

Gerard van Velde:
"Ik zie mezelf als
ervaringsdeskundige, ik rijd
met de jongens mee" > 4

Leo van der Kar-fonds
maakt dromen waar > 5

Max Verstappen
treedt in de voetsporen van
zijn vader > 7

Waterpoloster Maud Megens
dankt haar ouders en gaat
voor Rio > 8



100 DAGEN TOT SOCHI 2014:

De Olympische ploeg gaat sportief en chic gekleed

In Sochi zullen de Nederlandse sporters weer gekleed gaan in outfits van ASICS en Suitsupply. In de totstandkoming van de garderobe heeft de adviescommissie een grote rol gespeeld. Bobsleester Esmé Kamphuis legt uit welke eisen en voorkeuren de sporters bij de fabrikanten hebben neergelegd. Ze is tevreden met het resultaat. "De dames dragen een hele mooie sportieve doch chique combinatie, de heren gaan sportief, stoer en toch netjes gekleed naar de koning."

>> De kledingadviescommissie kwam in maart van dit jaar voor het eerst bij elkaar om te spreken over de outfits die ASICS en Suitsupply leveren. In de commissie zitten naast Kamphuis onder andere shorttrackers Freek van der Wart en Jorien ter Mors, snowboardster Bell Berghuis, bobsleeër Sybren Jansma en Paralympisch skiester Anna Jochemsen. Ook Maurits Hendriks en Wopke de Vegt schoven aan. "We konden aangeven welke sportspecifieke eigenschappen we wilden veranderen, zodat alle sporters

voor hun discipline optimale kleding hebben", vertelt Kamphuis. "Daarnaast mochten wij als commissie aangeven welke kleuren en designs het beste waren of welke we het mooiste vonden om Nederland goed te vertegenwoordigen."

Weersomstandigheden

Het weer kan in Sochi nogal veranderlijk zijn en daar is rekening mee gehouden bij het samenstellen van het kledingpakket. "Dit jaar was de temperatuur in februari heel hoog. Het jaar daar- >> lees verder op pagina 2

Nieuwe topsportpolis vervangt vouchersysteem

Overstappen moet vóór 31 december aanstaande

Momenteel wordt een aantal wijzigingen in de voorzieningen voor topsporters doorgevoerd. Een voorname verandering vindt plaats in de vergoeding van zorgkosten: een nieuwe topsportpolis, bestemd voor

topsporters met een A-, B- of HP-status in de categorieën 1 tot en met 3 vervangt het huidige vouchersysteem. De nieuwe polis vloeit voort uit het partnership dat zorgverzekeraar Achmea en NOC*NSF zijn aangegaan.

Om zorgkosten vanaf komend jaar vergoed te krijgen, moeten topsporters tijdig in actie komen: overstappen naar de nieuwe polis kan van 15 november tot en met 31 december aanstaande. Sporters wordt geadviseerd hun

mailbox in de gaten te houden. Zij worden de komende tijd gedetailleerd geïnformeerd over de wijzigingen.

Lees verder op pagina 2-3.

asics PERFORMANCE

NETHERLANDS
FEDERATION

sochi 2014



Van donkerblauw tot knalgeel

De officiële kleding waar de Nederlandse Olympiërs in gestoken worden, laat in de afgelopen decennia een grote variëteit zien. Donkerblauw is de overheersende kleur, maar er zijn ook uitzonderingen, zoals het groene colbert van 1974, of het knalgele colbert dat in 1980 in Moskou gedragen werd. Vanaf de Spelen van 1984 is er een ommekeer, in Los Angeles komen streepjes rood-oranje en fel oranje terug in de sport- en officiële kleding. De nationale kleuren sieren ook de kleding in Seoul en tijdens de Olympische Spelen daar wint de Nederlandse kledinglijn zelfs de prijs voor 'best uniform'. Dat jaar werd de sportkleding door het merk Cruyff verzorgd en de officiële kleding door Manstar. Sinds 1996 is ASICS uitgegroeid tot het vaste sportieve kledinghuis van NOC*NSF. Suitsupply verzorgt de representatieve kleding van TeamNL sinds de Winterspelen van Turijn in 2006.

BEELD: ASICS

voor lag er een paar meter sneeuw. We kunnen het niet voorspellen en dat is een van de belangrijkste boodschappen aan ASICS. We moeten een pakket hebben waarbij vooral de sporters die buiten hun kunsten vertonen met alle temperaturen en weersomstandigheden kunnen omgaan." Tijdens de opening lopen de atleten in kleding van ASICS.

Pumps

De nette kleding die door de sporters op officiële momenten gedragen moet worden, zoals tijdens het bezoek aan de koning, wordt geleverd door Suitsupply. Kamphuis is er zeer tevreden over. "De kleding is gemaakt van luxe stoffen. De stof heeft een ruitjespatroon en daardoor een winters effect. Het straalt warmte uit. Er zit

een oranje tint in, daarnaast wat grijs en blauw. Daardoor heeft het die knipoog naar Rusland." Voor de dames is er de keuze tussen een jurk en een pak. Belangrijk volgens Kamphuis. "Als sporters zijn we natuurlijk sportief en misschien niet de grootste make-uppetjes, maar we vinden het wel belangrijk om er vrouwelijk uit te zien. Met beide

opties is het voor de sporters leuk om vrouwelijk voor de dag te komen. Wij hebben gezegd dat er onder zulke mooie kleding een mooi paar schoenen moet. Daar moet je geen platte schoenen bij doen. We hebben nu de keuze tussen plattere schoenen en pumps."

YOU.FO wint Nationale Sport Innovatie Prijs

De Nationale Sport Innovatie Prijs 2013 is toegekend aan de 'YOU.FO'. Uit 66 inzendingen koos de jury tijdens het tiende Sportinnovatie Congres voor dit uitdagende spel met stick en ring, dat werd ontwikkeld in een samenwerking tussen sport, wetenschap, bedrijfsleven en overheid.

>> Het concept van YOU.FO is gebaseerd op het werpen en vangen van een aerodynamische ring met een speciaal ontworpen stick over een afstand van tien tot dertig meter. Het is volgens de jury een innovatieve vorm van sport en spel in één, geïnspireerd op frisbee en lacrosse. YOU.FO kan als competitieve sport of vrijetijdsbesteding beoefend worden, freestyle of op basis van regels, een-op-een of in

teams – op het sportveld, in het park, op een plein, in de stad of op het strand.

De jury stelt dat commercieel succes van de YOU.FO afhankelijk is van de acceptatie van dit nieuwe concept door

de markt, maar wil dit nieuwe product alvast met de innovatieprijs belonen. Creatief ondernemer Bas Ruysenaars ontwikkelde YOU.FO in samenwerking met InnoSportNL, Sports and Technology en de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, met steun van NOC*NSF.



FOTO: MAURITIS VAN HOUT

De Lage Landen Nationale Sport Innovatie Prijs is een initiatief van Sports and Technology en InnoSportNL. De winnaar krijgt een bedrag van 5.000 euro, evenals professionele ondersteuning en advies voor de doorontwikkeling van de sportinnovatie. Momenteel loopt een internationale crowdfunding-campagne om de YOU.FO verder te ontwikkelen.

Colofon Lopend Vuur is een uitgave van NOC*NSF **Ontwerp** Diep Arnhem, **Opmaak en druk** DeltaHage, Den Haag, **Hoofdreductie** Friso Schotanus (Het Sportbureau)/NOC*NSF, **Eindreductie** Janneke Westermann, **Medewerkers** Coen Kaaij, Roelof Jan Vochteloo, **Productie** Arko Sports Media, Nieuwegein, **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

Wijzigingen in de voorzieningen voor topsporters

De komst van een nieuwe topsportpolis (zie pagina 1) is onderdeel van een aantal wijzigingen in de voorzieningen voor topsporters dat momenteel wordt besproken en doorgevoerd. Eric Lankers, projectleider athlete services, licht deze wijzigingen toe, terwijl Cees-Rein van den Hoogenband, lid van het medisch team van NOC*NSF, meer vertelt over de nieuwe topsportpolis.

>> De wijzigingen binnen het voorzieningenpakket hebben onder meer te maken met het gelijkrekken van de doelgroepen die in aanmerking komen voor de voorzieningen, legt Eric Lankers uit. "Maar we kijken ook naar de vele verschillende regelingen die in de loop der jaren zijn gegroeid en aan een update toe zijn. Zo zullen er wijzigingen plaatsvinden in de onbetaaldverlofregeling (bekend onder de naam BROV) en de vergoedingen van wedstrijd- en trainingskosten. Ook wordt met ingang van 2014 de differentiatie op basis van leeftijd binnen de stipendiumregeling doorgevoerd." Lankers benadrukt dat deze aanpassingen vorm krijgen in nauw overleg met belanghebbenden, zoals de bonden, het ministerie van VWS, de Atletencommissie en NL Sporter. De meeste wijzigingen worden in 2014 doorgevoerd. Bij de integrale herziening van het voorzieningenpakket wordt ook gekeken naar de volgende Olympische cyclus.

Vangnet

De wijzigingen in de sportmedische voorzieningen vloeien voort uit het partnership dat zorgverzekeraar Achmea en NOC*NSF zijn aangegaan. Lankers: "De topsportcomponent van dit partnership voorziet onder meer in een arbeidsongeschiktheidsverzekering voor topsporters. Dit is een op topsport gerichte beroepsverzekering, die sporters een vangnet biedt bij verlies van het stipendium door langdurige blessures. De komende maanden zullen sporters hierover uitgebreid worden geïnformeerd." Dat geldt ook voor de topsportpolis. Sporters die hiervan gebruik kunnen maken (A-, B- of HP-status in de categorieën 1 tot en met 3) ontvangen hierover binnenkort uitgebreide toelichting per mail. De specifieke topsportpolis is volgens Cees-Rein van den Hoogenband, lid van het medisch team van NOC*NSF, een mooie vooruitgang. "Een goede ziektekostenverzekering bij een

'gewone' zorgverzekeraar afsluiten is niet voor elke atleet financieel haalbaar – het komt voor dat topsporters zich niet aanvullend, of zelfs helemaal niet verzekeren. Deze topsportpolis voorziet wél in de vergoeding van veelvoorkomende kosten voor topsporters, zoals onbeperkte fysiotherapie en blessureconsulten bij een arts en tien behandelingen sportmassage. Dit alles wordt aangeboden zonder acceptatievoorwaarden en tegen een hele scherpe prijs van 97 euro per maand, voor een basis- én aanvullende verzekering."

Meerwaarde

Van den Hoogenband legt uit waar 'm de meerwaarde van de topsportpolis nog meer in zit: "Voor de Olympische en Paralympische sporters is in aanloop naar de Spelen in Londen een topsportanalyse ontwikkeld. Dat is uitvoerig medisch onderzoek, inclusief bloedonderzoek, waarbij ook een relatie wordt gelegd met de trainingsbelasting, voeding, en een aantal mentale zaken. Deze onderzoeken hebben grote waarde, ook op preventief vlak. We zijn met Achmea overeengekomen dat de kosten van deze onderzoeken via de polis worden gedekt."

Het is de bedoeling dat Achmea ten behoeve van een goede service een speciale desk in het leven zal roepen, bemand door een voormalig topsporter, waar topsporters terecht kunnen met specifieke vragen en voor de afhandeling van declaraties. Meer informatie hierover, over de inhoud van de polis én over de noodzaak om tijdig (vóór 31 december) over te stappen, ontvangen de sporters binnenkort per mail.

Nationaal sportnetwerk gaat Olympisch Vuur vervangen

Minister Edith Schippers (Sport) heeft het initiatief genomen tot het oprichten van een landelijk sportnetwerk. Doelstelling is om Nederland als sportland – top- en breedtesport – op een hoger niveau te brengen.

>> Schippers wil in het netwerk de krachten bundelen van onder meer topsporters, bedrijfsleven, organisaties als NOC*NSF, VNG, wethouders sport, Vereniging Sport en Gemeenten, gehandicaptensport en het onderwijs.

Aanleiding voor de oprichting van het netwerk is de constatering van Schippers dat er veel goede initiatieven in de sport zijn, maar dat die verbreed en weinig zichtbaar zijn. Het nieuwe netwerk vult het gat op dat met het verdwijnen van Olympisch Vuur is ontstaan. Olympisch Vuur was volgens de Minister te veel gericht op het binnenhalen van de Olympische Spelen, wat de bevordering van het sporten zelf enigszins onderbelichtte.

Met het nieuwe sportnetwerk richt Schippers zich er zowel op om Nederlanders aan het sporten te krijgen (breedtesport) als om de prestaties (topsport) te verhogen. Schippers zal als sportminister zelf voorzitter van het netwerk worden. Wanneer het nationaal sportnetwerk officieel van start gaat is niet bekend.

Ondertekening actieplan FLOT



Tien universiteiten, elf hbo-instellingen en NOC*NSF hebben in Utrecht het 'Actieplan ter verbetering van het onderwijs en carrièreperspectief van topsporters' ondertekend. Hiermee worden structurele afspraken gemaakt over de organisatie van het onderwijs rond topsporters, die naast hun studie veel tijd nodig hebben voor hun voorbereiding en deelname aan de grote internationale sportevenementen.

FOTO: NOC*NSF

“Elke wedstrijd de snelste zijn”

Naam:

Gerard van Velde

Nationaliteit:

Nederlandse

Beroep:

Hoofdcoach Beslist.nl-schaatsteam

Leeftijd:

41 jaar

Werkzaam sinds:

Mei 2009 (bij APPM, voorloper van Beslist.nl)

In zijn eerste jaar als coach van ploeg Beslist.nl begeleidt Gerard van Velde zijn pupil Michel Mulder naar de wereldtitel. In dit Olympische jaar probeert hij daar met zijn ploeg een passend vervolg aan te geven. De Olympisch kampioen 1.000 meter van Salt Lake City realiseert zich dat het dit seizoen spannend gaat worden. “Het is een grote afvalrace. Ik hoop dat zoveel mogelijk mannen van mij zich plaatsen voor Sochi, maar het zou zomaar kunnen dat een grote kanshebber thuis moet blijven.”



Gerard van Velde (derde van rechts) met de Beslist.nl-ploeg.

>> In 2008 begint Van Velde direct na zijn actieve schaatsloopbaan als coach van Michel en Ronald Mulder en Freddy Wennemars. Het is voor de oefenmeester belangrijk dat hij meteen is doorgestroomd in het coachvak. “Ik zie mezelf als ervaringsdeskundige, ik rijd met de jongens mee. Zo kan ik ze vanuit verschillende posities beoordelen. Als ik achter ze rijd, maak ik de snelheidsopbouw mee. Vanaf de kant zie ik weer andere dingen. Mijn gevoel voor het schaatsen bezit ik nog, ik heb van andere ex-topsporters gehoord dat je dat kwijt raakt na een tijdje. Ik weet nu nog meteen wat zo’n jongen voelt, omdat ik het zelf voel. Daar moet ik alleen wel hard voor werken, want het vergt een bepaalde fitheid.”

Kampioenen

Wereldkampioen sprint Michel Mulder heeft deze zomer bij een val op skeelers zijn pols gebroken, maar dat heeft hem niet teruggeworpen. Hein Otterspeer en Mark Tuitert zijn de ijsloze maanden goed doorgekomen. Beslist.nl heeft zich versterkt met Thomas Krol, om ook op de 1.500 meter de strijd aan te gaan. Op de 500 en 1.000 meter is de concurrentie van de ridders van BrandLoyalty het grootst. Op de 1.500 meter zijn traditioneel zelfs nog meer concurrenten, uit de ploegen van TVM en Corendon.

Sochi

Het is een Olympisch seizoen en dat betekent vanzelfsprekend dat de druk

er volledig op staat voor zijn topschaatsers. “We willen op de NK afstanden eind oktober goede zaken doen, want met plaatsing voor de World Cups maak je het jezelf het makkelijkst. Dan kun je veel wedstrijden rijden. Eind december is het Olympisch kwalificatietoernooi als

tweede piekmoment. Doordat de KNSB in het selectiebeleid de achtervolgingsploeg boven de individuele schaatsers heeft gezet, gaat het gebeuren dat grote kanshebbers op eremetaal thuis moeten blijven. Dat kunnen de toppers van andere ploegen zijn, maar ook die

van mij. Dat vind ik zuur. We kunnen op elke afstand goud winnen, het individuele niveau is nog nooit zo hoog geweest. Maar het is mooi voor Nederland, het is belangrijk dat de beste schaatsers in Sochi staan. Het levert voor het publiek in ieder geval mooie wedstrijden op televisie op.”

Dubbel jubileum Nationaal Coach Platform

NOC*NSF organiseert dinsdag 5 november voor de tweede keer dit jaar het Nationaal Coach Platform. In Hotel Papendal komen de bondscoaches, talentcoaches, technisch directeuren en topsportcoördinatoren van de bij NOC*NSF aangesloten bonden bij elkaar om kennis en ervaringen uit te wisselen. De komende editie is een bijzondere, want het is de 75^e en daarnaast bestaat het Nationaal Coach Platform dit najaar 25 jaar!

>> Arjen Boonstoppel is als prestatie-manager teamsporten bij NOC*NSF verantwoordelijk voor de organisatie van het evenement, dat hij vanuit zijn verleden als volleybalcoach al sinds begin jaren negentig bezoekt. “We vinden het in deze moeilijke economische tijden ongepast om tijdens deze jubileumeditie groots uit te pakken, maar we zullen zeker even terugblikken op de historie van het NCP.” In de eerste jaren besteedde de pers uitgebreid aandacht aan het platform en die artikelen zijn bewaard gebleven. “We willen het gat met de DDR dichten”, zo citeert Boonstoppel uit

een artikel uit de beginjaren. “De laatste jaren heeft het NCP meer een besloten karakter gekregen. We willen diepgang creëren en om dat te bereiken moeten alle coaches vrijuit kunnen spreken, zonder dat hun uitspraken de dag erna in de krant komen te staan.”

Coachen naar presterend gedrag

Het centrale thema tijdens deze NCP-editie, die zo’n 150 coaches zal trekken, is ‘Coachen naar presterend gedrag’. NOC*NSF zal op dit gebied een bredere koers gaan varen. “We

doen al wel aan mentale training om het prestatiegedrag van sporters te bevorderen, maar er is meer dan mentale training alleen.” Vanuit verschillende invalshoeken wordt er tijdens het NCP gekeken naar het gedrag van individuen en dat wordt vertaald naar het prestatiegedrag van de sporter. Na de inleiding van technisch directeur Maurits Hendriks om 09.30 uur is het woord aan keynote speaker Paul Wylleman. De professor Sportpsychologie en hoofd van de afdeling Topsport en Studie aan de Vrije Universiteit van Brussel gaat in op de ontwikkeling en sturing van prestatiegedrag door de sportcarrière heen. Tijdens de daaropvolgende workshops behandelen de overige sprekers onder andere de kunst van het vragen stellen, de psychologie van puberende sporters en het coachen van jongeren in een snel veranderende wereld.

Succesvolle stages Sportfonds Leo van der Kar

Een profcontract aangeboden krijgen bij een Major League Baseball-club, dat is de droom van elke jonge honkballer. Door de stage die jonge talenten van de honkbalbond kunnen doen met het geld van het Sportfonds Leo van der Kar, is het nu werkelijkheid voor catcher Milan Post. De Milwaukee Brewers willen hem graag inlijven. Vorig jaar werd door drie pitchers eenzelfde stage gevolgd en was het resultaat dat er veel harder gegooid werd. Met een gerust hart kun je zeggen dat de stages een groot succes zijn.

>> Het Sportfonds Leo van der Kar biedt al sinds 1960 jonge, talentvolle sporters door een buitenlandse stage of een stageweek in Nederland de kans om serieus kennis te maken met de topsport en de topsportcultuur. Ook het trainen onder een gerenommeerde buitenlandse coach is zeer leerzaam, zowel voor de sporters als voor de begeleidende coach. Zonder het fonds zouden sporters deze belangrijke stap in hun topsportcarrière moeten missen, doordat bij bonden vaak geen budget aanwezig is voor dergelijke internationale trainingsstages.

Harder gooien

Zo ook bij de honkbalbond. Een trip zoals de honkballers de afgelopen twee jaar naar de Verenigde Staten maakten, kost 8.000 euro. "Dat geld hebben we op dit moment gewoon niet", legt Martijn Nijhoff, talentcoach bij de KNBSB, uit. "Toch is het heel belangrijk om zo'n reis te maken. Vorig jaar zijn we met drie zeer talentvolle pitchers naar de Vanderbilt University in Nashville gegaan. Daar konden we tien dagen meelopen met het programma van pitchingcoach Derek Johnson. Een maand nadat wij daar



Mede dankzij zijn stage heeft Milan Post nu de kans prof te worden.

geweest zijn is Johnson binnengehaald bij de Chicago Cubs, dat geeft aan hoe goed die man is. De resultaten zijn er ook naar. Voordat we naar Amerika gingen gooiden de werpers uit onze talentengroep maximaal 82 mijl per

uur. Wil je in aanmerking komen voor een plek in de Major League, dan moet je minstens negentig mijl gooien op je achttiende. Terug in Nederland hebben we de werkwijze gekopieerd en nu gooit de snelste al 91 mijl."

Profcontract

Dit jaar is er wederom een aanvraag gedaan voor een stage bekostigd door het Sportfonds Leo van der Kar. Van de drie achtereenvolgende deelnemers heeft de achttienjarige Milan Post van L&D Amsterdam een profcontract aangeboden gekregen. Na zorgvuldige overweging heeft hij het aanbod geaccepteerd. "Hij zou volgend jaar eigenlijk naar college gaan, maar nu wordt hij prof", zegt Nijhoff trots. "Hij zit in het systeem, nu is het aan hem om de kans te grijpen." Voor de honkbalbond is de ervaring van de laatste twee jaar aanleiding om volgend jaar weer een aanvraag te doen voor het Sportfonds. "Het heeft een enorme meerwaarde om mee te lopen in een toporganisatie."

Peter Murphy: bezoeker van het eerste uur

"Ik kan me niet heugen dat ik een editie van het Nationaal Coach Platform overgeslagen heb." Peter Murphy was in 1988 technisch directeur van de Nederlandse volleybalbond toen hij op invitatie van de Nederlandse Sport Federatie het allereerste NCP bezocht.

>> Terugdenkend aan de beginjaren van het platform noemt Murphy de namen Wim van Heumen, Wil Westphal en Henk van Lint. Zij speelden een belangrijke rol in de oprichting van het NCP. Murphy: "Ik herinner me dat we zo'n drie keer per jaar in Papendal bij elkaar kwamen en alleen al die samenkomst was een groot goed. Tot die tijd had NSF wel cursussen op fysiek of mentaal vlak, maar van kruisbestuiving tussen de verschillende bonden was nog geen sprake." Het NCP sloeg aan en al snel behoorde Murphy met mannen zoals Ab Krook, Ben Crum en Henk Gemser tot het groepje coaches dat met hun bijdrage richting aan de discussie gaf. Ook in latere jaren onderschreven de technisch directeurs Joop Alberda en Charles van Commenée het belang van kennisuitwisseling en -deling door coaches en zij hadden een belangrijk aandeel in de programmering van de NCP's, evenals Frans van Dijk, die als prestatie-manager al meer dan tien jaar een bijdrage levert.



Peter Murphy: "Een dag lang onderuitgezakt een beetje luisteren is niet de bedoeling."

Leerbehoefte

Gaandeweg veranderden de verschijningsvorm en de frequentie van het NCP, maar constant bleven de coaches zoeken naar optimalisatie. "Hoe kunnen we in de beperkte tijd die coaches hebben scholing plegen vanuit een centraal orgaan? Uit die leerbehoefte is in 2000 eigenlijk ook het Mastercoach in Sports-programma voortgekomen. Die scholing, jaarlijks bestemd voor een kleine groep coaches, kun je echt zien als een verdieping van het NCP."

Volgens Murphy, die vijftien jaar bij NOC*NSF in dienst was als prestatie-manager voor de teamcoaches, zijn er in de afgelopen 25 jaar 'pareltjes van NCP's' voorbijgekomen. Afsluitend stelt hij dat het slagen van zulke bijeenkomsten staat of valt met de opstelling van de deelnemende coaches. "Waar ik ook ben of kom, ik moet er rijker vandaan komen. Bij alle 75 NCP's heb ik mijn best gedaan om dat voor elkaar te krijgen. Naar Papendal komen en een dag lang onderuitgezakt een beetje luisteren is natuurlijk niet de bedoeling. Het doet me goed om straks ook op de 75^e editie van het NCP aanwezig te kunnen zijn."

Opgevoerde supplementen

Medicijnen zijn geen supplementen. Toch worden er de laatste jaren steeds meer supplementen uit de handel genomen die krachtige farmacologische stoffen bevatten. Het gebruik van deze supplementen kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten en positieve dopingcontroles.

>> Het oudste en bekendste voorbeeld is efedra. Efedra – ook wel de plantaardige vorm van efedrine genoemd – behoort tot de stimulantia. Het zorgt voor een verhoogde stofwisseling, grotere alertheid en onderdrukking van het hongergevoel. Bijwerkingen van efedra zijn onder andere hartklachten, beroertes, verslaving en burn-out. Deze bijwerkingen waren zo serieus, dat de Nederlandse overheid supplementen met efedra in 2004 uit de handel heeft genomen.

Wildgroei

In de jaren daarna werd het hele segment 'afslanksupplementen' steeds vaker geconfronteerd met nieuwe, amfetamineachtige stoffen. Deze werden vervolgens zelden op het

etiket vernoemd. Deze praktijk wordt 'spiken' genoemd. Een inmiddels verboden afslankmedicijn dat geregeld op die manier aan supplementen werd toegevoegd, is sibutramine. Wanneer een stof wél op het label terecht kwam werden er creatief allerlei alternatieve namen bedacht om de autoriteiten én de consument op het verkeerde been te zetten.

Uit de handel

Desondanks zijn er de afgelopen jaren steeds meer dubieuze producten ontwikkeld en uit de handel genomen. In 2012 werd DMAA (ook wel methylhexanamine of geranamine) uit de handel gehaald en onlangs nog konden lomax en Dexaprine aan dit rijtje worden toegevoegd. De reden om deze

producten uit de schappen te verwijderen waren de gemelde ernstige gezondheidsklachten.

Dopinglijst

Voor topsporters levert deze opkomst van amfetamineachtige supplementen nog een bijkomend risico op. Vrijwel al deze farmacologische stoffen zijn namelijk terug te vinden op de dopinglijst. Gebruik van een dergelijk product kan dus – naast de niet geringe gezondheidsklachten – ook een dopingschorsing opleveren. De afgelopen drie jaar werden vier tot vijf dopingovertredingen per jaar veroorzaakt door DMAA-gebruik.

Weet wat je slikt!

De gemiddelde sporter ziet ondertussen door de bomen het bos niet meer. Sterker nog, de gemiddelde coach of ouder heeft het er misschien wel net zo moeilijk mee. Daarom een aantal tips om de aanschaf van foute supplementen te voorkomen.



Gebruik je gezond verstand

- besef dat er maar een handjevol supplementen is dat echt helpt;
- kijk hiervoor ook op de website van NOC*NSF (www.nocnsf.nl/voeding);
- ga een gesprek aan met een sportarts of sportdiëtist om je voeding en eventueel supplementengebruik te bespreken;
- koop alleen NZVT-gecontroleerde supplementen (www.dopingautoriteit.nl/nzvt);
- koop geen supplementen via vage internetsites of e-mailberichten.

Het belangrijkste is dat je niet zomaar alles slikt wat er aan informatie wordt voorgeschoteld. Kijk kritisch naar de beloftes die worden gemaakt. Bovendien, bij twijfel is er altijd de mogelijkheid om contact op te nemen met de Dopingautoriteit: dopingvragen@dopingautoriteit.nl (antwoord binnen één werkdag). Want met goede ondersteuning, houden we de sport gezond en dopingvrij.

Succesvol crowdfundingplatform 'Wij zijn Sport'

De nieuwe crowdfunding-community 'Wij zijn Sport' werpt zijn vruchten af. Het online platform, bedoeld als steuntje in de rug voor Nederlandse topsporters, heeft al een aantal geslaagde projecten opgeleverd. Volgens mede-initiatiefnemer Pelle Baas ligt het rendement van het platform een stuk hoger dan dat van andere acties.

>> Via 'Wij zijn Sport' wordt het Nederlandse publiek opgeroepen om de sportieve ambities van talentvolle sporters waar te maken door middel van een financiële bijdrage. Het gedoneerde bedrag – doneren kan vanaf tien euro – wordt bijvoorbeeld gebruikt voor een (buitenlandse) trainingsstage. De tegenprestatie, oftewel 'giveback', varieert per bedrag dat gedoneerd wordt en kan bestaan uit een clinic, een persoonlijke videoboodschap of een sportadvies.

Baas (24) verdiepte zich tijdens zijn studie Sport, Management en Ondernemen in crowdfunding en topsport. "Crowdfunding gaat om de wisselwerking tussen de topsporter en de sportliefhebber. Je betreft de fan bij 'het verhaal' van de topsporter. En de fan krijgt er ook nog iets voor terug. Ik



Rieneke Terink haalde via het platform 186 procent van het nagestreefde bedrag op.

noem het een win-winsituatie." Baas is momenteel volop in gesprek met verschillende organisaties om te proberen de 'crowd' te vergroten.

Sporters die op dit moment deelnemen zijn onder meer Barend Kol (Paralympisch zeilen), Mirjam Weerd (triathlon), het Nederlandse herencurlingteam, Savannah Deckers (trampolinespringen) en Rieneke Terink (zwemmen). Laatstgenoemde haalde via het platform zelfs 186 procent van

het nagestreefde bedrag op. "Ik kan het eigenlijk nog niet helemaal bevatten, 186 procent is echt geweldig", vertelt zij op wijzijnsport.nl. "Dit had ik van te voren natuurlijk nooit verwacht. Al die mensen die mij gesteund hebben tijdens mijn campagne zorgen ervoor dat ik me in Dubai en Qatar volledig op het zwemmen kan gaan richten. Super! Heel erg bedankt daarvoor!"

"Dit was

"Ik heb een bruisende stad en echte Braziliaanse sportpassie gezien." Van 22 tot 27 september bracht een Paralympische delegatie van NOC*NSF een werkbezoek aan Rio de Janeiro, de stad waar in 2016 de Olympische en Paralympische Spelen worden gehouden. Chef de mission André Cats blikt tevreden terug op de trip naar Zuid-Amerika. "Ik ben ervan overtuigd dat de Paralympische Spelen daar een groot succes gaan worden."

>> Cats' delegatie telde naast de tien bondscoaches van de meest succesvolle Paralympische sportbonden nog twee projectleiders, een arts en een perschef. De na Londen gestopte rolstoeltennissster Esther Vergeer completeerde het gezelschap. Zij zal een belangrijke rol gaan spelen in de acquisitie van sponsors voor het Paralympische team en een ondersteunende rol hebben voor de atleten. "Ook tijdens haar actieve carrière hebben we al regelmatig gesproken over wat Esther voor de Nederlandse

OPVALLEND SUCCES MAX VERSTAPPEN

Op naar de Formule 1

Vrijwel elke race waar hij aan de start staat, wint hij. Max Verstappen is net zestien jaar geworden en hij is een groot talent. Dit jaar werd hij al Europees en wereldkampioen in de schakelkart en in de kart met automatische versnellingsbak won hij de Europese titel. In november kan hij daarin ook de wereldtitel pakken. Om in de voetsporen van zijn vader Jos te treden en in de Formule 1 uit te komen, moet hij nog enkele stappen zetten. "Ik doe nu mijn best, dan zie ik vanzelf wat er komt", zegt hij nuchter.

>> Als zoon van een voormalig Formule 1-coureur en Sophie Kumpen, een groot talent in de kart, zit het racen Max in zijn bloed. Sinds zijn vierde brengt hij meer tijd door in een kart dan in welk ander vervoermiddel ook. Vanaf zijn zevende rijdt hij wedstrijden en rijgt hij de overwinningen aan elkaar. Zijn vader Jos geeft desgevraagd aan wat zijn zoon tot een goede coureur maakt. "Hij is compleet. Hij heeft goed overzicht over het veld, heeft inzicht in welke keuzes hij moet maken en heeft het goede gevoel. Hij kan de vertaalslag maken van het gevoel in de kart naar een instructie voor de monteur om de kart nog sneller te maken."

Renault

De afgelopen jaren heeft Max gereden voor het CRG-fabrieksteam, hetzelfde team waar Michael Schumacher en Lewis Hamilton hebben geracet. Teambaas Giancarlo Tinini vindt Max het grootste talent van de afgelopen twintig jaar. Er hebben zich zelfs al Formule 1-teams gemeld voor Max, maar hij kiest ervoor om komend jaar te rijden in Formule Renault. "Ik heb getest op het Britse circuit Pembrey, dat is heel goed verlopen", vertelt Max. "Aan het eind van de dag was ik gewend aan de auto en heb ik het baanrecord verbeterd." De komende jaren wil Max de stap naar de Formule 1 maken via de tussenstations



Het racen zit Max Verstappen in zijn bloed.

Formule Renault, Formule 3, Formule Renault 3,5 en de GP2.

Samenwerking

Dat hij Verstappen heet en dat zijn vader hem begeleidt, kan volgens Max zowel een voordeel als een nadeel zijn. "Zolang het goed gaat, maakt het niet uit. Ik kan misschien wat eerder naam maken. Maar als het slecht gaat kunnen ze gaan vergelijken. De samenwerking met mijn vader gaat wel heel goed. We zijn het niet altijd

eens, maar als we uitleggen wat we bedoelen, komen we er snel weer uit." Max hoopt uiteindelijk races te winnen in de Formule 1. Dat betekent in de autosport ook dat je als coureur veel geld moet meebrengen. Vader Jos geeft aan dat de kans dat hij het reddt misschien kleiner is dan voor een coureur uit Duitsland, maar dat Max niet kansloos is voor een stoeltje. "Hij zit nu al dicht bij het vuur. Hij moet elke kans die hij krijgt met beide handen aangrijpen."

voor ons een heel goede week"



André Cats: "Tijdens haar actieve carrière hebben we al regelmatig gesproken over wat Esther Vergeer voor de Nederlandse gehandicapten sport kan betekenen."

gehandicaptensport kan betekenen. Als toernooidirecteur van het ABN AMRO World Tennis Wheelchair Tournament, met haar foundation en met Team ParaStars zet zij zich hier ook al voor in. Als je zoveel sportervaring binnen je staf kunt halen, dan kun je daar als chef de mission alleen maar heel blij mee zijn."

Drie doelen

Met de Rio-trip had Cats drie doelen voor ogen. "Allereerst wilden we kennismaken met de Zuid-Amerikaanse sportcultuur en een gevoel krijgen bij de stad. Ten tweede is het twaalf uur vliegen en heb je te maken met een tijdsverschil van vijf uur. Dat wilden we ervaren, omdat het echt iets anders is dan Londen, waar je binnen drie kwartier bent en waar het tijdsverschil maar één uur is. Ten slotte hebben we vijf dagen intensief met elkaar opgetrokken en hebben we kennis en ervaringen kunnen uitwisselen. We gaan niet net als in de aanloop naar Beijing 2008 een gezamenlijk trainingskamp beleggen. Elke coach heeft de vrijheid om zijn eigen route te bepalen. We hebben mogelijke trainingsaccommodaties bekeken en alle coaches hebben inmiddels al een voorbereidingsplan ingeleverd."

De oud-zwemcoach heeft zichzelf aangeleerd om zich geen zorgen te maken over de voortgang van de organisatie ter plekke. Want, zo stelt hij: "Het is altijd nog goed gekomen en ik kan er toch niets aan veranderen. Voor nu hebben we een goede indruk gekregen van hoe Rio zal zijn in 2016, kennis gemaakt met de mensen van de organisatie, veel accommodaties bekeken en de Braziliaanse sportpassie gezien. Dit was voor ons een heel goede week."

Paralympische Talentdag drukbezocht

De vijfde Paralympische Talentdag op Papendal, 5 oktober jl, is met negentig, veelal jonge deelnemers, drukbezocht. Daarmee is de recordopkomst van de vorige editie in Amsterdam geëvenaard. In en rond de Arnhemhal konden de deelnemers in verschillende sessies actief aan de slag met boccia, atletiek, rolstoelbasketbal, rolstoeltennis, handboogschieten, schietsport, zitvolleybal, tafeltennis, wielrennen en roeien. Van triatlon, skiën, zeilen en CP-voetbal waren er informatiestands aanwezig, zwemmen kon in het nabijgelegen zwembad Valkenhuizen.

30 oktober: 2^e bijeenkomst Steady – Paralympische voorbereiding Sochi 30 oktober: Nog honderd dagen tot Olympische Winterspelen Sochi 2014
 30 oktober: Presentatie kleding TeamNL Sochi 2014 31 oktober: Gala Fonds Gehandicaptensport 5 november: 75^e Nationaal Coach Platform
 7-9 november: Maurits Hendriks aanwezig bij de World Cup shorttrack Turijn 14-17 november: Maurits Hendriks bezoekt de World Cup schaatsen Salt Lake City
 27 november: Nog honderd dagen tot Paralympische Winterspelen Sochi 2014 17 december: NOS | NOC*NSF Sportgala 26-30 december: KNSB-kwalificatietoernooi langebaanschaatsen 2 januari: 3^e bijeenkomst Sochi Express – Olympische voorbereiding Sochi 2 januari: Teamoverdracht Olympic en Paralympic TeamNL Sochi 7-23 februari: Olympische Winterspelen Sochi 2014 7-16 maart: Paralympische Winterspelen Sochi 2014

HET TALENT MAUD MEGENS

“Een jaar voor de Spelen wil ik alleen maar poloën”

Op haar zestiende debuteerde waterpoloster Maud Megens al in het grote Oranje. Nu ze zeventien is, verlaat ze haar warme thuis om te werken aan een glansrijke carrière in het waterpolo. Deze zomer verruult ze DONK, waar ze al sinds haar jeugd speelt, voor ZVL uit Leiden. “Die stap is nodig voor mijn ontwikkeling. Ik vind ZVL een heel ambitieuze club. Iefke van Belkum is daar ook naartoe gegaan en ik denk dat ik van haar als waterpoloster, maar ook als mens, nog heel veel kan leren.”

>> De liefde voor waterpolo is haar met de paplepel ingegoten. Haar ouders speelden bij DONK uit Gouda. Haar moeder Patricia schopte het zelfs tot het Nederlands team, haar vader bereikte het eerste van de club. “Ik ben heel blij met mijn ouders”, vertelt de havo 5-scholiere. “Ik kan altijd bij ze terecht. Ze zijn ook heel kritisch, na een wedstrijd geven ze altijd aan wat er nog beter kan. Als ik vroeger verloor, dan kreeg ik te horen wat ik eraan moest doen om beter te worden. Ik ging er tegenin, maar achteraf besefte ik dat ze toch gelijk hadden.

Dan ging ik er weer mee aan de slag om te zorgen dat het beter werd. Mijn ouders zijn heel betrokken en dat waardeer ik.”

Oranje

Als twaalfjarige zit Megens aan de buis gekleefd als Nederland in Beijing de gouden medaille pakt. “Ik speelde toen nog niet in jong Oranje, het was nog een droom om ooit voor Nederland uit te komen. Nu doe ik er alles aan om Rio te halen.” Ze doet dit schooljaar de eerste helft van haar eindexamen havo, volgend jaar volgt de rest. Daarna gaat



Maud Megens wil er alles aan doen om de Spelen in Rio te halen.

de focus volledig op Brazilië. “Een jaar voor de Spelen wil ik alleen maar poloën. Ik wil er alles aan doen om me te kwalificeren. Een vervolopleiding zal ik dan nog niet gaan doen.”

Leiden

Om die droom van de Spelen werkelijkheid te laten worden, is ze afgelopen zomer uit huis gegaan om in Leiden te gaan samenwonen met drie teamgenoten. “Het was qua reistijd niet meer te doen.” Ze begint het seizoen goed in een team met wereldtopper Iefke van

Belkum. ZVL wint de supercup. Het gevoel van de geboren Rotterdamse is goed bij die club. “Super om zo te beginnen, het is een goede motivatie voor de rest van het seizoen. Het geeft ons team een boost. Samenspelen met Iefke is heel fijn, in vind haar nog steeds de beste waterpoloster die er is. Ik wil nog heel veel van haar leren. Niet alleen als speelster, maar ook van haar mentaliteit. Zij leeft echt voor haar sport en ik wil er ook alles voor doen.”

NIEUWS

Assen ‘Welkomthuisstad’ voor Olympic TeamNL Sochi 2014

Assen is als de Welkomthuisstad gekozen waar Olympic TeamNL op 24 februari uit Sochi aan zal komen. De Drentse provinciehoofdstad zal samen met supporters uit het hele land de sporters warm welkom heten. Assen is hiermee na Zwolle (Turijn 2006), Amsterdam (Beijing 2008), Haarlem (Vancouver 2010) en Den Bosch (London 2012) de vijfde stad op

rij die voor de Olympische sporters een echt publiek ‘welkom thuis’ verzorgt.

Chef de Mission Maurits Hendriks:

“De Olympische sporters horen en zien tijdens de Spelen zijdelings wel wat er in Nederland gebeurt, maar het echte besef komt altijd pas bij de aankomst in de Welkomthuisstad. Ik reken erop dat net als in Haarlem en Den Bosch onze Olympische Sporters ook in Assen weer verrast zullen worden door de ontvangst.” Het Welkom Thuis is tijdens de laatste drie Olympische Spelen een belangrijk onderdeel geworden van de Olympische beleving. Het is in 2014 de vijfde keer dat Welkom Thuis wordt georganiseerd.

NIEUWS

NK allround en sprint in Olympisch Stadion

Het Olympisch Stadion in Amsterdam zal van 28 februari tot en met 2 maart 2014 het decor vormen van het KPN NK allround & sprint. Beide toernooien staan vlak na Sochi gepland en worden de eerste post-Olympische optredens van de Nederlandse schaatsers. De stadioncapaciteit op de drie wedstrijddagen bedraagt 15.000 zitplaatsen per dag. Het initiatief om de atletiekbaan in het Olympisch Stadion om te turnen tot een ‘grand oval’-schaatsbaan is afkomstig van sportmarketingbureau House of Sports, met Rintje Ritsma als ambassadeur. Buiten de NK’s zal de baan worden opengesteld voor recreatieve schaatsers. Er is volgens de initiatiefnemers volop entertainment in en rondom het KPN Clubhuis in het Olympisch Stadion. Er komt een stampottenrestaurant en het publiek kan er de schaatswedstrijden kijken tijdens de Spelen. “Met dit bijzondere initiatief hopen we heel Nederland een maand lang in de ban van het schaatsen te krijgen”, aldus Patrick Wouters van den Oudenweijer, directeur van sportmarketingbureau House of Sports.



FOTO: ANP PHOTO

