

HET MAGAZINE VAN 2023

# DE GOUDEN SPORTKOERS

08

*Keije Solen*

**"FIETSEN IS HET ALLER-  
LEUKSTE DAT ER IS."**

---

26

*Jitske Visser*

**HONGER NAAR BASKET  
NOG NIET GESTILD**

---

28

*Christien Nieuwenhuizen*

**"IK BEN NOG LANG  
GEEN 100 JAAR."**



DE GOUDEN  
SPORTKOERS

# INHOUD



## COLOFON

### REDACTIE

Erik Riemens, Mediabureau MEER  
Sharon Wassen, SportService Zwolle

### PROJECTLEIDER GOUDEN SPORTKOERS

Koen Tip, SportService Zwolle

### ONTWERP EN VORMGEVING

Advice creëert impact!

### DRUKWERK

Bredewold

### DE GOUDEN SPORTKOERS

Een samenwerking tussen SportService Zwolle en gemeente Zwolle

### POWERED BY



Zwolle

# 14

*Yinthe Schaddenhorst*

## HANDBALT VAN SCHAAL TOT ZAAL

# 20

*Matthijs van Velzen*

## SLAAT ZIJN SLAG MET ZWEMMEN

**04** Schaatsster Sharon Hendriks

**06** Historie Gouden Sportboek

**10** Sportieve talenten

**11** Bijzondere prestaties

**12** Classic met schaatstrainer Michel Mulder

**16** Teams Sportacrobatiek Zwolle  
Sanne van Dalfsen en Jiska Batema

**19** Honkballer Jeandro Tromp

**22** Enkele prestaties door de jaren heen

**24** Laatbloeiër Arjan Lantink



DE  
GOUDEN  
SPORT  
KOERS

DE GOUDEN SPORTKOERS • VOORWOORD

# SAMEN INVESTEREN IN WAARDERING VOOR SPORT

**Een gouden verzameling van topprestaties door Zwolse sporters in 2023 wordt uitgelicht in dit exclusieve magazine. Schitterende reportages en foto's. Een gouden herinnering, voor hen en voor ons. Zo laten wij onze waardering voor hun prestatie en inspiratie zien. Het hele jaar door met de online koers én nu ook met dit magazine.**

De boodschap dat sporten gezond is, dreunt al jaren door Nederland. We weten toch eigenlijk allemaal dat sport en bewegen het risico verlaagt op diabetes, hart- en vaatziekten en depressiviteit. En dat ouderen veel minder kans lopen op een botbreuk als zij hun spierkracht blijven behouden.

### HORDES WEGNEMEN

Maar blijkbaar is het lastig. Om in het drukke bestaan van werken en sociale verplichtingen tijd te maken voor beweging. Daarom is het voor de gemeente en sportpartners elk jaar weer een wezenlijke vraag: hoe kunnen we de hordes voor de mensen weghalen zodat sporten toegankelijker en inspirerender wordt?

Voor wat betreft de toegankelijkheid hebben we een flinke slag gemaakt. Met het online platform Zwolle Sport is de volledige breedte van de sport in Zwolle vertegenwoordigd. Sporters en sportaanbieders kunnen elkaar vinden, alle sportevenementen staan aangekondigd, afgewisseld met nieuws en verhalen.

### BEZIELING

En het afgelopen jaar hebben we ook een antwoord gegeven op de vraag hoe we sport en bewegen nog inspirerender kunnen maken. Want met de Gouden Sportkoers hebben we een jaar lang de topprestaties van talenten, topsporters en masters kunnen volgen. Wat een bezieling! Het was letterlijk een bewogen jaar. En wat een mooie inzichten wierpen deze sporters ons in de schoot. Bijvoorbeeld dat een sportprestatie voor een groot deel drijft op uit mentale kracht. Dat je op je 72-ste nog steeds een gouden medaille kunt halen. En dat het – ook op topniveau – gaat om dat je elke training plezier hebt in je sport.

Het is mij, als wethouder sport van de gemeente Zwolle, nog weer duidelijker geworden dat het stimuleren om meer te gaan bewegen nóóit een sprint is. Het is een kwestie van lang volhouden. Dus moeten we samen blijven investeren om de waarde van sport bij iedereen onder de aandacht te krijgen en te houden.

*Michiel van Wiffigen*  
Wethouder Sport



# SHARON HENDRIKS

## Schaatsster Sharon Hendriks SUPERGOEDE JAREN

**Sharon Hendriks schaatste in 2023 naar haar absolute hoogtepunt. Ze won begin februari de Alternatieve Elfstedentocht op de Oostenrijkse Weissensee. Een paar dagen daarvoor pakte ze op dezelfde ondergrond het brons op het Open Nederlands Kampioenschap (ONK). Nu is de 30-jarige Zwolse gestopt, maar nog volop sportief. "Het gaat nog steeds vanzelf."**

Een ding wist Sharon vorige winter zeker. Dit zou haar laatste jaar worden als marathonschaatsster. De combinatie sportarts in opleiding, haar huidige werkzaamheden in het Anna Ziekenhuis in Geldrop met het vele trainen en wedstrijden rijden, ging niet meer. "Ik had stiekem de hoop dat ik in mijn laatste jaar toch een keer op een ONK op het podium zou komen en ik wilde heel graag een écht grote wedstrijd winnen. In mijn laatste jaar nog een keer afzien, zeg maar."

### MOTIVATIE

En schaatsen op natuurijs was voor de Zwolse een extra motivatie. "Naast mijn ervaring met wedstrijden over 200 kilometer, ben ik ook nooit bang geweest voor slecht weer of veel scheuren in het ijs. Bij schaatsen op natuurijs komt zoveel meer bij kijken. Zoals nadenken over wat en wanneer je moet eten en drinken en bepaalde handigheidjes. Je moet daar wel gevoel voor hebben en dat heb ik altijd heel leuk gevonden."

"Ik had sowieso een goede winter. Natuurlijk hoop je op een podiumplek en het winnen van een grote wedstrijd, maar dat het allebei zou lukken kwam toch wel als een verrassing."

Hendriks die in het marathonpeloton ook haar zusje Chantal regelmatig tegenkwam, komt oorspronkelijk uit Lemele. Schaatsen deed ze als klein meisje voor de pure lol. Omdat ze het wel in de ijzers had, werd ze lid van de Stokvisdennen uit Dalfsen. "Een vereniging met een regiofunctie, die goed bekend staat, onder andere door de inbreng van Erben en Freddy Wennemars. Voor mij was het vanuit Lemele ook nog eens goed te doen."

### GENEESKUNDE

Wat volgde waren jaren met succes op de schaats en op de skeelers. Zo was ze onder meer actief op het EK skeelers in 2015 en in dat jaar won ze ook de KNSB-Cup. Wie al haar resultaten wil zien, kan googlen en stuit op een enorme lijst, die al begint in 2008. Tussen 2018 en 2021 zette de Zwolse tijdelijk haar sportieve aspiraties aan de kant en gaf ze voorrang aan haar studie geneeskunde. In het seizoen 2020/2021 pakte ze het schaatsen op topniveau toch weer op. Op 14 maart 2023 reed ze haar laatste officiële wedstrijd. De finale van de marathoncup. Ze gleed als tiende over de finishlijn.

"Zo'n zes jaar geleden besloot ik te stoppen met skeelers. Ik heb met de Nederlandse selectie op EK's, WK's gereden. Dat was in combinatie met coschappen die ik toen moest lopen niet meer te doen. Voor skeelers op topniveau moet je dagelijks minimaal twee keer trainen. Bij marathonschaatsen is dat toch anders en kan dat een keer per dag. Uiteindelijk besloot ik dan toch helemaal te stoppen. In Nederland had ik eigenlijk alles gezien en meegemaakt en het kostte toch allemaal veel tijd en energie. Nu is het tijd voor andere dingen."

**"HET GAAT NOG STEEDS VANZELF."**

### VERTROUW

Wat Sharon misschien ook de nodige tijd kost, maar nauwelijks energie, is het zelf sporten. Iets dat ze met plezier doet naast haar werk en het in de zomer actief zijn als sportarts bij de Nederlandse skeelersselectie. "Dat vind ik superleuk, net als het zelf sporten om zo fit te blijven. In Deventer schaats ik nog regelmatig met een clubje bekenden. In de zomer doe ik aan wielrennen en hardlopen. Het gaat eigenlijk vanzelf, het kost mij geen moeite en ik kan er mijn energie in kwijt. Veel trainen en plezier, zijn voor mij de basis voor succes, maar wat ik ook belangrijk vind is vertrouwen op jezelf. Je krijgt vaak adviezen van buitenaf. Alleen weet jezelf het beste wat je kunt en waar je beter van wordt."



# HISTORIE GOUDEN SPORTBOEK

**De gemeente Zwolle heeft op 16 december 1988 het 'Gouden Sportboek' in het leven geroepen als eerbetoon aan Zwolse Sporters die in hun sport een bijzondere sportieve prestatie hebben behaald.** Deze sporters dragen bij aan een positieve uitstraling van de stad en hebben een belangrijke voorbeeldfunctie voor andere Zwollenaren. Door hun prestaties stimuleren zij anderen om ook aan te gaan sporten. Een mooi initiatief dat anno 2023 een vervolg krijgt in de Gouden Sportkoers.

# 1988

## EERSTE HANDTEKENING

De eerste Zwollenaar die het boek tekende was atleet, Wim Peters (zie foto). Hij tekende met terugwerkende kracht voor het vestigen van het Nederlands record hink-stap-sprong in 1924.



GOUDEN-SPORTBOEK-ZWOLLE

Aan het einde van de functieperiode van de Gemeentelijke Dienst Sport en Recreatie is het gouden sportboek van de Gemeente Zwolle in het leven geroepen, waarin Zwolse bergers, die in hun 'tok van sport een prestatie van uitzonderlijk niveau hebben geleverd, de registratie daarvan met hun handtekening zullen bekrachtigen.  
Zwolle, 16 december 1988.

6

## FACTS

- **In de drie boeken is getekend voor zo'n 500 prestaties.** Individueel en groepsverband. Het aantal handtekeningen is dus meer;
- **Er is getekend door top- en breedtesporters;**
- **Topsporters die het boek tekende:** Erben Wennemars, Ronald Mulder, Michel Mulder, Lotte van Beek, Kirsten Wild, Loes Gunnewijk, Anna van der Breggen, Jitske Visser, Nico Rienks en Ronald Florijn, FC Zwolle (team), PEC Zwolle (team);
- **Breedtesporters die vaker getekend hebben:** Christien Nieuwenhuis (zwemmen), René Poppe (triatleet), diverse teams van de Sportacrobatiek Zwolle en diverse teams van het CSE landstede Basketball.

# 2021

## LAATSTE HANDTEKENING

De laatste handtekening in het boek is van Nederlands Rolstoelbasketbalster, Jitske Visser. Zij behaalde een geweldige prestatie op de Paralympische Spelen in Tokyo op 4 september 2021. Ze won met haar team het goud. Burgemeester Peter Snijders reikte Jitske de Koninklijke onderscheiding Ridder in de Orde van Oranje-Nassau uit op donderdag 16 september 2021. Voor deze prachtige prestatie ondertekende zij het Gouden Sportboek ook in 2021.



## OLYMPISCH GOUD

- **Michel Mulder** (Schaatsgoud, 500 meter, in 2014 in Sotsji)
- **Lotte van Beek** (Schaatsgoud, ploegenachtervolging, in 2014 in Sotsji)
- **Anna van der Breggen** (Wielergoud voor de wegwedstrijd in 2016 in Rio de Janeiro)
- **Nico Rienks en Ronald Florijn** (Roeigoud, dubbel twee, in 1988 in Seoul)
- **Jitske Visser** (Paralympisch goud rolstoelbasketbal in 2021 Tokyo)
- **Marten Eikelboom** (Hockeygoud in 2000, Sydney)
- **Jeroen Dubbeldam** (Hippisch goud, individuele springconcours in 2000, Sydney)

## KNVB BEKER VOOR PEC ZWOLLE

Een opmerkelijk prestatie is er natuurlijk ook door PEC Zwolle geleverd. Naast het feit dat zij de eredivisie lijst bestormden, was er ook het moment dat zij op 20 april 2014 de KNVB beker wonnen door Ajax met 5-1 in eigen huis te verslaan. Daarop volgde de huldiging op 21 april 2014 met een vaartocht door de grachten én een podiumprogramma in Park de Wezenlanden. Een moment die de boeken in moet. En zo ondertekende PEC Zwolle daarom op 14 mei 2014 het Gouden Sportboek.

## ONVERWACHT MAAR ZO VERDIEND

Sinds 22 juni 2017 heeft Zwolle er een Europees Kampioen bij. Brigester Magdalena Tichá won in Montecatine (Italië) namelijk het Open EK Women Pairs. Magdalena en haar partner Richard Ritmeijer wonnen samen op 11 november 2017 ook de Champions Cup in Riga (Letland). Voor deze prestaties zetten Magdalena en Richard in februari 2018 hun handtekening in het Gouden Sportboek. Bridge verwacht je niet zomaar in het Gouden Sportboek maar deze sport is aangesloten bij het NOC\*NSF en de prestaties voldeden aan alle criteria.



7

**“IK HEB ELKE  
TRAINING PLEZIER.”**

Wielrenner Keije Solen

## VAN KEEPER TOT KAMPIOEN

**Het jaar 2023 begon meer dan geweldig voor wielrenner Keije Solen. De 17-jarige Zwollenaar won als eerstejaars junior het NK Veldrijden in Zaltbommel. Een superknappe prestatie, helemaal omdat hij op het WK in Hoogerheide ook nog eens zesde werd. De voedingsbodem? “Ik heb elke training plezier.”**

Vaak is het andersom, maar toen Keije inmiddels al fietste werd vader Edwin voorzitter van de Zwolse wielervereniging De Hanzerenners. Dat deed hij een aantal jaren. Keije is overigens nog steeds lid. Toch beoefende de CSE-student (“ik zit in het tweede jaar van mijn gespreide examens havo 5”) eerst andere sporten. “Klopt, ik ben keeper bij ZAC geweest en heb ook nog aan motorcross gedaan. Ik ben daarna begonnen met mountainbiken, een half jaar daarna ging ik wielrennen en weer 1,5 jaar later heb ik ook het veldrijden toegevoegd. Het mooie aan dat alles vind ik de afwisseling op de fiets.”

### ERVARINGSVAK

“Alleen heb ik inmiddels wel een keuze gemaakt door het mountainbiken te laten vallen. Ik vind het wielrennen steeds leuker, alleen ik merk ook dat ik tactisch daarin soms wat achterloop, omdat ik te weinig wedstrijden heb gereden. Ik moet de koers soms net wat tactischer lezen zeg maar en dat kan door letterlijk meters te maken. Het is een ervaringsvak. Daar werk ik met mijn trainer Marco Postma hard aan.”

“Ik rijd voor de Streetjump Abloc ploeg en maak deel uit van het ontwikkelingsprogramma CyclingClassNL, dat is opgezet door de KNWU, NOC\*NSF en Jumbo-Visma. Iedere woensdag train ik in Hattum bij de KNWU onder leiding van Bert-Jan Hamer. Al met al train ik ongeveer, elf, twaalf uur in de week.”

### GESCHIEDENIS

In totaal rijdt Keije zo’n veertig wedstrijden in een jaar. Dit seizoen dus op de weg en in de wintermaanden als veldrijder. Op zondag 15 januari schreef hij geschiedenis door het NK veldrijden te winnen in Zaltbommel. Hij was toen 16 jaar, reed mee in de juniorencategorie voor 17- en 18-jarigen en kwam solo aan in een veld van zestig junioren.

“Dat was echt heel speciaal. De medaille hangt in mijn kamer en omdat ik als eerstejaars het NK won, mag ik tot het komende NK de kampioenstrui ook dragen tijdens de wedstrijden. Dat is wel gaaf.”

Keije hield ook een meer dan goed gevoel over aan het WK twee weken daarna, ook in eigen land. In Hoogerheide werd hij toen zesde. “Daar was ik heel tevreden mee. Ik startte op de vijfde rij, kon een mooie inhaalslag maken en heb nog mee kunnen strijden om het brons.”

### WHEELIE

Als tweedejaars junior heeft Keije maar één droom: wielerved worden en zoveel mogelijk wedstrijden winnen en titels behalen. Daarvoor doet en laat hij veel. “Klopt, ik werk er hard voor en train veel. Of ik er veel voor laat? Fietsen is het allerleukste dat er is. Iedere training maak ik wel een wheelie en heb ik veel lol. Ik beleef er ontzettend veel plezier aan, dus voelt het eigenlijk helemaal niet of ik er iets voor moet laten.”

**Sportieve talenten de ruimte geven om zich te kunnen ontwikkelen en het beste uit zichzelf te halen. Zowel in de schoolbanken als bij de sportaccommodaties.** Bij het CSE – dé topsportacademie van Nederland en het Thomas á Kempis College (TAK) – de sportieve school van Zwolle, komen sport en onderwijs samen. Beide scholen zijn erkende Topsport talentscholen en hebben een belangrijke rol in het waarborgen van sportief talent. En sluiten zich logischerwijs aan bij de Gouden Sportkoers.

## RUIMTE ÉN WAARDERING VOOR SPORTIEF TALENT BINNEN ONDERWIJS

“De Gouden Sportkoers is een goed initiatief want je hoort weinig over de prestaties van de sporters als je niet betrokken bent in de sport. Deze koers kan helpen om deze aandacht te verspreiden. Voor de topsporters en talenten, maar ook voor de breedtesport”, vertelt Tim Stevens, LO docent en topsportcoördinator, Thomas á Kempis College. Ook het CSE denkt er zo over: “De aandacht voor de sportprestaties in Zwolle kan beter. Daarbij is een goede samenwerking van belang. Dus is dit een meer dan mooi initiatief om samen de sporters te waarderen”, vertelt Jan Bosma, topsportcoördinator bij het CSE Topsportacademie Nederland.

### ONDERSTEUNEN VAN TALENT

Het halen van deze (top)sportprestaties gaat natuurlijk niet zomaar. Beide scholen mogen topsportverlof verlenen voor topsport gerelateerde activiteiten tijdens de lestijden om de talenten te ondersteunen. Dat kan omdat beide scholen zijn aangesloten bij het Expertisecentrum Voortgezet Onderwijs en Topsport (EVOT). Jan: “Zo hebben wij bijvoorbeeld vakken: Talent Skills, Athletic Skills en



Thomas a Kempis college

Physical Skills als verplichte vakken. Zo willen wij alle talenten verder ondersteunen als het gaat om voeding, de pers, mentale druk, het organiseren van de werkzaamheden, vooruitkijken op hun loopbaan en de voorbereiding op hun krachttraining.”

### SAMENWERKEN VOOR GOUDEN WAARDERING

De gemeente Zwolle en SportService Zwolle willen met de Gouden Sportkoers zoveel mogelijk waardering opzoeken voor de (top)sporters en talenten in onze stad. Het is voor deze partijen dan ook niet meer dan logisch dat we samenwerken met deze talentscholen. Koen Tip, SportService Zwolle: “We willen zoveel mogelijk aandacht en waardering voor de talenten dus is het eigenlijk vanzelfsprekend dat we samenwerken met deze scholen. Want zij waarborgen hét talent. Door de lijntjes kort te houden en bij elkaar op de radar te blijven, zorgen we voor een grote lijst van genomineerden voor de Gouden Sportkoers. Om vervolgens deze sporters in de ‘sportlight’ te zetten en andere Zwollenaren inspireren.”

## BIJZONDERE PRESTATIES DOOR DE ZWOLSE TOP

**Binnen de Gouden Sportkoers besteden we ook aandacht aan de bijzondere prestaties. En die zijn er. Door alle drie de topclubs uit Zwolle.** De Landstede Hammers speelden hun vijfde bekerfinale, PEC Zwolle keerde terug naar de eredivisie en de dames van VC Zwolle Topvolleybal debuteerden in Europa.

### Europees debuut Djopzz VC Zwolle Topvolleybal op 11 en 18 oktober 2023

De volleybalsters van Djopzz VC Zwolle Topvolleybal schreven afgelopen maanden geschiedenis. Ze speelden hun eerste Europese wedstrijd ooit. In de Challenge Cup moesten ze het opnemen tegen de Griekse nummer één: Panathinaikos. Djopzz VC Zwolle Topvolleybal kon terugkijken op een geslaagd Europees debuut. Twee sets lang ging het tijdens de eerste pot de goede kant op tegen de Griekse topclub Panathinaikos, maar uiteindelijk draaide het in Athene toch uit op een nederlaag: 3-1. Bij de return in Zwolle lukte het de volleybalsters helaas niet om de Griekse dames uit te schakelen in de Challenge Cup. Wederom werd er verloren met 1-3. Maar de dames en heel volleyballend Zwolle konden terugkijken op een gedenkwaardig Europees avontuur.



**Bekerfinale Landstede Hammers tegen ZZ Leiden op 12 maart 2023**

In een wedstrijd met wisselende kansen wonnen de Leidenaren de bekerfinale met 72-70. Ondanks de geweldige steun van het Zwolse publiek, kwamen de Hammers net tekort om historie in eigen huis te schrijven. Dat het ongekend spannend zou worden in de provinciehoofdstad was op voorhand al wel duidelijk. Beide ploegen kwamen elkaar in competitieverband afgelopen seizoen al twee keer tegen, met zowel een zege voor Landstede als eentje voor Leiden als uitkomst.

Deze bekerfinale was niet de eerste voor de Hammers. Eerder was dit al het geval in 2005, 2013, 2017 en 2019. Helaas is het er nog niet van gekomen om er vandoor te gaan met de beker. Wie weet dit seizoen wel...

### Promotie PEC Zwolle naar eredivisie op 21 april 2023

PEC Zwolle hikte er aan het eind van vorig seizoen al weken tegenaan; promotie naar eredivisie. Uiteindelijk viel de beslissing op vrijdag 21 april in Almere. Thomas van den Belt scoorde met een rake kopbal de 1-1 wat genoeg was voor hét punt. Hét punt om, na een jaar, terug te keren naar de eredivisie. Een bijzondere prestatie. Daar werd de ploeg voor beloond met een huldiging in het Park de Wezenlanden.



Classic met schaatstrainer Michel Mulder

## HAAL ALTIJD HET MAXIMALE UIT JEZELF

**In dit magazine komen veel talentvolle Zwolse sporters aan bod die nog een lange sportieve en hopelijk succesvolle toekomst voor zich hebben. Schaatsers Michel Mulder (37) stopte in 2020 en vormt daarom een uitzondering. Gezien al zijn prijzen, titels en records mag hij hierin niet ontbreken.**

In 2014 behaalde Mulder in Sotsji Olympisch goud op de 500 meter, brons op de 1000 meter en werd de Zwollenaar wereldkampioen op de sprint in Nagano, een herhaling van zijn sprintwereldtitel in 2013 in Salt Lake City.

Hij is sinds dit jaar performance coach bij Team Novus, een internationale schaatsploeg uit Heerenveen met schaatsers uit verschillende Europese landen. Wonen doet hij nog gewoon in Zwolle, een afstand zo zegt hij zelf die in dertig minuten te overbruggen is.

### EEND

“Ja het klopt wel dat we met Team Novus een beetje een vreemde eend in de bijt zijn. We zijn een ontwikkelteam met in totaal acht verschillende internationale schaatsers. Vaak wonen ze al in Nederland, al hoeft dat niet per se. We brengen ze dan veelal samen om te trainen, maar bijvoorbeeld Vanessa Herzog is een Oostenrijkse en met haar werken we juist op afstand. Daar hebben we een speciale infrastructuur voor ontwikkeld. We kunnen op die manier haar prima monitoren. Dat werkt hartstikke goed en is vooral heel leuk om te doen.”

### THUISKOMEN

Michel en tweelingbroer Ronald Mulder lieten voor het eerst van zich horen in 2006. Tijdens het NK Sprint lootten ze tegen elkaar op de 500 meter en reden ze naar precies dezelfde tijd: 37.87. NOS-commentator Frank Snoeks zei toen van: “Die kunnen allebei thuis komen.” Vervolgens nam hun schaatsloopbaan en ook de skeeler carrière een ongekende vlucht. Michel reed

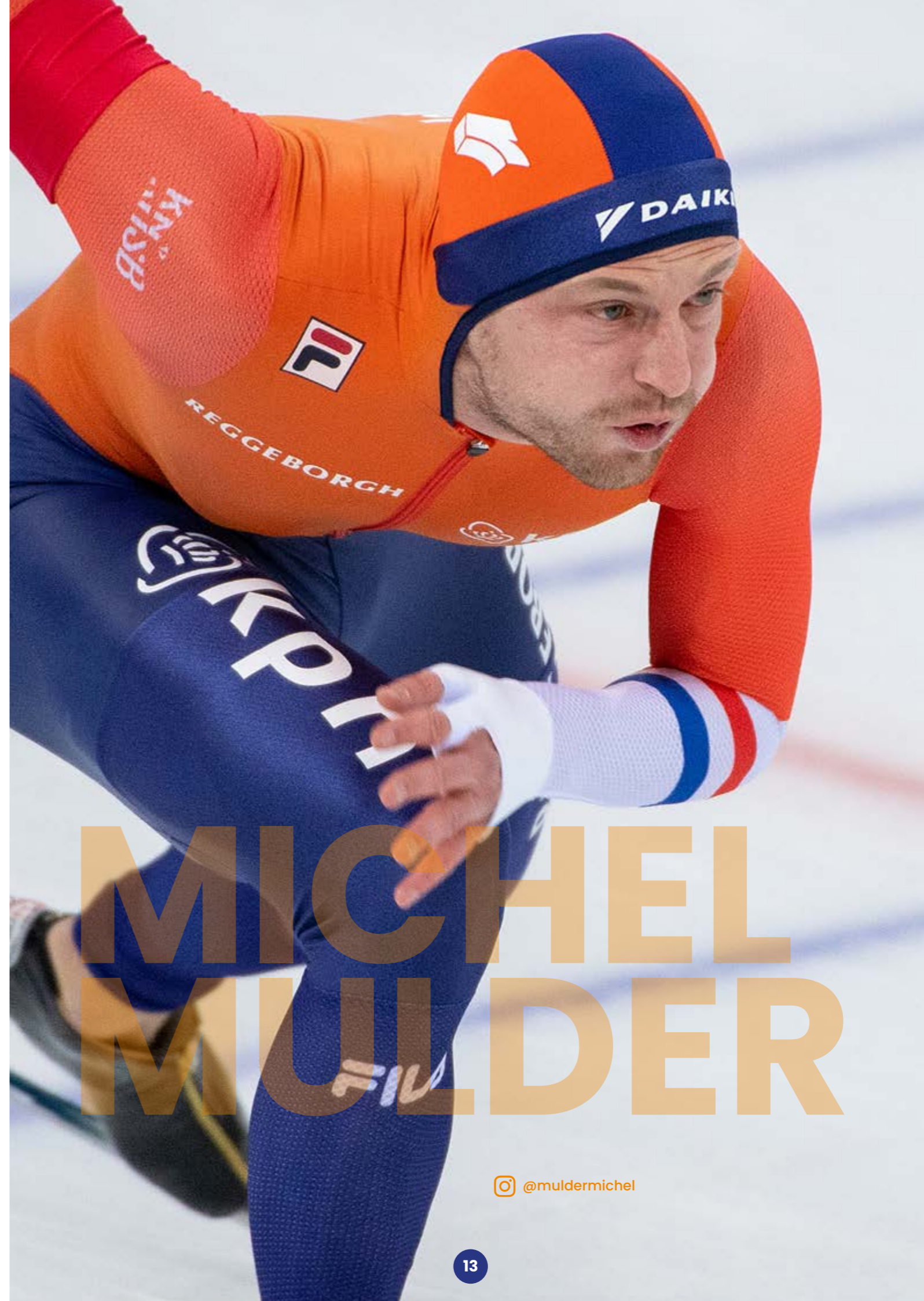
wereldrecords, op afstanden en in het puntenklassement en won Europese, mondiale titels en Olympisch eremetaal. Een simpele klik op het internet en er rolt een indrukwekkende lijst met prijzen uit.

“In 2020 werd ik trainer bij Team Reggenborg. Vorig jaar wilde ik er jaartje tussenuit. Even wat anders. Wat ik nu doe spreekt mij enorm aan. Mijn ervaring overbrengen, het maximale eruit halen en dat op het hoogste niveau. En als de schaatsers dan prijzen winnen – zo werd Herzog afgelopen winter tweede op het WK 500 meter en pakte de Brit Cornelius Kersten brons op de 1000 meter op het WK – dan maakt het dat nog eens extra leuk.”

### VAKLEERKRACHT

Ooit was Michel als afgestudeerd gymdocent werkzaam in Zwolle. “Ik ging meteen na de Calo werken voor SportService Zwolle en was de eerste duale vakleerkracht. Dat wil zeggen dat ik zowel binnenschools als buitenschools gymles gaf. Dat werd wel steeds lastiger te combineren met mijn schaatscarrière, daarom stopte het in 2009. Vervolgens heb ik via de KNSB nog een trainersopleiding gaan en aan de Cruyff Academy de master coaching gevolgd.”

“Ik laat alles een beetje open hoe mijn toekomst eruit ziet. Al is de insteek om de samenwerking voort te zetten. Het zou mooi zijn als ik naar de komende Olympische Spelen kan en zo kan werken op het hoogste niveau. Wat ik in ieder geval wel zeker weet, ongeacht wat ik ga doen, is dat ik altijd het maximale uit mezelf wel halen. Die tip wil ik iedere sporter meegeven.”



 @muldermichel



Yinthe Schaddenhorst

## HANDBALT VAN SCHAAL TOT ZAAL

**Yinthe Schaddenhorst kan terugkijken op een wel heel succesvol 2023. De pas 16-jarige handbalster uit Zwolle is inmiddels speelster van HV Zwolle Dames 1, maar won deze zomer goud op het EK beachhandbal Onder 17 jaar. “In één woord geweldig”, aldus Yinthe.**

Inmiddels is de Zwolse al zo'n tien jaar aan het handballen. Altijd bij HV Zwolle, maar sinds vijf jaar ook bij Handbalschool Salland in Raalte. Daar trainen talentvolle handbalsters van verschillende regionale clubs twee à drie keer in de week. Ze maakt in Raalte ook deel uit van de zogenaamde Toplijn, waarin – de naam zegt het al – de echte handbaltalenten terug te vinden zijn.

### LINKEROPBOUWER

Bij HV Zwolle train ik uiteraard ook en speel ik officieel in de A1. Ik ben meestal linkeropbouwer en ik moet het van mijn techniek en snelheid hebben. Daarnaast speel ik ook met het eerste. Dat betekent dat ik soms twee wedstrijden op één dag speel. Aan het begin moest ik nog wel even aan het fysieke wennen, maar dat gaat inmiddels goed.”  
“Gemiddeld train ik zo'n tien uur in de week. Ik zit op het Thomas à Kempis College (TAK), waar ik een topsportstatus heb. Dat betekent dat ik op bepaalde tijden niet naar school hoef, maar

mag trainen. Het is een kwestie van goed plannen en ik heb weinig vrije tijd, maar ik vind het allemaal hartstikke leuk.”

En wat natuurlijk helemaal leuk was, was deze zomer Europees kampioen Beachhandbal worden in het Turkse Izmir. Oranje versloeg Kroatië, Tsjechië, Frankrijk en Duitsland in de poule en daarna Oekraïne en Zweden. In de finale was Hongarije de tegenstander.

### VLEIGERTJES

Bij het beachhandbal draait het om het winnen van sets, zeg maar helften. De eerste set werd gewonnen door Hongarije, de tweede door Oranje. Shootouts moesten de beslissing brengen. Die won het Nederlands jeugdteam met 15-13.

“Het ging heel goed, ik zat lekker in het toernooi en ben uiteindelijk in de top 10 van topscorers geëindigd met 79 punten. Van die 79 heb ik er 18 gemaakt in de finale. We waren echt superblij en hebben er als team keihard voor gewerkt, door heel vaak te trainen en toernooien te spelen. Het was echt in één woord geweldig.”  
“Beachhandbal is tactisch heel anders. Er is een echte aanvals- en verdedigingsploeg. Het is ook veel spectaculairder. Je hebt pirouettes en vliegertjes, dat is als je in de lucht een bal opvangt en gooit. Scoor je, dan telt die voor twee punten.

Hopelijk kan de sport nog wel wat bekender én Olympisch worden”, voegt Yinthe er nog aan toe.

### AFVALTRAJECT

Hoe de Zwolse uiteindelijk het Nederlands team bereikte was overigens best bijzonder. “Er waren zogenaamde scoutingsdagen, maar daar kon ik toen niet aan meedoen. Toen heeft mijn trainer gebeld met de Handbalbond en mijn naam doorgegeven. Daarna werd ik alsnog opgeroepen voor trainingen en vervolgens is er een soort afvaltraject. Eerst viel ik door een blessure af voor het EK in Praag in 2022, maar dit jaar mocht ik wel mee.”  
“Het was een geweldige ervaring en ik kijk er ontzettend positief op terug. Ik vind het lastig om nu al een concreet plan te hebben voor mijn handbaltoekomst. Voor mij is dit nu ideaal. In de zomer beachhandballen en de rest van het jaar in de zaal te spelen.”

**“HET WAS ECHT IN ÉÉN WOORD GEWELDIG.”**

# YINTHE SCHADDENHORST





**“HET IS BELANGRIJK DAT  
JE POSITIEF BLIJFT.”**

Jiska

@sannevandalfsennx

**Maar liefst acht trainingsmomenten in de week en in totaal meer dan 20 uur training in Victorium.** Zo druk zijn de twee teams van Sportacrobatiek Zwolle die meededen aan het EK Acrogym in oktober in het Bulgaarse Varna, met hun sport. Het volgende doel: het WK halen in 2024, laten Sanne van Dalfsen (A-junioren 1) en Jiska Batema (A-junioren 2) weten.

Teams Sportacrobatiek Zwolle

## **BLIJVEN BOUWEN AAN GOEDE RESULTATEN**

Beide teams presteerden meer dan goed op het afgelopen EK. “Er deden meer dan dertig teams mee, we zijn uiteindelijk achttiende geworden”, aldus Sanne (17) uit Genemuiden die sinds haar zevende jaar aan acrogym doet en samen met Indy van Maanen (13) en Janelle Koster (18) een trio vormt.

### STADJE

“Je doet twee oefeningen. Een tempo-oefening, die ging heel goed, waarmee we zesde stonden van alle 31 deelnemende Europese teams. De tweede dag hadden we de balansoefening. Door een klein foutje haalden we de finale – dan moet je bij de beste acht komen – niet. Dat was wel jammer”, zo vult ze aan.

“We zijn voor het tweede seizoen bij elkaar en dit was ons eerste EK. Natuurlijk brachten we veel tijd door in de zaal, maar we konden ook wel het stadje ingaan om wat te eten of rond te lopen. Het was een hele leuke en gezellige week.”

Het onderlinge verschil in leeftijd in de beide teams heeft alles te maken met dat de bovenpartner jonger en kleiner moet zijn. Het onderscheid team junioren 1 en team junioren 2 heeft met de leeftijd van doen. A-junioren 2 wil zeggen de leeftijdscategorie 13 tot en met 19 jaar. “Dat betekent dat ons team in deze samenstelling uit elkaar valt. Ik moet naar de senioren”, aldus Jiska Batema, die inmiddels 19 jaar is. Loïs Ankersmit (14) blijft wel haar teamgenoot, terwijl Jessy Fillipo (17) aansluit bij een ander team.



### VLIEGVELD

Team 2 liet tijdens de eerste kwalificatie hun tempo-oefening zien. Gevolgd door hun balansoefening. In totaal goed voor een 19e plek op de Europese ranglijst. “Ook wij waren heel tevreden. Ons doel was dat we goede oefeningen wilden laten zien. Een jury van meestal tien personen beoordeelt je onder andere op artistiek en technisch”, aldus Jiska, die nu drie jaar actief is bij Sportacrobatiek Zwolle en als Friezin doordeweeks in Zwolle woont.

“Het grappige was, dat we elkaar op het vliegveld nog tegenkwamen. Team 1 was namelijk een week eerder afgereisd. Wij losten hen af zeg maar. Sowieso was het een hele leuke en leerzame week.”

### POSITIEF

“Nu willen we ons kwalificeren voor het WK. Daarvoor moeten we in drie kwalificatiewedstrijden goed presteren”, vult Sanne aan. Jiska heeft nog wel een goede tip voor jongere sporters. “Naast het vele trainen en heel veel plezier, is het belangrijk dat je positief blijft. Als je bijvoorbeeld een foutje maakt tijdens de balansoefening, dan moet je dat niet meenemen naar de tempo-oefening, maar het proberen te vergeten.”

# BEDANKT VOOR DE GOUDEN TIP!

Sinds de introductie van de Gouden Sportkoers zijn er tientallen sporters genomineerd binnen de drie categorieën talent, topsport en master. Tien van die sporters zie je terug in dit magazine.

Zonder die nominaties kon de Gouden Sportkoers – waardering voor de sporter – niet van start gaan én konden we de Zwollenaar niet inspireren met deze prestaties. Dus beste familie, kennissen, trainers/coaches, vrienden, burens en betrokkenen: BEDANKT namens het team achter de Gouden Sportkoers.



## TIP ONS DE GOUDEN TIP – OOK IN 2024!



Help ons om zoveel mogelijk waardering en inspiratie te (blijven) delen! We roepen alle Zwollenaren op om ons op de hoogte te houden van aankomende (top) sportevenementen, ons te attenderen op indrukwekkende (top)sportprestaties en om suggesties aan te dragen – ook alvast voor 2024!

Ken je een familielid, vriend, kennis of sportieve buur die in de categorieën past? Laat het ons weten! Samen kunnen we de sportieve successen in Zwolle vieren en stimuleren.

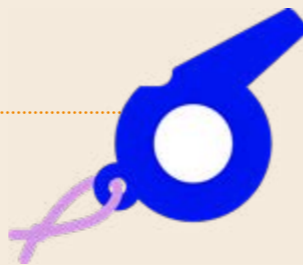
Tip ons via: [info@sportservicezwolle.nl](mailto:info@sportservicezwolle.nl)

## SPORTERS IN DRIE CATEGORIEËN: TALENT, TOPSPORTERS EN MASTERS

Sporters die deel kunnen nemen aan het Gouden Sportkoers-programma worden in drie categorieën verdeeld: Talenten, Topsporters en Masters.

Om in aanmerking te komen, moeten zij voldoen aan de volgende criteria:

- Geboren of woonachtig zijn in Zwolle OF uitkomen voor een Zwols sportteam;
- Een prestatie hebben geleverd op nationaal, Europees of mondiaal niveau;
- Bij uitzonderingen of een bijzondere prestaties beslist de organisatie.



## HONKBAL IS EEN BELANGRIJKE BIJZAAK

**Kiezen is vaak lastig. Zeker als het gaat om gewonnen prijzen.** Honkballer Jeandro Tromp won in 2023 met zijn club HCAW de Baseball European Champions Cup – zeg maar de Europacup 1 – en hij werd Europees Kampioen U23 met het Koninkrijksteam.

DE GOUDEN SPORTKOERS • INTERVIEW

“Het was allebei mooi om mee te maken en omdat ik 23 jaar ben en dus niet meer geselecteerd kan worden voor het jeugdteam, ook een hele waardevolle manier om het zo af te sluiten.” Zijn club huist in Bussum, de trainingen voor het Koninkrijksteam vonden plaats in Amsterdam en voor zijn geliefde honkbal sport was hij met college baseball actief in Amerika, maar Jeandro is op en top Zwollenaar. Hij woont er nog steeds en volgt de opleiding marketing en communicatie op Landstede.

### BALLETJE

“Ik heb meestal een drukke week, vooral richting de zomermaanden. Op maandag en woensdag zijn er trainingen met het nationale jeugdteam, op dinsdag trainen met de club, op donderdag en in het weekend speel ik wedstrijden. En op vrijdag sla ik graag een balletje bij Blue Hawks, de honk- en softbalvereniging van Zwolle, waar het allemaal begon. Het lukt niet altijd, maar als het kan beleef ik ook daar veel plezier aan.” Want plezier in de sport en wat je er moet doen en laten, is volgens Jeandro wel de basis van topsport. “Ik speel sinds 2017 bij HCAW en ik heb het nog steeds heel erg naar mijn zin. We hebben een leuk team, hebben plezier en dat zie je ook terug in het veld. In 2022 werden we landskampioen door de Holland Series te winnen. Dat was voor het eerst sinds 1998, dus 24 jaar geleden. Toen was ik nog niet eens geboren.”

### FINALE

“Daardoor kregen we een ticket voor de Baseball European Champions Cup. Een toernooi waar de beste honkbalclubs van Europa aan meedoen. We wilden de finale halen en ‘m dan ook winnen natuurlijk. Dat hebben we als team goed opgepakt, want we wisten Parma met 10-4 te verslaan.” De titel verdedigen zit er helaas niet in, legt Jeandro uit, omdat Neptunus regulier kampioen werd en Amsterdam in oktober de Holland Series won, door onder andere HCAW in de halve finale te verslaan zijn beide startbewijzen vergeven.

### PERSPECTIEF


Ook een herhaling van Europees kampioen worden met U23, zit er niet in. Jeandro is inmiddels 23 jaar en ‘te oud.’ Dan lonkt het grote Nederlandse team toch? Hij glimlacht. “Nederland is een vooraanstaand honkballand, dat niet altijd de aandacht krijgt dat het wel zou moeten hebben. Europees en wereldwijd doen wij het best goed. Alleen door de minder recente prestaties, is het team de zogenaamde A-status kwijt. Daardoor stopt een aantal ervaren honkballers en dat biedt weer perspectief voor de jongere spelers.” “Wel is de concurrentie groot. Natuurlijk hoop ik ooit nog profhonkballer te worden, maar dat gaat lastig worden. Als het kan en een profclub benadert je, dan zeg je altijd ja natuurlijk. Ik ook, maar voor mij is honkbal nu toch meer een belangrijke bijzaak.”

Matthijs van Velzen

## SLAAT ZIJN SLAG MET ZWEMMEN

**Op zwemles kreeg hij al te horen dat hij goed kon zwemmen. Toch was het eerst voetballen bij CSV'28, dat de klok sloeg voor de 12-jarige Matthijs van Velzen. Inmiddels traint hij als lid van ZV 44 zes keer in de week, twee keer in de week met school en tikt hij gemiddeld meer dan tien uur zwemtraining aan. En met succes.**



 @zwolse\_zwemvereniging\_zv\_44

# MATTHIJS VAN VELZEN

**“IK HEB ALLEMAAL ZWEMVRIENDEN GEMAAKT.”**

Zo won hij onlangs in Dordrecht brons op de Nederlandse estafetekampioenschappen zwemmen in Dordrecht. Samen met Ruben Kragt, Amor van der Veen, Yorre van der Wal en Gijs Nooter wist Matthijs na vier races een prachtige podiumplek te veroveren. “Het ging heel goed en ik vond het eigenlijk niet echt spannend. Ik zwom drie keer als laatste en eenmaal als derde”, aldus Matthijs, broodje nuchter.

### TEMPO

Eerder dit jaar was hij ook al succesvol in Dordrecht. Dat was tijdens de zogenaamde Jaargangfinales. Toen won de Zwollenaar zilver op de 200 en 400 meter vrije slag en een bronzen plak op de 100 meter vrij. “Ik vind de vrije slag het leukste. Daarna de vlinderslag, die is wel het zwaarste en dan de rugcrawl. En tot slot de schoolslag, die is ook het moeilijkste, want dan moet je heel erg op techniek zwemmen. Er is sowieso nog ruimte voor verbetering, bij elke slag wel. Mijn favoriete afstand? De 400 meter vrije slag, want dan kun je langer door zwemmen in één tempo.”

En doorzwemmen doet de scholier van het Thomas à Kempis College (TAK) zeker. Op maandag- en donderdagochtend begint hij zijn dag al in het water tijdens de Swim Class, die vanuit school geboden wordt. “En op woensdagochtend sta ik al om 5 uur op, om bij ZV 44 te gaan trainen voordat ik naar school ga. Verder train ik bij de zwemvereniging op de maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag en op de zondagochtend. Op de vrijdagmiddag wordt ook een uitgebreide landtraining gegeven voordat we het water induiken.”

### GAMEN

“Ook zwem ik in het weekend vaak een wedstrijd, meestal in Nederland, maar ik heb ook al gezwommen in Duitsland. In totaal train ik acht keer in de week. En dan heb ik ook nog tijd voor andere leuke dingen hoor, zoals gamen.”



Fotografie: Gertjan Broekhuis

Een poosje combineerde Matthijs het voetballen en zwemmen, maar dat werd volgens zijn vader toch iets te veel van het goede. “Mijn zus zat al op zwemmen en mijn moeder had op een gegeven moment bedacht dat ik wel meekon doen met zo’n training, in plaats van op de kant toekijken. Daarna ben ik in 2019 samen met mijn broer op zwemmen gegaan. Dat was eerst best wel spannend, nu heb ik allemaal zwemvrienden gemaakt. Ik vind het nog steeds heel erg leuk en heb veel plezier met zwemmen.”

### TRAINER

En Matthijs heeft de nodige ambities. “Jazeker! Het allermooiste lijkt mij het zwemmen op de Olympische Spelen. En dan stel ik mij zo voor dat mijn trainer Naomi (Polinder, red.) dan zegt van ‘die zwemmer heb ik vroeger getraind’. Echt, dat lijkt mij zo leuk.”

# ENKELE PRESTATIES DOOR DE JAREN HEEN



Bram van Polen en Ron Jans ontvingen een erepenning van burgemeester Henk Jan Meijer en ondertekende het boek in 2014.



Ondertekening  
Ondertekening Lotte van Beek in 2014.



Ondertekening  
Michel Mulder in 2014.

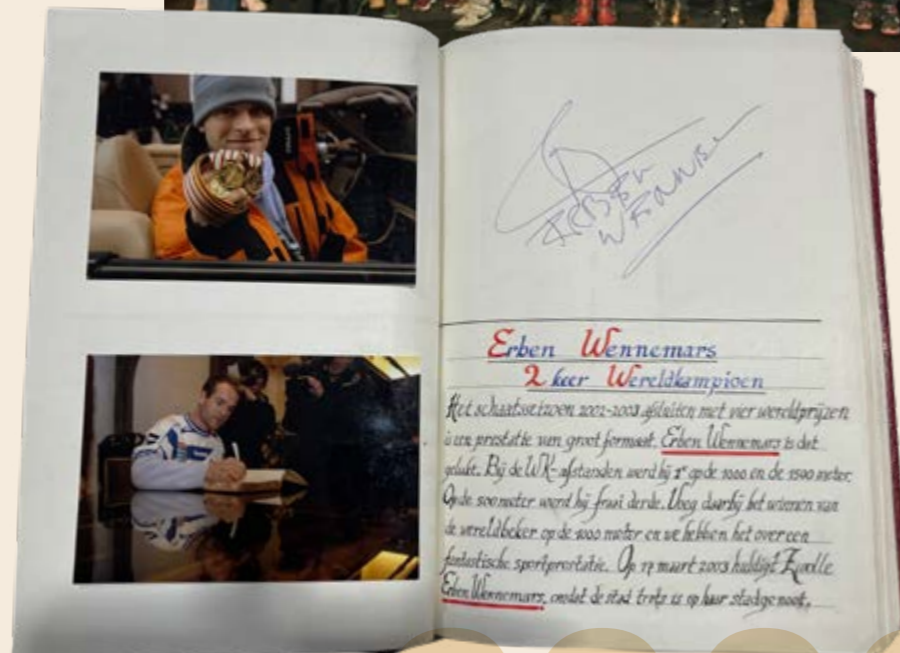
## 2018

Ondertekening van de groep sporters in het jaar 2018.



## 2019

De 'laatste' groep sporters die het boek ondertekende in 2019 tijdens het Sportcafé Zwolle.



## 2003



Ondertekening van  
Triatleet René Poppe  
in 2008.



Arjan Lantink

# LAATBLOEIER ATLEET DENKT WELEENS AAN ALS EN DAN

**Arjan Lantink was altijd een voetballer bij WZC Wapenveld, maar als jochie vond hij atletiek ook 'supergaaf.'**

Anno 2023 is de 40-jarige Zwollenaar Nederlands kampioen Masters 200 meter sprint.



Hij werd in 2018 lid van AV PEC. Een van zijn dochters ging het jaar daarvoor op atletiek. Toen er een ouder-kindactiviteit georganiseerd werd, deed Arjan niet alleen maar mee. Hij sloot zich direct aan bij de Zwolse atletiekvereniging. "Het eerste jaar was best wel wennen, ik had ook te maken met typische sprintblessures. Uiteindelijk ging de weg gestaag omhoog. Ja, op de sprintnummers, daar was ik eigenlijk altijd wel goed in."

## APART

"De 200 meter is echt mijn afstand. Daarin kan ik mijn ei kwijt, want op deze afstand komen de korte en lange sprinters samen. De eerste 50 meter kun je mee met de jongens van die korte sprint, het laatste gedeelte met de lopers van de 400 meter zeg maar. Voor de 100 meter mis ik toch nog net die pure startsnelheid en techniek. De 400 meter is echt een vak apart."

Inmiddels heeft Lantink een enorm aantal prijzen op zijn palmares staan. Op zijn LinkedIn staat een lijst waar maar geen einde aan komt. "Ik had een concurrent die ik moeilijk kon verslaan. In 2019 deed ik mee aan het NK Indoor 35+ en werd ik tweede. Achter hem. Dat was al best bijzonder. In datzelfde jaar was ook het NK Outdoor in Gouda en toen wist ik wel van hem te winnen op de 200 meter. Het besef dat ik hem dus toch kon verslaan, was wel een hoogtepunt voor mij."

In de jaren daarna won Arjan veel prijzen, titels en verbrak hij menig record. Zo werd hij onder meer drie keer Nederlands kampioen. Dé prestatie van 2023 was toch wel de winst op de 200 meter tijdens het NK Outdoor in Harderwijk deze zomer.

## DIPPEN

"Een hele mooie prestatie in een tijd van 22,71 seconden, met de nodige rugwind van meer dan vier meter per seconden, waardoor de tijd niet officieel meetelt. En dan te bedenken dat ik in de warming up niet helemaal fit was. Daardoor werd het iets mentaals, want ik wilde per se goud pakken. Een snelle tijd was niet het belangrijkste." "Achteraf gezien had er nog meer ingezet, want ik liet het na om te dippen (borst vooruit). Toch was ik hier heel blij mee, want het was mij mentaal gezien gelukt om te pieken wanneer het er echt op aan kwam."

Om tot aansprekende prestaties te komen, traint de Zwollenaar veel. Heel veel. "Naast een gezonde leefstijl en interesse in sportvoeding, ben ik gemiddeld twee tot drie keer per week op de atletiekbaan te vinden, waar ik

onderdeel ben van de sprintploeg die getraind wordt door Jan Plat. Op maandag en woensdag heb ik sprinttraining, vrijdag vaak een specifieke techniektraining. Verder doe ik ook nog aan krachttraining. Meestal dinsdag en donderdag thuis – ik zeg altijd ik heb mijn eigen sportschool – en zondag ben ik te vinden in het krachthok bij PEC. De zaterdag is mijn rustdag."

"Gemiddeld eenmaal in de maand, vooral in voorjaar en in de zomer loop ik in het weekend een wedstrijd. Vaak een 200 meter, maar ik loop ook regelmatig wedstrijdjes van 60 meter indoor en 100 meter outdoor."

## "ELK JAAR ZIT ER NOG STEEDS POTENTIE IN."



Fotografie: Steve Schouten

## POTENTIE


Voorlopig zit laatbloeier Arjan met zijn tijden aan de goede kant van de score. "Natuurlijk denk ik vaak genoeg van wat als ik eerder begonnen was. Dan had ik – zo werd gezegd – wel tot de nationale top behoord. Maar dat is nu eenmaal anders gelopen. En ik denk ook weleens van wat als mijn tijden minder worden. Dat merk ik nu gelukkig nog niet. Voor deze categorie 40+ zijn mijn tijden écht wel acceptabel. Sterker nog, tot nu toe zit er elk jaar nog steeds potentie in."

Jitske Visser

## HONGER NAAR DE BASKET NOG NIET GESTILD

**“Wat wij met het Nederlands team presteren de afgelopen jaren en zeker in 2023, dat is bizar”, aldus Jitske Visser. Dit jaar was voor de Zwolse rolstoelbasketbalster sowieso bijzonder.**

# JITSKE VISSER

 @jitskevisser



Na zes jaar op topniveau gespeeld te hebben bij het Duitse Thuringia Bulls, ging ze deze zomer naar Volpi Rosse Menarini, in Florence samen met haar vriend Camilo van Trijp. “De ervaring in Italië is zo anders dan in Duitsland, maar het bevalt tot nu toe heel goed.”

“Ze hadden mij al eerder een aanbod gedaan, nu was ik wel toe aan een nieuwe uitdaging”, vervolgt Jitske. “Een nieuwe club, een nieuwe competitie en het is alleen maar fijn dat het met Camilo kan, die ook een aanbod kreeg.”

### DRAAGVLAK

“Duitsland en Spanje zijn wel de sterkste rolstoelbasketballanden als je kijkt naar de competitie. Vlak daarachter zit Italië, dat echt in opkomst is. Volpi Rosse Menarini is een club in opbouw en bestaat nog maar tien jaar. Dit seizoen is het een heel nieuw team met jonge gasten. Met mijn 31 jaar ben ik een van de oudsten en net als bij Thuringa Bulls de enige vrouw.”

“Ik vond het vroeger al heel leuk om mee te helpen bouwen aan zo’n jong nieuw team en ik merk ook dat mijn draagvlak daarvoor groter wordt, omdat ik inmiddels in al die jaren rolstoelbasketbal veel ervaring heb opgedaan.”

En ervaring heeft ze zeker en prijzen winnen dat deed ze ook veelvuldig. Van een koninklijke onderscheiding in het Zwolse tot aan WK, EK’s en Paralympische Spelen in 2023, toen ook het uitgestelde WK in Dubai werd gespeeld, werd ze met TeamNL wereldkampioen, haalde ze in ‘haar’ Rotterdam de Europese titel en won ze met haar club RSB Thuringia Bulls de Champions League in 2018 en 2019.

### DRUK

In 2021 kreeg ze de gouden medaille omgehangen in Tokio en ook bij de komende Paralympische spelen in Parijs is ze er als het goed is ‘gewoon’ bij. “Echt bizar wat wij de laatste jaren presteren. Het WK in 2018 in Hamburg, blijft mij het meeste bij, omdat onze eerste toernooiwinst op een wereldkampioenschap ooit was. Daarvoor hadden we al wel het EK in 2013 en 2017 weten te winnen.”

“Het betekent ook dat de druk steeds meer toeneemt en de lat iedere keer hoger komt te liggen. Het is niet normaal om steeds te winnen. Dat voelt nog steeds als onwettelijk, maar het wordt wel van je verwacht. Zo van die Nederlandse meiden gaan het wel even doen.”

“We hebben echt een hele bijzondere groep meiden bij elkaar. We durven ook kritiek uit te spreken naar elkaar, met als doel om nog beter te worden. Dat is heel belangrijk, maar het allerbelangrijkste is het plezier dat we hebben. Altijd en overal, dus ook op de vele trainingen. Zolang dat er is en ik kan het lichamelijk nog aan, dan ga ik door. Mijn honger is nog lang niet gestild”, lacht Jitske.

### STAD

Haar avontuur in Italië én dat ze als voorzitter van de atletencommissie van het International Paralympisch comité de belangen van alle internationale atleten verdedigt, maakt dat Jitske nog minder in Zwolle is. Daar waar ze geboren werd en haar ouders nog steeds wonen. Eerst reed ze nog weleens vanuit Erfurt naar Nederland. Nu is dat wel even wat lastiger en als ze dan in ons land is, dan wonen Camilo en zij in Rotterdam.

“Maar Zwolle is en blijft wel mijn stad hoor. Mijn ouders wonen in Zuid. Natuurlijk als je aan komt rijden, heb je de brug over de IJssel en de Peperbus, maar voor mij voelt rijden door het tunneltje aan de Van Karnebeekstraat pas écht als thuiskomen.”

**“ZWOLLE IS EN  
BLIJFT WEL MIJN  
STAD HOOR.”**

Zwemster Christien Nieuwenhuis

## ZWEMT HET LIEFST DOOR TOT HAAR HONDERDSTE

**Met de Mastersgroep van SWOL 1894 traint ze iedere week drie keer een uur. Daarnaast doet ze nog aan fitness en krachttraining. Zwemster Christien Nieuwenhuis (72) is en blijft nog steeds actief met het Masterszwemmen. "Een goede gezondheid is belangrijk, maar zeker ook een bepaalde gedrevenheid. Enneh, ik ben nog lang geen 100 jaar."**

Christien doet al sinds 1989 mee aan de Masters, inmiddels bij de 70+. Nationaal, in Europa en zeker ook mondiaal zwom ze al veel wedstrijden. Nog steeds neemt de Zwolse ongeveer eenmaal in de zes weken deel aan zo'n competitie. En met heel veel succes. Zo was ze tot een kleine drie jaar geleden Europees recordhoudster op de 50 meter vlinderslag. "Dat is verbroken door een Duitse. Of ik dat vervelend vind. Nee joh, zo gaan die dingen."

### GOUD

Dit jaar stonden er twee NK's bij de Masters op het zwemprogramma. Eentje in Heerenveen en in eentje in Amersfoort. Beide keren won ze zes keer goud op diverse nummers: Op de 50 en 100 meter vlinderslag, op de 50 meter rugslag en op de 100 meter vrije slag en rugslag en ook op de 100 en 200 meter wisselslag, waaronder drie verbeteringen van het Nederlands record.

"Mijn rugslag is behoorlijk verbeterd, daardoor gaat het ook steeds beter op de wisselslag. De 100 meter vlinderslag gaat ook nog goed, maar vind ik eigenlijk een beetje te lang. Ik merk sowieso dat mijn tijden steeds iets teruglopen. Gemiddeld is dat 0.3 seconden over 50 meter per jaar. Om eerlijk te zijn, vind ik dat best wel lastig."

### BESCHUITBUS

En dan allemaal te bedenken dat Christien een laat zwemmer was. Natuurlijk deed ze aan schoolzwemmen, maar daar bleef het heel lang bij. "In de jaren 50 had ik zwemles in Leeuwarden. Dat was 's ochtends om zeven uur in water dat kouder was dan tegenwoordig. Zwemmen deed je met een plankje, maar je had toen nog geen kurk om je middel, maar een soort glibberige metalen rol met een leren riempje. Het leek een beetje op een beschuitbus."

"Omdat ik het wel aardig kon, mocht ik zonder plankje zwemmen. Alleen botste ik de hele tijd met mijn ellebogen tegen die rand van die bus aan. Ze werden daardoor helemaal blauw en pijnlijk. Toen wilde ik niet meer naar zwemles. In 1962, toen was ik elf jaar, gingen we op vakantie naar Spanje. Het was warm en er werd besloten

om op de waterfiets de zee op te gaan. Alleen ik mocht niet mee, want ik had geen zwemdiploma's. Dat was het moment dat ik dacht van nu wordt het tijd."

### ZWEMCOACH

Het lukte Christien niet om in haar jeugd NK's te zwemmen. Wel koos ze ervoor om op de ALO de specialisatie zwemcoaching te doen. "Na mijn opleiding ben ik zwemcoach geworden en naar Amerika gegaan. Eenmaal terug, trouwde ik en kreeg ik kinderen, waardoor ik dertien jaar niet gezwommen had. Daarna ben ik het weer gaan oppakken en omdat ik als zwemcoach veel bewuster wist wat ik moest doen als zwemmer, ben ik eigenlijk steeds beter geworden."

Naast veel plezier op de trainingen, maar zeker ook tijdens het masterszwemmen, heeft Christien nog iets wat haar motiveert. "Ik wil graag een doel hebben waarvoor ik train. Zo houdt de wereldzwembond FINA jaarlijks een wereldwijde top 10 bij van onder andere het masterszwemmen. Dat doen ze op de 25 en 50 meter baan en ik ben best wel trots dat ik daar inmiddels al tig jaren instaan op vooral de vrije slag en vlinder."



**"IK WIL  
GRAAG EEN  
DOEL HEBBEN  
WAARVOOR  
IK TRAIN."**



## Ontdek Zwolle Sport: jouw ultieme bron voor sport in onze stad!

Bij Zwolle Sport draait alles om... sport natuurlijk! Ben je benieuwd wat er allemaal gaande is in onze bruisende sportstad? Wil je op de hoogte blijven van (eredivisie-)wedstrijden, deelnemen aan evenementen of activiteiten, of geïnspireerd worden door de verhalen achter de sport? Dan ben je bij ons toffe platform Zwolle Sport aan het juiste adres. Want sport maakt alles leuker!

### Jouw gratis online gids voor sportevenementen in Zwolle

Op Zwolle Sport vind je een duidelijk overzicht van zowel top- als reguliere sportevenementen en activiteiten. Of je nu alleen wil bewegen of samen met vrienden wil beleven, er is voor ieder wat wils. Laat je inspireren door boeiende verhalen over (top)sport, want Zwolle Sport deelt natuurlijk ook inspirerend en informatief nieuws uit onze sportstad. En Zwolle Sport is ook dé bron voor sporters in Zwolle, waar we altijd aandacht hebben voor (top) prestaties. De Gouden Sportkoers heeft z'n eigen plek op dit platform.



### Zwolle Sport verbindt sporters en sportaanbieders

Het platform is gemaakt vóór en dóór Zwollenaren. Alle aanbieders op het gebied van (top)sport, beweging en een gezonde levensstijl krijgen de kans om hun aanbod te promoten. Zo weet jij precies waar en wanneer je welke sport kunt beoefenen of bekijken. Zwolle Sport wordt nóg leuker wanneer Zwollenaren zelf ook een bijdrage leveren. Samen werken we aan een vitaal Zwolle.

[www.zwollesport.nl](http://www.zwollesport.nl)

Blijf op de hoogte van alles wat er gebeurt op het gebied van (top) sport in Zwolle.

 @zwollesport038

# GEFELICITEERD!

*namens SportService Zwolle, gemeente Zwolle én de stad!*





# DE GOUDDEN SPORTKOEERS

POWERED BY



SPORT  
SERVICE  
ZWOLLE

Zwolle