

AVH/LGH: 10 jaar trainer en bijna 20 jaar loper: van oude mensen en dingen die voorbij gaan - José Kloosterman

Op een sombere zondagmiddag zit ik hier met naast me een grote map met een deel van het archief van onze club, een flinke pot thee en een muzikje op om een stukje te schrijven over mijn loopbaan als trainer. Omdat ik dit niet los kan zien van mijn loopervaringen binnen onze club combineer ik het een en ander in mijn verhaal met als titel 'Wat zouden we zijn zonder tijd'?



In april 1994 werd ik lid (nr 50) van atletiekvereniging Houten, gewoon, voor de gezelligheid. Lopen en kletsen, dat leek mij een uitstekende combinatie. Voordat ik naar de training ging, haalde ik altijd Anneke Jansen, Bert Jansen en Nico van Kuyvenhoven op: de zgn. (Boven)Campers. Wij wachtten dan in het park op de andere lopers die wel de regels volgden en die vanaf de kleedkamer bij de handbal naar het park liepen. Deze actie leverde ons minstens 5 minuten tijdswinst op. De vele pogingen om ons naar de kleedkamer te laten komen, zijn nooit gelukt. Tot op de dag van vandaag staat er altijd wel ergens een groep lopers op zoek naar tijdswinst te wachten om aan te sluiten bij de anderen vast ook.

Het liefst zo relaxed mogelijk

Tijdswinst tijdens het lopen had ik toen nog niet zo in beeld, soms tot frustratie van onze trainer Henk van de Kuil, die vond dat Anneke en ik wel erg veel te bespreken hadden. Het maakte mij niet uit of ik nu 5 of 6 minuten over een kilometer deed wat was nu één minuut op een mensenleven? We moesten toch echt de opvoeding van onze kinderen doornemen en het liefst zo relaxed mogelijk.

Anneke, Bert en Nico zijn inmiddels vertrokken van de Bovencamp én uit de club, maar ook toen, in 1994, hadden we het over ledenwerving, clubkleding en verplichte posten bij de Vlinderloop.

In april 1995 werd ik secretaris van het bestuur. Rob en Don meldden zich in die vergadering voor een bestuurstaak. Van de twintig mensen die toen op de ledenvergadering waren, zijn er nu nog vijf lid: Eric Lensink (nr 4), Rob van Dijen (nr 17), Harry van der Graaf (nr 56), Don Kooreman (nu nr 236) en ondergetekende (nr 50); er is een tijd van komen en een tijd van gaan.

De tijd in eigen hand

In 1996 liepen we in trainingspakken die gesponsord waren door drankenhandel Ab van Dort. Daar liepen we dan met enorme drankflessen op onze rug. Er werd nog wel een reparatie-actie gestart waarbij de grote flessen werden veranderd in kleinere, maar veel lopers lieten toen tijdens training en wedstrijden 'de flessen staan'!



Atletiek Vereniging Houten krijgt een eigen klok.

De voorbereidingen hiervoor zijn al in volle gang en in september kunnen we onze eerste, ongetwijfeld snelle, vlinderloop dan ook met onze Houtense klok registreren. Maar geachte leden, het is iedereen bekend dat alleen de zon voor niets opgaat, zodat ook voor onze kilometertijden betaald moet worden. De kosten van de klok zijn inclusief statief, afstandsbediening en materiaal voor de bekisting f 3700,-.

Om jullie in de vreugde van de aanschaf te kunnen laten delen, heeft het bestuur in de bestuursvergadering van 12 juni jl. besloten 74 obligaties uit te geven voor het bedrag van f 50,- per stuk. Het bestuur was zo enthousiast over deze actie dat zij meteen besloten het goede voorbeeld te geven en overgingen tot de aanschaf van in totaal 12 obligaties. Er blijven dus nog 62 obligaties over om te verspreiden onder leden, vrienden en kennissen. Per jaar kan er voor max. f 600,- (= 12 obligaties) uitgeloot worden. Dit uitloten vindt één keer per jaar plaats op de algemene ledenvergadering. Voor de goede orde moet nog worden vermeld, dat ook leden die hun lidmaatschap van de AVH opzeggen het recht op uitloten behouden. Kortom, teken massaal in via onderstaande bon en geniet in september van onze 'eigen' klok! Onze penningmeester neemt dan contact met u op om e.e.a. te regelen.

We besloten ook over te gaan tot de aankoop van een eigen wedstrijdklok. Dit werd voor een deel uit eigen financiële middelen betaald en er werden obligaties uitgegeven. Leden kochten voor 50 gulden een obligatie en leenden op deze manier geld aan de club. Elke daaropvolgende ledenvergadering werd een aantal obligaties uitgeloot, zodat de aflossing in termijnen plaatsvond. Nu hadden we de tijd in eigen hand en intussen liepen we gewoon door, trainingsrondjes in het park en nu en dan een wedstrijd. Ongemerkt ging mijn kilometertijd omlaag en vond ik de uitleg van Henk tijdens onze trainingen reuze interessant worden.

Waarom kreeg de een steken in zijn zij en een ander een zweeps slag? Waarom liep de een harder op de korte afstand en de ander juist op de lange?

Aan de cursus beginnen

In 1997 ontdekte ik tijdens een estafettemarathon op de Veluwe dat ik meer kon dan ik dacht. Het gevoel voor de groep een goede tijd te moeten lopen, zorgde ervoor dat niet alleen ik, maar iedereen verbaasd stond over de door mij gelopen tijd. Vanaf dat moment was ik fanatiek en werd de looptijd belangrijk! In dat jaar denkt het bestuur na over een derde trainer en hebben we 49 leden. Langzaam maar zeker gaan we op weg naar het jaar 2000. Een vast groepje lopers houdt zich bezig met bestuur en evenementen. We blijven denken aan een atletiekbaan en meer leden. We tappen aan het eind van de zomer op het dorpsfeest voor Van Dort om wat extra geld voor de vereniging binnen te halen, we huren een gymzaal voor een extra binnentraining in de winter en we hebben weer nieuwe clubkleding. En intussen lopen en trainen we maar door, terwijl Henk vd Kuil steeds meer vrije tijd heeft waardoor hij vaker op vakantie gaat. Hij vraagt mij hem te vervangen tijdens de trainingen. Ja, en dan wordt het langzaam maar zeker tijd om aan de cursus te beginnen.

Op naar Woerden waar 2 oud-commando's als haantjes de aspirant-trainers op zaterdag opwachtten om ze te kneden in het trainersvak. Er werd een hoop gelachen, verteld en gepraat. Eerst 's ochtends theorie en dan 's middags naar buiten voor de praktijk. "Let er nu toch eens op dat je niet tegen de wind in praat of dat jouw groep tegen de zon in moet kijken tijdens je instructie". De ene keer moest ik een warming-up voorbereiden, dan weer een cooling-down of een kern. De mannen die dachten dat ze alles al wisten, werden heel snel in hun hok teruggestopt en de dames werden met de nodige hoffelijkheid behandeld, maar iedereen moest presteren en zorgen dat de opdrachten goed werden uitgevoerd: vooral geen eigen initiatieven buiten de kaders. Zou dat met het leger te maken hebben? Op de examendag gingen we met een groepje lopers van onze loopgroep naar Woerden. Gelukkig was het een prachtige dag. Hulde aan de lopers en docenten, want iedereen, op één na, ontving het trainersdiploma en daarna was er bij ons thuis een borrel.



Altijd voor de winst

Tja, en toen was ik loper én trainer. Dat was wel even wennen, maar ik vond het ontzettend leuk om te doen. Ik vond het vooral belangrijk om tijdens de training iedereen te leren kennen en een ontspannen en gezellige sfeer te creëren. Er moest toch zeker minstens één keer gelachen worden, ook al was het maar omdat iets helemaal anders liep dan verwacht.



Opvallend was dat iedereen altijd, maar dan ook echt altijd, even fanatiek was, of ik nou een spel had bedacht of een loopje tegen elkaar. Wij lopers gaan altijd voor de winst, ook al liggen de blessures altijd op de loer. Waarschuwen deed ik altijd, maar of iedereen dit gehoord heeft, is de grote vraag. Soms had ik het gevoel dat de wind mij onhoorbaar maakte 😊

Het is ons eigen lopersdorp

Nooit zal ik die training vergeten toen ik dacht dat er iemand was achtergebleven. Het was winter, donker en glad en we liepen op het industrieterrein. Ik telde een loper minder en kreeg de vreselijkste beelden: hij lag vast eenzaam en alleen ergens langs de weg met gebroken botten. Gelukkig had iemand van ons gezien dat hij eerder naar huis was gegaan maar was vergeten dit te melden. Nooit meer doen, was mijn boodschap!

Tijdens mijn tien jaar trainerschap is er gevallen, gestruikeld, gelachen en gehuild. Er zijn pr's gelopen en er zijn dingen mislukt. Er zijn lopertjes geboren en er zijn helaas lopers overleden. Er is getrouwd, gescheiden en er ontstonden vriendschappen. Er is samen gereisd naar verre oorden en er is appeltaart gegeten. Kortom, het is ons eigen lopersdorp, waar mensen uit wegtrekken en (weer) komen wonen. Laten we niet anoniem voor elkaar blijven en blijf aandacht en zorg voor elkaar houden, dan houd ik het nog minstens tien jaar vol als loper.

Mijn afscheid als trainer was geweldig, het was een prachtige afsluiting van een mooie tijd. Bedankt voor jullie bijdrage en het mooie van dit afscheid was dat we elkaar gelukkig nog heel vaak zien.

