per dag krijgen.

NOC*NSF ondersteunt de GEO-scholen door hun scholieren regelmatig met Nederlandse topsporters in contact te brengen. De topsporters verblijven



Hinkelien Schreuder: "Ik ben echt geraakt door alles wat ik hier op scholen heb meegemaakt."



een hele dag op iedere GEO-school en gaan met de scholieren in gesprek over hun Olympische droom, hun sportieve hoogte- en dieptepunten en hoe belangrijk het is vast te houden aan je doelen, ongeacht tegenslag. Tijdens sportclinics trainen de topsporter en de scholieren samen en geven de topsporters tips en trainingsadviezen mee aan de scholieren.

Bijzondere ervaring

Voor Olympisch zwemster Hinkelien Schreuder was het bezoek aan de GEO-scholen en het contact met de

scholieren een bijzondere ervaring: "Ik ben erg onder de indruk van de jongeren op de GEO-scholen. Zij zijn bijzonder enthousiast en leergierig en zeer gedreven." Het contact beperkte zich niet tot de clinics en gespreksrondes. Schreuder lunchte met de scholieren, kwam langs bij de Engelse lessen en deelde haar kennis met de sportdocenten. Terugblikkend stelt ze: "Ik ben echt geraakt door alles wat ik hier op de scholen heb meegemaakt. Sport in het algemeen, en dit project in het bijzonder, maakt echt het verschil en kan mensen veranderen. Ik ben blij dat ik een bijdrage heb kunnen leveren aan dit mooie project."

Het bezoek van Schreuder aan de GEO-scholen is voorlopig het laatste in een reeks van bezoeken. Tijdens de Olympische Spelen in Rio zal NOC*NSF het project officieel afronden en in een speciale bijeenkomst nog een keer stilstaan bij de resultaten en effecten van het scholenproject. NOC*NSF voert momenteel gesprekken met Braziliaanse organisaties die het project na de Spelen voort kunnen zetten. Ook onderzoekt NOC*NSF of een vergelijkbaar project in Tokio in de aanloop naar de Spelen van 2020 haalbaar is. De bijdrage van Nederlandse topsporters zal dan eveneens centraal staan.

>> Meer info:

www.nocnsf.nl/rio2016/geo

Heb jij je belastingaangifte 2015 al bij het Fonds aangeleverd?

Sporters die in 2015 gebruik hebben gemaakt van het stipendium en/of de kostenvergoeding, hebben onlangs van het Fonds voor de Topsporter het verzoek gekregen om een kopie van hun belastingaangifte 2015 bij het Fonds in te leveren. Heb je dit nog niet gedaan, doe het dan zo snel mogelijk.

>> Heb je nog geen belastingaangifte 2015 gedaan, doe dit dan voor 1 mei 2016! Dat is de deadline van de Belastingdienst. Voeg vervolgens een kopie van de aangifte toe in het portal van het Fonds.

Na verloop van tijd ontvang je van de Belastingdienst een voorlopige aanslag of een brief waarin staat dat de Belastingdienst geen aanslag oplegt. Voeg de kopie van de voorlopige aanslag of de brief zo snel mogelijk toe in het portal van het Fonds onder het kopje 'Inkomenstoets'. Vervolgens zal het Fonds de inkomenstoets uitvoeren.

Let op: heeft het Fonds geen kopie van jouw aanslag voor 31 december 2016, dan zal de inkomenstoets zonder deze gegevens worden uitgevoerd. In de praktijk zal dit betekenen dat je je inkomsten niet hebt verantwoord en dat je het ontvangen stipendium en/of de kostenvergoeding terug zal moeten betalen aan het Fonds.

>> Meer info:

info@hetfonds.nl

“Paralympisch roeien is pionieren”

Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. In oktober 2014 ging roeicoach Jan Klerks (67 jaar) na ruim 25 jaar bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) met pensioen. “Een logisch besluit, gezien mijn leeftijd. Maar ik zei er wel bij: als jullie me nodig hebben, mag je altijd bellen. En dat gebeurde ruim een halfjaar later al. De Paralympische roeiers hadden een nieuwe coach nodig.”

>> Klerks hoefde er niet lang over na te denken en zei ‘ja’. “Coachen vind ik nog altijd hartstikke leuk. Ik kende de Paralympische roeiers en omdat ik van oorsprong fysiotherapeut ben, heb ik ook wat meer belangstelling voor mensen met een beperking dan de gemiddelde roeicoach. Hoewel de sport op het eerste gezicht hetzelfde is, is de technische uitvoering anders. Valide roeiers halen hun kracht uit hun benen en die kunnen deze Paralympische roeiers niet gebruiken. Het ziet er dus net anders uit. In het begin moest ik daar aan wennen, maar na een tijdje zag ik het niet meer. De uitdaging voor mij is om ze technisch zo goed mogelijk te laten roeien. Wat dat betreft is het gelijk aan valide roeien, maar ze kunnen een



Jan Klerks: “Pararoeien is een prachtige uitdaging.”

voor roeiers belangrijk deel van hun lichaam niet gebruiken.”

Op dat gebied geeft Klerks aan dat hij iets meer creativiteit nodig heeft om de pararoeiers te begeleiden. “Per persoon kijk ik naar welke spieren we bij moeten trainen. Valide roeiers kunnen al hun spieren goed gebruiken, Paralympiërs niet. Ik moet dus net iets meer zoeken naar de mogelijkheden. Mijn achtergrond als fysiotherapeut helpt daar zeker bij”, legt hij uit. “Pararoeien bestaat pas kort, sinds 2008, en het is nog pionieren. Dat doen

wij in Nederland en dat doen de andere landen ook. We proberen dingen net zo lang totdat je denkt: nu heb ik het. En dan kom je er een paar maanden later achter dat het toch weer anders moet. Dat is een prachtige uitdaging.”

Rio 2016

In het verleden behaalde Klerks grote successen. Zo wonnen Ronald Florijn en Nico Rienks onder zijn begeleiding goud op de Olympische Spelen van 1988 in Seoul. Op dit moment heeft hij drie pararoeiers onder zijn hoede: Esther van der Loos en Corné de

Koning hebben zich in de dubbel twee al gekwalificeerd voor Rio 2016. Skiffleur Alexander van Holk krijgt eind april zijn laatste kans op kwalificatie in Italië. Klerks vertelt: “Hun doelstelling is om het op de Paralympische Spelen goed te doen. De afgelopen drie WK’s zijn Esther en Corné vijfde geworden. Ons streven voor hun is echt een medaille. Van Alexander verwacht ik dat hij zich gaat kwalificeren voor de Spelen. Hij moet daar in staat zijn de finale te halen. En tja, stiekem hoop ik dan dat hij voor een verrassing kan zorgen.”

“Ook het zwembad in Rio is gewoon een bak met water”

De Nederlandse zwemploeg voor de Paralympische Spelen is groter dan ooit én jonger dan ooit. In totaal achttien zwemmers hebben zich gekwalificeerd, met daarbij een groot aantal tieners. De visueel gehandicapte Liesette Bruinsma is pas vijftien jaar, maar wordt nu al gezien als een van de medaillekandidaten in Rio de Janeiro.



Liesette Bruinsma: “Inmiddels verwachten mensen wel iets van me. Maar ik verwacht ook wat van mezelf!”

>> Wie ‘Liesette Bruinsma’ intikt op Google, struikelt over de zoekresultaten waar ook het woord ‘record’ een rol in speelt. “Ik zit nu in handicapklasse

S11, de klasse waar ik in hoor. Toen ik begon met wedstrijdzwemmen, kon ik nog iets zien. Daardoor was ik bezig met het focussen op waar ik was en

wat ik kon zien. Inmiddels heb ik mijn zicht verloren en hoef ik maar aan één ding te denken: zwemmen. Wat dat betreft is het makkelijker geworden. Het enige nadeel is dat ik niet zie waar ik heen zwem en daardoor weleens scheef ga. Tegelijkertijd zwem ik harder dan ik deed toen ik nog wel wat zag.”

Van de Paralympische Spelen heeft Bruinsma nog geen idee. “Ik zie wel wat er over me heen gaat komen”, zegt ze. “In principe is het zwembad in Rio vergelijkbaar met een bad hier in Nederland. Omdat ik het niet zie, heb ik er minder last van dat er straks heel veel publiek zit, of dat het allemaal grootser en mooier is. Ik wil elke wedstrijd hard zwemmen; elke wedstrijd het beste uit mezelf halen. Maar het zijn straks wel de Paralympische Spelen. Ik heb wel het gevoel dat ik dan móet presteren. Maar uiteindelijk blijft het een bak water waarin ik een paar baantjes ga zwemmen.”

Wereldrecords

In zeer korte tijd is er veel veranderd in Bruinsma’s leven. Van drie uur

zwemmen zit ze nu op zeventien uur per week. Ze traint in Heerenveen en bij de nationale ploeg in Amersfoort. “Ik merkte het meteen aan mijn resultaten”, zegt ze. “Ik werk heel veel aan mijn techniek, waardoor ik steeds harder ga zwemmen. Mijn eerste wereldrecord op de 50 meter schoolslag als S11-zwemster was een heel bijzonder moment. Inmiddels heb ik vier wereldrecords op mijn naam, dus verwachten mensen wel iets van me. Maar ik verwacht ook wat van mezelf!”

Achttien zwemmers

“De Nederlandse zwemploeg voor de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro is een mooie mix van jong en oud”, zegt bondscoach Mark Faber. “Ons doel in Rio is om het grootste kleine landje te zijn. Dat is eigenlijk op elk toernooi ons doel. Qua aantal zwemmers is dat al gelukt, nu moeten we het nog om gaan zetten naar medailles.”

>> Meer info:

www.paralympisch.nl/rio2016

Dopingregels en Rio 2016

Tijdens de Olympische Spelen gelden de dopingregels van het IOC. Ondanks dat deze regels helemaal in lijn zijn met de Wereld Anti-Doping Code van WADA is er toch een aantal specifieke aandachtspunten. We zetten ze voor je op een rijtje.

>> Controles

Het IOC is verantwoordelijk voor de controles die plaatsvinden tijdens de gehele duur van de Spelen. Deze periode loopt vanaf de opening van het Olympisch dorp (24 juli) tot en met de dag van de sluitingsceremonie (21 augustus). Het IOC voert dan zowel controles binnen wedstrijdverband als buiten wedstrijdverband uit.

Whereabouts

Sommige sporters dienen hun verblijfsgegevens aan te leveren. Dit is de whereaboutsverplichting. Sporters die deze verplichting op dit moment al hebben, zullen dit op de gebruikelijke manier voortzetten. Dit loopt dus via het internationale systeem ADAMS

of via het Nederlandse systeem Sportergegevens.

Sporters zonder whereaboutsverplichting krijgen het verzoek om versimpelde verblijfsgegevens aan te leveren. Daarnaast zal het IOC gebruikmaken van aanvullende gegevens om de sporters op te sporen voor dopingcontroles. Denk hierbij aan trainingen en wedstrijdtijden, aankomst- en vertrektijden, accreditatiegegevens en kamerlijsten.

Dispensaties

Voor een sporter is het om medische redenen soms noodzakelijk om medicijnen te gebruiken die op de dopinglijst staan. Hiervoor is een medische

dispensatie (TUE) vereist. Sporters moeten nieuwe medische dispensaties zo spoedig mogelijk, maar ten minste dertig dagen voor de start van de Spelen aanvragen.

Sporters die al een medische dispensatie hebben, dienen het IOC hiervan op de hoogte te stellen. Is de dispensatie al opgenomen in ADAMS, dan gaat dit automatisch. Anders dient de sporter de dispensatie via de chef-arts op te sturen naar de – speciaal voor de Spelen opgerichte – TUE Commissie. De deadline van het IOC voor het insturen van de dispensaties ligt op 24 juni.

No Needle Policy

Tijdens de Spelen geldt een zogenoemde No Needle Policy. Naalden mogen alleen gebruikt worden door medisch gekwalificeerde behandelaars en voor klinisch gerechtvaardigde behandelingen. Afhankelijk van de situatie kan het noodzakelijk zijn om een medische dispensatie aan te vragen. Alle injecties dienen bovendien direct te worden gemeld aan de medische commissie van het IOC. Indien de sporter zichzelf injecties toedient (auto-injectietherapie), dan is een dispensatie te allen tijde vereist.

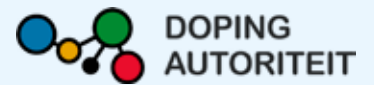
Olympische uitstraling

Daarnaast geldt op de Olympische venues ook een verbod op de aanwezigheid van:

- zuurstofflessen en -cilinders;
- hypoxische en hyperoxische tenten en kamers ('hoogtecabines');
- tenten en kamers voor cryotherapie ('koudetherapie').

Ondanks dat deze middelen niet op de dopinglijst staan, is het IOC van mening dat deze producten een negatieve invloed hebben op de uitstraling van de sport.

Bovenstaande informatie gaat specifiek over de Olympische Spelen. Informatie specifiek over de Paralympische Spelen volgt later. Mochten er naar aanleiding van dit artikel vragen zijn, neem dan contact op met de Dopingautoriteit (dopingvragen@dopingautoriteit.nl) of Cees-Rein van den Hoogenband, chef-arts van TeamNL (cees-rein.vandenhoogenband@nocnsf.nl).



Swisse-supplementen exclusief beschikbaar voor TeamNL



IOC-partner Procter & Gamble lanceert in mei een nieuw vitamine- en supplementenmerk in Nederland: Swisse. Swisse is een toonaangevend merk voor voedingssupplementen en wellnessproducten uit Australië met de missie mensen te helpen gelukkiger en gezonder te leven.

>> In overleg hebben Swisse en NOC*NSF een selectie van producten uit het Swisse-portfolio gemaakt. Die producten zullen vanaf 1 mei gefaseerd ter beschikking komen via www.sportvitamines.nu. De producten zijn exclusief en gratis beschikbaar voor sporters met een A-, B- of HP-status van NOC*NSF. Alleen een bijdrage in de verzendkosten ter hoogte van drie euro per verpakking is vereist. Uiteraard zijn alle producten op doping gecontroleerd en goedgekeurd. Het betreft de volgende producten:

- vitamine C (1.000 mg per tablet met breekstreep);

- vitamine D3 (25 microgram/1.000 IU per capsule);
- weerstand met echinacea (bevat 6,25 mg zink per tablet);
- geconcentreerde visolie, rijk aan Omega-3 (1.260 mg Omega-3 per capsule);
- magnesium (150 mg per tablet);
- valeriana (slaapbevorderend, 206 mg aqueous extract per tablet);
- vision (2 mg zeaxanthine en 10 mg luteïne per tablet).

De producten weerstand, magnesium en valeriana komen het eerst beschikbaar. Zoals benoemd worden de producten gratis ter beschikking gesteld, maar dat betekent niet dat elk product geschikt is voor iedere sporter. Bespreek altijd met je diëtist welke producten voor jou zinvol zijn. Een Nederlandstalige website van Swisse wordt nog gelanceerd.

>> Meer info:

www.swisse.co.uk/en-gb en bij kamiel.maase@nocnsf.nl

Waardering voor combinatie topsport en studie

Afgestudeerde topsporters kunnen vanaf nu bij hun topsportcoördinator een erkenningscertificaat aanvragen. In dit certificaat spreken zowel NOC*NSF als de betreffende instelling hun waardering uit over het feit dat de topsporter succesvol zijn studie met topsport heeft weten te combineren. Het is een getuigschrift dat sporters kunnen ontvangen als addendum bij hun diploma. Het certificaat wordt ondertekend door Maurits Hendriks, technisch directeur NOC*NSF en chef de mission TeamNL en de voorzitter van het college van bestuur van de betreffende instelling.

>> Het certificaat is aan te vragen door topsporters die tijdens hun studie een NOC*NSF-topsportstatus hebben gehad (A-, B-, HP-status of Internationaal Talent (IT) of Nationaal Talent (NT)) en aan een hogeronderwijsinstelling hebben gestudeerd die het actieplan Flexibel Onderwijs en Topsport (FLOT) heeft ondertekend.

De volgende instellingen zijn aangesloten bij FLOT:

HBO:

Avans Hogeschool, CAH Videntum, Fontys, Haagse Hogeschool, Hanzehogeschool Groningen, Hogeschool van Amsterdam, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen,

Hogeschool Leiden, Hogeschool Rotterdam, Hogeschool Utrecht, Hogeschool VHL, Hogeschool Zeeland University of Applied Sciences, Inholland, Saxion, Stenden Hogeschool.

WO:

Erasmus Universiteit, Rijksuniversiteit Groningen, TU Delft, TU Eindhoven, Tilburg University, Universiteit van Amsterdam, Universiteit Leiden, Universiteit Utrecht, Vrije Universiteit Amsterdam, Wageningen University. Sinds kort is ook Radboud Universiteit aangesloten bij het actieplan FLOT.

>> Meer info: www.nocnsf.nl/topsportenonderwijs/hogeronderwijs

Papendal pleisterplaats voor grote én kleine fietser

Met de start van de Giro d'Italia in Gelderland én de BMX Supercross Worldcup op Papendal belooft het weekeinde van 6 tot 8 mei één groot wielervedstijntje te worden. Het Papendal Bike Event, waar ook nog een groot aantal demonstraties en clinics is verzameld, maakt de feestvreugde alleen maar groter. Twee dagen lang draait alles op en rond Papendal om de fiets, voor groot en klein.

>> Was er de laatste jaren rond de BMX Supercross altijd al de mogelijkheid kennis te maken met diverse fietsdisciplines, met de komst van de Giro is



het niet meer dan logisch nog groter uit te pakken. Laurens van Waardenburg, sales- en eventmanager op Papendal, spreekt dan ook van "het grootste

evenement dat we op Papendal organiseren. We verwachten meer mensen dan ooit."

Wie niets van zowel de Giro als het BMX-evenement op Papendal wil missen, kan zaterdag 7 mei en zondag 8 mei gebruikmaken van een speciale busverbinding die geïnteresseerden van en naar het centrum van Arnhem brengt. Overigens komt de Giro op zaterdag ook langs Papendal. "Het is allemaal goed te combineren, er is zo een unieke kans om met alle aspecten van de wielersport kennis te maken."

Het Giro Experience Centre, dat in samenwerking met de provincie Gelderland en de gemeente Arnhem

is opgezet, biedt wielervedhebbers vele activiteiten, zowel in dit specifieke weekeinde, als in aanloop naar de komst van de Italiaanse wielerveddaagse naar Nederland. Voorbeelden hiervan zijn onder meer een Giro Gelderland Toertocht, die op 1 mei start op Papendal, en een 'roze' wielervedcompetitie in de maand april.

Pumptrack-wedstrijd

Wie op 7 en 8 mei wil genieten van topsport kan niet alleen kijken naar de Giro en de Supercross, maar ook getuige zijn van een interactieve show van biketrialspecialist Rick Koekoek. "Hij is een ware kunstenaar op de fiets. Hij doet alles wat jij en ik niet durven", aldus Van Waardenburg. MTB-topper Joost Wichman leidt bovendien een spectaculaire Pumptrack-wedstrijd. De jeugd kan aan tal van evenementen deelnemen. Voor de Giro Kids Day zijn alle basisscholieren uit Gelderland uitgenodigd. In aanloop naar het evenement konden scholen al een lespakket

aanvragen. De jongste generatie potentiële sporters heeft bovendien de mogelijkheid gratis plaats te nemen op de tribune voor de strijd tussen 's werelds beste BMX'ers.

Van Waardenburg: "In de dagelijkse praktijk ligt bij het merendeel van de activiteiten op Papendal de focus op topsport. Bij deze gelegenheid zijn breedtesport en topsport juist op een unieke manier met elkaar verbonden, en delen topsporters hun kennis en ervaring met de jeugd. We hebben bij eerdere gelegenheden al ervaren dat het combineren van top- en breedtesportevenementen een goede respons oplevert, van zowel de sporters als publiek."

>> Meer info:

www.papendalbikeevent.nl en www.papendal.nl/evenementen/giro-experience-centre

BMX

Jelle van Gorkom

Zijn mening is natuurlijk wel een beetje gekleurd, geeft Jelle van Gorkom (25) toe. "Oranje gekleurd." En dus noemt hij de BMX Supercross op Papendal zonder moeite "de mooiste Worldcup van het circuit." Daarin staat Van Gorkom overigens niet alleen. De wedstrijd werd door de internationale wielervedunie in 2015 nota bene uitgeroepen tot de best georganiseerde. Van Gorkom: "Dat snap ik wel. Hier in Nederland is altijd alles tot in de puntjes geregeld, ook een aantal dagen voor de wedstrijd al. Elders laat de bewegwijzering naar de baan, het parkeerbeleid en het onderhoud in de dagen voor de race vaak te wensen over. Of houdt iedereen wel heel lang siësta. Aan de andere kant: op het publiek is nooit iets aan te merken hoor."

>> Zo zat eind maart bij de wereldbeker in het Argentijnse Santiago del Estero een zeer fanatieke aanhang op de tribunes. "De sfeer was er echt heel gaaf." Van Gorkom, die we spraken voordat hij medio april zijn sleutelbeen brak, zet voor zijn thuiswedstrijd in op eenzelfde schare fans. "Ik denk dat we weer een mooi evenement met veel toeschouwers kunnen verwachten. Natuurlijk zijn we begin mei in Nederland altijd nog een beetje afhankelijk van het weer, maar als het een beetje onze kant op valt, weet ik zeker dat het opnieuw hartstikke gaaf wordt. Ik krijg er altijd



Jelle van Gorkom: "Er is niks mooiers dan dat je optimale omstandigheden voor jezelf kunt creëren."

enorm veel positieve energie van, voor een oranje tribune kan ik net even iets harder trappen."

Van Gorkom heeft goede herinneringen aan de Supercross op Papendal, alle plekken op het erepodium heeft hij al eens bezet. "In het eerste jaar, 2011, werd ik tweede, in 2013 heb ik gewonnen en vorig jaar was ik derde." Ook voor deze editie zet de uit Doetinchem afkomstige BMX'er, die met enkele van zijn teamgenoten vlakbij de baan op Klein Warnsborn woont, in op een podiumplek. "Weliswaar heb ik, net als Niek Kimmann en Twan van Gendt, al voldaan aan de kwalificatie-eisen voor de Olympische Spelen, het is wel zaak bij de beste drie Nederlanders te blijven staan. In dat opzicht is het een echt belangrijke wedstrijd voor onze selectie. Bovendien wil je je toch onderscheiden voor eigen publiek."

Sinds begin april traint Van Gorkom, na een ruime maand in Florida, Rio en Santiago del Estero, weer eens langere

piste, die een kopie is van Rio. "En wel klaar", lacht Van Gorkom. "In Rio was dat wel anders. Door het slechte weer moest daar nog een hoop aan de baan gebeuren toen wij er waren. Het testevent viel letterlijk in het water."

Dat de Nederlandse selectie, net als in aanloop naar Londen, ook nu weer al maanden van tevoren kan trainen op de specifieke Olympische baan noemt Van Gorkom "een groot voordeel. Er is toch niks mooiers dan dat je optimale omstandigheden voor jezelf kunt creëren." De vorm van de Olympische BMX-baan bevalt Van Gorkom wel. "De baan is heel snel, er is het nodige hoogteverschil. En er zijn meerdere mogelijkheden om in te halen. Al moet je natuurlijk voorin meedoen en zorgen dat je überhaupt niet hoeft in te halen."



BOCCIA MET DE PRINSES

Prinses Margriet, lid van het erebestuur van het Internationaal Paralympisch Comité (IPC), maakte in Groesbeek kennis met de nationale bocciaselectie en liet zich informeren over de sport. Op de foto laat Daniel Perez de Prinses de sport ervaren. Boccia (spreek uit: 'botsja') is een mikspel; het is een sport die gespeeld kan worden door mensen met een motorische beperking. De Nederlandse bocciaselectie gaat in Rio voor het eerst deelnemen aan de Paralympische Spelen.

25-26 april: Chiel Warners bezoekt seminar van de EOC Atletencommissie, Brussel 27 april: 100 dagen tot opening Olympische Spelen Rio 2016 28-30 april: Esther Vergeer en André Cats te gast bij trainingsstage para-atletiek, Valencia 1-6 mei: André Cats bezoekt EK paraszemmen, Madeira 6-8 mei: Grande Partenza Giro d'Italia, Gelderland 9 mei: Algemene Vergadering NOC*NSF, Papendal 17 mei: Start ticketverkoop Olympic Experience, Den Haag 20-21 mei: EOC seminar, Tarragona 20-21 mei: André Cats bezoekt Worldcupwedstrijd aangepast wielrennen, Oostende 23 mei: Presentatie Rio kledingpakket ASICS, Hoofddorp 30 mei: 100 dagen tot opening Paralympische Spelen Rio 2016 31 mei: Coachbijeenkomst Road to Rio 23 juni: Olympic Day

HET TALENT MAXIME JONKER

“Zeilen is een ervaringsport”

“Ik weet nog niet wat 2016 mij gaat brengen, maar ik ga er alles aan doen om het net zo succesvol te laten worden als 2015.” Die woorden tekende zeilster Maxime Jonker (21) begin dit jaar op haar blog op.

>> Ze staat aan de vooravond van het wereldkampioenschap Laser Radial in Nuevo Vallarta in Mexico. Dat kampioenschap valt vroeg dit jaar vanwege de Olympische Spelen in Rio de Janeiro, waar de in Scheveningen woonachtige zeilster overigens niet aan deelneemt. “Er mag op de Spelen maar één deelnemer uitkomen in de Laser Radial en dat is Marit Bouwmeester. Ik focus mij op de Olympische Spelen van 2020 in Tokio. Dan ben ik ook ouder en heb ik meer ervaring. Ik zie zeilen echt als een ervaringsport. Het gaat om het spel. Dat moet je tactisch en strategisch spelen en het is tegelijkertijd complex. Je moet op zo veel dingen letten als je met nog zestig andere bootjes in het water ligt. Het is zaak om er steeds handiger in te worden, meer patronen te herkennen en je moet natuurlijk ook gewoon goed blijven zeilen.”

Wereldtop

En dat laatste deed Jonker het afgelopen jaar met verve en vlag

en wimpel. In Medemblik werd ze wereldkampioen onder de 21 jaar. Een magnifieke mijlpaal die ze qua goed gevoel evenaarde op het senioren-WK later dat jaar in Oman. “Daar werd ik negende. Deze prestatie had voor mij net zo veel waarde als het goud op het jeugdwereldkampioenschap. Toen werkte ik ook echt toe naar een podiumplaats, wat ook een realistische doelstelling was. En dat is mij toen ook gelukt. Mijn deelname in Oman was meer bedoeld om ervaring op te doen en aansluiting te vinden bij de senioren. En met een negende plaats heb ik bereikt dat ik met de besten van de wereld meekan.” Hoe het kampioenschap in Mexico gaat verlopen, is ongewis. “Voor deelnemers in Rio is dit het laatste toernooi. Hun piek moet in augustus liggen, dus dat zou kansen voor mij bieden. Aan de andere kant, zullen de deelnemers ook wel goed voor de dag willen komen. Het zal gewoon heel lastig worden om mijn eindrangschikking van vorig jaar te evenaren.”



Maxime Jonker: “Ik focus mij op de Olympische Spelen van 2020.”

Goud

Ook in 2011 had de studente marietiemetechniek aan de TU Delft (“Ik doe er wat langer over”) een topjaar. Toen werd ze zowel Europees als wereldkampioen onder de zeventien. “Rond die tijd is ook mijn droom

ontstaan om ooit Olympisch goud te winnen.” En dat wil ze nog steeds, getuige haar beschrijving op haar website: “To the Max. Maxime Jonker op weg naar de Spelen van Tokyo 2020.”

NIEUWS

KNSB draagt Jan Dijkema voor als ISU-president

De schaatsbond KNSB draagt Jan Dijkema voor als kandidaat voor het presidentschap van de Internationale Schaats Unie (ISU). De verkiezing vindt plaats tijdens het ISU-congres in juni in Dubrovnik. In Kroatië draagt de Italiaan Ottavio Cincuenta na 22 jaar het leiderschap van de schaatsbond over. Mocht Dijkema gekozen worden als opvolger van de Italiaan, dan

wordt hij de derde Nederlander die de post van president binnen het hoogste internationale schaatsorgaan bekleedt. Pim Mulier was na het oprichtingscongres in 1892 in het Kürhaus in Scheveningen tot 1895 de eerste president van de ISU. Gerrit van Laer bekleedde het hoogste ambt van 1937 tot 1945.

NIEUWS

Olympische tickets opnieuw in de verkoop

ATPI Sports Events biedt weer officiële tickets voor de Olympische Spelen aan. Dit doet de event- en reisspecialist, die al twintig jaar official ticket supplier en partner van NOC*NSF is, om Nederlandse Olympische fans direct toegang te geven tot de best beschikbare entreekaarten. Door de heropening van de webshop met

nieuwe losse entreekaarten, wordt het ook voor fans die hun reis al geregeld hebben of willen uitbreiden op een betrouwbare en toegankelijke manier mogelijk om te kiezen uit hun favoriete sporten. De webshop (te vinden via atpi.com/rio2016) is beschikbaar zolang de voorraad strekt.

