75 jaar Swift Atletiek

1936 - 2011

INTERSPORT
VAN DEN BERGH
Brugstraat 5a-11
Roermond
0475-332652

HET ESTAFETTESTOKJE

'Het estafette stokje' is een rubriek uit het clubblad van Swift Atletiek, waarbij de schrijverspen telkens wordt doorgegeven aan een ander lid van de vereniging of aan iemand die nauw bij de vereniging betrokken. Deze keer een wel héél bijzondere schrijver.

Voor het schrijven van het estafettestokje is bij de bijzondere gelegenheid van het 75 jarig bestaan gevraagd of oprichter Joost Schouren dit voor zijn rekening wilde nemen. De negentig jarige heer Schouren wilde hier graag aan meewerken.
"Op de eerste plaats wil ik Swift bedanken voor het feit dat ze mij als oprichter betrekken bij dit 75 jarig jubileum. Het geeft toch iets extra's aan het dagelijks leven van een 90 jarige. Jammer dat de andere oprichters er niet meer bij kunnen zijn. Vooral Wim Hermans en Cor Lamboo hebben veel voor Swift betekend. Ik had een bescheidener rol.

We waren jongens die bij elkaar op school zaten (de HBS), samen waren we ook lid van de scoutinggroep 'De Wolven' van de Christoffelgroep onder leiding van vaandrig Piet Lamboo en we woonden bij elkaar in de buurt. We troffen elkaar elke dag op 'de wei' achter ons huis. Die lag aan het einde van de Halfwegsteeg tegenover het Nivea terrein. Waar nu het kruispunt Prins Bernhardstraat / Koninginnelaan ligt. Daar werd gevoetbald en daar was ook het startpunt van de 1500 meter. Met de fiets hadden we de afstand uitgemeten. Het parkoers liep van de wei via de Emmalaan en de Spoorlaan en dan over de Kapellerlaan tot de Halfwegsteeg terug naar de wei. Daar liep Jo Gerris (de latere handbaltrainer) een van de eerste clubrecords op de 1500 meter. Verder hebben we veel getraind achter het huis van mijn grootouders. Dat lag tegenover het station van Herkenbosch. Mijn opa was opzichter van de steenfabriek van Wackers en Bremmers uit Maasniel. Die Wackers is nog burgemeester van Maasniel geweest. Bij de steenfabriek was een groot afgegraven vlak terrein. Daar konden we prima verspringen en kogelstoten. Dat terrein lag achter het kippenhok bij het huis van mijn grootouders, daar waar nu de golfbaan van Herkenbosch is. Mijn specialiteit waren de 100 en 200 meter en het verspringen. Het eerste clubrecord verspringen van 4,33 meter heb ik daar gesprongen. Jammer genoeg liep ik al snel een flinke blessure op tijdens Swiftwedstrijden op de Stadswei.
Ik ben toen door dokter Wong naar huis gebracht. Zijn advies was om het been niet te belasten en te rusten. Dat ging echter niet, want ik had overgangsexamens op school en kon dus het been geen rust geven. Daarna kon ik niet echt meer meedoen met de wedstrijden. Ik kreeg vrijstelling voor het betalen van contributie. Dat was toen 2 cent per week. Ik herinner me nog de wedstrijden waar we op de fiets naar toe gingen, naar Bij wegwedstrijden in Venlo was het gebruikelijk dat een militaire Officier van de kazerne het startschot loste. Een echt startpistool was er toen nog niet. Ook herinner ik me de Stadslopen van Roermond waar Piet Meijs van Kracht en Vriendschap erg goede prestaties heeft geleverd. Hij was toen een echte topper op dat gebied.

Tot slot wil ik zeggen dat ik het geweldig vind dat Swift na 75 jaar nog steeds bestaat en dat het een bloeiende vereniging is met veel leden en een heel mooie atletiekbaan".

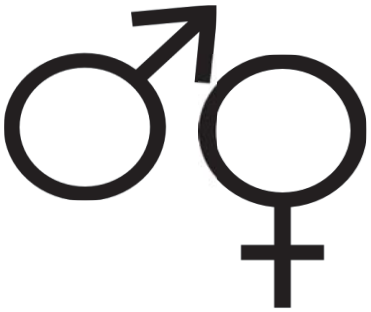
Gesprek met Joost Schouren, opgetekend door Peter Willemse.

STATISTIEKEN MAAR DAN ANDERS

Als je bij een atletiekvereniging denkt aan statistieken dan gaat het meestal over "hoeveel kampioenen hebben we of hoeveel medailles van welke kleur hebben we behaald". Er komen dan ellenlange ranglijsten en bestenlijsten op de proppen, waarin minutieus prestaties en tijden zijn uitgestrooid over de diverse atletiekonderdelen. Maar je kunt ook iets anders naar Swift Atletiek kijken. Laten we dat eens proberen aan de hand van een ledenlijst, ergens in het midden van ons jubileumjaar.

In Nederland zijn 390 atletiekclubs verdeeld over 24 regio's die gezamenlijk zo'n 135.000 leden hebben. Swift Atletiek Roermond is een van de 13 clubs binnen de regio Limbra, die weer samen zo'n 4000 leden tellen.
Swift Atletiek kent momenteel 365 leden, evenveel als het aantal dagen van een jaar. De gemiddelde leeftijd van onze leden is 28 jaar. Ons oudste lid, Gerard Mooijekind, telt 72 levensjaren en het jongste lid (bij de ontvangst van de ledenlijst), Joost Essen, telt nog slechts zes lentes.
Maar misschien belangrijker is de volgende vraag: "*hoe honkvast zijn onze leden?*"
Een klein beetje rekenwerk laat snel zien dat het gemiddelde lidmaatschap bij Swift Atletiek 5 jaar bedraagt. Er zijn drie 'toppers' die samen 100 jaar lid zijn; Onze werptrainer Wim Coenen telt de meeste Swift-jaren, 35 jaar. Op de voet gevolgd door Hans Sampers en Frank Bouts.

Als het om de verdelingen mannen-vrouwen gaat, gaan de mannen stevig aan de leiding met 60% mannen tegen 40% voor de dames.



Swift Atletiek is aangesloten bij, en neemt deel aan wedstrijden onder auspiciën van de Nederlandse Atletiekunie. Zo'n 60% van onze leden hebben een wedstrijdlicentie. Het aandeel recreanten bedraagt 32%. De resterende 8% zijn héél belangrijk, want die verzorgen het vele werk op de achtergrond. Zij houden de club draaiende en zorgen ervoor dat de overige 92% zich met die prachtige actieve atletiek kan bezighouden.
Bij de organisatie van thuiswedstrijden kunnen we rekenen op een jurycorps van 43 man (en vrouw).

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. En wie wel eens langs de kant van sportpark 'de Wijher' staat toe te kijken, moet constateren dat de in het groen gestoken jeugdtrainers schitterend werk afleveren.
Maar liefst 101 junioren en 77 pupillen worden met elke training meer bedreven in de basistechnieken van de atletiek: lopen, springen en werpen. Daarnaast vormen zoals bij alle atletiekverenigingen de recreanten een belangrijke en onmisbare groep, Swift Atletiek telt er momenteel 106. Er wordt niet alleen stevig getraind voor de gezondheid maar de gezelligheid vormt een wezenlijk onderdeel. En voor de clubs vormen zij tevens een belangrijke 'visvijver' voor de altijd vacante kaderfuncties.

Categorie	Aantal	Procenten
Recreanten	106	29%
Junioren	101	28%
Pupillen	77	21%
Masters	29	8%
Overig	29	8%
Senioren	15	4%
Wandelaars	8	2%
Totaal Swift	365	100%

Verdeling naar categorie

Opvallend is het lage aantal van 15 'senioren', zeker als we die afzetten tegen een bijzonder actieve groep van 29 veteranen, die we nu met 'masters' moeten aanspreken. Een groepje van 8 wandelaars sluit het actieve gedeelte van Swift Atletiek.

Tenslotte de vraag "hoe ver moeten onze leden reizen?". Dat valt reuze mee, ons gemiddelde Swift-lid woont slecht 4 kilometer van het sportpark. Binnen een straal van 10 kilometer woont 94% van onze leden, nog een kleine 5 % binnen een straal van 25 kilometer.

Wie nu toch geïnteresseerd is in die prestatie-statistieken kunnen hun hart ongetwijfeld ophalen op onze eigen keurig bijgehouden website http://www.swiftatl.org/, onder de 'button' statistiek.

EEN BIJZONDERE AFMELDING VOOR HET JUBILEUMFEEST

Stevensbeek 12-09-2011

Geacht bestuur,

Daar ik niet in de gelegenheid ben om zelf te komen, wegens mijn blindheid wil ik jullie allemaal van harte feliciteren met het 75 jarig bestaan.

Ik ben Ernest Janssen 85 jaar en ik was lid van 1938 t/m 1953.
Mijn specialiteit was 110 m horde.

Zou het mogelijk zijn om deze brief tijdens de reünie voor te lezen?

Waarschijnlijk ben ik de laatst overlevende van de oude Swift generatie.
Zouden er mensen zijn die mij nog kennen, dan zou ik het zeer op prijs stellen om contact met mij op te nemen met een kaartje of telefoon.

Vele groeten uit Stevensbeek van Ernest & Bertha Janssen.

E Janssen Ceresstraat 19 5844 AC Stevensbeek
Telefoon 0485-381228

Een bericht dat zonder enige twijfel een plaatst verdient in deze jubileumuitgave!

NORDIC WALKING OOK BIJ SWIFT ATLETIEK

*Sportief Wandelen is ontstaan in 1998 binnen een project van Nederland in Beweging, het actieprogramma van het NOC*NSF in samenwerking met onder andere de Nederlandse Hartstichting en de Nederlandse Kankerbestrijding. Gezond bewegen is eigenlijk voor iedereen een 'must', en Nordic Walking is daar een niet meer weg te denken onderdeel van.*

De Nordic Walking stokken hebben daarbij het specifieke doel om de voorwaartse beweging niet alleen met inzet van de benen tot stand te brengen, maar ook met de armen, die zijn verlengd met stokken. Je loopt dan als het ware op handen en voeten. Dat veroorzaakt een ontlasting van het onderste deel van het lichaam en belast in hogere mate het bovenlichaam, zodat, over het gehele lichaam bezien, een evenwichtiger inzet van de spieren tot stand komt. Nordic Walking is ontstaan in Finland als zomertraining voor het Langlaufen. Bij velen nog niet bekend en bemind, maar ook Swift Atletiek biedt deze activiteit.

Op de website van Swift Atletiek staat het bovenin de 'Homepage' tussen de twee kopjes 'Wedstrijden' en 'Foto-album' ingeklemd: 'Nordic Walking'. We vragen aan ons oudste clublid Gerard Mooijekind iets meer te vertellen over deze jongste activiteit. Ik weet zeker dat er een aantal van jullie straks na het lezen gaan nadenken 'sportief wandelen, is dat niks voor mij?' Graag voldoet Gerard Mooijekind aan ons verzoek en begint heel sympathiek met een felicitatie met het 75-jarig jubileum. Alhoewel hij eigenlijk vindt dat als je in leeftijd het oudste nog actieve lid bent van een jubilerende atletiek vereniging, dat geen aanleiding zou moeten zijn voor een bijdrage aan het jubileumblad. Het plezier overstijgt immers de leeftijd. We laten Gerard verder aan het woord:

" *Met de jaarvergadering hebben we de nog in leven zijnde oprichter van de vereniging mogen ontmoeten. Als reactie daarop zou ik Swift Atletiek de humor en de positieve mentaliteit van deze oprichter willen toewensen en die in de komende jaren te behouden en bovenal te koesteren. Ik ben nooit lid geweest van een atletiek vereniging. Maar tijdens mijn actieve periode ben ik voldoende in de gelegenheid geweest om in groepsverband sportieve prestaties neer te zetten en zelf bepaalde sporten te beoefenen waaronder volleybal, hardlopen en natuurlijk wandelen.*

Enige jaren geleden werd mij gevraagd om binnen Swift Atletiek een klein groepje Nordic Walking te gaan trainen of in ieder geval tijdens de wekelijkse wandelingen te willen begeleiden. Dan behoor je natuurlijk ook zelf lid te worden en van lieverlee ben ik ook in clubverband gaan hardlopen, onder het motto: Blijf Bewegen. Lidmaatschap motiveert enorm heb ik ondervonden. De wandelsport is bij Swift Atletiek helaas nog niet erg in trek. Het bestaande wandelgroepje is in de loop der jaren nauwelijks gegroeid. Ongelooflijk eigenlijk als je weet dat wandelen en zeker ook Nordic Walking goede alternatieven zijn voor atleten, die vanwege een (langdurige) blessure of vanwege hun leeftijd een stapje terug moeten doen. Persoonlijk zou ik het leuk vinden om vanuit het bestaande wandelclubje of door het organiseren van introducties Sportief Wandelen en Nordic Walking onze leden te motiveren eens die wandelschoenen aan te trekken en te laten ondervinden dat ook wandelen een sport is. Wellicht dat we straks bij het 80 jarig bestaan van Swift Atletiek een jubileum wandeltocht kunnen organiseren. En natuurlijk hoop ik er dan nog bij te zijn".

Nou, wat had ik jullie gezegd. Zit het hardlopen, springen of werpen even tegen? Of ken je iemand in je omgeving die eigenlijk wat meer gezond zou moeten bewegen?

Gerard Mooijekind en zijn wandelgroepje biedt binnen Swift Atletiek de ideale mogelijkheid.

Een jaar uit het leven van een slingeraar

De winter was lang en koud, en een werpgewicht voelt dan als een blok ijs . .

Elke keer weer sneeuw ruimen, nou ja, altijd beter dan een paar rondjes inlopen . .

Dit valt niet bij te houden met drainage, en het gras wordt er ook niet beter op . .

Sjoep sjoep, hoe wil je zo de gaten dicht maken, je trekt hele sleuven in het veld . .

Maar weer of geen weer, atletiek is een buitensport en we zijn niet van suiker . .

Hèhè, en eindelijk is daar dan het zonnetje, het slingerleven ziet er nu heel anders uit . .

Potverdomme, daar zijn die mooi-weer-atleten, en meteen klagen over veiligheid . .

Het wordt drukker rondom en in de slingerkooi, gezellig maar wel oppassen . .

Dan toch maar af en toe op een achteraf-veldje wat extra trainingen afwerken . .

Heej, het begint weer echt te kriebelen, de eerste wedstrijdjes . .

Potdomme, nog steeds geen 40 meter, en die draden zijn ook niet meer als vroeger . .

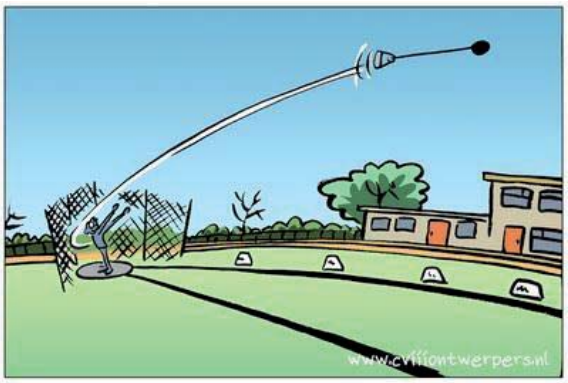
Geen paniek, blijf bij je techniek dan komt het heus allemaal weer goed . .

Goed zo, armen gestrekt, rug recht en weg sodemieteren dat ding . .

Zie je wel, nog niet zo ver als vorig jaar, maar toch weer in de prijzen op het NK . .

De buit is binnen, en nu zal en moet ie toch over die 40 meter, of ie wil of niet . .

Maar wat gaat dat langzaam bij die wedstrijdjes, zet toch bordjes man . .



Op één dag 40 met slingeren en 16 meter met gewicht, hèhè, ik kan 't nog . .

Nu lekker nagenieten in een paar avond wedstrijdjes, wie doet me wat . .

Heej, de lampen moeten alweer aan, het wedstrijdseizoen is uitgeslingerd . .

Maar niet voor mij, wat dikkere kleding aan en toch nog hopen op die uitschieter . .

Voorzichtig aan weer in m'n eigen krachthonk werken aan volgend jaar . .

Goed plannen, goed analyseren hoe we kracht omzetten in snelheid en techniek . .

En mijmeren over het voorbije seizoen en 'wat brengt het volgend jaar ? ? . .'

. . allemaal hersenspinsels die zomaar bij me opkomen bij de prachtige tekeningen van ***Erwin Suvaal***. Jan Titulaer-2011

KRAGTEN AVONDLOOP HERTEN

Zaterdag 21 mei 2011 was het weer zover. TVR (Triathlon Vereniging Roermond) en Swift Atletiek organiseerden voor de vierde keer op rij de Kragten Avondloop op een prachtig en geheel verhard parcours door de dorpskern van Herten.

De jongste jeugd en de scholieren liepen een afstand van 1 kilometer, voor de oudere jeugd lag de lat iets hoger op 2,5 kilometer. De mannen en vrouwen in de diverse leeftijdsgroepen konden kiezen uit een 5 of 10 kilometer. Het was een prachtig gezicht, zo'n 450 lopers van jong tot oud kleurden in een langgerekt bont lint de straten van Herten. De avondloop in Herten start direct voor de deur van het kantoor van Adviesbureau Kragten, en is een van de zeven avondlopen binnen het Midden Limburgs Avondloop Criterium. Het Adviesbureau Kragten verbindt graag haar naam aan deze loop. Kragten is immers thuis in vele takken van sport. Zij adviseren en ondersteunen de opdrachtgevers, verder zorgen zij onder andere voor de begeleiding van de realisatie tot aan het beheer in sportaccommodaties.

Maar ook onze 75-jarige jubilaris Swift Atletiek was alweer voor het vierde opeenvolgende jaar betrokken bij de organisatie. Jan van de Winkel is een van de drijvende 'Kragten', die ervoor zorgt dat ook een behoorlijke groep Kragten-medewerkers actief meedoen. Want meedoen aan een hardloopwedstrijd dwars door Herten, dat is een uitdaging. Voor de meeste medewerkers geldt uiteraard dat uitlopen belangrijker is dan winnen, maar die betere klassering dan je collega is altijd meegenomen en motiveert om meer aan hardlopen te gaan doen. Directeur Stevens, in het rode shirt, geeft het goede voorbeeld en is meestal van de partij tijdens de training én wedstrijd over 5 km. Jan van de Winkel nadert als vierde de finish van de 5 km in een mooie tijd van 18:18 minuten. Wel goed voor een 3e podiumplaats bij de recreanten boven de 23.

Jan van de Winkel: '*Sinds 2009 heb ik de eer om als medewerker van Kragten enkele trainingen aan de collega's te mogen geven die vrijblijvend kunnen meelopen. Het is een gezellige training die op het parcours plaatsvindt, zodat iedereen al enig idee heeft over de te lopen afstand tijdens de wedstrijd. Na de kleine inloopronde volgt een warming-up, gevolgd door een groot rondje duurloop en tot slot mag elke loper zelf een rondje bepalen in welk tempo hij of zij wil lopen. Uiteraard is dit voor sommigen een leuke uitdaging om zich te meten aan de collega's. Daaruit is gebleken dat er bij Kragten een aantal talenten rondlopen. Maar ook de minder getrainde loper krijgt de aandacht. Onder de medewerkers ben ik tot nu toe de enige die alle lopen heeft volbracht . Dit jaar heb ik zelfs de 5 én de 10 km gelopen. Ik hoop dit zolang mogelijk te kunnen volhouden. De loop van 2011 was voor mij het meest succesvolle jaar: de 5 km betekende voor mij een podiumplaats bij de mannen recreanten*'.

JAN VAN DE WINKEL PAST OP DE WEDSTRIJDWINKEL

Hij is 48 jaar en stiekem toch alweer bijna 30 jaar lid van Swift Atletiek. Ik heb Jan van de Winkel voor het eerst leren kennen als een gedreven voorzitter van de WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie). Daarnaast zie ik hem regelmatig in prachtige loopstijl op sportpark 'de Wijher' zijn trainingsrondjes maken. En begin juni met een competitiewedstrijd in Venlo zag ik diezelfde Jan de 1500 meter lopen in de mannenploeg van Swift Atletiek. Zo'n man verdient het om zijn verhaal te vertellen in onze jubileumkrant. Het is indrukwekkend hoe Jan al die tijd zijn hobby met lopen heeft weten te combineren met een geweldige inzet voor de club. Voor menigeen is Jan dan ook met recht één van de steunpilaren van Swift Atletiek.

Jan vertelt: "Ik ben gaan hardlopen in 1979, en had onmiddellijk de smaak te pakken. Op volleybal had ik het na een jaar techniektrainingen wel gehad en zocht een nieuwe uitdaging. Ik las regelmatig met interesse de uitslagen van Swift-atleten in de krant en dacht 'dat wil ik ook'. Begin mei 1982 toch maar de stoute schoenen aangetrokken, via een landelijke atletiekdag maakte ik kennis met AV Swift op de toenmalige sintelbaan van sportpark de Wijher. Er stonden diverse onderdelen op het programma, waaronder een 5000 m en dat leek me wel wat. Tot mijn eigen verbazing won ik van enkele goed getrainde atleten een 400 m parcours met hindernissen. De afsluitende 5000 m eindigde voor mij in matige 18:54 minuten. Na afloop sprak Hans Sampers mij aan en zei dat hij zeker progressie zag voor mij op de loopafstanden. Ik was benieuwd of hij gelijk zou krijgen, dus meldde ik me aan als A-junior. Ervaringen met wedstrijden had ik amper, wist bijvoorbeeld niet eens wat spikes waren.
De looptrainingen gingen onder leiding van een bekende 800 m loper die in München de Olympische Spelen in 1972 had meegemaakt, Jef Hensgens. Hij was al 10 jaar Nederlands recordhouder op die afstand, en een trainer waar ik veel van heb geleerd. Al na twee weken, 16 mei 1982, mocht ik een lege plaats op de 1500 m invullen bij de seniorencompetitie in Utrecht. Ik zag in de serie voor mij ondermeer de toenmalige toppers Klaas Lok en Rob Druppers 3:42 minuten lopen. Met mijn 4:24 minuten haalde ik de één na laatste plaats maar de vreugde binnen de ploeg was groot dat er ruim 600 punten bij waren gekomen. Ik kreeg duidelijk de smaak te pakken en verbaasde eind mei Swift en vooral mijzelf toen ik nietsvermoedend het clubrecord 5000 m bij de A-junioren verbeterde, op geleende spikes liep ik naar 16:11 minuten. Die eerste maand bij Swift staat dus nog vers in mijn geheugen gegrift.

Op de bijgaande foto van 6 juni 1982 de jongensploeg van de competitie, met van links naar rechts: Ron Lenders, Rob Kousemaker (hurkend), Hans Smeets, Jan van de Winkel, Ronald Gougon (zittend), Leon Geerlings, Wim Coenen (zittend) en Erik Kessels.

Mijn eerste jaren als senior verliepen vrij onopvallend. Met grote regelmaat verbeterde ik mijn persoonlijke records. De 10-bestenlijsten van alle afstanden tussen de 1500 en 5000 meter bij Swift volgde ik met veel interesse.

Een plaats bij die top-tien bij de heren senioren leek een moeilijke opgave, maar toch kwam ik stapje voor stapje steeds dichterbij. Ik wilde daar graag tussen staan en was mij er van bewust dat ik daar hard voor moest trainen. Maar waar een wil is, is een weg, dat bleek.
In 1990 werd ik verkozen tot Swift-man van het jaar vanwege mijn grote betrokkenheid en de werkzaamheden bij de club. Als hardloper miste ik geen enkele training, daarnaast namen het tijdrovende puzzelwerk aan de ranglijsten en de kantinediensten steeds meer tijd in beslag. Begin jaren negentig werd ik gevraagd of ik bij de TC (Technische Commissie) wilde komen waardoor ik kennis en ervaring op gebied van de reglementen en competities moest opdoen. En er was ook nog een gebrek aan trainers, en zo gebeurde het dat ik in 1992 de jeugd ging trainen. Samen met ondermeer Peter Willemse stonden we op de woensdagavond en zaterdagmorgen op de baan. De groep pupillen en C/D-junioren was toen vele malen kleiner dan tegenwoordig het geval is. Zo kon het gebeuren dat ik als trainer en als loper meeging naar wedstrijden, als wedstrijdsecretaris de Swift-deelnemers inschreef, het vervoer regelde voor de jeugd, de warming-up deed en tenslotte op het eind van de dag ook nog zelf mijn wedstrijdje kon lopen. Erg vermoeiend, maar reuze gezellig en je kreeg er veel waardering voor. Hieronder een groepsfoto van een marathon-estafette in 1998 op de Venlose atletiekbaan waar Swift met de jeugd en de senioren een aantal jaren meedeed en zelfs in 1996 het wereldrecord heeft verbeterd naar 1 uur 48 minuten 39 seconden met een team van 14 lopers.

Op de foto een aantal bekende mensen die nog steeds zeer nauw betrokken zijn bij Swift.

Toen in 1994 de kunststofbaan in gebruik werd genomen, hebben een aantal mensen de nieuwe WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie) opgericht. Het organiseren van wedstrijden vormde mijn volgende uitdaging, het benaderen van de juryleden was een van mijn taken in de WOC. Met een groep van zo'n 15 Swift-leden hebben we in 1995 in onze kantine in een gezellige sfeer de jurycursus gevolgd.
Tot dan toe had ik nooit geweten dat de jurykennis zo interessant kon zijn. Het grootste deel van de groep jureert nog steeds bij wedstrijden. Op de gloednieuwe kunststofbaan werden eind 1994 de eerste wedstrijden georganiseerd. Ik kan me nog goed herinneren dat de Amsterdammer Ronald Mercelina, de voormalig wereldrecordhouder op de 800 m bij de masters (1:51:52min) ons kwam

bezoeken en de 1000 m op 48-jarige leeftijd liep in 2:35:08 minuut. De uitgelezen kans om een wereldrecordhouder in Roermond eventjes te verslaan was binnen handbereik maar net iets te hoog gegrepen (2:36:72min).
Van 1996 tot 2005 heb ik in het bestuur gezeten. In die periode zat ik in diverse commissies, maar moest langzamerhand mijn taken gaan minderen: al deze dingen combineren met mijn drukke baan en een gezinsleven was niet te doen. Mijn plezier in het hardlopen is echter altijd gebleven, en het prestatieverval in de loop der jaren bleef gering. Als 40-plusser werd ik veteraan (master) en had ik in het eerste jaar een geweldig seizoen. Er werd in dat jaar, 2003, een veteranen-competitieploeg gevormd met daarin een aantal oud-leden (toppers uit de jaren 80 als Bert Smit en Cor Lambregts) die de Swift-ploeg naar de vierde plaats leidden in de landelijke finale. Zie de foto hieronder.

Wat mij in dat seizoen het meest tevreden stelde was mijn snelle 800 m tijdens het Nederlands veteranenkampioenschap in Vught: 6^{e} in 2:02.57 minuut, in een serie met geduchte tegenstand. De clubrecords bij de masters M40-45 op de 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m en de 5000 m werden in mijn eerste twee master-jaren door mij gevestigd of verbeterd. Tot nu toe (8 jaar later) ben ik alleen op de 200 m dit record kwijt geraakt. Na enkele fanatieke jaren als master aan wedstrijden te hebben deelgenomen ben ik meer aandacht gaan besteden aan werkzaamheden in de WOC en heb ik als loper bewust weinig wedstrijden gedaan. Het huidige seizoen 2011 kent echter weer een opleving: de trainingen en wedstrijden gaan weer prima en ik heb inmiddels twee keer een podiumplaats behaald.
Mijn beste Swiftprestaties waar ik met genoegen op terugkijk:
800 m 1:58.3 (1987 Lommel), 1000 m 2:34.2 (1987 Eindhoven), 1500 m 3:59.6 (1993 Maastricht), Engelse mijl 4:23.46 (1993 Hechtel), 3000 m 8:46.3 (1991 Oedt) en 5000 m 15:31.4 (1991 Sittard).
Het aantal loopnummers op de baan dat ik tot nu toe in wedstrijden heb gelopen bedraagt meer dan 300 waaronder maar liefst 118 keer de 1500 m. Al mijn persoonlijke prestaties (en van alle andere leden) zijn te zien op de website van Swift onder het kopje “statistiek” en “prestaties per atleet”. Onderstaande foto is van het vorige jubileum: Swift bestond 70 jaar en organiseerde een 24-uurs estafette op de baan waar een aantal leden elk een uur voor hun rekening nam.

Dit jaar ben ik begonnen aan mijn dertigste jaar bij Swift Atletiek, na 29 onvergetelijke jaren. Ik hoop nog lang lid te zijn bij deze gezellige vereniging. Er ligt inmiddels een hele historie, vele mensen zien komen en zien gaan. Ik ben ondertussen al 17 jaar lid van de WOC en heb dit altijd met volle overgave en plezier gedaan, ook vanwege de prettige samenwerking en het open gezellige karakter. Het vinden van juryleden en vrijwilligers voor wedstrijden is daarin nog steeds een taak met een uitdaging. We zullen de komende jaren hier de aandacht aan moeten blijven houden, want zonder medewerking kun je als vereniging moeilijk evenementen organiseren. Maar het lukt nog altijd en ik hoop dat Swift nog lang kan bestaan, dan kunnen we al weer uitkijken naar het volgende jubileum: een 100-jarig bestaan.
Het is nog even een kwestie van geduld.

Jan van de Winkel

KENNISMAKING MET HET BESTUUR

- **VOORZITTER: Johan Koumans** woonachtig in Swalmen

***Hobby's**:* Fietsen, toertochten maken en natuurlijk Swift.
Moeilijkste beslissing in het bestuur: Ik zou het niet weten. Er zijn veel beslissingen genomen.
De meest recente beslissing die ik toch ook moeilijk vond was het mededelen dat ik na 14 jaar stop met het voorzitterschap.
Laatst bekeken film: Kijk weinig naar films. Flodder vind ik wel amusante films.
Beste boek: Jubileumboek van het 70-jarig bestaan van Swift.
Meest bijzondere moment bij Swift: Opening van onze eigen kantine en natuurlijk de opening van de baan na de renovatie.
Op welke momenten ben je het gelukkigst? Als ik iedereen met een blij gezicht op de baan bezig zie.
Door wie of wat word je geïnspireerd? Door het enthousiasme van de atleten en de vrijwilligers die Swift heeft.
Waar ga je het liefst uit eten? Bij Frank van de huifkarhoeve. Heerlijk en eenvoudig. Hou niet zozeer van het specifieke, bv., de Franse keuken.
Wat zou je doen met een miljoen? In ieder geval een reisje naar Amerika maken en voor de rest een gedeelte aan het KWF doneren.
Het leven is niet compleet zonder? Een zeer moeilijke vraag. IK zou zeggen: zonder mijn familie. en vrienden.

- **SECRETARIS: Peter Willemse**

De 5 meest bijzondere momenten van Peter Willemse bij Swift Atletiek!

- De successen van de Swiftsprinters tijdens de 15 jaar dat ik trainer was van de sprintgroep. Het was een voorrecht om met hen alle kampioenschappen te kunnen beleven.
- Het uitkomen van mijn boek over de geschiedenis van Swift bij het 70 jarig jubileum. Dankzij de plakboeken van veel oud-swifttoppers en hun verhalen heb ik veel materiaal kunnen verzamelen voor het boek.

- De medewerking van Swift bij de samenloop voor hoop in 2008 en 2011, waardoor deze zeer indrukwekkend en succesvol waren.
- Mijn gesprekken met de oprichters Cor Lamboo en Joost schouren, die veel over het ontstaan van Swift wisten te vertellen.
- Mijn ontmoetingen op Curaçao met Caimen Douglas en Churandy Martina en gesprekken met hun trainer Wendel Prins.

- **BESTUURSLID: Roy Babic** woonachtig in Roermond.
  Getrouwd met Monique en trotse vader van de tweeling Noah en Tomas.

Hobby's: Hardlopen, wielrennen, wandelen.
Moeilijkste beslissing in het bestuur: Moet nog komen, wie wordt de nieuwe voorzitter?
Laatst bekeken film: Seven pounds met Will smith
Beste boek: Lord of the rings 1,2 en 3
Meest bijzondere moment bij Swift: Limburgs Kampioen hoogspringen bij de senioren tijdens de LK die bij ons op de baan werden georganiseerd. Ik won toen niet vaak en als je dan een lk wint voor het thuispubliek, is dat wel heel gaaf.
Op welke momenten ben je het gelukkigst? Als ik bij thuiskomst mijn gelukkige vrouw zie en Noah en Tomas lachend naar mij toe komen kruipen.
Door wie of wat word je geïnspireerd? Door mensen die ondanks tegenslagen toch positief blijven en altijd blijven doorgaan.
Waar ga je het liefst uit eten? Het liefst ergens waar ze Italiaans serveren.
Wat zou je doen met een miljoen? *V*erhuizen, rentenieren, zodat ik meer tijd in sporten en Swift kan steken.
Het leven is niet compleet zonder? Gezondheid van je gezin, familie en jezelf.

- **BESTUURSLID: René Vaessen** woonachtig in Roermond en single.

Hobby's*:* Atletiek en maken / Bijhouden Website
Moeilijkste beslissing in het bestuur: Weinig moeilijke beslissingen, als ik er dan toch een moet kiezen: hoe het nieuwe clubtenue er moest zien.
Laatst bekeken film: Angels en Demons.
Beste boek: Hardlopen van Frans Bosch en Ronald Klomp.
Meest bijzondere moment bij Swift: De landelijke competitie finale MD in Kromenie in 1998 (6e plaats)
Op welke momenten ben je het gelukkigst? Als alles lukt wat ik wil.
Door wie of wat word je geïnspireerd? Door mezelf.
Waar ga je het liefst uit eten? Bij de Italiaan.
Wat zou je doen met een miljoen? Wat Leuks kopen en de rest op de bank zetten en genieten van de rente.
Het leven is niet compleet zonder? Geluk

- **BESTUURSLID: Martin Hasebos** woonachtig in Roermond met echtgenote Mirandi, zoon Jan van zeven jaar en dochter Bo van drie.

Hobby's: Atletiek, Oldtimer brommers, reizen
Moeilijkste beslissing in het bestuur: Beslissingen ten koste van het individu in het belang van Swift.
Laatst bekeken film: *Pirates of the Caribbean:* On Stranger Tides.
Beste boek: Dan Brown Het Bernini mysterie.
Meest bijzondere moment bij Swift: Het geweldige succes van de Running academy
Op welke momenten ben je het gelukkigst? Natuurlijk de mooie momenten met mijn gezin maar ook tijdens een lange duurloop op de Meinweg. Vooral 's winters vroeg in de ochtend wanneer de eerste zonnestralen door de bomen heen de verse sneeuw raken.
Door wie of wat word je geïnspireerd? Door het geluk in de ogen van kinderen.
Wat zou je doen met een miljoen? Een huis kopen in Suriname of Indonesië mij favorieten landen
Het leven is niet compleet zonder? Een goed glas rode wijn

- **BESTUURSLID: Marian Zonnevijlle** woonachtig in Herten

Gezin van oorsprong: papa, mama en 2 dochters
Hobby's: hardlopen. Verder lezen, mountainbiken.
Is er een Swift achtergrond, en zo ja welke is dat dan? sinds 3 jaar lid.
Waarom koos je voor een plekje bij het bestuur van Swift? Ze waren op zoek naar een vrouw en het leek mij leuk om te doen, vandaar.
Laatst bekeken film: ben geen tv kijker.
Beste boek: zijn er zó veel, van thrillers, romans tot spirituele boeken.
Meest bijzondere moment bij Swift: het alarm laten afgaan op de baan terwijl er verder bijna niemand was....
Op welke momenten ben je het gelukkigst? Kan op de gekste momenten zijn: als ik bij mensen ben waar ik van houd, als ik aan het hardlopen ben, als ik fiets, als ik gewoon thuis ben; kan altijd!
Door wie of wat word je geïnspireerd? Niet zozeer door iemand of iets, maar door mensen die me dierbaar zijn.
Waar ga je het liefst uit eten? de Italiaan
Wat zou je doen met een miljoen? Uitdelen en op vakantie gaan
Het leven is niet compleet zonder? De mensen die mij het meest dierbaar zijn.

PARDON U STAAT OP MIJN STANDPUNT

LOESJE

En mochten deze bestuursleden met al hun talenten toch nog enig advies kunnen gebruiken, dan is daar altijd Frank Bouts op de Achtergrond.

UIT DE HISTORIE VAN SWIFT ATLETIEK

In de vijftiger jaren van de vorige eeuw maakte Swift Atletiek een bloeiperiode mee.
Lei Derichs behaalde zijn successen met kogel en discus. Hij werd in totaal zes keer Nederlands kampioen op deze onderdelen. Ook staat hij elf keer opgesteld in het Nederlandse team waarvan drie keer als captain.
In 1950 en 1951 organiseert Swift op het terrein van het Bisschoppelijk College Schöndeln de Limburgse kampioenschappen voor clubteams en in beide jaren wordt het Swift mannen team Limburgs kampioen.
Een hele prestatie als bedacht wordt dat Swift toen nog geen 40 leden telde. Het waren echter bijna allemaal toppers in die tijd.

Bottrop, Duitsland
Op 30 augustus 1953 werd er in de Duitse plaats Bottrop een interland gehouden bij gelegenheid van de opening van de nieuwe atletiekbaan. Het was een interland van de R.K. bonden van de landen Duitsland, Zwitserland en Nederland. Een groot gedeelte van de Nederlandse ploeg bestond uit Swiftatleten.

Fred Faber, Nederlands kampioen hoogspringen A junioren in 1952 en op de 100 meter in 1953, stond opgesteld op de 100 en 200 meter. Hij werd er respectievelijk tweede in 11,5 seconden en derde in 23,5 seconden. Wiel Dijcks werd vijfde op de 100 meter (over hem later meer). Lei Derichs won het kogelstoten en het discuswerpen. Jac Claessen werd tweede met de kogel met een afstand van 13,25 meter en derde met de discus met 40,58 meter. Ook bij het speerwerpen vaardigde Swift twee werpers af. Lou Masolijn won dit onderdeel met een worp van 56,24 meter en Ton Beulen werd derde met 52,72 meter. Ton werd ook derde met een sprong van 1,65 meter bij het hoogspringen. Verder was Louis Heijnders deelnemer.

Wil Dijcks

Het oudste nog staande clubrecord van Swift Atletiek bij de heren staat op naam van Wil Dijcks. Hij was sprinter, verspringer en discuswerper. Zijn clubrecord is uit 1954 bij het verspringen en staat op 7,12 meter. Deze afstand was destijds een verbetering van het Zuid-Nederlands record bij de junioren maar werd niet erkend omdat tijdens de wedstrijd ook enkele senioren meededen. Dat was destijds een belemmering om het record te erkennen.

In de loop van de geschiedenis zijn enkele Swiftatleten wel in de buurt gekomen van deze afstand maar niemand heeft het tot nu toe kunnen verbreken. John Heijnders is er in 1977 het dichtste bij in de buurt gekomen met een sprong van 7,09 meter.

Wil Dijcks was in 1954 een topper bij Swift. In dat jaar werd hij in Hengelo Nederlands kampioen bij de A junioren op zowel de 100 meter (in een tijd van 11,0 seconden) als op het onderdeel verspringen. Het verspringen won hij met een afstand van 6,895 meter wat toen een verbetering van het Zuid Nederlandse record betekende. En passant haalde hij ook nog een zilveren medaille met discuswerpen met een afstand van 39,60 meter. Wil Dijcks stond drie keer opgesteld in het Nederlandse team.

Finishfoto van de 100 meter A-junioren 1954.
Wil Dijcks wint de finale met overmacht in 11,0 seconden en wordt Nederlands kampioen.

Peter Willemse

HET JEUGDJURYPROJECT VAN DE ATLETIEKUNIE

Atletiek is een geweldige sport, maar dat hoeven we jou niet te vertellen. Je bent niet voor niets lid van een atletiekvereniging. Dat een atletiekwedstrijd niet kan plaatsvinden zonder juryleden is natuurlijk logisch. Vrijwilligers als jurylid die hun tijd beschikbaar stellen zodat jij aan wedstrijden kunt meedoen. Misschien denk je dat juryleden altijd volwassenen zijn, maar dat is absoluut niet zo. Ook jeugdleden tussen 13 en 16 jaar kunnen jurylid worden.

De **Atletiekunie** heeft namelijk speciaal voor deze leeftijdsgroep het **Jeugdjuryproject** bedacht, een echte cursus waarmee je in korte tijd je jurypaspoort kunt halen en dus bij de springbak, in het veld of bij de finish kunt meehelpen met jureren. Met het jurypaspoort word je officieel jurylid. Maar het halen van je diploma is ook aantrekkelijk in het kader van een eventuele maatschappelijke stage van 30 uur die jij op school moet doen. Zo kun je het nuttige met het aangename verenigen: bezig zijn met jouw sport en je benodigde stagepunten halen. (Let wel: het Jeugdjuryproject als maatschappelijke stage is alleen mogelijk als je lid bent van een atletiekvereniging)

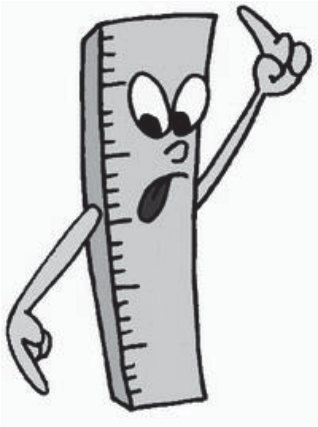
In 2004 heeft **Swift Atletiek** ook aan zo'n juryproject meegedaan onder leiding van Hans Sampers. Nogal bescheiden vertelt hij *'Ik heb de eerste keer in 2004 deze cursus in maart en april gegeven en heb het daarop volgende baanseizoen met de juryleden in-de-dop diverse wedstrijden bezocht, waarbij zij werden ingezet als juryleden'*. De vuurdoop van de kersverse juryleden was uiteraard in Roermond bij de pupillen- en junioren C/D-meerkamp. Maar een wel heel bijzondere ervaring werd opgedaan tijdens het Nederlands Kampioenschap in 2004. Iets minder bescheiden, zeg maar een beetje trots, vertelt Hans Sampers: *'Bij het NK in Sittard had ik de auto helemaal vol om te gaan kijken hoe de 'grote mensen' jureren, want zij mochten nog geen NK mee jureren. Ik had ons vooraf aangekondigd en wij mochten mee naar de echte juryvergadering. Daar bleek plots dat wedstrijdleider Martin van Oijen niet over voldoende juryleden beschikte. Bescheiden zoals ik ben, heb ik maar aangegeven dat ik een aantal jeugdjuryleden bij mij had en dat zij bereid waren om te jureren bij een NK. Hij gaf aan dat hij dit bijzonder leuk vond en prees de welwillendheid van de jeugdigen. Zij werden dus bij hun 2e of 3e wedstrijd al 'voor de leeuwen gegooid' op een NK. Na de wedstrijd werden ze door Martin geprezen voor hun goede inzet'*. Een dergelijke start van een jury-carrière zal niet voor iedereen zijn weggelegd, maar is je belangstelling 'n beetje gewekt? Gewoon een van de bestuursleden, of je train(st)er aanspreken! Het succes van deze eerste groep kreeg nog één vervolg waarover Hans bericht: '*Ik heb ook nog een tweede lichting gehad. Ik weet niet meer precies wie er toen deelnamen, maar Charlotte en Yvette zijn nog steeds actief als juryleden. Volgens mij zouden die beiden na het volgen van 1 dagdeel cursus het examen algemeen mogen doen'.*

Middels dit schitterende juryproject wordt onze jeugd tussen de 13 en 16 jaar ook eens op een andere manier betrokken bij de wedstrijdatletiek. Ze leren verantwoordelijkheid dragen tijdens de wedstrijd. Als beloning krijg je de waardering van de sporters en de vereniging terug.

** Op de foto v.l.n.r.: Samantha, Julian, Kelly, Olga, Julia, Michael, Driek en Hans Sampers*

HET LANGSTE? DE OUDSTE? DE JONGSTE?

➢ Het langste lidmaatschap – Wim Coenen



Sinds nieuwjaarsdag 1976 is Wim Coenen lid van Swift Atletiek.
Hans Sampers besloot pas halverwege december van datzelfde jaar lid te worden.
Wim: "Ik ben denk ik wel het langste lid in lengte, maar zeker niet het meest lopende lid".

Wat zijn de 2 grootste veranderingen bij Swift, sinds je lid bent geworden?
- Van sintelbaan naar een kunststofbaan
- De groei van het ledenaantal

Wat is je leukste ervaring tijdens je lidmaatschap?
Een finaleplaats met de competitieploeg in Breda! We zijn met een bus vol sporters en supporters naar deze wedstrijd geweest. Uiteindelijk zijn we 4de of 5de geworden, maar ook daar al ter plekke groots gevierd met zijn allen.

Wat was de leukste periode bij Swift en waarom?
In mijn actieve sporttijd, begin tachtiger jaren tot eind negentiger jaren. Goede prestaties geleverd, regelmatig uitgenodigd voor interlands en landenwedstrijden voor diversen ploegen
(NKS, Limburgse ploegen, Nederlandse ploeg).

Als je mocht kiezen, wat zou je dan nog toevoegen aan onze atletiekbaan?
Een goede voorziening voor de krachttraining, dit is voor alle atleten erg zinvol! Een ruime voorziening, inclusief goede materialen.

Wat is je favoriete atletiekonderdeel?
Discuswerpen en kogelslingeren.

➢ Het oudste lid – Gerard Mooijekind

Gerard Mooijekind is in november 2008 lid geworden van Swift en is momenteel het oudste actieve lid van onze vereniging. Gerard: "ik ben wellicht wel het oudste lid, maar dat is geen prestatie: gewoon blijven ademen en het lidmaatschap niet opzeggen!"

Wat was de aanleiding/reden om bij Swift lid te worden?
De aanleiding om lid te worden was het verzoek van Swift, om de begeleiding van de wandelgroep over te nemen tijdens de wekelijkse wandelingen op de zondagen.De reden voor mij was om tevens in de gelegenheid te zijn om mijn hardlooptrainingen onder deskundige leiding te kunnen doen. In het verleden deed ik dat maar wat 'in het wilde weg'.

Wat is je leukste ervaring tijdens je lidmaatschap?
Ik heb een aantal leuke ervaringen:

Mijn eerste 'wedstrijd' als lid van één van de drie teams van Swift tijdens een estafetteloop (5 km) in Weeze (D), ik dacht in 2008. Verder moet niet onvermeld blijven de geweldige samenwerking en kameraadschap, die ik ondervond als assistent-trainer tijdens de voorbereidingen voor de City Run op 30 April 2011. Op het moment zelf niet (achteraf was het wel komisch): tijdens de clubkampioenschappen in 2010 was de jury bij de 5000 m. de tel kwijt en liet mij zo een ronde van 400 m. teveel lopen…

Als je mocht kiezen, wat zou je dan nog toevoegen aan onze atletiekbaan?
Ik zou het niet weten. Misschien een baan waarop met Nordic Walkingstokken kan (mag) worden gelopen.

Wat is je favoriete atletiekonderdeel?
Mijn favoriete atletiekonderdeel is hardlopen. Hier in Limburg spreekt men over 'rennen'.

Wat heeft Swift anders dan andere verenigingen?
Ik ben lid van meerdere verenigingen. Het verschil is dat dit geen atletiekverenigingen zijn en Swift wel!

➢ Het jongste lid – Jace America

Ons jongste lid is pas geleden jarig geweest: Jace werd 6 september 6 jaar!
Sinds 1 juni is Jace lid van Swift en ook hij kreeg een aantal vragen om te beantwoorden:

Wat was de aanleiding/reden om bij Swift lid te worden?
Ik ben aan atletiek begonnen, omdat ik wilde leren rennen. Op school lukte het me niet om de kindjes bij te houden met tikkertje en daar wilde ik voor gaan oefenen, zodat ik de snelste word.

Wat vind je het leukste bij Swift?
Het spelletje baantje rennen. Ik weet niet precies hoe het spelletje heet, maar er wordt een baannummer genoemd en dan moet iedereen daarheen rennen. De laatste moet aan de kant gaan zitten. Ook vind ik horden springen erg leuk.

Als je mocht kiezen, wat zou je dan nog maken/toevoegen aan de atletiekbaan?
Als ik iets mocht maken dan zou ik een soort voetbalspel maken.

Wat is je favoriete atletiekonderdeel?
Het allerleukste vind ik baantje rennen. Iedere week loop ik steeds weer iets sneller.

“MOOG ICH DET OUCH INS PROBERE?”

In 1995 sjokt een wat oudere man met een wandelstok de atletiekbaan bij sportpark ‘de Wijher’ op. Wim Coenen is fanatiek bezig met zijn training discuswerpen. Wim werpt de discus telkens lekker ontspannen rond de vijfenveertig meter. De oude man, volledig bij Wim onbekend, drapeert zijn wandelstok tegen de werpkooi en vraagt: “Jóng, moog ich det ouch ins probere?” Wim geeft hem heel beleefd zijn discus en de oude man sodemietert dat ding uit stand zo’n 37 meter ver weg. “Ich kin ’t nog”, zegt de oude man, pakt zijn wandelstok weer op, recht zijn rug en loopt de baan weer af.

Wim kijkt de oude man met open mond verbaasd na, *“Det guf ’t toch neet!”* Echter, die oude man bleek wel de 73-jarige Lei Derichs te zijn. Een van de eerste grote kampioenen van Swift Atletiek op de werpnummers en een gelouterd clublid. Wie nu op de maandag- of donderdagavond het sportpark oploopt, ziet diezelfde Wim Coenen vakkundig het gooi- en smijtwerk overdragen aan een gemêleerde groep van zo’n twintig enthousiaste werpers. Met luide stem markeert hij exact de zwakke plekken in die zo moeilijke en zware werptechnieken.

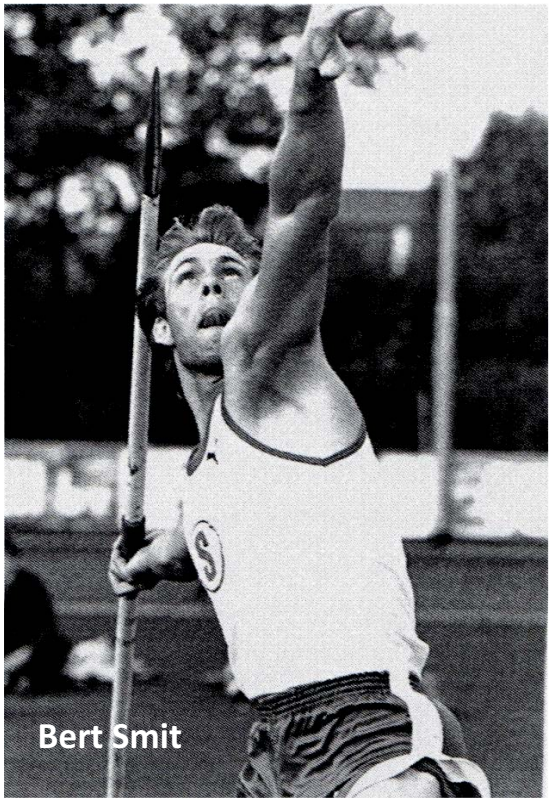
Atletiek wordt wel 'de moeder der sporten' genoemd omdat het de menselijke basisbewegingen omvat; lopen, springen en werpen. De oude Griekse Olympische spelen kende vijf disciplines, die ook wel als vijfkamp *(Pentathlon)* werden gehouden:

- ✓ Hardlopen *(Dromos)*, over verschillende afstanden gaan waarbij een stadion als afstandsmaat werd gehanteerd. Een stadion omvat 600 voet, oftewel in het stadion van Olympia 192 m. De gelopen mogelijke afstanden varieerden van 1 tot en met 24 stadiën.
- ✓ Verspringen *(Halma)*, wat lastiger gemaakt met gewichten van metaal of steen.
- ✓ Speerwerpen *(Akontion)*, aan de speer was een werpriem bevestigd waardoor één of twee vingers werden gestoken en waarmee men de speer een ronddraaiende beweging meegaf.
- ✓ Discuswerpen *(Diskos)*, vervaardigd van steen of metaal.
- ✓ Worstelen *(Palè)*, om te winnen moest je de tegenstander drie keer duidelijk op de grond laten vallen op z’n rug, schouders of heupen.

Lei Derichs

De werpnummers lopen als een rode draad door de wit-blauwe historie van Swift Atletiek. Dat begon met Wim Hermans die in 1938 en 1939 Nederlands kampioen werd met discuswerpen. Vervolgens was er de eerdergenoemde Lei Derichs die tussen 1942 en 1952 grossierde in podiumplaatsen tijdens Nationale kampioenschappen. Vier keer werd hij Nederlands kampioen kogelstoten en tweemaal met discuswerpen. In de periode tussen 1968 en 1997 ontstond een bloeiperiode bij Swift Atletiek op de werpnummers onder de bezielende leiding van Douwe Smit. Deze latere bondstrainer bouwde rond zijn twee zoons Peter en Bert een nog steeds gerespecteerd werpers-bolwerk in Roermond. Bert Smit werd maar liefst acht keer Nederlands kampioen speerwerpen met als kers op de taart zijn verbetering van het Nederlands record speerwerpen naar 75,90 meter (1981 in Hoorn).

In zijn kielzog excelleerden de broers Piet en Wim Coenen, Marjan van Wessel, Perry Brummans, Jerome van Geffen, Peter Holthuijsen, Thijs Niessen en Olaf Leijnse.



Als we het balwerpen bij de pupillen even buiten beschouwing laten, kent onze mooie atletieksport een vijftal werponderdelen. Kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en gewichtwerpen. Bij de masters ook wel samengevoegd in de vorm van een werpvijfkamp *(Throwing Pentathlon).*

Terugkerend naar ons jubileumjaar is Swift Atletiek nog steeds een niet te onderschatten en weer bepalende factor in het gelukkig weer groeiende werpersland. Regelmatig vestigt de wit-blauwe Swift-enclave de aandacht op zich met ereplaatsen tijdens Nationale kampioenschappen.

We begonnen met de woorden van Lei Derichs *'moog ich det ouch ens probere?* Natuurlijk mag dat, en Wim Coenen zal jullie de fijne kneepjes heel graag leren. Werpen is meer dan zomaar wat ijzer weggooien. Het vereist snelheid, kracht, souplesse en uiteraard véél techniek. Er moet ook 'ingelopen' worden, sprintoefeningen gedaan worden en natuurlijk krachttraining. Vraag maar eens aan Jeroen van Emmerik, die ruim een jaar ervaart hoe moeilijk maar ook bevredigend het werpen kan zijn, naast lopen en springen.

De Swift-Masters:

Staand v.l.n.r.: Leo Widlak, Jan van Hooft, Geert Wiermans, Wim Coenen, Peter Holthuijsen, Jan Titulaer.

Zittend v.l.n.r.: Henk van Bakel, Frans Klep, Jeroen van Emmerik.

INTERSPORT
VAN DEN BERGH
Roermond
INTERSPORT
MEGAStore
Roermond
DE
GROOTSTE
OP SPORT EN LIFE-STYLE GEBIED
VAN ZUID-NEDERLAND
Intersport Van den Bergh
Brugstraat 5A-11, Roermond,
tel.: (0475) 33 26 52
Intersport Megastore Roermond
Schaarbroekerweg 38, Roermond,
tel.: (0475) 34 51 90
www.intersportmegastoreroermond.nl

DE ROLSTOELATLETEN VAN SWIFT

Sinds 2008 heeft Swift Atletiek enkele rolstoelatleten op de ledenlijst staan.
Hoe is dat zo gekomen?

In dat jaar kwam er bij het bestuur van Swift Atletiek een verzoek binnen van Desiree Vranken.
Zij wilde met haar rolstoel meetrainen op de atletiekbaan. Bestuurslid Roy Babic is toen bij diverse instanties op zoek gegaan naar informatie over sport voor gehandicapten. Swift Atletiek had geen kennis in huis over training aan deze atleten. Niels van der Aar en Bart Donders hebben die uitdaging opgepakt en zijn aan de slag gegaan. Intussen had Desiree ook contact opgenomen met de wereldkampioen wheelen Kenny van Weeghel. Kenny is toen een keer naar Roermond gekomen en heeft de trainers en Desiree veel tips en informatie kunnen geven over het wheelen. Kort na Desiree heeft ook Rudolf Engelhard zich als rolstoelatleet bij Swift Atletiek aangemeld. Samen met Desiree volgde hij de trainingen van Niels en Bart met veel plezier.

Inmiddels is de groep uitgebreid met nog vier rolstoelatleetjes: Joey Janssen, Roel Wasmann, Naud Waeijen en Tim Janssen. Zij trainen elke woensdag en zaterdag enthousiast op de atletiekbaan in Roermond.

Desiree heeft inmiddels aan veel wedstrijden deelgenomen en blijkt een groot talent te zijn. Ze heeft diverse Nederlandse records op haar naam staan, is met haar 14 jaar de jongste in Nederland ooit met de A status van het NOC/NSF en ze heeft nominaties gehaald op de 100 en 200 meter voor de Para-lympics van 2012 in Londen. Ze gaat dan niet naar Londen om alleen maar deel te nemen, want ze staat tweede op de wereldranglijst op de 100 meter en is een reële medaillekandidate.

De rolstoelgroep is een aanwinst voor Swift Atletiek. Het bestuur is dan ook trots op het feit dat deze groep bij Swift Atletiek traint, dankzij de tomeloze inzet van de trainers Niels van der Aar en Bart Donders.

Peter Willemse

Jim Vaughan

Met maar liefst 7 gouden, 2 zilveren en 1 bronzen medaille,
mag hij met recht een talent worden genoemd.

MEDAILLES WINNAARS

1-1-2006 tot en met 31-12-2011

In het jubileumboek van het 70 jarig bestaan van Swift Atletiek in 2006 staan alle prestaties opgenomen tijdens Limburgse, Zuid-Nederlandse- en Nederlandse kampioenschappen over de jaren 1936 tot en met 2006. In aanvulling daarop heb ik hieronder de door Swiftatleten behaalde medailles over de afgelopen vijf jaren opgenomen. Om een totaaloverzicht te krijgen moeten beide lijsten eigenlijk gecombineerd worden maar daarvoor is hier te weinig plaats.

Peter Willemse

JAAR	PLAATSNAAM	NAAM	ONDERDEEL	CAT.	PRESTATIE	PLAATS
LK CROSS						
2006	Beek	Jack Niessen	cross	M 45		3
2006	Beek	Jim Vaughan	cross	jpC		2
2011	Kerkrade	Lilly-Anne Smeets	5km cross	V40	23.31 min	2
LK INDOOR						
2006	Düsseldorf	René Vaessen	200m	H	24,07s	3
2006	Sittard	Tim de Wit	meerkamp	jpA	1729p	3
2007	Sittard	Jim Vaughan	meerkamp	jpB	1315p	1
2007	Sittard	Fenna Vintcent	meerkamp	mpC	832p	3
2008	Düsseldorf	Wessel Kamphuis	60 mh	jD	11,67s	3
2008	Düsseldorf	Wessel Kamphuis	verspringen	jD	4,21m	3
2008	Sittard	Liesje Knelissen	meerkamp	mpC		2
2008	Sittard	Bart Jansen	meerkamp	jpB		2
2009	Düsseldorf	Wessel Kamphuis	hoogspringen	jC	1,40m	3
2009	Düsseldorf	Julian Buijzen	200m	jB	25,66s	3
2009	Sittard	Jim Vaughan	meerkamp	jpA	2140p	1
2009	Sittard	Jorn Kubbinga	meerkamp	jpC	1005p	1
2009	Sittard	Liesje Knelissen	meerkamp	mpB	1146p	3
2010	Sittard	Jorn Kubbinga	meerkamp	jpB	1181p	1
2010	Düsseldorf	Truke Knelissen	60m	mD	9,04s	1
2010	Düsseldorf	Truke Knelissen	60mH	mD	11,27s	2
2010	Düsseldorf	Julia de Hoop	60m	mA	8,39s	2
2010	Düsseldorf	Julia de Hoop	200m	mA	28,82s	3
2010	Düsseldorf	Wessel Kamphuis	60m	jC	8,13s	2
2010	Düsseldorf	Wessel Kamphuis	verspringen	jC	5,19m	3
2010	Düsseldorf	Karlijn Koerts	600m	mD	1.52,33	2
2011	Sittard	Jorn Kubbinga	meerkamp	jpA	1754p	1
2011	Sittard	Liesje Knelissen	meerkamp	mpA	1821p	3
LK BAAN						
2006	Roermond	Jim Vaughan	600m	jpC	2.28,2 min	2
2006	Roermond	Jim Vaughan	meerkamp	jpC	1083p	3
2006	Kerkrade	Bart Zijlstra	discus	jC	23,92m	3
2007	Venlo	Soraya Groznik	verspringen	mD	4,38m	1
2007	Venlo	Soraya Groznik	60m	mD	9,0s	3

2007	Venlo	Elke Sommers	discus	mC	19,65m	3
2007	Venlo	Julian Buijzen	100m	jC	13,6s	1
2007	Kerkrade	Amber Glinka	100mh	mB	22,54s	2
2007	Kerkrade	Yoran Zonneveld	verspringen	jB	5,37m	3
2007	Kerkrade	René Vaessen	100m	H	11,68s	3
2007	Kerkrade	René Vaessen	200m	H	23,73s	2
2007	Venray	Bart Jansen	meerkamp	jpB	1232p	1
2007	Venray	Bart Jansen	600m	jpB	2.12,53 min	2
2007	Venray	Amy Jussen	1000m	mpB	4.08,35 min	2
2008	Venlo	Liesje Knelissen	meerkamp	mcC		2
2008	Venlo	Jorn Kubbinga	meerkamp	jpC		2
2009	Kerkrade	Jim Vaughan	meerkamp	jpA	2206p	1
2009	Maastricht	Driek Sampers	speerwerpen	jB	42,26m	2
2009	Maastricht	Denice Geraedts	100m	mB	14,03s	3
2009	Maastricht	Denice Geraedts	verspringen	mB	4,17m	3
2009	Maastricht	Denice Geraedts	kogelstoten	mB	8,39m	3
2009	Venray	Swift ploeg	4 x 100m	jC	55,98s	2
2010	Sittard	Lisanne Baetsen	60m	MD	8,65s	1
2010	Sittard	Lisanne Baetsen	60mh	MD	12,62s	3
2010	Sittard	Karlijn Koerts	600m	MD	1.49,97min	2
2010	Sittard	Wessel Kamphuis	verspringen	JC	5.25m	3
2010	Sittard	Wessel Kamphuis	kogelstoten	JC	10,40m	2
2010	Sittard	Tren Braat	discus	JC	24,23m	3
2010	Sittard	Juul Sommers	speerwerpen	JC	32,24m	1
2010	Sittard	Denice Geraedts	100m	MB	14,63s	2
2011	Roermond	Jim Vaughan	80m	jD	10,87s	1
2011	Roermond	Jim Vaughan	verspringen	jD	4,86m	1
2011	Roermond	Jim Vaughan	hoogspringen	jD	1,55m	1
2011	Roermond	Jim Vaughan	speerwerpen	jD	32,90m	1
2011	Roermond	Guus Winkelmolen	1000m	jD	3.03,94min	2
2011	Roermond	Lisanne Baetsen	60m	mD	8,66s	3
2011	Roermond	Lisanne Baetsen	60mH	mD	12,05s	3
2011	Roermond	Amy Jussen	kogelstoten	mD	8,41m	3
2011	Roermond	Karlijn Koerts	600m	mC	1.49,73min	2
2011	Roermond	Sina Mai Holthuijsen	discuswerpen	mC	27,12m	1
2011	Roermond	Wessel Kamphuis	400m	jB	57,82s	1
2011	Roermond	Jeroen Hommelberg	3000m	H	9.37,81min	1
2011	Roermond	Jan van de Winkel	3000m	H	10.08,91min	2
2011	Roermond	Peter Holthuijsen	kogelstoten	H	12,92m	1
2011	Roermond	Peter Holthuijsen	discuswerpen	H	38,51m	2
2011	Roermond	Wim Coenen	discuswerpen	H	36,60m	3
2011	Maastricht	Stan Ubachs	1000m	JPA 2e jrs	3.40,05min	1
2011	Maastricht	Liesje Knelissen	meerkamp	MPA 2e jrs	1894p	1
2011	Maastricht	Swift team	4x60m	JPA	39,5s	1
2011	Maastricht	Siem Winkelmolen	1000m	JPA 1e jrs	3.47,27min	3

NB 1

NB 2 Pie Meeuwissen, Siem Winkelmolen, Owen van Dijk en Stan Ubachs

NK CROSS GEMEENTE AMBTENAREN			**geen officieel NK**			
2007	Zutphen	Marcel Vaessen	9km	H	33.32 min	1
2008	Katwijk	Marcel Vaessen	9km	H	37.52min	1
2010	Neeltje Jans	Marcel Vaessen	9km	H	35.45min	3
NK CROSS MILITAIREN						
2011	t Harde	Martin Hasebos	10,5 km cross	M45	41.25 min	1
NK MASTERS	**INDOOR**					
2010	Apeldoorn	Peter Holthuijsen	kogelstoten	M45	13,09m	2
2010	Apeldoorn	Jan Titulaer	kogelstoten	M60	12,59m	2
2011	Apeldoorn	René Vaessen	200m	M35	24,63s	2
2011	Apeldoorn	Peter Holthuijsen	kogelstoten	M40	13,04m	2
2011	Apeldoorn	Jan Titulaer	kogelstoten	M60	11,71m	3
NK MASTERS						
2010	Eindhoven	Jan Titulaer	gewichtwerpen	M60	16,94m	1
2010	Eindhoven	Jan Titulaer	werpvijfkamp	M60	3510p	1
2010	Eindhoven	Jan Titulaer	kogelslingeren	M60	40,49m	3
2010	Eindhoven	Peter Holthuijsen	werpvijfkamp	M45	3487p	1
2010	Eindhoven	Peter Holthuijsen	gewichtwerpen	M45	12,93m	2
2010	Eindhoven	Peter Holthuijsen	kogelslingeren	M45	37,93m	3
2010	Eindhoven	Henk van Bakel	werpvijfkamp	M55	2958p	1
2010	Eindhoven	Henk van Bakel	gewichtwerpen	M55	12,71m	3
2010	Eindhoven	Henk van Bakel	kogelslingeren	M55	31,88m	3
2010	Eindhoven	Jan van Hooft	werpvijfkamp	M60	3074p	3
2010	Oosterhout	Peter Holthuijsen	kogelstoten	M45	13,58m	1
2010	Oosterhout	Peter Holthuijsen	discus	M40	40,68m	1
2010	Oosterhout	Henk van Bakel	discus	M55	37,26m	2
2010	Oosterhout	Jan van Hooft	discus	M60	43,93m	2
2010	Oosterhout	Jan Titulaer	speer	M60	36,50m	3
2010	Oosterhout	Jan Titulaer	kogelstoten	M60	11,75m	3
2011	Veldhoven	Jan Titulaer	kogelslingeren	M60	39,76m	2
2011	Veldhoven	Jan Titulaer	gewichtwerpen	M60	15,74m	2
2011	Veldhoven	Jan Titulaer	werp 5 kamp	M60	3314p	3
2011	Veldhoven	Jan van Hooft	kogelslingeren	M60	36,83m	3
2011	Veldhoven	Jan van Hooft	gewichtwerpen	M60	13,96m	3
2011	Veldhoven	Peter Holthuijsen	gewichtwerpen	M45	13,07m	3
2011	Den Haag	Jan van Hooft	discuswerpen	M60	45,87m	1
2011	Den Haag	Peter Holthuijsen	kogelstoten	M45	12,68m	1
2011	Den Haag	Peter Holthuijsen	discuswerpen	M45	38,21m	2
2011	Den Haag	Henk van Bakel	discuswerpen	M55	35,58m	2
2011	Den Haag	Henk van Bakel	speerwerpen	M55	36,72m	2
2011	Den Haag	Jan Titulaer	kogelstoten	M60	11,76m	3
D-spelen						
2010	Amsterdam	Lisanne Baetsen	60m	MD	8,68s	3
NK gehandicapten						
2010	Emmen	Desiree Vranken	100m wheelen	T34	21,44s	1
2010	Emmen	Desiree Vranken	200m wheelen	T34	40,70s	2
2010	Emmen	Desiree Vranken	400m wheelen	T34	1.16,65min	1

MEDAILLEKLASSEMENTEN VAN 2006 T/M 2011

MEDAILLEKLASSEMENT LK's

NAAM	GOUD	ZILVER	BRONS
Jim Vaughan	7	2	1
Jorn Kubbinga	3	1	
Wessel Kamphuis	1	2	5
Liesje Knelissen	1	2	2
Bart Jansen	1	2	
Truke Knelissen	1	1	
Peter Holthuijsen	1	1	
Lisanne Baetsen	1		3
Soraya Groznik	1		1
Julian Buijzen	1		1
Juul Sommers	1		
Sina May Holthuijsen	1		
Jeroen Hommelberg	1		
Stan Ubachs	1		
Estafette team JPA	1		
Karlijn Koerts		3	
Denice Geraedts		1	3
René Vaessen		1	2
Julia de Hoop		1	1
Amy Jussen		1	1
Driek Sampers		1	
Amber Glinka		1	
Estafette team JC		1	
Lily-Anne Smeets		1	
Guus Winkelmolen		1	
Jan van de Winkel		1	
Jack Niessen			1
Tim de Wit			1
Fenna Vintcent			1
Bart Zijlstra			1
Elke Sommers			1
Yoran Zonneveld			1
Tren Braat			1
Wim Coenen			1
Totaal	**23**	**24**	**28**

MEDAILLEKLASSEMENT NK's

NAAM	GOUD	ZILVER	BRONS
Peter Holthuijsen	4	4	2
Jan Titulaer	2	3	6
Desiree Vranken	2	1	
Henk van Bakel	1	3	2
Jan van Hooft	1	1	3
Martin Hasebos	1		
René Vaessen		1	
Totaal	11	13	13

D-spelen

NAAM	GOUD	ZILVER	BRONS
Lisanne Baetsen			1

Peter Holthuijsen

Drukkerij Hub. Tonnaer

☎ 0495 - 657710 www.hub-tonnaer.nl

Onderdeel van:

D+D Media

75 JAAR JONG!