

DE ATHLETIEKWERELD

HOLLANDSCH WEEKBLAD VOOR DE ATHLETIEK

ONDER REDACTIE VAN DRS W. F. VAN LEEUWEN EN R. HOOGVEEN

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE KONINKL. NEDERLANDSCHE ATHLETIEK-UNIE
VAN HAAR DISTRICTEN FRIESLAND, GRONINGEN EN DRENTHE, TWENTHE, GELDERLAND, ZUID-HOLLAND,
UTRECHT, AMSTERDAM, NOORD-HOLLAND, ZEELAND, NOORD-BRABANT EN
LIMBURG EN VAN DE ATHLETIC TOURINGCLUB „DE SNEELVOETERS”.

ABONNEMENTSPRIJS BIJ VOORUITBETALING: VOOR K. N. A. U.-VEREENIGINGEN EN -OFFICIALS F 4.- PER JAAR, VOOR PERSONEN
NIET-OFFICIALS F 5.-, COLLECTIEVE VEREENIGINGSABONNEMENTEN (MINIMUM 20) F 0.90 PER KWARTAAL LOSSE NUMMERS F 0.15

Redactie-Adres: 1e v. d. Boschstr. 224
Den Haag — Telefoon Nr. 772249

Uitgave: UITGEVERIJ „BEVEDEEM”
Wouwermanstraat 13-15 — Den Haag
Telefoon 337340 — Postrekening 179000

Adm.-Adres voor advertentiën en abonn.
Wouwermanstraat 13-15 — Den Haag

ONZE DAMESATHLETIEK IN 1934!

DOOR FRANS JUTTE

Weinig vooruitgang!

Om bij een beschouwing over de damesathletiek de 5 of 10 beste resultaten als uitgangspunt te nemen, moet men met verschillende factoren rekening houden. Zoo kan men b.v. een 100 m. tijd gemaakt op een onderlinge of plaatselijke wedstrijd, waarbij soms nog gestart wordt met een „Klaar!” „Af!” en het naar beneden zwaaien van een zakdoek, en waar de tijd opgenomen wordt door één, vaak niet terzake kundig tijdopnemer met een niet gecertificeerde chronometer, moeilijk gaan vergelijken met een prestatie op de Amsterdamsche sintel- of Stadionbaan tijdens internationale wedstrijden of Nationale kampioenschappen.

Bij dit praatje over onze damesathletiek in 1934, waarbij ik als basis de 5 beste prestaties genomen heb, heb ik dan ook alleen rekening gehouden met de resultaten van officiële wedstrijden van de K.N.A.U. of haar districten. En waar bovendien alle damesathleten, die men gevoegelijk tot de 10 besten in Holland kan rekenen, elkander meerdere malen op deze officiële wedstrijden bekampen, kan men wel aannemen, dat deze 5 beste prestaties, een vrij zuiver beeld geven van het peil onzer damesathletiek en van de onderlinge krachtsverhouding der dames.

Wanneer ik dan het voor mij liggende lijstje eens vluchtig doorkijk en vergelijk met de resultaten van het vorig jaar, dan moet ik helaas vaststellen, dat er nog maar zeer weinig vooruitgang te constateeren valt en dat de achterstand van de meeste nummers internationaal bekeken zelfs nog groter geworden is.

De sprint is nog steeds ons sterkste nummer, doch het is een veeg teken, dat de kopgroep nog steeds gevormd wordt door hetzelfde vijftal, dat al eenige jaren aan het hoofd gaat. Ook de 80 m. horden is een nummer waar wij internationaal nog meetellen, al is het ook hier jammer, dat nog steeds geen jongeren naar voren komen.

De prestaties op de springnummers zijn nog steeds zeer matig, en vergeleken bij het vorig jaar zelfs iets achteruitgegaan. Het is in ieder geval verheugend, dat zich onder de besten ook eenige jongeren geschaard hebben.

De werpnummers vormen nog steeds het zwakste deel van onze damesathletiek. Op het discuswerpen is mej. Pels de eenige die op de internationale markt meetelt, doch dan

komt er een groote leegte voordat men bij no. 2 is. Speerwerpen en kogelstooten zijn uitgesproken zwak en vergeleken bij vorig jaar niets vooruitgegaan. Het feit echter, dat vooral bij speer en discus eenige jongere krachten van zich deden spreken, geeft nog hoop voor de toekomst.

Gaan we thans over tot een bespreking van elk nummer apart en vangen we aan met het nummer, dat nog steeds in de atletiek als het hoofdnummer geldt de,

100 m. hardloopen.

11.9 Tollien Schuurman, K.N.A.U.

12.4 Cor Aalten, T.O.V., Zeist.

12.5 Iet Martin, Olympia, Deventer.

12.9 Jo Dalmolen, Brunhilde, Groningen.

12.9 Bep Du Mée, Gymkhana, Amsterdam.

Zooals men ziet, zijn het de dames Schuurman, Aalten en Martin, die internationaal iets beteekenen. Iet Martin is sedert vorig jaar aanmerkelijk sneller geworden en heeft meerdere malen Cor Aalten bedreigd en zelfs eenige malen verslagen. Jammer, dat Bep du Mée, die aanvankelijk tengevolge van een ziekte niet meer kon starten, doch toen plotseling tijdens de Nederlandsche kampioenschappen een ieder verrasste, door haar goede loop, het bij deze enkele keer gelaten heeft en daarna niet meer op wedstrijden uitkwam. Te weinig animo, Bep?

Na dit vijftal komt een grotere groep van atleten die 13 à 13.3 sec. geloopt hebben en waartoe o.a. behooren de dames Agathe Doorgeest (A.D.A.), Loes Messmann (A.V. A.), Mej. de Vries en Mej. Hallenbeek van A.D.A. en de jeugdige Hens Martin een zusje van Iet. Verheugend is het voorts, dat op de 60 m. voor meisjes uitstekend materiaal zit. Ik noem b.v. de meiskes Verhoeven (A.A.C. 8 Arnhem), Kantebeen (Brunhilde Leiden), van Weel (Athleta Zeist), de Bruyn (Nw. Brunhilde) e.a.

200 m. hardloopen.

25.4 Tollien Schuurman, K.N.A.U.

27.3 Iet Martin, Olympia, Deventer.

27.6 Elly Krythe, Brunhilde, Groningen.

28.- Mej. Hallenbeek, A.D.A., Amsterdam.

28.- Hens Martin, Olympia, Deventer.

Op deze lijst missen we de naam van Cor Aalten, echter niet, omdat ze er niet op zou thuis behooren, doch omdat ons

geen officiële tijd van Cor bekend is. M.i. echter behoort ze hier ook op de tweede plaats, evenals bij de 100 m. De door haar geleverde prestatie tijdens de wereldspelen voor vrouwen, waarbij ze als tweede in haar serie eindigde achter de Engelse Miss Dahlin, die er 26.5 over deed, wettigt de veronderstelling, dat Cor Aalten toen zeker niet meer dan 26.7 of 26.8 geloopt heeft. Overigens wordt dit nummer o.i. in Holland veel te weinig verwerkt, hetgeen ook wel blijkt, uit de achteruitgang sedert vorig jaar. Toen immers liep Tollien 24.5. Iet Martin 26.-. De spierblessure tijdens de wereldspelen kan echter voor Tollien als excuus gelden. Naar alle waarschijnlijkheid, zou haar finale aanmerkelijk sneller geweest zijn. Ook op dit nummer eenige krachten, die voor de toekomst nog wat beloven o.a. Mej. Veldman (Brunh. Gron.), Mej. Dieperinck A.V.A. A'dam), Annie Harting (Brunh. Gron.), mej. Kuster (Nw. Brunhilde).

Op deze sprintnummers mis ik voor het eerst de namen van een tweetal dames, die menig Nederlandsch kampioenschap op deze afstanden op hun naam hebben en reeds meer dan 10 jaar tot de besten der besten behoorden. Ik bedoel Bets ter Horst (Enschede) en Rie Briejer (Brunhilde Leiden). Echter zijn deze beide voortreksters der Nederlandsche damesathletiek nog steeds in „the running” op hun speciaal nummer t.w. 80 m. horden en verspringen, waarvan zij nog het record en de beste prestatie van dit jaar op hun naam hebben.

800 m. hardloopen.

2 min. 40.- Mej. Koeman, A.D.A., Amsterdam.

2 min. 44.3 Mej. Brinksma, K.N.A.U.

2 min. 57.2 Nel Hagoort, Brunhilde, Leiden.

Hierop zijn mij slechts drie tijden bekend, en deze zijn internationaal bekeken zoo slecht, dat een bespreking ervan niet de moeite loont. De deelname op dit nummer is (ik zou zeggen gelukkig) uiterst gering. Het is m.i. maar het beste, ook uit aesthetisch oogpunt bekeken dit nummer geheel te schrappen.

80 m. hordenloop.

12.2 Bets ter Horst (Hercules, Hengelo).

12.5 Ag. Doorgeest (A.D.A., Amsterdam).

12.6 Mej. Hensema (Brunh. Groningen).

13.6 Mej. Peta Edzes (Brunh. Groningen).

14.2 Peet Dieben (Brunh. Leiden).

Jammer genoeg wordt dit fraaie nummer in Holland nog veel te weinig beoefend, hetgeen m.i. voornamelijk komt doordat vrijwel geen enkele vereeniging behoorlijk materiaal heeft. Inmiddels mag de tijd van Bets ter Horst, gemaakt tijdens de Wereldspelen te Londen, er zijn, al is het toch altijd nog een halve seconde boven het nieuwe wereldrecord. Agathe Doorgeest is dit jaar buitengewoon vooruitgegaan en heeft onze recordhoudster meerdere malen ernstig bedreigd en één maal zelfs verslagen. M.i. is Bets technisch nog beslist de meerdere, doch Agathe is vermoedelijk iets sneller. Ook de tijd van mej. Hensema mag er zijn. Valt er in Groningen nog niet wat meer te bereiken wanneer men zich op dit nummer eens specialiseert? De tijd van Peet Dieben geeft niet haar juiste kracht weer. Deze all-round athlete heeft m.i. nog te weinig snelheid en techniek, doch zeer veel aanleg, zooals zij dit op vrijwel ieder nummer, behalve de sprint



heeft. Het is wenschelijk dat de 80 m. horden op geen enkele dameswedstrijd ontbreekt. Het is een van de weinige nummers, waar de elegance van de vrouw zoo prachtig naar voren komt.

(Wordt vervolgd.)

Wintertraining te Haarlem.

Voor de 15e maal indoor-training.

Terwijl in Amsterdam, Den Haag, Utrecht en mogelijk ook elders de indoor-training alweder eenige weken aan den gang is, vond j.l. Woensdagavond ook in Haarlem de eerste zaaltraining plaats, welke dit jaar geleid zal worden door den heer Korver, de volijverige Secretaris der Trainings Commissie van de K.N.A.U. En evenals vorige jaren is het aan het „Haarlem”-bestuur wederom gelukt beslag te leggen op de gymnastiekzaal van het Kennemer Lyceum, de plaats waar zoo menig „Haarlem”-athleet zijn eerste indoor-les ontving. U weet misschien dat in Haarlem de zaaltraining reeds vanaf het winterseizoen 1920/21 telkenjare met groot succes wordt toegepast, zoodat het nu de 15e maal is dat deze nuttige winteroefeningen gehouden zullen worden. Gedurende dit tijdvak heeft de vereeniging 5 indoor-leiders gehad n.l. van Duijn, van 't Lam, Fortgens, Borkent en Rinkel, zoodat Korver de 6e leider is, aan wien het bestuur de lichamelijke verzorging van de ploeg heeft mogen toevertrouwen. Laten we in 't belang van de Ned. atletiek slechts hopen, dat de resultaten de verwachtingen verre zullen overtreffen! Op dezen eersten avond was de opkomst zoo geweldig, dat voortaan in 2 partijen zal worden getraind. Moge in de komende weken ons Officieel Orgaan nog vele berichten bevatten, dat ergens — in welke plaats dan ook — met de zaaltraining een begin is of spoedig wordt gemaakt. Want vergeet toch vooral niet, dat men in den winter den grondslag legt voor een succesvol zomerseizoen!!



Goed materiaal — het halve werk

Daarom, gebruik de wereldberoemde Finsche spikes, speren en disci, merk

»De Skiënde Beer«

Alleenvertegenwoordigers voor Nederland en Kol.

Handelsvennootschap »Mentora«
Oudedijk 243 — Rotterdam — Telef. 51350

Abonneert U op dit blad
f 0.90 per kwartaal

DE ATHLETIEKWERELD

HOLLANDSCH WEEKBLAD VOOR DE ATHLETIEK

ONDER REDACTIE VAN DR^s W. F. VAN LEEUWEN EN R. HOOGEVEEN

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE KONINKL. NEDERLANDSCHE ATHLETIEK-UNIE
VAN HAAR DISTRICTEN FRIESLAND, GRONINGEN EN DRENTHE, TWENTHE, GELDERLAND, ZUID-HOLLAND,
UTRECHT, AMSTERDAM, NOORD-HOLLAND, ZEELAND, NOORD-BRABANT EN
LIMBURG EN VAN DE ATHLETIC TOURINGCLUB „DE SNELVOETERS”.

ABONNEMENTSPRIJS BIJ VOORUITBETALING: VOOR K. N. A. U.-VEREENIGINGEN EN -OFFICIALS F 4.- PER JAAR, VOOR PERSONEN
NIET-OFFICIALS F 5.- COLLECTIEVE VEREENIGINGSABONNEMENTEN (MINIMUM 20) F 0.90 PER KWARTAAL LOSSE NUMMERS F 0.15

Redactie-Adres: 1e v. d. Boschstr. 224
Den Haag — Telefoon Nr. 772249

Uitgave: UITGEVERIJ „BEVEDEEM”
Wouwermanstraat 13-15 — Den Haag
Telefoon 337340 — Postrekening 179000

Adm.-Adres voor advertentiën en abonn.
Wouwermanstraat 13-15 — Den Haag

ONZE DAMESATHLETIEK IN 1934!

DOOR FRANS JUTTE

Verspringen.

- 5.47 Rie Briejer, Brunhilde, Leiden.
- 5.27 Tollien Schuurman, K.N.A.U.
- 5.21 Cor Aalten, T.O.V., Zeist.
- 5.18 Agatha Doorgeest, A.D.A., Amsterdam.
- 5.13 mej. van Weel, Athleta, Zeist.
- 5.06 Elly Krijthe, Brunhilde, Groningen.

Zooals men ziet heeft de recordhoudster een belangrijke voorsprong op haar tegenstandsters. Zij dankt dit voornamelijk aan haar goede techniek. Indien zij de snelheid van een Schuurman bezat, ik ben ervan overtuigd, dat Rie dan spoedig wereldrecordhoudster zou zijn. Haar ernstige voetblessure opgelopen tijdens de Olympische dag is overigens het geheele seizoen een groote handicap voor haar geweest. Tollien Schuurman, Cor Aalten en Ag. Doorgeest kwamen weinig op dit nummer uit. Ongetwijfeld kunnen zij veel verder. Echter ontbreekt hun behoorlijke techniek. Zij moeten het vrijwel uitsluitend hebben van snelheid. De prestaties van de dames van Weel en Krijthe (5.06) alsmede van het nog jeugdige ADA-meiske Hallenbeek (5.05) houden een belofte voor de toekomst in. Deskundige leiding, techniek en meer sprintsnelheid kunnen de prestaties op het verspringen ongetwijfeld op beter internationaal peil brengen. Het feit, dat Rie Briejer haar 5.47 sprong tijdens de eerste wedstrijden van het seizoen pleit voor de vorm waarin v. d. Putte haar wist te brengen.

Hoogspringen.

- 1.55 Tini Koopmans, Atalanta, Groningen.
- 1.50 Leni Schreiber, Brunhilde Groningen.
- 1.50 Peet Dieben, Brunhilde, Leiden.
- 1.45 de Bruyne, Hygiëa, Den Haag.
- 1.45 Gien de Kock, A.T.B., Amsterdam.
- 1.45 mej. Hensema, Brunhilde, Groningen.

Men ziet nog zeer middelmatige prestaties, vooral wanneer men weet, dat de 1.55 van Tini Koopmans slechts één maal gesprongen werd en zij op de overige wedstrijden steeds op deze hoogte struikelde. Echter behoren vrijwel al deze dames nog tot de jongeren in onze damesathletiek, hetgeen dus beteekent, dat bij intensieve training onder goede leiding op dit nummer ook meer en beter resultaat moet zijn te behalen. Vooral de techniek dient hier eens ernstig onder

handen te worden genomen. Vrijwel alle dames bereiken een behoorlijke hoogte door aanleg. Doch een goede, technisch goede sprong heb ik dit jaar bij geen hunne gezien. Prettig is het hier eindelijk wees eens een Hygiëa-meisje op de ranglijst te zien. Hoe jammer toch, dat deze eens zoo sterke atletiekvereniging geen opvolgsters heeft kunnen voortbrengen voor Netty Grooss, Lies Aengenendt, Lien Gisolf, Henny Leeksa e.a. Hoe jammer ook, dat deze dames hun sport zoo vroeg, m.i. te vroeg vaarwel zegden (zie voorbeeld Bets ter Horst en Rie Briejer).

Discuswerpen.

- 38.19 Cor Pels, A.D.A., Amsterdam.
- 34.14 Dora Wevers, Hercules, Enschede.
- 33.43 mej. Wachtmeister, B.A.C., Bussum.
- 32.10 Tini Koopmans, Atalanta, Groningen.
- 31.92 mej. Niessink, A.V.A., Amsterdam.

Op dit nummer eindelijk eens eenige vooruitgang, al moet het nog alleen van Cor Pels komen. Haar 38.19 is echter dan ook een zeer goede prestatie die op de internationale markt begint mee te tellen. Het feit, dat zij in training meerdere malen boven de 40 m. wierp en in Londen zelfs eens 43 m. beteekent, dat wij volgend jaar van Cor een aanmerkelijke recordverbetering mogen verwachten. Overigens een goed resultaat ook voor v. d. Putte. Ook de prestaties van Dora Wevers zijn constant vrij goed, doch vertoonen weinig vooruitgang bij vorige jaren. Van Tini Koopmans wisten we reeds, dat zij een aardig discuswerpster was. De dames



**VAADELS
VLAGGEN
V.O.VEN-HAAG**

**MEDAILLES
INSIGNES
KRANSEN
TAKKEN
BEKERS**

**WAGEN-
STRAAT
TEL.
110813**

Wachtmeister en Niessink waren tot dusver echter onbekende krachten en hun aanwezigheid op deze lijst en hun jeugd acht ik dan ook de volle aandacht waard. Meerdere jonge krachten zooals mej. Olthuis (Olympia (Dev.) en mej. Pater (UDA) deden dit jaar op dit nummer van zich spreken.

Speerwerpen.

- 35.35 Gien de Kock, A.T.B., Amsterdam.
33.11 Nonni Winter, Brunhilde Groningen.
32.75 Peet Dieben, Brunhilde, Leiden.
32.27 mej. v. d. Berg, A.D.A., Amsterdam.
31.90 mej. Leonhart, Sportlust, Enschede.

Dit nummer heeft internationaal bekeken nog een zeer groote achterstand in te loopen. De recordhoudster Dien Leonhart komt helaas zoo'n heel enkel keertje maar eens uit hetgeen ook wel blijkt uit haar zeer matige prestatie. Gien de Kock, de huidige kampioene wierp vorig jaar 37.66 en is dus in strijd met de verwachtingen die men van haar koesterde achteruitgegaan. Ongetwijfeld kan zij veel beter. Zij is echter ook Holland's beste all-round athlete en dat zal oorzaak zijn, dat zij te veel nummers beoefent en zich te weinig specialiseert. De dames Winter, Dieben en v. d. Berg zijn vergeleken bij vorig jaar in dier voege vooruitgegaan, dat zij thans regelmatig goed zijn voor 31 à 32 meter. Aan de trainingscommissie de taak om te zorgen, dat zij daarop echter niet blijven staan. Zoolang het nog geen 37 of 38 meter is, heeft het internationaal nog zeer weinig te beteekenen. Aanleg hebben deze dames voldoende en vooral de lichaamsbouw van een Peet Dieben is m.i. bij uitstek geschikt voor dit nummer.

Kogelstooten.

- 11.- Gien de Kock, A.T.B., Amsterdam.
10.68 Dick Munnikes, A.D.A., Amsterdam.
10.39 Ag. Doorgeest, A.D.A., Amsterdam.
10.24 Tollien Schuurman, K.N.A.U.
10.24 mej. A. Eeldelen, A.D.A., Amsterdam.

Het schijnt, dat de hoofdstad sterke vrouwen voortbrengt. De Amsterdamsche suprematie op dit nummer spreekt tenminste wel heel sterk. Ook hier de pracht all-round Gien de Kock aan de kop, een plaats die tot dusver steeds werd ingenomen, door Dick Munnikes, die echter dit jaar voor het eerst de traditioneele recordverbetering in Utrecht achterwege liet. Ag. Doorgeest bewijst met deze kogelprestatie weer eens, dat zij een uitstekend all-round athlete is, een van de weinigen in Holland, die Gien de Kock goed partij kan leveren. De aanwezigheid van Tollien Schuurman op deze lijst zegt meer dan men zoo oppervlakkig zou vermoeden. Toen ik het er met haar tijdens de Nationale Kampioenschappen te Hilversum eens over had, zei ze mij: „Het is niet prettig altijd weer op de 100 en 200 m. te moeten starten met de wetenschap een walk-over te hebben. Vandaar, dat ik zoo graag op het verspringen en op kogelstooten uitkom. Ik weet dan zeker, dat ik sterkere tegenstandsters ontmoet en kan ik tenminste strijd leveren.“ Uit het oogpunt van een trainer bekeken is deze stelling zeer aanvechtbaar. Wil men de prestaties op een nummer waarop men internationaal meetelt handhaven of verbeteren, dan dient men zich voor alles te specialiseeren. Echter, begrijpelijk is deze opvatting van Tollien volkomen en het pleit voor haar sportieve opvat-

NIEMEIJER'S STER-TABAK



ERKEND DE BESTE

tingen. Mej. Eeldelen is voor mij volkomen onbekend. Ik las haar naam in één der officieele uitslagen. Misschien doet zij volgend jaar meer van zich spreken. Overigens is dit nummer internationaal bekeken wel buitengewoon zwak. Verbetering is hier wel heel erg noodig.

4 maal 100 m. estafette.

- 51.7 A.D.A., Amsterdam.
51.9 Olympia, Deventer.
52.3 Brunhilde, Groningen.
53.4 Athleta, Zeist.
53.7 Gymkhana, Amsterdam.

Nog steeds is het toch waarlijk niet scherp staande record van het Amsterdamsche Gymkhana (51.6) onaangetast en dat pleit niet voor de vooruitgang op dit nummer. Ik ben ervan overtuigd, dat vereenigingen als A.D.A., Brunhilde Gron. en in de toekomst ook het Deventersche Olympia verre onder dit record kunnen komen, wanneer de dames eens wat meer zorg besteedden aan hun wisseltechniek. Thans is het nog een uitzondering wanneer wissels eens aardig gelukken, het moest een uitzondering zijn, wanneer zij mislukten. De prestatie van het Groningsche Brunhilde geeft niet de juiste kracht van deze ploeg weer. M.i. zijn de Brunhilde-meisjes sneller dan de ADA-estafetteploeg. Een verrassing was de goede prestatie van Olympia tijdens de wedstrijden van A.V. 1923 te Amsterdam, waar voor het eerst Olympia als estafetteploeg uitkwam. Athleta is nog jong en kan m.i. aanmerkelijk beter worden. Jammer, dat Gymkhana practisch van de atletiekvelden verdwenen is. Met vertrouwen zien we volgend seizoen de jonge estafetteploegen van A.V. Amsterdam en het Leidsche Brunhilde tegemoet. Hopenlijk komen dan ook T.O.V. uit Zeist, de Club van Cor Aalten, het jonge enthousiaste GITA uit Haarlem, Hollandia Rotterdam, Nieuw-Brunhilde uit Leiden en een Haagsche club-



Goed materiaal - het halve werk

Daarom; gebruik de wereldberoemde Finsche spikes, speren en disci, merk

»De Skiënde Beer«

Alleenvertegenwoordigers voor Nederland en Kol.

Handelsvennootschap »Mentora«
Oudedijk 243 - Rotterdam - Telef. 51350

ploeg (Hygiëa of Olympia) eens met een team dat in de estafettes meetelt.

We mogen niet vergeten de fraaie prestatie van onze nationale estafetteploeg op de wereldkampioenschappen te Londen te vermelden. Daar wisten 4 kranige Hollandsche meiskes t.w. Doorgeest, Aalten, Dalmolen en Martin na harten strijd met Oostenrijk de tweede plaats te bezetten achter het zeer sterke Duitsland, dat 48.6 liep, en dat dan zonder Tollien! Relay. - 200—150—100—50.

Een nieuw nummer, dat reeds spoedig veel populariteit veroverd heeft. Een vinnige strijd werd op deze fraaie race geleverd tusschen Brunhilde Gron. en het jonge A.V.A.-Amsterdam. Het record kwam tenslotte in Amsterdam, doch het lijdt geen twijfel of dat wordt volgend jaar door een der beide clubs nog aanmerkelijk verbeterd, of zou A.D.A. de lachende derde worden?

Ook Brunhilde Leiden heeft op dit nummer een sterke ploeg en zal zich volgend jaar zeker weer doen gelden.

1 min. 8.4 A.V.A., Amsterdam.

1 min. 8.5 Brunhilde, Groningen.

1 min. 9.4 A.D.A., Amsterdam.

1 min. 14.1 Brunhilde, Groningen.

? Hollandia, Rotterdam.

? Nieuw Brunhilde, Leiden.

? GITA, Haarlem.

Tot slot nog dit. Behalve het klein aantal „sterren" dat wij bezitten, zijn er in onze damesathletiekbeweging een aantal veelbelovende jonge krachten. Het is m.i. wenschelijk een groote kern te vormen, die, ook gedurende den winter onder leiding van de trainingscommissie blijft werken. Want wat op ieder nummer bij de meesten ontbreekt is een behoorlijke techniek. Nogmaals, aanleg is er bij het aanwezige materiaal m.i. voldoende, doch goede, deskundige voorlichting is dringend gewenscht. Ik ben ervan overtuigd, dat prima prestaties en aanmerkelijke verbetering van het nog op betrekkelijk laag peil staande niveau onzer damesathletiek dan niet zullen uitblijven. Moge het zoo zijn.

F. JUTTE.

BETEEKENIS EN DOEL VAN ONZE WINTERTRAINING

Met buitengewoon genoegen drukken wij hieronder de inzichten van Erwin Kossak, de man die met zoo veel succes en op zoo rustige wijze onze beste Nederlandsche atleten oefent, over de wintertraining af.

Is het niet prachtig, dat Kossak, die geheel belangeloos zich beschikbaar stelt voor de training van de Hollandsche atletiekhope, ook nog tijd en gelegenheid vindt om via het officieel orgaan nuttige wenken tot alle atleten te richten? De Heer Burger vertaalde Kossaks artikel, dat, vergissen wij ons niet, door meerdere gevolgd beloofd te worden. En is ook die samenwerking tusschen den leider der N.T.C. en onze trainer ten bate van onze atleten niet prachtig.

Samenwerking! De samenwerking die wij noodig hebben voor de krachtige opbloei der Nederlandsche atletiek.

En nu geven wij gaarne het woord aan den Heer Kossak:

Het woord training kan in het onderhavige geval gemakkelijk tot misverstand leiden en toch moet ik het gebruiken, omdat bij den z.g. winterarbeid de grondslag gelegd wordt voor de training in het eigenlijke seizoen, omdat er tot zekere hoogte een voorttrainingsprogramma in is verwerkt. Dit laatste moet volkomen opbouwend zijn, gezien het feit dat de atleet niet alleen de in het voorafgaand seizoen verbruikte krachten moet vervangen, doch nog grootere moet verkrijgen. Opbouwende training ook daarom, omdat het zaak is zich „technisch" voor te bereiden, zich „gevoel" voor de beweging eigen te maken. Beheerscht een atleet zijn stijl, zijn de elementaire wetten van zijn oefening (loop, sprong of worp) hem duidelijk, dan kan hij zich in het seizoen de luxe veroorloven, zonder „gevoel" op prestatie te trainen.

Doch zoover zijn er slechts weinigen van U, niet waar?

En daarom houd ik met U dit kleine schriftelijke praatje, met de bedoeling U duidelijk te maken hoe ik onze win-

tertraining opvat, wat ik met mijn programma in Uw belang beoog.

Mijn wenschen — ook lessen als U wilt — die hieronder op papier zijn gebracht, beschouw ik als van groot belang voor de gezonde ontwikkeling van dien atleet die niet alleen door zijn lichamelijke eigenschappen (aanleg) snel tot goede prestaties wil komen, doch die ook met trotsch mag verklaren, dat hij zijn resultaten voor een groot deel dankt aan verstandige training en aan een correct natuurlijke stijl. De weg naar de individuele recordprestatie is dan niet lang. Leer ademen!

Spierarbeid en ademhaling werken harmonisch samen. Dit geldt voor elke lichamelijke inspanning. Hoe groot de inspanning, hoe dieper de ademhaling. De ademhaling moet geleidelijk in kracht toenemen. Begin zacht, stoot de lucht niet in de ademhalingswegen, doch zuig haar in. Het inademen moet in hoofdzaak door den neus geschieden, vooral als het koud is, zoodat de lucht voor-verwarmd in de dieper gelegen ademhalingsorganen komt. De mond nooit vast sluiten, teneinde den druk, ontstaan door de ingeademde lucht eenigszins te verminderen en het hart niet te persen. Bij toenemende spierarbeid inademen (geleidelijk krachtiger, zie boven), bij afnemende arbeid uitademen. Dit geldt in het bijzonder voor de gymnastiek die wij 's winters doen. Bij het loopen ademt men natuurlijk eerst dan sterker, zuigt men de lucht vaker diep in, wanneer zich de eerste teekenen der inspanning kenbaar maken, wanneer de moeheidssphase nadert, het energieverbruik stijgt. Met dit laatste neemt dus ook de ademhaling toe. Hef bij het diep ademhalen steeds de schouders iets, teneinde de longen gelegenheid te geven zich naar alle zijden uit te zetten. Denk er aan, dat U van tijd tot tijd krachtig moet uitademen.

n.v. Kon. Zilverfabriek Gerritsen en v. Kempen, Zeist

bericht hiermede, dat zij van de liquidateuren van de N.V. Stichtsche Fabriek van Goud- en Zilverwerken, v.h. Corn. L. J. Begeer, de complete collectie stempels voor medailles, zilverwerken enz. heeft overgenomen, zoodat het fabrikaat van deze Vennootschap voortaan door haar kan worden geleverd.