



Fotografie: Ria de Ruyter



Dam tot Damloop

‘Cees Lansbergen las ooit over een ludieke race waarbij de deelnemers moesten proberen zo snel mogelijk van de Dam in Amsterdam naar de Dam in Zaandam te komen. De Coentunnel bestond nog niet; deelnemers moesten zelf bijzondere oplossingen bedenken. Er werden speedboten en helikopters gebruikt, maar ook duikers deden mee. Toen hij bij Le Champion ging werken stelde hij voor om een hardlooptrace van Amsterdam naar Zaandam te organiseren. Zijn idee werd meteen omarmd door de gemeente Zaanstad, maar het heeft nog jaren geduurd voordat de atletiekverenigingen en de gemeente Amsterdam mee wilden werken.’ Jan Willem Mijderwijk is de huidige manager van de Dam tot Damloop. ‘Ze mochten het in 1985 één keer proberen van de gemeente Amsterdam. Het was direct zo’n succes, met 4300 deelnemers en een veelvoud aan supporters, dat ze het vaker mochten doen. Sinds die keer is het alleen maar leuker geworden. De atletiek-

verenigingen helpen mee en zorgen voor vrijwilligers. De organisatie wordt steeds complexer doordat er meer partijen zijn waar je rekening mee moet houden. Stel dat er brand uitbreekt, er een spontane demonstratie plaatsvindt of het wordt extreem warm. Hoe ga je dat naar de deelnemers communiceren, en wie moet er allemaal actie ondernemen? Daarvoor maak ik verschillende draaiboeken. Het is nogal wat om de IJtunnel af te sluiten voor verkeer, dus om de stad zo min mogelijk te ontregelen moet je een goed verkeerscirculatieplan hebben. Ongeveer 20 mensen werken betaald mee aan het evenement. De eventmanager regelt de vergunningen, maakt de draaiboeken en stuurt het project aan. Omdat subsidies steeds meer afnemen, heeft de sponsor-manager een belangrijke taak. De grootste inkomstenbron is het inschrijfgeld, op nummer twee staat sponsoring. Het is mooi dat we veel trouwe Zaanse partners hebben, die zich betrokken voelen. Een communicatiemedewerker maakt

het promotieplan en verzorgt het drukwerk. Er worden 50.000 startnummers ingepakt, allemaal met een chip die de begin- en eindtijd registreert. De vrijwilligerscoördinator zorgt dat er 800 vrijwilligers klaarstaan. En de logistiek manager zorgt dat er op centrale parkeerplaatsen 50 pendelbussen klaarstaan om de lopers naar de start te rijden, en dat er 40.000 tasjes met 30 vrachtwagens van Amsterdam naar Zaandam worden vervoerd. In een heel korte tijd moeten mensen gecontroleerd bij de finish hun tas weer kunnen ophalen. Het is best een prestatie dat dit elke keer weer lukt. Verder zijn er 50 acts en verzinnen we elk jaar weer nieuwe leuke dingen. Maar het is de Zaankanter zelf die het evenement zo speciaal maakt. Zij hangen slingers op met de burens, zetten de boxen buiten en geven de hardlopers fruit. Dat spontane van de mensen maakt dat bekende hardlopers ook graag deze race lopen. Iedereen werkt mee om er van begin tot eind een feestje van te maken.’



Fotografie: Ria de Ruyter



Rolschaatsen

In Italië, Spanje, Portugal en Duitsland heeft rolschaatsen een A-status. Ons land heeft deze traditie niet (meer). In Nederland zijn nog maar 12 rolschaatsclubs. In het zuiden van het land is rolschaatsen nog net iets populairder dan in de rest van het land. Maar Zaandam is echt een rolschaatsstad, want hier zijn zelfs twee clubs. De Zaanse Roller Club is er één van. Sanne van Nugteren en Sharon Bosvelt zijn al vanaf jonge leeftijd lid. 'Toen ik hier één keer had gerolschaatst, wilde ik niet meer stoppen. Je leert het door heel vaak te vallen, en weer op te staan. Het lijkt wel op kunstschaatsen, al is dit zwaarder omdat je twee zware rolschaatsen moet optillen. Het gaat om een combinatie van sierlijkheid en techniek. Je oefent het hele jaar door voor de wedstrijden. Samen met je trainster maak je daarvoor een kür. De kür zelf duurt maar twee en een halve minuut. Maar op de dag van de wedstrijd vertrek je soms al om 7 uur

's ochtends om pas tegen 11 uur 's avonds thuis te komen. Of je wint of niet, de lol in het rolschaatsen verlies je niet. En de voorbeelden van betere rolschaatssters, die je bij de wedstrijden tegenkomt, inspireren je om nog harder te trainen. Een wedstrijd is spannend, maar ook leuk. Wanneer je je kunsten laat zien en het publiek gaat klappen, dan ga je vanzelf stralen en het nummer nog pittiger neerzetten. De interactie met het publiek is heel belangrijk.'

Voorzitter Wim Jager en trainster Marga Jager van ZRC: 'Vroeger hadden we een prachtige buitenbaan aan de Prof. Struijckenstraat in de Rosmolenbuurt. Iedereen kwam daar, want rolschaatsen was zeer populair. Sinds 1982 zijn de trainingen in de overdekte rolschaatsbaan van sporthal de Struijck. Daardoor kun je het hele jaar door trainen. Een nadeel is dat mensen het niet meer zien. Om weer zichtbaar te worden en om mensen

enthousiast te maken, organiseren we de jaarlijkse kerstshow. De hal wordt helemaal omgetoverd met behulp van mooie decors. Alles staat in het teken van een thema, dus ook de kleding en de muziek. Kinderen in allerlei leeftijden doen mee. We leven allemaal naar de show toe.'

Vrijwilligster Mariska Vogel: 'De saamhorigheid binnen de club is groot. Bij het kerstevenement helpen veel families mee. Normaal gaat het om individuele prestaties, waarbij je ook elkaars concurrent bent. Tijdens de show werkt iedereen samen. Rolschaatsers die in een wedstrijd niet de beste zijn, kunnen hier opeens wel schitteren. Het plezier dat ze aan deze sport beleven laten ze tijdens de show aan iedereen zien.'

Tips van ZRC:  Tweede Kamer  Bioscoop Pathé  My Home  Korfbalvereniging KZ  Op den Velde Industrie



Fotografie: Ria de Ruyter



Zeilen op de Poel

‘Het is ontzettend leuk om de jeugd het zeilen bij te brengen.’ Adri Vas, instructeur bij Zeilvereniging De Onderlinge: ‘Ik ben zelf zo enthousiast over deze sport, dat ik er ook van geniet om het aan anderen te leren. Daarbij kun je kinderen over bepaalde angsten heen helpen. Het leren gaat spelenderwijs. Vanaf de kant ziet zeilen er heel makkelijk uit, maar kinderen vinden het wel spannend en zijn soms bang dat ze omslaan. Daar oefenen we dan ook mee in een zwembad zodat ze weten wat ze moeten doen. Het is prachtig als ze ontdekken dat ze niet meer stuurloos zijn, maar dat ze zelf kunnen bepalen welke kant ze op gaan. Het duurt wel even voordat ze door hebben hoe ze met de wind kunnen spelen. Want er is zoveel waar ze op moeten letten. Daarom zijn de theorielessen ook belangrijk. De kinderen leren ook wat de verkeersregels op het water zijn. Al deze zaken leggen we uit in spelvorm op hun niveau. In tien lessen krijgen

kinderen de basisprincipes wel onder de knie. Als ze dan hun CWO I diploma halen, dan zijn ze echt trots. Daarna kunnen ze met tien nieuwe lessen door voor het tweede diploma. Het zijn erkende diploma's, waarmee ze overal ter wereld kunnen aantonen dat ze kunnen zeilen. Wie eenmaal kan zeilen verleert dat nooit meer, net zoals fietsen en schaatsen. Maar ik raad kinderen toch altijd aan om het bij te houden. Onze vereniging bestaat al sinds 1929. Het is bijzonder dat soms al de derde of vierde generatie van een familie hier les krijgt. Wie de smaak van het zeilen te pakken heeft kan op zaterdag met de club gaan zeilen, windsurfen en splashen op het Alkmaardermeer. Zeilen is heel erg leuk vanwege het competitie-element. Een zeiler kan het moeilijk verdragen om ingehaald te worden. Als je met boten van gelijke grootte vaart, moet je minstens even hard kunnen gaan als een ander. En eigenlijk wil je natuurlijk proberen om

voor te blijven. Zeilen is ook leuk omdat je altijd lekker buiten bent. De Poel, waar de lessen worden gegeven, is natuurlijk een fantastisch stukje water om te oefenen. Het is er rustig want de beroepsvaart komt daar niet. Je vaart tussen de machinefabriek Duyvis Wiener en de nootjesfabriek Duyvis en de woonwijken door. Wanneer er voldoende wind is kunnen we naar molen De Bleeke Dood varen, dat is dan het keerpunt. Als de kinderen beter kunnen zeilen maken we een tochtje langs de Zaanse Schans. Dat ziet er leuk uit; de bewoners van de Lagedijk komen dan vaak even naar buiten om te kijken.’



Fotografie: Ria de Ruyter



‘Het gaat om de harde munten.’

Kortebaandraverij

Ooit had elke zichzelf respecterende plaats in Nederland een kortebaandraverij. Begin vorige eeuw werden er wedstrijden gehouden op de Stationsstraat in Zaandam. Later waren er kermisdraverijen in Wormerveer en Krommenie. Rotery Zaanstad blies deze sport in Assendelft nieuw leven in. Sinds 1986 is de kortebaandraverij op de Dorpsstraat een evenement waar steeds meer mensen op afkomen. Zesentwintig speciaal voor het draven gefokte paarden racen dan gedurende één middag in tweetallen tegen elkaar. Ze zijn ieder voor een sulky gespannen, met daarin de pikeur. De 300 meter Dorpsstraat tussen Van Assema Schilders en Het Wapen van Assendelft is dan bedekt met zand; graszoden geven de scheiding aan tussen de weghelften. Frans van der Blonk van Van der Blonk Entrainement: ‘Bij de kortebaandraverij gaat het om het prijzengeld. Het is heel spannend. Cruciaal is wat er gebeurt

in het startersvak, want je moet zorgen dat je als eerste kunt racen. Verder zijn er wel 100 regels die de race spannend maken. Er kan ook altijd wat mis gaan, hoe goed je paard ook is. Wanneer je te vroeg of te laat start, of wanneer je paard in galop gaat, dan ben je meteen uitgeschakeld. Het hele jaar door doen we mee met langebaan draverijen. In het voorjaar starten de kortebaandraverijen, waarvoor de belangstelling om mee te doen zo groot is dat er geloot wordt. De eerste wedstrijd is meestal in Assendelft. Dat maakt het extra leuk voor ons. Wij zijn in de Zaanstreek de enige pikeurs. De harddraverijvereniging Stal-Assendelft is tien jaar geleden begonnen met het paard Perfect Dragon. Sinds medio 2011 hebben ze Diamond Wood. Hij wordt door ons getraind. Als hun paard wint is het één groot feest. Het hele dorp staat dan op z'n kop. De meeste mensen snappen weinig van

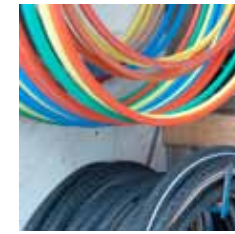
de regels rond de kortebaandraverij. Wel is het populair om op paarden te wedden. Voorafgaand aan de race komen regelmatig mensen bij mij vragen wie de favoriet is. De harddraverij is in Nederland maar een klein wereldje. De pikeurs ken je allemaal wel, alleen de paarden kunnen nog wel eens wisselen. Daardoor kan ik mensen wel adviseren. Bij de kortebaandraverij in Assendelft worden wel eens nieuwe paarden ingezet, waardoor het extra spannend is. Het gaat er om de draai bij de start zo goed mogelijk te maken, zodat je meteen een voorsprong hebt. Bijna vanuit stilstand moet je dan zo snel mogelijk vaart maken. Wanneer het paard bij een race een flink bedrag heeft gewonnen moet hij bij de volgende race vijf meter achteruit. Zo blijft het eerlijk.’ Rotery Zaanstad heeft de afgelopen jaren 500.000,- euro opgehaald met de kortebaandraverij voor voornamelijk Zaanse goede doelen.

Tips van kortebaandraverij Assendelft:

- 🏆 Stal-Assendelft
- 🕒 Rotary Club Zaanstad
- 🏆 Hippisch Centrum ‘de Delft’
- 🏠 De Hooimaker
- 🏠 Het Wapen van Assendelft



Fotografie: Ria de Ruyter



Lycurgus G-atleten

‘We trainen mensen met een beperking, die iets meer begeleiding nodig hebben dan anderen.’ Marion Kors, hulptrainer bij Lycurgus G-atleten in Krommenie, vertelt met zichtbaar plezier over de training. ‘Het is een verrijking voor de atletiekclub om mensen met een beperking te trainen. De puurheid van de atleten is prachtig om te zien. Elke week worden de vrijwilligers enthousiast door hen ontvangen. Met heel weinig inspanning – het is maar een paar uurtjes per week – kunnen we veel bereiken. Voor mijzelf is het puur ontspanning. Er trainen zo’n 40 kinderen en volwassenen mee, met beperkingen als ADHD, autisme, epilepsie en het syndroom van Down. Ze komen allemaal uit de Zaanstreek of omgeving. Iedereen wordt ingedeeld op zijn of haar eigen niveau, want natuurlijk heb je in deze groep ook atleten die meer of minder kunnen. We zorgen ervoor dat de training haalbaar is voor iedereen. Wat voor

beperking mensen hebben weet ik soms niet; we plakken ze geen etiketje op. Het hoofddoel is dat ze plezier hebben en hun prestaties verbeteren. Deze mensen krijgen vaak te horen wat ze allemaal niet kunnen. Als ze bij ons zijn zie je dan een enorme inzet om wél ergens goed in te worden. Je merkt dat sport hen meer zelfvertrouwen geeft. Maar dat geldt ook voor de trainers! Als je in een dip zit krijg je altijd weer een positief gevoel als een van de atleten je spontaan een knuffel geeft. Wanneer iemand wint zijn de high fives niet van de lucht. Degenen die niet winnen zijn natuurlijk wel teleurgesteld. Maar we bemoedigen hen dan met de Olympische gedachte dat ze wél hun

best hebben gedaan. Ook daarmee zijn we hartstikke blij. Niet alleen de nummers 1, 2 en 3 krijgen erkenning bij ons. Tevreden kunnen ze dan soms vaststellen dat ze wel hun persoonlijke record hebben verbeterd met een seconde of dat ze een halve meter verder zijn gekomen. Het is belangrijk om deze prestaties te waarderen, want het gaat vooral om inzet en niet zo zeer om de prijzen. Op de lange termijn zie je de atleten vooruit gaan en fitter worden. Mensen leven daar echt van op. De motivatie en het enthousiasme van de G-atleten zijn bijzonder groot. Daar zouden de andere atleten nog wel wat van kunnen leren!’

II

*‘G-atleten zijn zoals ze zijn
en daar is niets mis mee.’*

Tips van Marion Kors:

 Broeder

 Korfbalclub KZ

 Lachende Boedha

 Waakzaamheid

 Albert Heijn jr



Fotografie: Ria de Ruyter



*‘Onderweg ga je wel
drie keer dood.
Je kunt niet stoppen.
Je moet door.’*

Sloeproeien

De Zaanstreek is vanwege het vele water rijk aan watersportverenigingen. Bij Quo Vadis kun je kiezen uit de drakenboot, sloeproeien en kanovaren. ‘Wanneer je eenmaal een sloeproeier bent, dan blijf je dat voor altijd. Het is echt verslavend.’ Carrie Knip en Diane Brinkman zijn twee enthousiaste sloeproeiërs: ‘Sloeproeien is mentaal en lichamelijk heel zwaar. Je moet doorzetten, pijn lijden, teamspirit hebben, kunnen luisteren en commando’s kunnen opvolgen. Je moet een echte doorbijter zijn. Je kunt de riemen niet even laten liggen, want dan heeft de rest van het team er last van. Qua gewicht moet de ploeg zo goed mogelijk verdeeld zijn, zodat de stuurman zo min mogelijk hoeft te corrigeren. Je roeit je eerst warm, en eventuele spierpijn verdwijnt dan al snel. Dan kom je in een flow, waarbij je je volledig concentreert op één punt. Heb je dat bereikt, dan kun je nog uren doorgaan. Het is prachtig als

je je ogen dicht doet en je de cadans hoort van riemen die in en uit het water gaan, en de dollen – de beweegbare beugels die de riemen op hun plaatsen houden – het geluid laten horen van metaal op hout. Die cadans hoor je alleen als iedereen tegelijkertijd roeit. Dat levert prachtige muziek op. Met zijwind, regen, golven of veel andere boten op het water wordt het echt zwaar. Maar ook als je bij tientallen bruggen steeds even moet stoppen, om daarna weer op gang te moeten komen, zoals bij de grachtenrace in Amsterdam. Je krijgt echt een kick als

je het uiteindelijk redt. Dan ben je zo trots op jezelf en het team.’ Stichting Zaanslag organiseert het evenement ‘Slag om de Zaan’, waar alle drie de Zaanse sloeproeverenigingen aan mee doen. ‘Het is een leuke, maar ook een zware wedstrijd, want de wind kan overal vandaan komen. Er doen zo’n 80 sloepen aan mee, van verenigingen uit heel Nederland. Het is heerlijk om op de kronkelende rivier de Zaan te roeien langs het cultureel erfgoed. En ook al is het zwaar, de aanmoediging van het publiek maakt dat je het volhoudt.’

.....
‘Verhalen over successen uit het verleden worden graag verteld in het clubgebouw. Er is dan ook veel om trots op te zijn. Quo Vadis heeft sinds 1929 verschillende kampioenen voortgebracht die hebben meegedaan aan de Olympische Spelen en wereldkampioenschappen. De hele club is trots op kanovaarder Yorben Rot (18 jaar) die al vanaf zijn 16e jaar uit komt in zowel de Europese- als wereldkampioenschappen.’
.....

Tips van Quo Vadis: Jan Ijskes funderingstechnieken Arend Bloem Koen Hartland Arends & Zn
 Proeflokaal The Black Smith



Fotografie: Ria de Ruyter



Korfbal

‘Aan sporters die alleen met mooi weer willen trainen heb je weinig. Je hebt mensen nodig die veel willen trainen en de beste willen worden.’

‘In 2012 is korfbalvereniging Koog Zaandijk (KZ) voor de derde keer in vijf jaar tijd gekroond tot landskampioen. Daarvoor echter hebben we een tijd lang het imago gehad van ‘net niet’. Chris Kaper, tweevoudig Nederlands zaalkampioen en winnaar van de Europa Cup, vertelt over die periode: ‘Bij KZ hadden we een goede jeugdopleiding, de beste in de streek, maar het lukte ons als favoriet niet om de eerste klasse te behalen. Dat was bijzonder frustrerend. We stonden bekend als een arrogante club met ‘mooi weer spelers die geen vuist konden maken’. We schaamden ons echt dat we steeds tweede werden. Na drie jaar achtereen een beslissende wedstrijd te hebben verloren, besloten we het anders aan te gaan pakken. Met een typisch Zaanse instelling hebben we uiteindelijk wél de top gehaald. Door meer trainingen, goede analyses en spelers aan te trekken die hard wilden trainen om beter te worden, lukte het

wel. We zijn er heel trots op dat we daardoor Europees kampioen werden. Toch was het gevoel van succes minder groot dan het gevoel van zwakte toen we steeds verloren. Wanneer je het steeds net niet haalt, ontstaat er een soort spanning in je lijf, waarbij de faalangst toeslaat. Dit ‘choken’, waarbij je je talent niet meer kunt inzetten, hebben we weten om te zetten in een prestatie-moed. Het lukte om de juiste spanning, die nodig was om goed te presteren, weer op te bouwen. Samenwerken is dan wel essentieel. Natuurlijk moet je ook kansen krijgen. Blijven volhouden is een Zaanse karaktereigenschap. Het is dan prachtig als het ook lukt. Ik ben begonnen met korfbal omdat het gehele plaatje me aantrok. KZ organiseerde veel nevenactiviteiten en ook waren de trainingen van het begin af aan leuk. Het is een toffe sport omdat je allround bezig bent. Je moet goed kunnen scoren, maar ook een bal

kunnen afvangen en verdedigen. Dat maakt het ook moeilijk. Vroeger had korfbal een tuttig imago, maar doordat contact nu meer is toegestaan is het cooler. Dat heeft de sport zeker verrijkt, want er wordt nu flink geduwd onder de korf. Het is spectaculair om de mooie schoten, de doorloopballen en de spelcombinaties te zien. Supertalenten halen het alleen als ze er 100 procent voor kiezen. Topsport is maar een klein deel van KZ. De basis ligt bij de jeugd en breedtesport. De allerlaagste teams verdienen ook goede clinics. Als je het talent niet hebt voor topsport, dan kun je ook met andere dingen erkenning krijgen, bijvoorbeeld door trainer, bestuurslid of vrijwilliger te worden. Je hebt elkaar allemaal nodig.’