



## Afgetrapte schoenen

door Alex Wijsman

---

### 1<sup>e</sup> Indoor Wereld Kampioenschappen Atletiek voor veteranen



te Stuttgart - Sindelfingen, 10 - 14 maart 2004

In de tweede helft van het jaar 2003 kreeg de organisatie van de 1<sup>e</sup> Indoor Wereld Kampioenschappen atletiek in Stuttgart-Sindelfingen (Duitsland) steeds meer vorm. Deze Indoorwedstrijden worden gehouden van 10-14 maart 2004 en georganiseerd voor masters (veteranen) en hebben een open inschrijving waarbij het onderdeel snelwandelen ook op het programma staat.

Voor de snelwandelaars staat er naast het officiële nummer 3.000 meter indoor ook nog een 10 km wegwedstrijd als bijnummer op het programma. Dus, de gemiddelde prijs per kilometer wordt door het houden van deze extra wedstrijd een stukje goedkoper. Uit de gehele wereld komen de inschrijvingen voor één of meerdere onderdelen van deze kampioenschappen bij de organisatie binnen. Zo ook van ons land.

In ons snelwandelwereldje was aanvankelijk veel interesse voor deze spelen teneinde met een fors team uit Nederland aan de start te komen. Helaas vielen gaande weg diverse belangstellenden af zodat Henri Gest (a.v. Zaanland), Philip Krul (R.W.V.) en Alex Wijsman (s.v. De L.A.T.) overbleven. Inmiddels hadden deze drie sporters een prachtige kleuren brochure over deze spelen ontvangen en de informatie hoe ze moesten inschrijven. Bij internationale wedstrijden is de K.N.A.U. het aangewezen adres en iedereen moet zijn/haar beste prestatie, voor het onderdeel waarop men wilt uitkomen, opgeven. Na enige tijd was dit, tezamen met de financiële afhandeling, in orde en moesten we wel zorgdragen dat de conditie op peil blijft of zelfs nog worden verbeterd. Het inschrijfgeld voor het eerste onderdeel bedraagt € 60,00 en voor elk volgend nummer € 15,00. Al met al toch nog een gemiddelde van € 5,77 per kilometer.

Tijdens een deel van de voorbereidingen had ik nog veel hinder van mijn hamstringblessure, maar er was nog genoeg tijd voor herstel. Mijn fysiotherapeut vond mijn blessure eentje uit het boekje met alle ingrediënten voor een spoedig herstel. Zijn advies was actieve rust en zorgen voor een goede doorbloeding. Met goede doorbloedingen worden de afvalstoffen sneller afgevoerd en er is daardoor een kans op een vlotter herstel. In eerste instantie liet ik mij, tijdelijk, niet meer op wedstrijden zien, want iedere keer forceren maakt de kans groter op een chronische blessure met alle gevolgen van dien. Voor mijn herstel werden aparte oefeningen voorgeschreven en ook oefeningen om de conditie op hetzelfde niveau te houden. Dus, de volgende onderdelen waren echt wel essentieel: fietsen, roeien, krachttraining en buikspieroefeningen. Deze laatste oefeningen zijn

niet altijd de leukste die een sporter moet doen, maar ja we willen meedoen en geen gek figuur slaan, dan zullen we toch wel moeten, nietwaar?

Ook werd er – met toestemming – snelwandelen meegedaan aan enkele hardloopwedstrijdjes voor de actieve rust. Het is moeilijk om je dan in te houden terwijl je genoeg power hebt om harder te gaan, maar je mag niet. Ontspannen lopen is het enige dat overblijft en proberen te zorgen dat je achteraf geen pijn hebt. De kans op verdere scheuringen blijft nog altijd aanwezig. Na een rustperiode van drie maanden werd er weer gelonkt naar een wedstrijdje en het resultaat was dan ook zeer verrassend. Geen pijn en toch een goede tijd, zelfs een PR op de 10 km. Voluit gaan is er nog steeds niet bij, want de angst om de blessure te verergeren blijft aanwezig. Wel moet ik er voor waken dat dit probleem niet tussen de oortjes gaat zitten, want dan ben ik nog verder van huis.

Zo vliegen de weken voorbij en regelmatig bezoek ik de website van de organisatie, [www.sindelfingen2004.de](http://www.sindelfingen2004.de). Het wel en wee over deze eerste W.K. wordt regelmatig op deze site geplaatst. Begin februari werd er een overzichtslijst van alle deelnemende landen gepubliceerd. Op deze lijst staan de totalen per land vermeld en daarnaast nog onderverdeeld in mannen en vrouwen.

Het organiserend land levert de meeste deelnemers en er zullen 1.216 Duitse atleten aan de start van verschillende disciplines staan. Van deze 1.216 atleten hebben er 209 een “Heimspiel”, omdat zij uit het thuisdeel Landesverband Württemberg komen.

Een goede tweede en derde is achtereenvolgens Frankrijk en Groot Britannië met Noord Ierland met respectievelijk 185 en 183 atleten. De landen Argentinië, Aruba, Brazilië, Chili, Jamaica, Namibië, Nieuw Zeeland, Nigeria, Uruguay en Zimbabwe hebben slechts één afvaardiging.

De Nederlandse afvaardiging bestaat uit 60 atleten (43 mannen en 17 vrouwen) waarvoor de K.N.A.U. zelfs een ploegleider en een fysiotherapeut zal meezenden. Met deze deelname komt Nederland op de zevende plaats in de top 10 van de deelnemende landen.

Totaal hebben er zich 2.635 atleten ingeschreven (1.900 mannen en 735 vrouwen), verdeeld over 57 landen en afkomstig uit de zes werelddelen.

Nr.	Deelnemende landen	Vrouwen	Mannen	Totaal
1	Duitsland	394	822	1216
2	Frankrijk	42	143	185
3	Groot Britannië en Noord Ierland	64	119	183
4	Italië	33	99	132
5	Spanje	15	56	71
6	Verenigde Staten van Amerika	13	53	66
7	Nederland	17	43	60
8	Oostenrijk	7	48	55
9	België	14	36	50
	Finland	9	41	50

Ten aanzien van de discipline snelwandelen op de baan treffen we 144 mannen en 79 vrouwen aan. Het aantal voor de 10 km wegwedstrijd ligt beduidend lager en daar zien we 111 mannen en 47 vrouwen deelnemen.



Glaspalast te Sindelfingen, indoor atletiek Arena.

Aantallen 3000 m.	Categorie mannen	Aantallen 10 km.	Aantallen 3000 m.	Categorie vrouwen	Aantallen 10 km.
6	M35	6	12	V35	6
17	M40	11	11	V40	6
23	M45	15	18	V45	8
19	M50	17	7	V50	5
19	M55	16	11	V55	6
20	M60	21	13	V60	9
17	M65	13	7	V65	7
14	M70	10			
4	M75	2			
2	M80	0			
3	M85	0			

Begin februari gingen we naar het Internationale loket van de Nederlandse Spoorwegen in Amsterdam om treinkaartjes te kopen. Het aanschaffen van tickets ruim voor aanvang van de reis leidt bij "die Bahn" namelijk tot hoge kortingen. Deze kortingen kunnen zelfs oplopen tot ongeveer 50% en dat is niet mis.

Twee weken voorafgaand aan de W.K. organiseert a.v. Zaanland een N.K. 3.000 meter indoor snelwandelwedstrijd voor veteranen. Dit is een laatste test voor het W.K. en een goede gelegenheid om toch nog eens echt diep te gaan. Mijn medestrijders vragen zich af of ik geïnteresseerd ben voor het behalen van een bronzen plak, omdat de gouden en zilveren praktisch al vergeven zijn.

Ik moet hen teleurstellen, want ik heb vandaag werkelijk geen enkele aspiraties om mee te dingen naar een podium plek. Mijn doel is om lekker soepel te draaien en niet geblesseerd te geraken. Voorts zien we wel hoe de wedstrijd zich ontwikkeld en welke plek mij uiteindelijk wordt toebedeeld.

Gedurende de race gaat het opmerkelijk goed en van begin af aan is de derde plek mijn positie. Wel wacht ik af tot Klaas Bakker en Hans van Wakeren langs komen, maar ronde na ronde wordt afgewerkt zonder dat ik door hen wordt gepasseerd. Op een gegeven moment heb ik Klaas Bakker zelfs te pakken en hem op een ronde gezet. Het is wachten is nog steeds op Hans van Wakeren terwijl de ene na de andere ronde verstrijkt. Met een schuin oog loer ik over mijn linker schouder en constateer dat het inmiddels geslagen gat groot genoeg is voor het in bezit komen van de bronzen plak. Nu het moment zo dichtbij is wil ik dan ook dat deze medaille in mijn bezit komt en niet bij een ander. Klinkt wel egoïstisch, maar jammer dan.

Wanneer ik de finishlijn passeer blijft mijn tijd op 17.19.4 steken en ik ben dik en dik tevreden. Mijn gelopen tijd is wel 2,1 seconden slechter dan vorige jaar, maar een kniesoor die daar oplet. De eindtijd en het pijnloos zijn na een wedstrijd geeft mij heel veel zelfvertrouwen voor de nabije toekomst. Na een goede generale repetitie keer ik met een stuk brons om mijn schouders vrolijk huiswaarts.

In ieder geval de trend is gezet en er staan mij nog twee wedstrijdjes te wachten. Eén bij AV23 op de gloednieuwe kunststofbaan in de Meer tegenover het voormalig AJAX-stadion te Amsterdam en de ander in het Kralingse Bos te Rotterdam. Deze laatste wedstrijd zal ik tezamen met mijn mede W.K.-ganger op "praattempo" afleggen.

Beladen met reisdocumenten, sportuitrusting en alles wat we denken nodig te hebben gaan we donderdagmorgen 11 maart 2004 vroeg op stap om, voor ons, een redelijk lange reis te maken. We hebben er maanden lang naar uitgekeken en het uur "U" is dan eindelijk aangebroken.

Omdat we rekening houden met vertragingen nemen we vanuit ons dorp een trein eerder dan eigenlijk noodzakelijk. Het betekent in het slechtste geval een lange wachttijd op het perron van Station Amsterdam-Centraal. Dit extra halfuurtje nemen we voor lief en al is het vroeg in de morgen er valt altijd iets te beleven in deze Metropool. De eveneens vroege forenzen zijn met het bekende attachékoffertje of een gewone rugzak op weg naar hun werkgever. Ze maken de voetgangerstunnels naar de sporen en de grote stationshal tot een druk voetgangersgebied. Ook op de perrons is het een drukte van jewelste en allerlei soorten treinen – van Internationale, Intercity tot stoptreinen – rijden af en aan.

Zelfs de koude ijzeren bankjes op het perron zijn bezet door reizigers. Sommigen lurken aan een dampend kopje koffie om de kou te trotseren. Anderen lopen verward rond te dolen en wachten op vervoer. Het drukke dagelijkse leven wordt weer een eldorado voor de bedelaar en de zakkenroller, want ook zij moeten eten op de plank hebben. Omdat je genoeg tijd hebt in verband met de lange overstap zie je om je heen heel wat vreemde praktijken, maar ook deze personages zijn daarentegen alert op ons wakend oog.

Precies om 07.55 uur sluit de mooie witte ICE-trein haar deuren en even later brengt de machinist de trein in beweging en rijdt onder de overkapping van het Centraal Station vandaan. Na een korte stop in Utrecht voegt Philip Krul bij ons en gezamenlijk reizen we verder. Hans van der Knaap, die als scheidsrechter tijdens het W.K. optreedt, reist vanavond per vliegtuig naar Frankfurt a/M. om vandaar op een andere vlucht verder te reizen naar Stuttgart. Henri Gest reist tezamen met zijn zoon in een camper en is reeds enige uren onderweg.

Leden van mijn fanclub reizen vrijdagmorgen 12 maart af en de routeplanner geeft ongeveer 630 km aan met een reistijd van 6.24. De werkelijke reistijd zal voor hen rond de 5 uur liggen, omdat het gaspedaal vast en zeker voor een langere tijd tegen de plank wordt gedrukt. Wel bestaat de kans dat de boordcomputer inbreekt en meldt: "U moet nu even pauzeren, want u ligt te ver voor op het schema" Enfin, ze zullen zich gedragen als gedisciplineerde formule-1 coureurs en de uitersten van hun bolide op de Duitse autosnelwegen proberen te testen.

De reis tot Arnhem verloopt redelijk, maar daarna ontstaat het eerste probleem. Een kapotte passagierstrein staat voor ons treinstel op de rails. Consequentie wachten, wachten en nog eens wachten. Vertraagd reizen we na verloop van tijd verder en dan krijgen we het volgende oponthoud door een kortsluiting en werkzaamheden aan de verlengde Betuwelijn.

Alle wissel-, sein- en communicatie-installaties van de automatische spoorbomen zijn onbruikbaar. De snelle ICE-trein rijdt stapvoets verder om ongelukken op overwegen te voorkomen. Alle drukke spoorwegovergangen tussen Elten en Emmerich worden bewaakt door de zogenaamde vliegende brigade. Elke overgang wordt bewaakt door vier personen, die op een primitieve wijze roodwitte linten uitrollen om het drukke wegverkeer tegen te houden. Enfin, met een fikse vertraging reizen we verder en voorbij Köln dendert de ICE-trein met een snelheid van 272 km per uur over de spoorstaven.

De treinreis door Duitsland is met één woord fantastisch en met hoge snelheden rijden we door het heuvellandschap. Door de hoogteverschillen slaan je oren soms dicht en met enige fantasie waan je je in een achtbaan op een kermisattractie.

Juist voorbij Bonn-Siegburg is het heuvellandschap bedekt onder een tapijt van sneeuw. De takken van de sparren- en dennenbomen dragen een dikke laag sneeuw en de mooiste kerstplaatjes trekken zo aan ons voorbij.

Door de vertraging is onze aansluiting in Mannheim reeds vertrokken en we moeten wachten op een volgende trein. We gebruiken deze extra tijd voor het bezoeken van enkele winkeltjes in de stationshal en daarnaast kijken we ook even op het stationsplein. De gebouwen zijn niet aantrekkelijk en de uitstraling van een aantrekkelijk stad is ver te zoeken.

Een klein uur later wordt de reis weer hervat en volgens schema rijdt deze ICE-trein Stuttgart binnen. In Stuttgart hebben we enige problemen met het vinden van de juiste aansluiting naar Goldberg-Sindelfingen. Dit komt echter door onbekendheid van onze kant. Rond 15.00 uur bereiken we dan Sindelfingen en lopen door een flinke laag sneeuw naar onze plaats van bestemming.

Gauw dumpen we onze bagage op de hotelkamer en starten weldra met een voetreis naar het sportcentrum om ons aan te melden voor deze kampioenschappen. De voettocht van ongeveer vier kilometer is verre van aantrekkelijk, omdat we langs drukke wegen moeten lopen. Bij het sportcentrum ontvangen wij onze bescheiden en gaan daarna naar de sportarena voor een ontmoeting met de overige leden van de Hollandse ploeg.

Het is daar een samenkomst van deelnemers uit alle hoeken van de wereld. Landen die meerdere deelnemers uitzenden zijn te herkennen aan hun identieke sportoutfit. Zo zien we atleten uit Engeland, Portugal, Finland, U.S.A., Oostenrijk, Australië, Frankrijk, Italië, Spanje en het gastland in keurige trainingspakken rondlopen. Het Ministerie van Sport van België heeft haar Vlaamse atleten in een prachtige wedstrijdoutfit gestoken en de trainingspakken zijn ook schitterend. De K.N.A.U. kan hier wel eens een voorbeeld aan nemen, want de Nederlanders vallen op door het ongeorganiseerde tenue, maar ja, het is wel oranje en daar is alles mee gezegd. Een regering die op alle punten subsidies uitsluit en weinig voor haar burgers doet is daar de grootste boosdoener van. Doch laten we niet over politiek praten want dan is het einde zoek.

De volgende dag proberen we iets langer op bed te blijven liggen om voldoende uitgerust te zijn voor de wedstrijd van laat in de middag. Philip staat daarentegen vroeg op om de wedstrijd van Henri Gest in de categorie 85+ bij te wonen. Henri moet om 08.30 uur aantreden voor de 3.000 meter op de baan, terwijl het buiten 6° onder nul is.

Precies volgens schema valt het startschot en Henri neemt het voortouw. Gedurende de gehele wedstrijd loopt hij op kop, maar jammer genoeg telt Henri zijn rondes niet. De organisatie gaat helaas in de fout en laat Henri een rondje extra lopen. Henri's opponent, Arvids Gaujers uit Letland, telt wel de 15 rondjes en snelt vlak voor de finish Henri voorbij en pakt daarmee de gouden medaille.

Enigszins teleurgesteld krijgt Henri de zilveren plak uitgereikt en is daarnaast de trotse bezitter van een kersvers Nederlands record. Hij liep de 3.000 meter in 24.15,80 een fantastisch resultaat, hulde!

In de loop van de morgen arriveren wij in het Glaspalast stadion en genieten daar van diverse takken van sport. Rond het middag uur komen ook mijn collega's bij het stadion aan. Zij waren vanmorgen vroeg vanuit Nederland weggereden. Even waren zij (blij) verrast omdat ze overal posters met Erotik Messe in Glaspalast aan bomen en lantaarnpalen zagen hangen. Zou Alex ons dan toch in de maling genomen hebben met indooratletiek en snelwandelen en ons naar een seksbeurs willen sturen, dachten zij. Met een brede glimlach heet ik hen welkom en we nemen daarna plaats op de redelijk volle tribune.

Gezamenlijk bewonderen we de verschillende atletiek disciplines en de uren vliegen voorbij. Rond 16.00 uur gaan Philip en ik ons omkleden en beginnen aan een intensieve warming-up. Twintig minuten voor aanvang van de wedstrijd dienen alle deelnemers zich in de callroom te hebben gemeld. In de categorie 55+ hadden zich 19 atleten uit diverse landen voor deze wedstrijd ingeschreven. Nadat alle namen van de deelnemers waren

afgeroepen gaan we onder begeleiding van een official de Arena binnen. Alle overtollige kledingstukken worden in grote blauwe plastic bakken opgeborgen en door een medewerker op houten schappen geplaatst. Na afloop van de wedstrijd kunnen de atleten dan hierover weer beschikken. Omdat er nog een race voor dames aan de gang is, mogen wij aan de zijkant van de baan, in een speciaal vak, onze warming-up voltooien.



Ik probeer Cisca en mijn collega's te ontdekken op de tribune van het, inmiddels volgestroomde, stadion. Een groet van beide kanten is uiteindelijk een vorm van herkenning. Als de wedstrijd voor de dames naar het einde loopt, mogen wij onder begeleiding de baan kruisen en op het middenveld plaatsnemen. Hier worden door sommige atleten nog de laatste rekoefeningen uitgevoerd. Zelf geniet ik van alles wat er om me heen gebeurt.

Voor de start worden de namen en landen van de deelnemers omgeroepen en op volgorde van afroep moeten we onze positie achter de startstreep innemen. Een harde knal is het verlossende startschot en opeens zijn alle zenuwen en pijntjes voorbij. Er wordt meteen snel gestart en mijn devies is meegaan en je niet dol laten maken. Een viertal atleten nemen de leiding van de wedstrijd in handen en er wordt hard gesleurd. De Ierse atleet Patrick Anthony King valt op door zijn foutieve manier van voortbewegen en na tien ronden is zijn wedstrijd over. Met drie rode kaarten op zak moet hij de piste verlaten en als toeschouwer de wedstrijd verder volgen.

Hans Kehrer gooit het tempo verder omhoog waardoor de Oostenrijker Ludwig Nielstelberger, de Italiaan Luigi Giannuzzi, de Slowaak Eduard Straka nauwelijks nog kunnen volgen. Daar achter strijden de beide Fransozen Béla Farago, Jean-Pierre Pin en de Oostenrijker Johann Siegele. Peter Eisfeller loopt weg van zijn Duitse kompaan Detlef Thrun en van de kleine Spanjaard Josep Vinuesa. Laatstgenoemde moet het meer van techniek hebben en beslist niet van kracht.

Door de vele toeschouwers is de temperatuur in de Arena behoorlijk opgelopen en alle atleten hebben daar veel hinder van. Met wijd open monden wordt er naar adem gesnakt. Een stukje kauwgom helpt ook niet om speeksel in de mond te houden. De kelen worden zo ruw als schuurpapier en het wachten is eigenlijk op slachtoffers.

Alex Wijsman ligt de gehele wedstrijd in de clinch met de Zwitser Walter Brandenburg en zij zorgen voor een spannende race. De eerste 1.000 meter wordt door hen in 5.39 afgelegd, maar dan slaat de droge lucht toe. Het tempo moet iets omlaag, doch een plaats inleveren wil je niet. Alex passeert de Zwitser en wil hem een flinke psychologische tik uitdelen. Maar een ronde later slaat Walter hard terug en neemt een voorsprong van 5 à 6 meter. Daarna krijgt Walter van de scheidsrechter een bordje voorgeschoteld en omdat het bochtenwerk van Alex beter is, is de voorsprong van de Zwitser weer snel geëlimineerd. Iedere aanval van Alex wordt door de Zwitser gepareerd en daardoor wordt Alex elke keer hoger in de baan gedwongen. Het is in ieder geval een leuke wedstrijd voor het toegestroomde publiek. Het wachten is nu op een zwak moment van de Zwitser.

Diverse Belgische snelwandelaars, Cisca en Alex' fanclub schreeuwen hem naar een hogere klassering. Doch het moet wel op de piste gebeuren, nietwaar? De laatste aanval wordt in de twaalfde ronde ingezet en wederom afgeslagen. Alex denkt barst en gaat achter aan de hielen van de Zwitser hangen en wachten op een klein kansje. Bij het voltooien van de voorlaatste ronde en onder het luiden van de bel steekt Alex een duim op naar

zijn collega's. Een teken dat alles wel goed zal komen. De Zwitser geeft nog steeds geen duimbreedte toe. Bij het uitgaan van de laatste bocht moet het dan gebeuren. Puur geconcentreerd maar wel met de gedachten "bodemcontact blijven houden" en "d'r op en d'r over" plaatst Alex zijn laatste aanval. Hierop heeft Walter geen antwoord en de elfde plek wordt door Alex veiliggesteld. Precies 1,37 seconden later passeert Walter, enigszins teleurgesteld, de finishlijn.

Onze Belgische vriend Pierre Gabriëls heeft ook veel last van de droge lucht en komt eveneens teleurgesteld, als dertiende, over de eindstreep. Pierre bleef daarmee wel de Fransman Louis Bellevegue en de Noor Arthur Lillefosse ruim voor. Philip Krul loopt ook een goede race en geniet van het sportgebeuren. Zonder kleerscheuren bereikt hij de finish, een actie die Patrick King niet kon voltooien.

Tevreden en zichtbaar opgelucht kunnen Philip en ik een kwartiertje na de wedstrijd een mooie oorkonde van deze wedstrijd in ontvangst nemen. Het eerste onderdeel zit er voor ons op en morgen kunnen we genieten van een "Ruhetag". Zondag mogen we dan weer aan de bak voor een 10 km wegwedstrijd.

Zaterdag 13 maart 2004 moeten we ook weer naar de Glaspalast Arena om onze startkaart voor de wedstrijd van zondag in te leveren. Tevens willen we Henri Gest in actie zien die meedoet aan het onderdeel hoogspringen.

Bij de administratie, een speciaal loket in de hal van de Arena, leveren we onze startkaart in en hiermee zijn we verzekerd van deelname aan de wegwedstrijd. Vervolgens zoeken we een plaatsje op de tribune dichtbij de mat waar straks de wedstrijd voor het hoogspringen zal beginnen. Met een dampende mok koffie in de hand wachten we totdat Henri de Arena binnen treedt. Ook voor Henri geldt eerst een warming-up, want de spieren moeten straks bij de wedstrijd opgewarmd zijn. De hoogspringers in de categorie 85+ hebben goede contacten met elkaar, maar de wil om te winnen is bij iedereen aanwezig.

De eerste sprongen van de wedstrijd gaan voor Henri probleemloos. Iedere keer blijft de lat, reeds bij de eerste poging, roerloos liggen. Henri's tegenstanders komen ook iedere keer over de afgemeten hoogte heen. Wanneer iedereen zijn klus heeft geklaard wordt de lat weer een centimeter hoger gelegd. Dan neemt Henri weer een korte aanloop en springt succesvol over de hoogte heen. Vanaf de tribune moedigen wij Henri luidruchtig aan en we zijn trots op onze Hollandse atleet.

Ten slotte sneuvelt Henri bij 98 cm en een vierde plaats is het hoogst haalbare op dit moment. Er had meer ingezet, maar ja, dan moet je toch een dosis geluk hebben, nietwaar?

Na de wedstrijd keert Henri tezamen met zijn zoon huiswaarts en wij gaan nog een aantal atletiekonderdelen bijwonen. Het is een rustige dag en later op de middag wandelen we, in het bezit van een plattegrond van de omgeving, over een mooie route naar ons hotel.

Zondagmorgen 14 maart 2004 gebruiken we rond 07.30 uur in het restaurant het ontbijt. We doen dit in aller rust omdat we genoeg tijd hebben ingepland. Haasten willen we ons niet want dat is slecht voor de concentratie en voor de wedstrijd.

Het is in de ontbijtzaal al aardig druk met sporters, omdat velen vandaag op verschillende onderdelen actief moeten zijn. Natuurlijk moet er zich genoeg tijd tussen de maaltijd en de aanvang van het sportonderdeel bevinden. Mocht dat niet het geval zijn dan komt de maag straks in opstand en wel met alle gevolgen van dien.

Precies om 08.30 uur verlaten wij het hotel en wandelen naar het busstation. Aldaar willen we de speciale dienst van Goldberg naar Glaspalast nemen. Een dienst, waar alle sporters, vrij van kosten, gebruik van mogen maken.

Amper hebben we het hotel verlaten of een automobilist stopt en draait zijn raampje naar beneden en vraagt of wij toevallig naar Glaspalast gaan. We knikken bevestigend en even later zijn we zijn medepassagiers. Door deze verrassende lift zijn we een klein uur eerder op onze plaats van bestemming dan aanvankelijk gepland. Hierdoor kunnen we diverse vroege wedstrijden zien. Tegelijkertijd worden de disciplines hoogspringen, hinkstapsprong en

polstokhoogspringen afgewerkt. We kunnen daarbij enkele Hollandse atleten aanmoedigen waardoor misschien een betere klassering mogelijk is.

Anderhalf uur voor aanvang van de wedstrijd gaan Philip en ik naar het snelwandelparkoers, waarop dat moment een 10 km wegwedstrijd voor dames aan de gang is. Naast de broodnodige warming-up bewonderen we de "snelle meiden" en verkennen daarnaast het traject waar we straks moeten lopen.

Het traject dat we dienen af te leggen bestaat uit zes rondjes van 1.650 meter plus een aanloop en afloop deel van elk 50 meter.



Angela Minnella, Italië, met wilde haardos, gevolgd door haar Franse rivale Sabine Poncet en vele anderen.

Deze rondjes worden op één lange weg van 825 meter afgelegd.

Dus, eigenlijk heen en terug waardoor je met een vaste regelmaat je oponenten tegenkomt. Op zich is dat een goede zaak, want je weet tenminste waar je loopt en hoe groot je voorsprong of achterstand op je rivaal is.

In het parkoers is een heuvel opgenomen, hetgeen je best een flinke puist mag noemen. Deze heuvel mogen we dan 12 keer trotseren. Ga d'r maar aanstaan als Hollander die alleen vlakke wegen gewend is. Nu ik het parkoers heb gezien, stel ik mijn eindtijd bij tot 63.30 en eerdere goede ideeën kan ik gauw uit mijn hoofd zetten.

De warming-up bestaat uit vele technische oefeningen, want de wedstrijd van eergisteren is nog steeds voelbaar in mijn benen. Daarnaast heb ik pijn in mijn rug gekregen door een niet al te best matras op mijn hotelkamer. De warming-up doet werkelijk wonderen en ik zit weer lekker in mijn vel. Daarna verplaatsen wij ons naar de kleedkamers en trekken aldaar het wedstrijdtenue aan.

Vervolgens keren we terug naar het parkoers en zien dat daar al veel snelwandelaars zijn gearriveerd. Tussen deze snelwandelaars bevindt zich ook mijn Zwitserse rivaal die ik op de 3.000 meter ternauwernood heb verslagen. Waarschijnlijk is het verlies keihard bij hem aangekomen, want hij wil mij niet meer herkennen. Anders ligt dat bij Arthur Lillefosse uit Noorwegen die het prachtig vindt om een praatje te maken. Vrolijk gestemd zal hij aan de wedstrijd beginnen, omdat het terrein meer in zijn straatje komt dan van de "vlakkelanders". Alle deelnemers aan de wedstrijd van 11.45 uur komen uit de categorieën boven 55+. De jongere garde is anderhalf uur later aan de beurt.

De hoofdscheidsrechter noteert alle startnummers van de aanwezige deelnemers op een lijst en geeft voor aanvang van de wedstrijd een toelichting op de reglementen. Zelf spreekt hij de atleten in de Engelse, Franse, Italiaanse en Spaanse taal toe, maar laat de Duitse versie aan een andere official over.

Wanneer het startschot uiteindelijk is gevallen wordt er meteen in een hels tempo weggegaan. Automatisch vindt er een schifting onder de deelnemers plaats en als er nog geen kilometer is afgelegd, tref je een lang lint van heupwiegende snelwandelaars op de weg aan.

Ik mopper in mijzelf dat mijn beide veters van m'n sportschoenen te los zitten. Dom, want dat heb ik aan mezelf te danken. Had is de touwtjes maar strakker moeten aantrekken. Ik twijfel wat ik moet doen, stoppen of doorlopen? Met stoppen en opnieuw vastbinden verlies ik kostbare seconden. Tevens loop ik weer het risico dat ik de veters te straks vastbind waardoor mijn voeten gaan knellen. Ik kies tijdelijk voor de optie doorlopen en we zien wel hoe het gaat. Misschien zetten m'n voeten wel op tijdens het lopen zodat ze niet meer zullen schuiven.



Keerpunt bij de start tevens worden de deelnemers hier door de officials met de rode jassen op de hoogte gesteld van het aantal afgelegde rondjes.

De heuvel is heftig te noemen en aan het eind van de weg is bij een parkeer-plaats een draaipunt aange-legd. In tegenstelling tot het keerpunt bij de start, waar om een boog van gele plastic pilonen gedraaid dient te worden, is het draaipunt over de parkeerplaats veel ruimer en daardoor gemakkelijker. De snelheid valt niet weg omdat we niet behoeven af te remmen.

Hier in de omgeving staat Hans van der Knaap als internationaal scheidsrechter en loert naar zwevende voeten en kromme knieën. Alle scheidsrechters hebben het druk en schrijven zo nu en dan een rode kaart voor een deelnemer uit. Twee andere officials rijden, op een mountainbike, af en aan om de uitgedeelde rode kaarten aan de hoofdscheidsrechter te overhandigen. Deze rode kaarten worden aangetekend op een drietal grote borden langs de kant van het parkoers. De atleten weten daardoor of ze nog een gokje kunnen wagen of defensief moeten lopen. Drie rode kaarten achter je naam betekent automatisch uitsluiting tot verdere deelname.

Nadat de heuvel voor de tweede keer is genomen dalen we af naar het keerpunt bij de start- en finishpunt. In de tweede ronde krijg ik van een Duitse scheidsrechter een geel bordje voorgeschoteld. Deze berisping is voor kromme knieën, maar wat wil je eigenlijk met zo'n heuvel. Een tweede vergrijp voor dezelfde fout van dezelfde scheidsrechter zou een rode kaart betekenen, dus oppassen.

Enige honderden meters voor het vijf kilometerpunt kom ik Philip Krul tegen en hij attendeert mij op het feit dat ik mijn vijf kilometertijd moet onthouden. Precies om 30.55 minuten passeer ik deze grens en ga op weg voor het tweede deel en tevens voor de vierde ronde.

Op de terugweg krijg ik van een andere scheidsrechter een vermaning. Even ben ik in de veronderstelling dat deze waarschuwing voor een atleet uit Letland is. Gedurende vele minuten ben ik al in gevecht om een betere klassering, maar de Let is niet van plan samen te werken. Dit kan zijn omdat Baumanis Zigfrids zijn talen niet spreekt of domweg geen zin heeft in een samenwerkingsverband. Een vingertje aan mijn adres geeft uitsluitel dat ik de schuldige ben. Ik accepteer de berisping en laat me niet uit mijn concentratie halen.

Het lijkt wel of de heuvel steeds hoger wordt, maar schijn is bedrog. Nabij het keerpunt loer ik toch maar even naar de borden met de rode kaarten. Achter mijn naam bevindt zich nog steeds geen prent, want verwijdering uit de wedstrijd zou toch een domper op het feest zijn. Ik ga verder met de strijd en probeer mijn rivaal uit Letland te laten buigen. Regelmatig wisselen we van positie en voor het ingaan van de laatste ronde zet ik een versnelling

in. De klap is aangekomen en ik hoor alleen wat gekreun achter me. Het geluid wordt steeds zachter en de afstand groter. Voor me loopt al geruime tijd een atleet uit het thuisland. De afstand tussen ons blijft ongeveer hetzelfde. Niet groter doch ook niet kleiner.

In de laatste ronde kom ik op de terugweg Philip weer tegen en hij schreeuwt dat ik nu voluit moet gaan. Nu is het je tijd, go, go! Op de heuvel zet ik aan en plaats een aanval op de Duitser. De man heeft Philips' kreet ook gehoord en zet ook vol aan, want hij wil absoluut niet gepasseerd worden. De afstand tussen hem en mij wordt kleiner. Als hij omkijkt begin ik te lachen en het is met hem gedaan. Ik laat me niet kennen en ga door. Wanneer ik het niet doe heb ik later reuze spijt. Met nog 200 meter te gaan heb ik hem te pakken en geef hem geen kans om aan te klampen. Ik hoor hem mompelen verd..... Holländer. Maar ja, die Hollander heeft een klusje te klaren. De Let is definitief uit het gezichtsveld verdwenen en de tijd klok zal uitwijzen hoeveel het verschil zal zijn.

Na precies 62.12 minuten passeer ik vermoeid maar wel dolgelukkig de eindstreep. Deze heuvel welke we twaalf keer moesten trotseren was een flinke handicap. Was het parkoers daarentegen vlak geweest dan had er beslist meer in gezeten. De motivatie was heel groot en dat komt de prestatie ten goede. Maar ach, klagen doen we niet!

Aan de finish wacht ik op Philip. Lachend begroet ik mijn Duitse tegenstander die ook weldra over de finish komt. Vervolgens komt de Let over de meet en daarna nog vele anderen. Ook Philip is zeer tevreden over zijn eindtijd en we kunnen beiden terugzien op twee mooie spannende wedstrijden.

Een opvallende deelnemer was een klein, ouder mannetje afkomstig uit India. Hij vroeg aan Hans van der Knaap of het rondje vijf kilometer lang was. Hans antwoordde dat een rondje slechts 1.650 meter lang is en dat deze zesmaal afgelegd moet worden. Hans hoort hem nog mompelen "My God, six times". Ook hij kwam na verloop van tijd heelhuids aan de finish. Als de laatste deelnemer de eindstreep is gepasseerd kunnen de atleten in de categorie 35+ t/m 50+ het parkoers betreden voor hun wedstrijd.

Ik wacht niet om dit schouwspel te bekijken. Op dit moment prefereer ik liever een warme douche in één van de kleedkamers van het Glaspalast atletiekstadion boven een blik op deze wedstrijd. Daarnaast lijkt het me geen goede zaak om, in het van zweet nat geworden sporttenu, langs de kant van de weg te blijven staan om de andere atleten aan te moedigen.

Tot slot: deze W.K. heeft voor Nederland 32 nieuwe Nederlandse Records alsmede 26 medailles opgeleverd. Rien Stout heeft als ploegleider voor Nederland deze dagen veel werk verzet en iedere Nederlander kon, indien nodig, met z'n vragen of problemen bij hem terecht. Daarnaast was Rien bijzonder geïnteresseerd in de prestaties van zijn landgenoten en volgde hen nauwlettend.

Inmiddels heeft de overkoepelende organisatie haar voorkeur uitgesproken om de volgende Indoor Wereld Kampioenschappen in het Oostenrijkse Linz te houden. Dit evenement zal dan plaatsvinden in het jaar 2006. Helaas voor het Italiaanse Ancona is de keuze in het voordeel van de Oostenrijkers gegaan, misschien dan in het jaar 2008 aldaar aan de Adriatische kust.

Voorts wil ik nog een woord van dank uitbrengen aan de organisatie en ieder die zich heeft ingezet om deze eerste Indoor Wereld Kampioenschappen tot een goede einde te brengen. Zij verdienen een zeer grote pluim. Dit geldt voor alles. Van de mensen van het vervoer tot de medewerkers op de sportvloer, hulde!