

HET MAGAZINE VAN 2025

DE GOUDEN SPORTKOERS

12

Kenny van Weeghel

**GEVOEL IS
BELANGRIJKE
DAN MEDAILLES**

20

Astrid Smit

**DANST MET VEEL
LOL IN HET WATER**

28

Sarah van Erst

**NADERT STAP
VOOR STAP
HAAR DROOM**



INHOUD



Hercules dans
Nederlands Kampioen

COLOFON

REDACTIE

Erik Riemens, Mediabureau MEER
Iris Jansen, SportService Zwolle

PROJECTLEIDER GOUDEN SPORTKOERS

Koen Tip, SportService Zwolle

ONTWERP EN VORMGEVING

Advice ♦ creatief digitaal bureau

DRUKWERK

Bredewold

COVERFOTO

Mathilde Dusol

MET DANK AAN

Alle geïnterviewden

DE GOUDEN SPORTKOERS

Een samenwerking tussen SportService
Zwolle en gemeente Zwolle



Zwolle

08

Bas de Man

EEN MAN VAN UITERSTEN

14

Pepijn Schunselaar

SLAAT ZICH ER WEL DOORHEEN

- | | |
|---|--|
| 04 Voetballer Jadiel Pereira da Gama | 24 Kickbokser Soufyan El Atiaoui |
| 05 Gouden overzicht | 26 Zwemmer Sven Klink |
| 06 Historie Gouden Sportboek | 30 Keepster Maren Groothoff |
| 10 CSE en TAK | 32 Marathonmasters Peter en Geert |
| 11 Roeier Jan Heerschop | 34 Opnieuw in de spo(r)tlight:
Evi, Jules, Dean en Thijs |
| 15 Tennisser Peter Buter | 35 Amazone Saar Flier |
| 16 Turner Alireza Delshadzadeh | 36 Eenwielster Sofia van Veen |
| 19 Hiphopster Quincy de Boer | |
| 22 Enkele prestaties door de
jaren heen | |

SAMEN MAKEN WE SPORT IN ZWOLLE MOOI

Zwolle bruist van het sporttalent! En dat zie je terug in deze nieuwe editie van Gouden Sportkoers, een magazine vol verhalen over Zwolse sporters die het beste uit zichzelf halen. Van jonge talenten tot ervaren toppers: stuk voor stuk inspirerende mensen die laten zien wat sport kan doen.



DE
GOUDEN
SPORT
KOERS

DE GOUDEN SPORTKOERS • VOORWOORD

Topsport laat zien wat er mogelijk is als talent, inzet en steun samenkomen. Want achter elke medaille of titel schuilt een groter verhaal. Niemand bereikt de top alleen. Daarvoor is altijd een team nodig: trainers, vrijwilligers, familie, scholen en verenigingen. Die verbondenheid maakt sport zo waardevol. Sport brengt mensen samen, geeft energie en maakt je sterker, fysiek én mentaal.

En dat geldt niet alleen voor de top. In Zwolle sporten en bewegen duizenden mensen gewoon omdat het goed voelt, gezond is en omdat het samen leuker is. Sporten doe je niet alleen, maar met elkaar. Daarom werken we als gemeente samen met verenigingen, sportaanbieders,

onderwijs en partners als SportService Zwolle. Samen zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen en plezier kan hebben in sport.

Zwolle beweegt ook letterlijk mee met nieuwe vormen van sport. Denk aan het vernieuwde skatepark in het Wezenlandpark, de nieuwe beachvelden voor handbal en de toekomstige pumptrackbaan.

Zo blijft sport in onze stad volop in beweging. Topsport inspireert, breedtesport verbindt en zo maken we samen sport in Zwolle mooi.

Met sportieve groet,

Michiel van Wiffligen
Wethouder Sport





Voetballer Jadiel Pereira da Gama

WEET NU AL WAT HIJ WIL

Jadiel Pereira da Gama wordt op 15 december 16 jaar. Het jeugdige talent van PEC Zwolle is sinds dit seizoen volwaardig selectielid en beschikt inmiddels al over de nodige eredivisiebenen.

Vrijdag 15 augustus: PEC Zwolle staat met 0-2 voor in de uitwedstrijd tegen Telstar. De wedstrijd loopt tegen het einde en dan gaat het wisselbord omhoog. Nummer 35 Jamiro Monteiro verlaat het veld en binnen de lijnen komt met nummer 26 Jadiel Pereira da Gama. De Zwolse middenvelder is op dat moment 15 jaar en 243 dagen en de jongste eredivisiedebutant ooit. Daarmee speelde hij Wim Kras van FC Volendam uit de boeken, die het record sinds 22 november 1959 in handen had.

TREIN

In die tijd bestond de woonplaats van Jadiel, Almere nog helemaal niet. Nu reist hij iedere dag vanuit de polder naar Zwolle. “Ik sta elke ochtend om zes uur op, eet dan iets lichts en ga dan rond kwart voor zeven de deur uit naar het station. Daar pak ik de trein naar Zwolle en dan ben ik rond tien over acht op de club. Even ontbijten en dan ga ik trainen en lunchen tot een uur of één en dan naar school tot vier uur en daarna ga ik weer naar huis.” Zoals bijna alle PEC Zwolle talenten zit ook Jadiel op het CSE, dat zoals bekend naast het stadion ligt. “Ik zit in het vierde jaar TL, heb het goed naar mijn zin en vind het leuk op school. Ik zit met veel andere topsporters in de klas, die vaak aan een heel andere sport doen, maar iedereen heeft wel hetzelfde doel, namelijk zo goed mogelijk worden”, aldus Jadiel.

DIPLOMA

“School is heel belangrijk. Dat vinden ze thuis, bij de club en dat vind ik zelf ook. Ik wil mij echt focussen op het

behalen van mijn diploma, zodat ik mij daarna helemaal kan richten op het voetballen. De trainer weet dat en houdt daar ook rekening mee.” “Jadiel is volwaardig lid van de eerste selectie en omdat we op allerlei manieren rekening met hem houden, volgt hij af en toe een wat aangepast programma”, aldus trainer Henry van der Vegt. PEC Zwolle houdt Jadiel dan ook zoveel mogelijk uit de wind en zorgt voor de juiste begeleiding. Zeker na zijn debuut en het record dat hij nu in handen heeft, stroomden de media-aanvragen binnen. Van ESPN, NOS, Voetbal International tot heel veel regionale media. En nu nog. Af en toe krijgt hij letterlijk het podium, zoals afgelopen najaar tijdens een groot sponsorevent van PEC Zwolle. Wat hij er zelf van vindt? “Nou, ik was op een gegeven moment wel blij dat het wat rustiger werd. Van mij hoeft het allemaal niet zo.”

SPEELMINUTEN

Liever laat Jadiel — die in juni van dit jaar een driejarig contract tekende — zijn benen spreken. In juli scoorde hij zelfs in de oefenwedstrijd tegen Dundee United, inmiddels heeft hij al in zes duels op het allerhoogste niveau gespeeld en af en toe doet hij ook met de O21 mee. “Ik ben begonnen bij AS’80 Almere en zit sinds mijn achtste jaar bij PEC Zwolle. Dit wordt sowieso een belangrijk jaar voor mij. Ik speel ook in Oranje O17. Gillian Justiana uit Zwolle is de bondscoach, helaas hebben we ons niet gekwalificeerd voor het EK. Mijn ambitie voor nu is om steeds meer speelminuten in het eerste elftal van PEC Zwolle te maken”, besluit Jadiel.

GOUDEN OVERZICHT



Naast de verhalen in het magazine zijn er nog veel meer sportieve hoogtepunten. Hieronder vind je een overzicht van sporters, zowel talenten als masters, met de geweldige gouden prestaties die zij hebben behaald in 2025.

Talenten – Gouden sportkoers

Individueel goud

- Thimo Vrolijk – Jiu Jitsu (Marshlands Zwolle) categorie NO-Gi – Goud.
- Senne Schuurman – Karate (Mossel-Boot) categorie 16-17 jaar tot 76 KG – Nederlands kampioen.
- Jip van Veggel – Turnen (Turnacademie Zwolle) Winnaar AHOY Cup en goud op vloer.
- Puck Ligtenbarg – Turnen (Turnacademie Zwolle) Goud op het NK Toestel Brug (eredivisie jeugd).
- Dominique Schraa – Parazwemmen (Swol 1894) Goud op de 100m schoolslag.
- Floris Meijers – Zwemmen (Swol 1894) Goud op de 100m vlinderslag.
- Noa Brands – Zwemmen (Swol 1894) Goud op de 100m rugslag.

Gouden teamprestaties

- Hercules Zwolle – Dansen categorie C20 Goud op het NK.
- Turnacademie Regio Zwolle (Sem van der Spek, Olivier van Leeuwen, Naud Verhoef) – Nederlands Kampioen U12 teams.
- Ewa Buiten & Juliana Tchakoua – Sportacrobatiek Zwolle – Nederlands kampioen A-jeugd.
- Milana Visscher & Roos van Dalfsen – Sportacrobatiek Zwolle – Nederlands kampioen B-senioren.

Masters – Gouden sportkoers

Atletiek – AV PEC 1910 (NK)

- Femke Hollander (vrouwen 40+): Nederlands Kampioen gewichtwerpen en kogelslingeren.
- Frank Koopmans (mannen 50+): Nederlands Kampioen verspringen.
- Senioren vrouwen (Eva Stienstra, Paulien Plat, Noëmi Blankvoort, Nikki van Schaik): Nederlands kampioen 4x200m estafette.

Synchroonzwemmen - SWOL 1894 (NK Masters, Heerenveen)

- Saskia Goes-Gehrels en Jolinde van Zwolle (25-29 jaar): Nederlands Kampioen duet.

Wedstrijdzwemmen SWOL 1894 (NK Masters, Drachten/Maastricht)

- Heren 160+ (Albert van Piekeren, Huub Scholing, Michael van Bekkum, Stefan van der Grift): Goud – 4x100m wisselslag.
- Dames 240+ (Annet Kootstra, Christine Nieuwenhuis, Marijke Kraak, Marjan Spoelstra): Goud – 4x200m vrije slag.
- Dames 240+ (Annemarie Vuist, Annet Kootstra, Christien Nieuwenhuis en Marijke Kraak): Goud – 4x200m vrije slag.
- Gemengd team 280+ (Christine Nieuwenhuis, Harry Dokter, Marijke Kraak-Beckers, Rob Berkhof): 2x Goud – 4x100m wisselslag (met Nederlands Mastersrecord) en 4x50m vrije slag.
- Heren 280+ (Bé van der Ziel, Harry Dokter, Jappie Kuiper, Rob Berkhof): 2x Goud – 4x100m vrije slag en 4x50m wisselslag.
- Michael van Bekkum (50+): Goud – 200m schoolslag.
- Marijke Kraak (65+): 3x Goud – 50m & 100m schoolslag, 50m vlinderslag.
- Christine Nieuwenhuis (70+): 4x Goud – 50m & 100m vrije slag, 50m vlinderslag, 50m schoolslag.
- Harry Dokter (70+): 2x Goud – 50m & 100m schoolslag
- Gonnie Bak (70+): 2x Goud estafette (uit Zwolle, uitkomend voor PSV).
- Bea Swijnenberg (75+): Goud – 50m schoolslag.
- Mans Buis (75+): 3x Goud – 100m vrije slag, 200m rugslag, 200m schoolslag.

Bekijk het volledige overzicht van al onze toppers!



Scan de QR-code

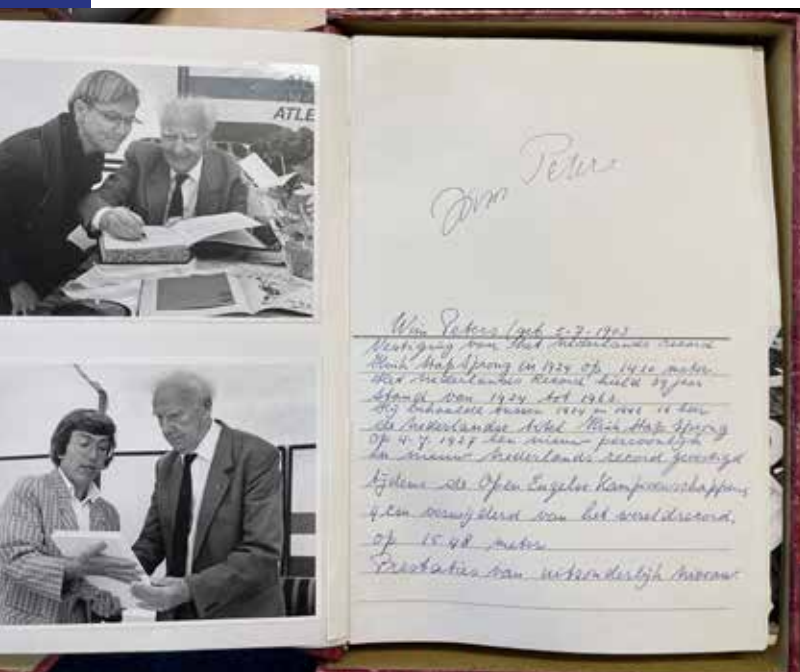
HISTORIE GOUDEN SPORTBOEK

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 2025 een vervolg krijgt in de Gouden Sportkoers.

EERSTE HANDTEKENING

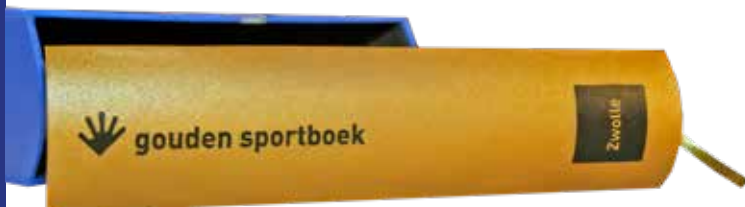
De eerste Zwollenaar die het boek tekende was atleet, Wim Peters (zie foto).

Hij tekende met terugwerkende kracht voor het vestigen van het Nederlands record hink-stap-sprong in 1924.



FACTS

- In de **drie boeken** zijn inmiddels 500 sportprestaties vastgelegd. Van individuele successen tot teamprestaties. Het aantal handtekeningen ligt daardoor nóg hoger.
- Er is getekend door sporters van **alle niveaus**: van topsporters tot enthousiaste breedtesporters.
- **Bekende namen** die hun handtekeningen hebben gezet zijn onder andere Erben Wennemars, Ronald en Michiel Mulder, Lotte van Beek, Kirsten Wild, Loes Gunnewijk, Anna van der Breggen, Jitske Visser, Nico Rienks en Ronald Florijn. Ook complete teams, zoals FC Zwolle en PEC Zwolle, staan erin vereeuwigd.
- Daarnaast is er ook volop ruimte voor de **breedtesport**. Christien Nieuwenhuis (zwemmen) en René Poppe (triathlon) zijn vaste ondertekenaars, net als teams van Sportacrobatiek Zwolle en CSE Landstede Basketbal
- Samen vormen zij een bonte verzameling van **sportieve trots!** Een levend bewijs van wat er in Zwolle allemaal wordt gepresteerd, op elk niveau.



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 VANUIT ZWOLLE

- **Nico Rienks** (Roeigoud dubbel twee in 1988, Seoul en met de Holland Acht in 1996, Atlanta)
- **Marten Eikelboom** (Hockeygoud in 2000, Sydney)
- **Jeroen Dubbeldam** (Hippisch goud, individuele springconcours in 2000, Sydney)
- **Kenny van Weeghel** (Paralympisch Wheelergoud 400 meter in 2004, Athene en in 2016, Rio de Janeiro)
- **Michel Mulder** (Schaatsgoud, 500 meter, in 2014, Sotsji)
- **Lotte van Beek** (Schaatsgoud, ploegenachtervolging, in 2014, Sotsji)
- **Anna van der Breggen** (Wielergoud voor de wegwedstrijd in 2016, Rio de Janeiro)
- **Jitske Visser** (Paralympisch goud rolstoelbasketbal in 2021, Tokyo en in 2024, Parijs)



ÉÉN VAN DE MEEST SUCCESVOLSTE SCHAATERS VAN NEDERLAND

Erben Wennemars, afkomstig uit de regio Zwolle, werd een van Nederlands succesvolste schaatsters. Hij veroverde wereldtitels op de 1000 en 1500 meter (2003), werd wereldkampioen sprint (2004, 2005) en pakte wereldtitels in de ploegenachtervolging (2005, 2007, 2008). Zijn energie en trots op Zwolle maakten hem geliefd en inspirerend.



LANDSTEDE HAMMERS WINNEN EERSTE HOOFDPRIJS IN DE CLUBHISTORIE

Landstede Hammers boekte in 2017 een historisch resultaat door de Dutch Basketball Supercup te winnen, hun allereerste officiële prijs ooit. Met deze overwinning zette de Zwolse basketbalclub een stevig fundament voor toekomstige successen.



**“IK KAN MIJN
GRENZEN
NOG STEEDS
VERLEGGEN”**



Triatleet Bas de Man

EEN MAN VAN UITERSTEN

Wie Bas de Man aan het woord laat over zijn favoriete sport triathlon, krijgt een veelzijdig verhaal. Van uiterst pijnlijke en diepe dalen tot aan ultieme topprestaties en overwinningen op hemzelf. “Eigenlijk kijk ik nooit naar mijn tijd”, aldus de 33-jarige Zwollenaar.

De Man finishte deze zomer razendknop als tweede op het Europese kampioenschap lange afstand in Almere. Oftewel de hele triathlon: 3800 meter zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42,2 kilometer hardlopen.

Dat deed hij in een tijd van 8.40.02 uur in de categorie 30-34 jaar. Het was tevens de nationale titelstrijd – landgenoot Bram Smit was de sterkste – waardoor Bas ook de een na beste van Nederland werd.

SNELLER

“Ik was supertevreden en blij, want het was zwaar. Heel zwaar. Twee jaar geleden maakte ik mijn debuut in Almere. Toen was het heel warm en deed ik er 8.59.40 uur over. Ik was nu dus aanmerkelijk sneller, maar eigenlijk kijk ik nooit naar mijn tijd, omdat het parcours en de omstandigheden iedere keer anders zijn.”

Deze editie was het koud en door de wind was het water onstuimig. Die keiharde wind maakte het fietsen – mijn sterkste onderdeel – erg zwaar. Het lopen was een lijdensweg. Ik had veel pijn, ben fysiek en zeker ook mentaal écht diep gegaan. En ik heb het gehaald. Dat lukte mede dankzij de geweldige support van mijn vriendin Annet, familie en vrienden. Het was echt afzien en lijden en ik was dan ook behoorlijk emotioneel toen ik over de finish kwam.”

MORFINE

Ooit trapte Bas tegen een bal bij Zwolsche Boys en deed dat niet onverdienstelijk. Hij maakte veel goals en beleefde ervan jongs af aan plezier aan. “Door de combinatie met gewichtheffen dat ik al sinds mijn vijftiende deed, kreeg ik ernstige rugklachten. Dat ging van kwaad tot erger én verder. Ik kreeg morfine voorgeschreven, de alle zwaarste pijnstillers die er zijn. De pijn was ondraaglijk en zorgde voor slapeloze nachten.”

Bas werd in 2019 geopereerd aan een hernia, herstelde daarvan en ging na een kleine twee jaar weer tegen een bal trappen. Maar na een sprint schoot het in 2021 weer in zijn rug. Weer die uitstralende pijn, op dezelfde plek, waardoor hij amper meer kon lopen. “Zelfs morfine hielp toen niet meer. In de nachten werd ik ieder uur wakker door de pijn en ging ik ijsberend rondjes lopen om zo weer in slaap te kunnen vallen. Toen ik op de nominatie stond voor een tweede operatie, trok de pijn na een aantal maanden plots wat weg. Wel heb ik er blijvend krachtverlies in mijn rechterbeen aan overgehouden en krijg ik gemiddeld twee keer per jaar last van spit in mijn rug.”

“De neuroloog zei: ‘Accepteer maar dat je nooit meer aan topsport kunt doen.’ Als sportman was dat het ergst denkbare wat je te horen kan krijgen. En na een paar dagen ‘rouw’, zette ik de knop om. Ik wilde dit niet accepteren, maar juist het tegendeel bewijzen.”

KICK

Bas maakte zijn been sterker door dagelijks oefeningen te doen die gericht waren op het herstellen van het krachtverlies. Hij ging zwemmen, stapte op de racefiets en meldde zich aan bij de BB lopers. “In het begin was ik na één baantje borstcrawl al buiten adem. Maar na een poosje kon ik een uur achter elkaar zwemmen.

Dat gaf een enorme kick. Zo kreeg ik er eindelijk weer plezier in.”

De Zwollenaar meldde zich vervolgens met zijn vader aan voor de toenmalige IRONMAN 70.3 van Maastricht, de halve triathlon afstand. Het zaadje triathlon was toen definitief geplant en Bas wilde meer, nog zwaarder en de uitersten opzoeken. “Ik kwam in contact met trainer Frank Heldoorn. Hij begeleidde mij naar mijn debuut op de hele triathlon van Almere in 2023. Dat gaf zo’n kick dat ik weer een stap verder wilde. Dat werd het summum van de triatlon: het WK Ironman op Hawaï.”

BLOED

Alleen daar doe je niet zomaar aan mee, want afgezien van een flink prijskaartje, moet je je daarvoor kwalificeren. Dat deed Bas vorig jaar in het Oostenrijkse Klagenfurt. “Tijdens die triathlon begon ik na drie kilometer bloed op te hoesten en liep ik de rest in een soort waas. Wonderbaarlijk genoeg wist ik toch te finishen en een startbewijs voor het WK te bemachtigen.”

“Daar racete ik in oktober 2024. Het was een machtige ervaring, maar ik reed op het eiland vier keer lek. Mijn wiel was kapot en liep kilometerslang langs het parcours met de fiets in mijn hand en met mijn ziel onder de arm. Totdat ik een Zwitserse toeschouwer langs de kant trof, die zei dat hij nog wel een nieuw wiel in zijn auto had liggen. Die paste precies, ongelooflijk. Zo kon ik uiteindelijk verder en finishen. Het moest zo zijn!” En dat is ook wel het verhaal én de moraal van Bas. Ondanks zijn rugpijn, beperkte belastbaarheid en in dit geval materiaalpech, gaf hij nooit op. Inmiddels traint hij zo’n 15 uur per week naast een fulltime baan bij de Provincie Overijssel, waar er veel aandacht is voor een gezonde privé-werk-balans.

GRENZEN

“Mijn verhaal gaat over veerkracht, nooit opgeven en dat je veel meer kunt dan je denkt. Ik geniet elke dag dat ik kan doen wat ik nu doe, mijn grenzen nog steeds iedere keer weer kan verleggen en daarmee anderen kan inspireren.”



Sportieve talenten de ruimte geven om zich te kunnen ontwikkelen en het beste uit zichzelf te halen. Zowel in de schoolbanken als op de sportaccommodaties.

Bij het CSE – dé topsportacademie van Nederland en het Thomas á Kempis College (TAK), waar leren als avontuur wordt gezien en maatwerk centraal staat, komen sport en onderwijs op unieke wijze 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



Thomas a Kempis
college

“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 CSE Topsportacademie Nederland.

ONDERSTEUNEN VAN TALENT

Het halen van deze (top)sportprestaties gaat natuurlijk niet zomaar. Beide scholen mogen topsportverlof verlenen voor topsportgerelateerde activiteiten tijdens lestijd om talenten te ondersteunen. Ook is het doen van gespreid examen een mogelijkheid. Dat kan omdat ze zijn aangesloten bij het Expertisecentrum Voortgezet Onderwijs en Topsport (EVOT). Jan: “Zo hebben wij bijvoorbeeld: Talent Skills, Athletic Skills en Physical Skills als verplichte vakken. Op deze manier willen wij alle talenten ondersteunen als het gaat om voeding, sociale media, de pers, mentale

druk, het organiseren van werkzaamheden, vooruitkijken op hun loopbaan en de voorbereiding op hun krachttraining.” Bij het Thomas á Kempis College gebeurt dit onder andere via maatwerkroosters. Leerlingen krijgen zo de ruimte om hun trainingsschema's en wedstrijden te combineren met hun schoolprogramma. Dit is niet alleen voor sporters, maar voor alle leerlingen met een passie.

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 ‘spo(r)tlight’ te zetten en andere Zwollenaren inspireren.”

Roeier Jan Heerschop

ZOEKT VOORTDUREND ZIJN SPORTIEVE BALANS



Jan Heerschop won in mei samen met het team Grutte Pier & de Net

Oprjochte Friesen de Elfsteden Roeimarathon, maar de 55-jarige Zwollenaar draait zijn hand ook niet om voor andere grote sportuitdagingen. "Ik houd van sporten, maar ik ben ook een levensgenieter."

Aan de editie 2025 deden 98 teams mee. Jan roeide de 200 kilometertocht al vijftien keer. Ook Zwolle heeft een geschiedenis met die marathon, want een Zwols ZRZV team – met Jan – won de race ook al eerder.

ZON OP ZIEN KOMEN

Jans team bestond uit twaalf roeiers, onder wie twee stuurvrouwen. Er werd geroeid in een brede, zogenaamde C2 boot, waarin twee deelnemers zaten, die als duo's meerdere etappes roeiden. In totaal was de ruim 200 kilometer opgedeeld in 23 etappes. "Ik heb tussen Bartlehiem en Dokkum, bij Stavoren waar ik de zon op zag komen en bij Harlingen geroeid. En ten slotte door de Bonkevaart. Daar is dus niet de finish, die is ten westen van Leeuwarden bij het Harinxmakanaal. Ook de volgorde met roeien is anders dan bij het schaatsen. Dat heeft te maken met de harde wind en flinke golven. Daarom roei je in de nacht over de meren. Als roeier kun je ongeveer drie kwartier tot één uur echt hard doorroeien. Ik ben begonnen en ging eigenlijk wat te hard van start, omdat ik flink uitgedaagd werd door een snelle Duitse ploeg. Waar je normaal over acht kilometer driekwartier doet, deden wij dat in 37 minuten", aldus Jan.

NATUURKUNDE

Het roeien zat er al vroeg bij hem in, dat had ook te maken met zijn lengte. Jan meet namelijk 1.97 meter en het spreekwoordelijke 'lange halen, snel thuis', was wel van toepassing op hem. "Ik studeerde natuurkunde in Groningen en ging daar wedstrijdroeien. Dat betekende hard en veel trainen. Heel veel trainen, soms wel dertien keer in de week. Naast zelf wedstrijdroeien ging ik ook roeiers coachen. In Groningen, Haarlem en ook bij het jeugdroeien van ZRZV. In Zwolle had je een regionaal talentcentrum. Talenten konden zo doorstromen naar de

landelijke roeitop. Ilse Paulus was een van die roeisters. Zij heeft later nog goud gewonnen op de Olympische Spelen." Inmiddels is roeien een van de vele sportieve bezigheden waar Jan zich mee bezighoudt. Zo roeide hij dit jaar de Horzol roeimarathon. De naam verklapt de route: Heerhugowaard, Oudorp, Rustenburg, Zijdewind, Oudkarspel en Langedijk. Ook roeide hij zich naar de winst met het Elfsteden Roeimarathonteam tijdens de Sneker Waterpoortregatta. "In het verleden liep ik de marathon van New York voor Kika en afgelopen zomer met mijn jongste dochter nog door de Alpen gewandeld. En ik volleybal nog. Trainen doe ik twee keer in de week met SVI 10 in buurtcentrum De Enk in Assendorp. In Meppel – waar ik ook woon – volleybal ik in competitieverband."

BALANS

Jan heeft ook nog andere sportieve en uitdagende plannen, al houdt een blessure hem nu even aan de kant. Zo wil hij in juni 2026 La Marmotte Granfondo Alpes gaan fietsen. Dat is een toertocht met een behoorlijk pittig wedstrijd karakter, namelijk 177 kilometer in totaal met een hoogteverschil van 5000 meters. "Ik houd van sporten, maar ik ben ook een levensgenieter. Je leeft nu eenmaal zoals je leeft. Wel vind ik dat ik ter compensatie gezonder moet leven als ik veel stilzit of minder sport. Daarin ben ik steeds op zoek naar de juiste balans."



Classic met Kenny van Weeghel

SUCCESVOLLE WHEELER BLIKT NOG EEN KEER TERUG

Actief op vijf Paralympische Spelen, waarin hij in totaal zes medailles behaalde, van iedere kleur twee. Daarnaast won hij meerdere Europese en wereldtitels. Na een imposante wheelercarrière stopte wheeler Kenny van Weeghel in 2021 met topsport. Geboren in Zwolle, woonachtig in Heeswijk-Dinther, onder de rook van Eindhoven; blikt hij nog een keer terug. “Wheeleren zit voor altijd in mijn hart.”

Kenny werd op 16 september 1980 geboren in het Zwolse Sophiaziekenhuis met een aangeboren botspierafwijking. Daardoor zijn zijn spieren verzwakt, voeten vergroeid en kan hij zijn linkerbeen niet strekken. “Ik heb nog familie in Zwolle wonen en ik ben er dit jaar vaker geweest dan mij lief was, want mijn vader is helaas overleden. Ik heb altijd in Elburg gewoond. Als kind was ik in een soort speelkamer vaak met een bal bezig. Die vloog nog weleens door het huis. Mijn ouders hadden toen zoiets van ‘kunnen we geen sport voor hem vinden?’ Dat werd uiteindelijk rolstoelbasketbal bij Revas De Peperbus in Zwolle. “Ik was toen een jaar of veertien en kwam in een team terecht met allemaal volwassen mensen. Een basketbaltalent was ik niet echt, ik moest het vooral van mijn snelheid hebben.”

GEKKENWERK

Na een tijdje attendeerde een van zijn teamgenoten Kenny op de wheelersport. En dat pakte hij meteen serieus aan. “Ik wilde in 1995 meedoen aan de Halve Marathon van Zwolle en kreeg een wheeler van een achterneef. Twee weken van tevoren ben ik gaan oefenen. Dat was mijn kickstart in de wheelersport, al was het eigenlijk gekkenwerk.”

De basketbal ging daarna definitief aan de kant. “Ik ben toen begonnen met wegatletiek, maar al snel ging ik de baan op. De kortere wheelerafstanden lagen mij toch meer. Ik merkte dat ik redelijk goed meekon in de sprint. Sinds die tijd ging ik daar vol voor en verlegde ik mijn focus: deelname aan de Paralympische Spelen.” Door vele trainingsuren, pure wilskracht en de juiste

mindset, stond Kenny in 2000 in Sydney aan de start. Zijn droommoment werd waarheid. “Natuurlijk, alle Spelen hebben iets magisch. Ik heb eraan vijf meegedaan, maar Sydney springt er voor mij toch wel uit. Ik was 20 jaar en het was mijn allereerste keer. Heel bijzonder. Ik herinner mij nog heel goed de vriendelijkheid van alle vrijwilligers. Dat was zo mooi om mee te maken. En weet je? Medailles zijn leuk, de buitenwereld meet presteren af aan het behalen van medailles, maar voor mij was dat altijd ondergeschikt aan mijn gevoel. Dat ging veel verder dan het behalen van eremetaal. Als topsporter denk je in cyclussen en stel je jezelf iedere vier jaar een doel. Daar werk je naar toe. Naar de volgende Spelen. De EK's en WK's waren voor mij meetmomenten. Het ging mij echt om het totaalplaatje.”

PIJNPUNTJE

Kenny behaalde zijn eerste medailles op de Paralympische Spelen in Athene in 2004. Brons op de 100 meter, zilver op de 200 meter en goud op de 400 meter. “Ik ben zeker in de beginfase vaak gewisseld als het ging om de 100 of 200 meter, maar ik heb mij nooit puur gefocust op één afstand. Wheeleren leent zich ook meer voor meerdere afstanden, omdat – als je het vergelijkt met hardlopen – verzuring minder snel effect heeft. Je kunt wat gemakkelijker je snelheid vasthouden. Ook op de langere sprintnummers. Op een bepaald moment was ik onverslaanbaar op de 200 meter. Ik baalde er toen enorm van dat die afstand van de Paralympische Spelen in 2012 werd afgehaald. Dat was toen wel een pijnpuntje ja.”

Niettemin behaalde Kenny in Londen zilver op de 400 meter. De Spelen daarvoor bleef hij zonder medailles, maar in 2016 in Rio de Janeiro won hij naast brons op de 100 meter ook goud op die afstand. “Ik deed er alles voor. Ik was bezig om optimaler in de wedstrijdstoel zitten en trainde vooral mijn eerste meters om zo de meteen rake klappen uit te kunnen delen. Ik merkte dat ik steeds sneller werd op die eerste meters, daarbij kwam zelfs mijn wiel van de wheeler omhoog en ging mijn bovenlijf heen en weer. Dat zag er aan de ene kant heel krachtig uit, maar technisch totaal niet. Toch was het altijd mijn manier geweest: met lompe kracht zo hard mogelijk wheeleren.”

LOMP

“Tussen 2004 en 2008 verlegde ik mijn focus meer naar mijn techniek. Het lichaam stil en wieltje op de grond, alleen ik merkte dat ik daarmee niet verder kwam. Ik bleef erin hangen, toen ben ik zeg maar weer ‘lomp gaan rammen.’ Daarna ging het weer goed. Wat ik ermee wil

zeggen is dat je altijd bezig blijft. Met je zithouding, welke handschoenen zijn het beste, welke hoepels bieden het meeste voordeel. Maar ook met het trainen, het beter worden en jezelf ontwikkelen. Daarmee ben je nooit klaar.” In 2021 was Kenny wel klaar met de topsport. “Mijn polsen begonnen wat te piepen en te kraken en dat was bepaald niet prettig. Ook had ik in bepaalde fases van mijn leven net te veel afleiding. Zo werd mijn moeder ziek. Daardoor had ik te weinig focus en minder motivatie.”

Anno 2025 werkt Kenny bij de politie in Eindhoven op de afdeling Business Intelligence. Daar houdt hij zich bezig met hoe de politie slimmer om kan gaan met data. Ook is hij softwareontwikkelaar. De link met de sport zit ‘m in dat hij al jaren lid is van de Eindhovense sportraad. En zelf sporten? “Dat staat op een erg laag pitje. Mijn hele leven heb ik mij doelen gesteld en daarnaar toe gewerkt. Dat heb ik nu niet, dus ik denk er sterk over na om weer wat te gaan doen. Misschien wel iets totaal anders. Alleen weet ik nog niet precies wat. Eén ding weet ik wel zeker: het wheeleren zit voor altijd in mijn hart.”



**“MEDAILLES ZIJN LEUK,
MAAR ONDERGESCHIKT
AAN MIJN GEVOEL”**

Padeller Pepijn Schunselaar

SLAAT ZICH ER WEL DOORHEEN

De 15-jarige Pepijn Schunselaar zette zich dit jaar behoorlijk op de padelkaart. Hij werd geselecteerd voor de FIP Junior World Cup in Spanje en op het NK werd hij samen met Mels Klein Overmeen knap tweede. Zijn doel op de korte termijn is dan ook klip en klaar. Nederlands kampioen worden.

Pepijn, geboren in Zwolle, maar woonachtig in Hattem, heeft logischerwijs geen lange geschiedenis als padeller. Maar dat hij nog maar ruim drie jaar bezig is en nu al staat waar hij staat, is bewonderenswaardig. "Ik heb tot mijn dertiende gevoetbald bij Hatto Heim. Mijn vader padelde al een paar jaar en op een gegeven moment zag ik dat er een selectiedag was op de CSE Topsport academie in Zwolle. Daar heb ik mij toen voor aangemeld en ik was meteen verkocht. Zo is het allemaal begonnen."

KOOI

Pepijn voelde zich meteen thuis in de padelkooi. Zijn imposante lengte van 1.90 meter speelt daar tegenwoordig zeker een rol in. "Mijn lengte helpt mij bij aanvallende slagen zoals smashes, volleys en vibora's - een snelle aanvallende smash met veel spin. Soms kan mijn lengte lastig zijn bij lage ballen. Daar train ik nu extra op", aldus Pepijn. "Het mooie aan padel? Dat is toch wel als ik een smash de kooi uitsla of een volley diep in de hoek goed weet te verdedigen. Daarnaast is het snel, tactisch en beleef ik er iedere keer nog veel plezier aan."

Pepijn zit in het vierde jaar van de tl-opleiding op het CSE. Dat betekent dat hij binnenkort examen moet doen. Het is hoe dan ook een druk jaar, met school, trainingen, opentoernooien, competitie en FiP-Promises toernooien in eigen land en als het kan ook in het buitenland.

"MIJN LENGTE HELPT MIJ BIJ AANVALLENDE SLAGEN ZOALS SMASHES, VOLLEYS EN VIBORA'S"

CROWDFUNDING

Vooral dat laatste kost geld. Daarom startten zijn ouders met behulp van de Yvonne van Gennip Talent Fonds een crowdfunding, om zo bijvoorbeeld het reizen, verblijf en internationale toernooien of trainingsstages in Spanje financieel mogelijk te maken.

Voorlopig staat Pepijn bijna iedere dag op de padelbaan in Zwolle of in Houten. "Op maandag, dinsdag en donderdag train ik van half negen tot tien uur bij Padel Inside of Peakz in Zwolle. Dat is vanuit het CSE en op maandag en woensdag heb ik ook training bij de KNLTB Padelbond in Houten," vertelt hij. "Samen met andere jeugdspelers van de bond speel ik nu voor het tweede jaar bij Sportclub Houten in de seniorencompetitie. Na het kampioenschap in de voorjaarscompetitie, spelen we nu in de eerste klasse."

Eind augustus was Pepijn een van de geselecteerde jeugdspelers die mocht meedoen aan de FIP Junior World Cup in het Spaanse Reus.

De jongens – uitkomend in de categorieën U14, 16 en 18 – eindigden overall op de vijftiende plek. "Voor mij was het een onvergetelijke ervaring. Het spelen en trainen tussen de beste jeugdspelers ter wereld, het dragen van het Oranje shirt en dat ik internationale toernooi-ervaring kon opdoen."

BETER

Positieve gevoelens hield hij ook over het afgelopen NK in maart in Eindhoven. In de U16 veroverde de toen nog 14-jarige Pepijn samen met plaatsgenoot Mels Klein Overmeen de tweede plek. En dat smaakt naar meer. "Mijn doel is om volgend jaar Nederlands kampioen te worden. Ik moet nog veel leren, maar elke wedstrijd, of het nu tegen jeugd of volwassenen is, leert mij iets. Soms win ik, soms verlies ik, maar ik probeer altijd beter te worden."

Tennisser Peter Buter

NOG STEEDS SUCCESVOL

Voor de inmiddels 86-jarige Peter Buter was 2025 een zeer succesvol tennisjaar. De Zwollenaar staat al jaren aan de Nederlandse top en dat bewees hij eens te meer door dit jaar zowel indoor als outdoor nationaal kampioen te worden.

In augustus nam hij deel aan de Nationale Veteranen Tenniskampioenschappen in Hilversum. Met groot succes: hij kroonde zich tot kampioen in zowel het Heren Enkel 85+ als het Heren Dubbel 80+. Dat deed hij met Werner Matszat aan zijn zijde. Beiden waren toen te sterk voor het favoriete duo Sijwerd Beeltje en Piet Boverhof. In februari werd er indoor niet in de Heren Dubbel 80+ categorie gespeeld, maar was Buter wel de sterkste in het Heren Enkel 85+ toernooi. Zowel in de hal als op de Hilversumse buitenbanen, versloeg hij Peter Korver in de enkelspelfinale.

OLDSTARS

"Ik ben ontzettend trots op deze overwinningen", aldus Buter, die ook bekend is als grote animator van het Oldstars Tennis bij ZTC De Pelikaan, dat nu vijf jaar bestaat en wat onlangs met een feestelijke lunch werd gevierd. Ooit begon Oldstars Tennis met 19 deelnemers in 2020, inmiddels zijn er wekelijks op de maandagochtend bijna 40 ouderen actief.



Fotografie: Koen Prins

Turner Alireza Delshadzadeh

MOEST VAN HEEL VER KOMEN

Samen met zijn familie verruilde hij op elfjarige leeftijd Iran voor Nederland. Daar was hij als klein jochie begonnen met turnen. Eenmaal in dat nieuwe, vreemde land, stopte hij. Nu is Alireza Delshadzadeh (19 jaar), verbonden aan de Turnacademie Regio Zwolle én werd hij in mei derde op het onderdeel sprong tijdens het NK toestelturnen.

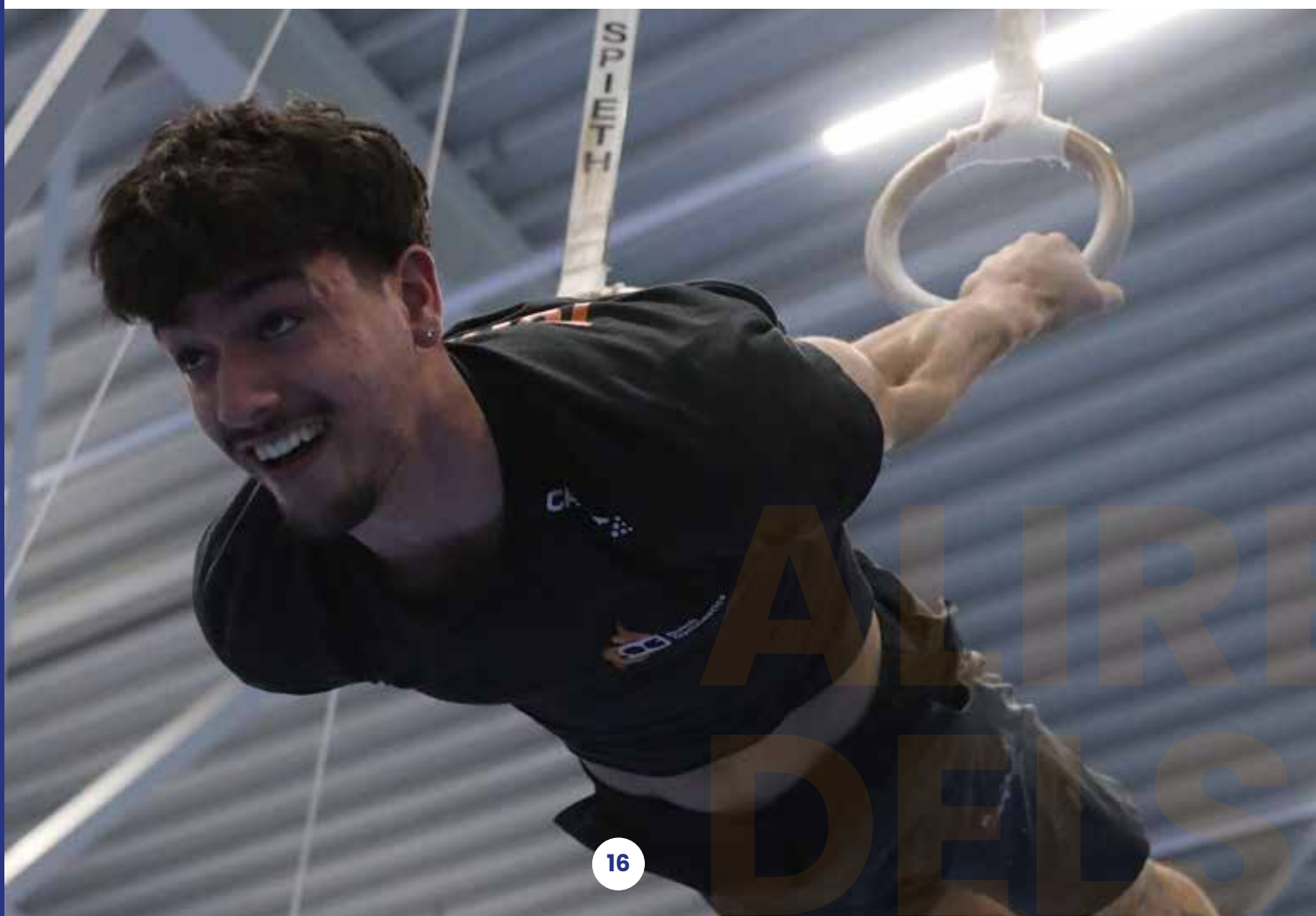
Geen voetbal of de nationale Iraanse sport worstelen voor Alireza. Het werd turnen. “Mijn ouders vonden dat ik goed kon hangen en sterke armen had. En volgens hen was ik nergens bang voor. Het betekende wel dat ik al op jonge leeftijd elke dag keihard moest trainen. Mijn trainer vond dat ik talent had. Ik ben zelfs een keer tweede van heel Iran geworden en was ik bijna ieder jaar kampioen van Teheran.”

OPPAKKEN

Aangekomen in Nederland moesten Alireza, zijn ouders en zijn twee zusjes logischerwijs wennen. Wennen aan het land, de taal en ook wat er op sportief gebied nu allemaal kon.

“We woonden in meerdere AZC’s verspreid over Nederland.

Toen we in het AZC in Arnhem terechtkwamen, kwam ik in contact met Johan Mak van GV Elistha uit Elst.



Op die manier kon ik het turnen weer oppakken.”

“Toen we een huis kregen in Ede – waar ik nu nog steeds woon – ging ik turnen bij Exalto Sport. Alleen was ik in Iran een ander niveau en vooral zwaardere trainingen gewend. Daardoor had ik geen plezier meer in turnen. Dit was niet wat ik wilde. Ik ben toen gestopt en gaan voetballen bij DTS’35.”

Hoewel hij aan het voetballen wel plezier beleefde, kon Alireza het turnen toch niet helemaal loslaten. Had hij hier in Iran nou zoveel en hard voor getraind? Hij was toch getalenteerd? Het zou zonde zijn om daar niets meer mee te doen. In 2021 besloot Alireza terug te keren bij Exalto Sport, de Edese turnvereniging die inmiddels niet meer bestaat. “Ik heb toen aangegeven dat ik er weer vol voor wilde gaan. Zo kwam ik in contact met Michael Hollander, de turnmanager van de Turnacademie Regio Zwolle. Dat was het moment dat ik weer echt begon met turnen.”

DRAMA

Ondanks zijn turntalent en de echte drive, had Alireza veel moeite om weer aan te haken en op topniveau te komen. “Ik merkte wel dat ik een behoorlijke achterstand had opgelopen. Ik was niet alleen de basis verleerd, mijn lenigheid was ook echt een drama. Ik moest mezelf alle elementen weer echt aanleren. Daar had ik het best moeilijk mee. Ik was de slechtste van de groep, tenminste zo voelde ik dat. De motivatie om toch bij de jongens te horen, sleepte mij erdoorheen. Uiteindelijk is het mij gelukt. Achteraf weet ik zeker: dit was de beste stap die ik ooit genomen heb.”

REISTIJD

Bij de Turnacademie Regio Zwolle trainen 24 toptalenten. Idealiter komen ze uit de regio Zwolle. Via de Stichting Vluchtelingenwerk Ede probeerde Alireza van woning te ruilen met een gezin uit Zwolle. Dat lukte niet. Daarom heeft hij naast zijn vele trainingsuren, enorm veel reistijd naar Zwolle toe. “Je went eraan. Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag sta ik om 5.30 uur op, zit ik om 6.00 uur in de trein en dan trainen we van 8.00 tot 10.00 uur en van 15.00 tot 18.00 uur. Tussendoor volg ik op Landstede een retailopleiding. Op woensdag trainen we niet centraal in Zwolle en op zondag zijn we vrij. De zaterdagochtend trainen we lang in Zwolle, meestal van 8.30 tot 13.00 uur.”

Elke turner heeft eigenlijk maar één doel: het behalen van de Olympische Spelen. Alireza heeft de stip aan de horizon gezet op Los Angeles 2028. “Je kunt je individueel

kwalficeren, maar het mooiste is om dat als team te doen.

Het betekent wel dat je aan EK’s en WK’s moet gaan meedoen en dat je om naar de Spelen te gaan, top acht op een toestel of bij de beste 24 turners in het allround klassement moet eindigen. Dat is een enorme uitdaging, maar ik ga er vol voor en ik zeg nooit dat ik iets niet kan.”

MENTAAL

Dat bleek tijdens het NK turnen in juni in Ahoy. Alireza werd derde bij de senioren op de toestelfinale sprong. “Ik denk dat rekstok en sprong op dit moment mijn beste toestellen zijn, maar we trainen eigenlijk alles: vloer, voltige, ringen, sprong, brug en rek. “Ik was natuurlijk superblij met mijn bronzen medaille en voor mij was het de bevestiging dat ik de stijgende lijn te pakken had. Vooral mentaal deed het mij veel. Ik weet van mezelf namelijk heel goed wat ik er allemaal aan heb gedaan om weer op dit niveau te komen.”



Fotografie: Michael Hollander

**“IK DENK
NOOIT DAT IK
IETS NIET KAN”**

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. 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 2026!



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 2026!

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



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.



Hiphop danseres Quincy de Boer

DURFT GROOTS TE DROMEN

Dit jaar werd ze tweede met haar team op het EK Streetdance in het Belgische Lommel. Hiphopster Quincy de Boer, die danst bij Diff Dance Centre in Zwolle durft groot te dromen. "Ik zou heel graag het WK willen winnen."

Ze is 15 jaar, woont in Steenwijk en heeft al heel wat jaartjes danservaring. "Toen ik een jaar of vier was, ging ik op ballet. Dat vond ik heel leuk, maar op een gegeven moment werd ik gevraagd of ik een keertje wilde streetdance. Een heel andere stijl, niet te vergelijken met ballet en dat ben ik toen gaan doen in Steenwijk."

ZILVER

Vervolgens ging Quincy bij Diff Dance Centre dansen en aan wedstrijden meedoen. En met succes. In 2019 werd ze al eens Nederlands kampioen en daarna deed ze regelmatig mee aan internationale wedstrijden, waaronder dus het EK. In juni van dit jaar behaalde ze zilver met haar team in de U18.

"We waren met veertien meiden. Het EK duurde in totaal drie dagen met allerlei verschillende rondes. Uiteindelijk haalden we de finale en streden we met nog zeven andere teams om de eerste plek. Dat lukte net niet, maar voor ons was het best wel een verrassing dat we tweede zijn geworden", vertelt Quincy.

SPANNEND

"De wedstrijden waren spannend en ik had ook wel wat last van zenuwen, maar uiteindelijk is het allemaal goed gegaan. We hebben hier heel hard voor getraind met zijn allen. Het allerbelangrijkste van de uitvoering is dat we allemaal een beetje dezelfde stijl hebben en samen hetzelfde op de juiste manier doen."

Eerder danste Quincy ook solo en in duo's, eerst met Tamar Tienstra. Met haar werd ze in 2019 Nederlands kampioen. Later danste ze succesvol aan de zijde van Kyara Evers, met wie ze in 2024 in Duitsland zelfs Europees kampioen werd. Ook deed ze in het verleden regelmatig aan soldansen. Dat is er helaas niet meer bij, want een schouderblessure maakt dat Quincy nu alleen nog in duo's en in teamverband danst. En dat doet ze nog steeds met heel veel plezier en fanatisme.

LANDSGRENZEN

"Ik zit op het CSE en we trainen vier ochtenden in de week iedere keer zo'n anderhalf uur lang voordat ik naar school ga. Op dinsdag- en donderdagavond train ik ook nog bij Diff aan de Middelweg. Ongeveer een keer per maand heb ik een wedstrijd. Of met Kyara of met mijn team, meestal in Nederland." Haar dansdromen beperken zich echter niet tot de landsgrenzen, want ze durft groots te denken en te hopen. "Meedoen aan het WK streetdance en dan winnen, ja dat is toch wel mijn allergrootste droom", zo besluit Quincy.

"MEEDOEN AAN HET WK EN WINNEN IS MIJN GROOTSTE DROOM"



Fotografie: Claudia de Rijter

Synchroonzwemster Astrid Smit

“SYNCHROONZWEMMEN IS DANSEN IN HET WATER”

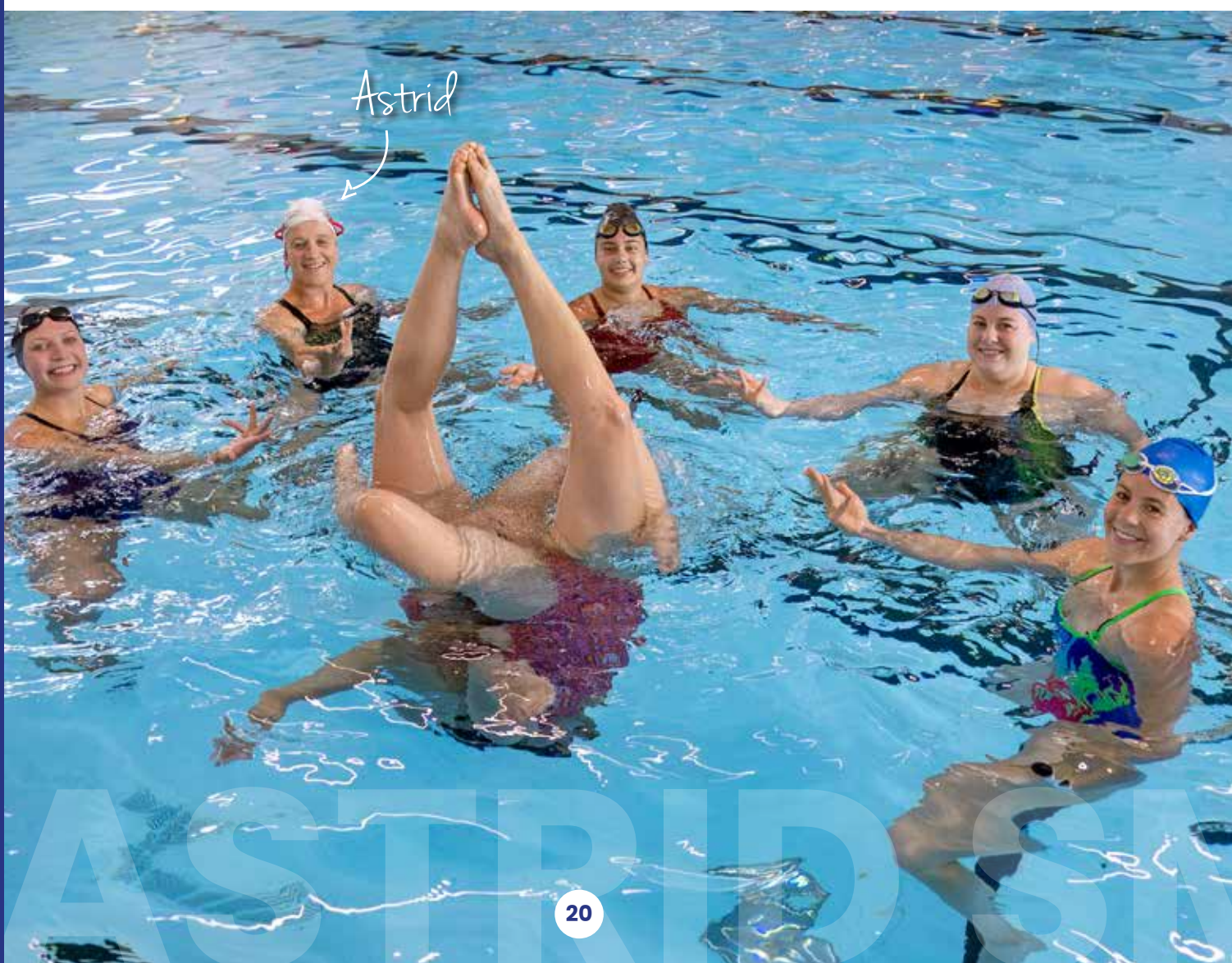
“Ik heb nog steeds ontzettend veel lol in het synchroonzwemmen.

Dat straalt ik blijkbaar ook uit in het zwembad, zo hoor ik vaak.”

Met deze twee zinnen vertelt Astrid Smit eigenlijk haar hele verhaal.

Een successtory, want de 56-jarige synchroonzwemster werd dit jaar Nederlands solokampioen op de NK Masters.

“Toen ik zeven jaar was, begon ik bij ZIGNEA Emmeloord met wedstrijdzwemmen. Later stapte ik over op kunstzwemmen, want zo heette het toen nog. Ik heb altijd veel plezier beleefd aan zwemmen. Toen ik ging studeren stopte ik met kunstzwemmen, want als ik beter wilde worden zou ik in Amsterdam moeten trainen, maar dat zag ik niet zitten.”



VEEL PLEZIER

Voor de goede orde. Masters is voor synchroonzwimmers vanaf 25 jaar en ouder. In al die jaren van studeren, een gezin stichten en werk, kon Astrid het zwemmen toch niet laten voor wat het was. "Ik had hier en daar wat training gegeven, maar toen mijn eigen kinderen groter waren, had ik ook weer tijd voor mezelf. Ik ging bij SWOL 1894 aan conditieswemmen doen. Daar hoorde ik dat ze bij het synchroonzwemmen trainers nodig hadden. Dat ben ik toen gaan doen. Niet veel later kwam ik er achter dat bij het synchroonzwemmen nu ook Masters zwimmers actief waren. Ik ben daarna weer begonnen en had er meteen veel plezier in, ondanks dat ik er heel lang uit was geweest. Zwemmen verloor je niet, maar bij synchroonzwemmen ligt dat toch anders."

Astrid kreeg helemaal de smaak te pakken toen een Masterswedstrijd in Zwolle werd gehouden. "Ik combineerde het training geven met zelf kunstzwemmen. In totaal ben ik driemaal Nederlands kampioen geworden. De laatste keer was op het NK Masters in Heerenveen. Het blijft iedere keer heel speciaal hoor, dat het Wilhelmus voor jou klinkt."

SIERLIJK MOGELIJK

Synchroonzwemmen is niet alleen een kleine, maar ook een onbekende sport in ons land. "Het is een ontzettend veeleisende sport die een unieke combinatie van uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en goede lichaamsbeheersing is. Tijdens de uitvoering van ongeveer twee minuten moet je je adem langdurig inhouden en tegelijkertijd sierlijke, moeilijke figuren uitvoeren met je benen. Het moeilijkste is dit alles tegelijkertijd te doen."

Astrid doet er dan ook alles aan om goed aan de start te komen. In coronatijd toen ze net weer was begonnen gingen de binnenzwembaden dicht, maar oefende ze veel thuis én in buitenbaden. Ook in de koudere maanden. "Training geven doe ik nog steeds en daarnaast train ik zelf. Dat is krachttraining, in het zwembad, maar ook thuis. Opgeteld kom ik aan zo'n acht tot negen uur per week." "Het is best wel een intensief voor je lijf en dan vooral je schouders en knieën", zo vervolgt ze.

"Bij een blessure duurt het herstel wat langer als je wat ouder wordt, maar ik heb er nog steeds heel veel lol in. Dat straalt ik blijkbaar ook uit in het zwembad, zo hoor ik vaak."

VRIJE UITVOERING

Even terug naar deze zomer, het Nederlands kampioenschap in Heerenveen. "Op zaterdag waren de technische uitvoeringen, waarbij je verplichte elementen moet laten zien. Daar behaalde ik zilver. Een dag later toen ik goud won, werd meer gelet op creativiteit, de choreografie, de uitvoering van de bewegingen en synchronisatie met de muziek. Dan zwem je een vrije uitvoering, die je zelf in elkaar hebt gezet. Ik probeer daarin mijn gevoel te laten spreken in mijn armen en benen. Zelf noem ik het altijd dansen in het water."

"Ik kies zelf leuke, passende muziek uit die je monteert tot ongeveer twee minuten. Je bedenkt een choreografie en dat oefen je dan in het water. Het is veel luisteren, proberen en de uitvoering ontwikkelt zich dan stapje voor stapje. Belangrijk is dat je je gevoel erin kunt leggen en dat je je uitvoering steeds meer eigen maakt."

"Vervolgens is het conditie opbouwen. Je start met eerst één arm- en één been beweging, dan uitbouwen naar twee arm- en been bewegingen en uiteindelijk wil je je solo twee keer kunnen zwemmen. Zo houd je de oefening goed vol tijdens de wedstrijd", legt Astrid nog uit.

ANDERE DYNAMIEK

Dat deed ze dus met herhaald succes en de Zwartsluise ("Ik heb twintig jaar in Zwolle gewoond") durft verder én groots te denken. "Ondanks dat ik solo zwem, ben ik nu ook bezig met een duet. Dat is weer een hele nieuwe, andere dynamiek voor mij." "Er zijn niet heel veel wedstrijden in ons land, maar we gaan als SWOL 1894 wel naar het buitenland, waaronder België. Ik werk als projectmanager, dus ik kan ook niet zomaar even weg, maar wel wil ik heel graag naar het EK Masters volgend jaar augustus in Slowakije. Dat lijkt mij echt heel leuk om aan deel te nemen."



Fotografie: Lode de Clercq

ENKELE PRESTATIES DOOR DE JAREN HEEN



Roeier Ralf

Ondertekening Ralf Rienks

‘Met zijn zilveren medaille op de Olympische Spelen van 2024 heeft Ralf Rienks een verdiende plek in het Gouden Sportboek van Zwolle. Roeien zit hem niet helemaal toevallig in het bloed — zijn vader, Nico Rienks, was ook roeier — maar Ralf heeft zich met zijn eigen prestaties overtuigend onderscheiden.’

2011

Ondertekening van de groep sporters in het jaar 2011.



Hockeyster Maxime

Ondertekening Maxime Kerstholt





Schaatster Lotte

Ondertekening
van Loes Gunnewijk in 2010.

Loes Gunnewijk



Wiefrenster Loes

Lotte van Beek

Ondertekening
van Lotte van Beek in 2013.

2015

Ondertekening van de groep
sporters in het jaar 2015



Wiefrenster Kirsten

Ondertekening
Kirsten Wild



Kickbokser Soufyan El Atiaoui

VECHT ALTIJD VOORUIT

“Natuurlijk ben je blij dat je gewonnen hebt, maar op dat moment zit je nog zo vol adrenaline dat het besef pas later komt.” Zwollenaar Soufyan El Atiaoui (32 jaar) mag zich sinds september wereldkampioen kickboksen in de Super Welterweight (80-) klasse noemen. Een meer dan bijzondere boksprestatie, omdat hij vanwege een rugblessure ‘pas’ drie jaar geleden zijn comeback maakte.



Op zaterdag 27 september vocht Soufyan in Genk tegen de Belg Zino Verelst. Normaal gesproken bokst hij voor de Enfusion Kickboksingorganisatie. Voor dit gevecht werd hij uitgedaagd door een andere bond: de IFP, wat staat voor International Fight Promotion.

MICROFOON

"Ik heb vijf rondes gedomineerd, al snel kreeg mijn tegenstander acht tellen en later nog een keer. Uiteindelijk heb ik alle rondes gewonnen. Het besef kwam later. Toen ik de microfoon in mijn handen kreeg om een volle zaal toe te spreken, zei ik: 'Wereldkampioen. Wie had dat gedacht?' Ik ben pas drie jaar weer bezig, nadat ik elf jaar niet aan kickboksen gedaan heb, omdat ik dat niet kon."

Hij is een rasechte Blauwvinger en startte al op vroege leeftijd met kickboksen. "Ik denk dat ik een jaar of vijf was. Op mijn zesde won ik al een wedstrijd en een heel klein bekertje. Ook ging ik voetballen bij Be Quick '28, dat heb ik gedaan tot aan de B-selectie. Op het moment dat ik naar de middelbare school ging, kwamen er andere dingen op mijn pad en stopte ik helemaal met kickboksen."

REUMA

"Op mijn vijftiende begon ik weer, maar toen ik achttien jaar was kreeg ik last van mijn rug. Na onderzoeken bleek dat ik de ziekte van Bechterew had. Dat is een vorm van reuma. Ik kon nog wel sporten, bijvoorbeeld boksen op een laag niveau, maar niet meer kickboksen zoals ik dat wilde."

Soufyan, die toen de opleiding Maatschappelijke Zorg volgde, kreeg drie jaar geleden medicatie voor zijn ziekte, die goed aansloeg. Hij kon weer op hoog niveau kickboksen. "Daar was ik natuurlijk heel blij mee, want ik had het gevoel dat door de ziekte van Bechterew mij iets moois was ontnomen. Ik ging weer fanatiek trainen bij sportschool Pro Elite in Zwolle en had als doel om vijf wedstrijden te boksen en dan te stoppen. Daarna was het goed zo."

JUISTE BALANS

Zogezegd zo gedaan, of toch niet helemaal. Het ging namelijk steeds beter. Sterker nog: op 23 februari van dit jaar ging Soufyan de strijd aan tegen Nick Regter met als inzet de wereldtitel in de Super Welterweight 85-klasse. "Die wedstrijd verloor ik helaas, maar inmiddels heb ik acht wedstrijden gevochten en ga ik voor nog meer." "Nawid Tahoeni is mijn trainer.

Gemiddeld train ik naast mijn baan twaalf uur per week, dat wil zeggen kickboksen en conditie- en krachttraining. Wel blijft het een uitdaging om de juiste balans te vinden tussen werk en sport."

"Ik ben nu 32 jaar, niet meer de jongste dus en weet ook dat het einde van mijn kickbokscarrière in zicht is", aldus Soufyan. "Aan de andere kant wordt gezegd dat je rond die leeftijd als kickbokser juist op je top bent. Dat verschilt natuurlijk per individu. Ik ga het wel zien."

STIER

Zijn eerstvolgende wedstrijd zou in november zijn, maar door een opgelopen handblessure in de gewonnen WK-titelstrijd, moest Soufyan even een pas op de plaats maken. Wel moet hij zijn gewonnen wereldtitel binnen een jaar verdedigen. Waarom wist hij eind september eigenlijk te winnen? "Kijk maar op YouTube", lacht hij. "Ik ben een vooruitvechter, ik ga een gevecht in om écht te knokken. Ik moet ook wel, want ik ben maar 1.72 meter. Ik heb geen andere keuze, ze noemen mij niet voor niets Toro, wat stier betekent."

Soufyan heeft tot slot nog een advies voor zijn medesporters. "Door mijn ziekte werd het kickboksen mij ontnomen. Ik dacht dat ik nooit meer op topniveau kon kickboksen. Vervolgens heb ik de kans gekregen om te boksen voor de wereldtitel, wat eigenlijk nooit mijn bedoeling is geweest. Die kans kwam voorbij en heb ik gegrepen, maar er zijn ook kansen die je door hard werken zelf kunt creëren. Topsport is keihard, voor jou staan er zo weer tien anderen klaar. Grijp die kans en geef nooit op. Dat heb ik ook gedaan."



**"IK GA EEN
GEVECHT IN OM
ÉCHT TE KNOKKEN"**



Zwemmer Sven Klink

WIL OOIT OLYMPISCHE SPELEN AANTIKKEN

“Ik heb als sporter de boel op een rijtje, zodat je in mijn geval het zwemmen echt op nummer één kan zetten. Randzaken kosten alleen maar energie en putten uit.” Het zijn wijze woorden van de 20-jarige Sven Klink, die een succesvol zwemjaar achter de rug heeft.

Zijn beste prestaties behaalde de Zwollenaar in 2025 op het NK in juni in Amersfoort, waar hij maar liefst zeven medailles won. Al wil Sven de winst tijdens de City Swim in de Zwolse grachten, zeker niet onbenoemd laten.

“Ha, ha. Dat was écht heel anders, maar leuk om te doen.” In Amersfoort was hij nog 19 jaar. Sven zwom zich naar goud op de 200 meter vlinderslag bij de jongens onder 20 jaar.

Ook op de 100 meter vlinderslag boekte hij succes met zilver, dat won hij ook op zowel de 200 als 400 meter wisselslag. Daarnaast kwamen er nog twee bronzen plakken bij op de 200 en 400 meter vrije slag.

REGEN

Sven begon als klein jochie met voetballen. Bij CSV'28 in de F'jes. Al snel combineerde hij dat met zwemmen bij SWOL 1894. “Stond ik in de regen te voetballen in Stadshagen, ging ik als enige nog door naar het zwembad. Al snel zwom ik vijf keer per week en toen ik een jaar of tien was, zat ik in de selectie.”

Het voetbalveld werd daardoor definitief ingeruild voor het zwembad en Sven ontwikkelde zich steeds meer tot een serieuze zwemmer. “In coronatijd ben ik eerst gaan hardlopen, maar toen de buitenbaden in Hasselt en Zwartsluis opengingen, ging ik daar heel veel zwemmen.”



**“BIJ HET ZWEMMEN
DRAAIT HET VEEL OM
TIJDEN, MAAR DIE ZIE IK
WEL ALS IK AANTIK”**

“Ik had toen contact met KNZB-trainer Henri Koek. Hij stuurde mij allerlei trainingen en daar ging ik mee aan de slag. Toen er een keertje een zwemwedstrijd was in Hengelo, vroeg ik of ik mee mocht doen en dat kon. Zo kwam ik in aanraking met het KNZB-opleidingscentrum in Drachten. Ik kon daar terecht. Op dat moment zat ik nog op het vwo op het CSE. Na mijn examen verhuisde ik naar Friesland. Daar woon ik met nog een andere zwemmer. Het zwembad is dichtbij, ook volg ik een opleiding tot badmeester, maar als het kan, ben ik in Zwolle.”

AANSLAG

De trainingsweek en arbeid van Sven zijn indrukwekkend. Allemaal bedoeld om uiteindelijk de Olympische Spelen in 2028 in Los Angeles aan te tikken. “Ik zwem tien keer in de week en heb tweemaal krachttraining. Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag train ik twee keer twee uur. Op woensdag eenmaal en in het weekend hebben we

regelmatig een wedstrijd. Mijn sterkste slag? Dat is toch wel de vlinderslag. Fysiek het zwaarste, echt een aanslag op je armen, maar juist dat maakt het het leukste om te doen.”



Fotografie: Keesjan van Overbeek

Tennisster Sarah van Emst

NADERT STAP VOOR STAP HAAR DROOM

Als het goed is, is Sarah van Emst rond deze tijd succesvol actief op het NK tennis. Het is een van de vele toernooien waaraan de Zwolse toptennisster dit jaar zowel in de single als in het dubbelspel aan deelnam. Elke training, wedstrijd of toernooi staat in het teken van maar één doel: professioneel tennisster worden. "Ik vind van mezelf dat ik er écht moet staan, ook als ik het op de tennisbaan even niet weet."

Tijdens het interview is de net 21-jarige Sarah, die ooit als klein meisje bij TC'91 begon, terug van een maandje Portugal. In vier verschillende plaatsen speelde ze vier toernooien en won ze er eentje. Samen met Britt Du Pree was ze op het Loulé Ladies Open 25 de sterkste. Een zogenaamd 35k toernooi, wat staat voor een totaal van 35.000 euro aan prijzengeld

ALLERLEI TESTEN

"Nu is het tijd voor pre-season. Dat is een periode waarin ik veel train en tot het NK geen wedstrijden meer speel", aldus Sarah. "De nadruk ligt echt op het fysieke, dat is zeg maar zo'n 70 procent van mijn trainingstijd en

houdt in dat ik allerlei tests doe als het gaat om uithoudingsvermogen, balans, sprint en kracht. Mijn tennistijd ligt in die periode rond de 30 procent, wat neerkomt op een kleine drie uur per week waarop ik ook echt op de baan sta.”

Dat komt niet in de buurt van wat Sarah normaal gesproken wegslaat aan trainingsuren. Dat is gemiddeld meer dan 20 uur. Ze traint iedere woensdag in Doorn bij oud-bondscoach Tjerk Bogtstra onder leiding van KNLTB-trainer Ralph Kok. Op de maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag is Sarah in Amstelveen bij de KNLTB. Daar traint ze met nog een aantal andere talentvolle tennissters onder leiding van oud-prof Kiki Bertens. En dan is er nog Miguel Jansen, haar fysiektrainer.

KEUZE MAKEN

De winst in Portugal was haar tweede titel als duo met Du Pree, haar negende dubbeltitel dit jaar en haar achttiende in totaal. Toch is het niet zo, dat de Zwolse enkel en alleen als dubbelspeelster door het leven gaat. Die keuze heeft ze nog niet gemaakt en dat hoeft ook niet. Ook niet als het gaat om met wie ze dubbelt. Dat is aan haarzelf. Zo stond ze dit jaar al met Joy de Zeeuw, Nederlandse nummer één Suzan Lamens, maar ook met Loes Ebeling-Koning aan haar zijde op de baan.

Sarah is tevreden met haar verrichtingen dit jaar. Hoe hoger het prijzengeld, hoe sterker het deelnemersveld. En hoewel ze vaker speelt tegen speelsters die meer en harder terugslaan, kan ze goed mee. “Ik ben een speelster die het moet hebben van slice-spel, dropshots en af en toe speel ik service-volley. Op die 35k toernooien heb ik zo mijn pieken en dalen. Wel merk ik dat ik steeds constanter word. Dat geeft vertrouwen en de bevestiging dat ik thuishoor in dit circuit.”

HOOGTEPUNT

En dat bleek deze zomer ook wel. “Mijn hoogtepunt was begin juli in Amstelveen. Mijn eerste W35-titel in het dubbelspel, samen met Joy de Zeeuw. In het enkelspel haalde ik in Amstelveen de halve finale, die ik uiteindelijk verloor van Katharina Hobgarski. Toch was ik daar ook superblij mee.” “Dat gold ook voor mijn deelname aan de Libéma Open in Rosmalen, waaraan ik zowel in het enkel- als dubbelspel mocht deelnemen. Het was mijn eerste WTA 250-toernooi. In het dubbelspel speelde ik samen met Suzan. Dat was een hele ervaring”, aldus Sarah, die de pech had direct tegenover het als eerste geplaatste koppel

Elise Mertens en Veronika Kudermetova te komen staan. Dat duo behaalde eerder nog de kwartfinale van Roland Garros. In totaal was Sarah – al jaren terug te vinden in de nationale top tien – in 2025 goed voor negen ITF-titels (International Tennis Federation), waaronder haar eerste enkelspeltitel in Monastir (Tunesië). Daardoor staat ze rond positie 275 op de wereldranglijst van dubbelspeelsters en in het enkelspel is dat om en nabij plek 500.

KLEIN MEISJE

“Ik ben voortdurend bezig om de kwaliteit van mijn slagen en mijn spel te verbeteren en daarin scherper en constanter te worden. Ook moet ik af en toe meer durven en aanvullender te spelen door vaker naar het net te komen. Mijn forehand is mijn mindere slag, maar die is al wel verbeterd en is ook steeds meer een wapen voor mij.”

In januari gaat het spelen van toernooien

en het vele reizen weer van

start. Mogelijk komt daar

ook deelname aan de competitie bij.

De afgelopen competities was ze

actief voor Daisy

in Apeldoorn.

“Inmiddels heb ik ook een

uitnodiging

voor de Franse

en Italiaanse

competitie op

zak, maar ik heb

nog geen keuze

gemaakt. Aan de

andere kant, tennis is een

individuele sport en ik vind het

superleuk om in een team te spelen

en het levert ook inkomsten op.”

STICHTING

Om al dat reizen en toernooideelnamen te bekostigen richtte Sarah een eigen stichting op, waarin ze haar prijzengeld onderbrengt. Een aantal sponsors, de KNLTB en haar ouders maken haar droom ook mogelijk. Wanneer die uitkomt is nog ongewis, maar dat het ooit zover komt, is volgens Sarah wel zeker en dat heeft ze zelf in de hand.

“Ik vind van mezelf dat ik er écht moet staan, ook als ik het op de tennisbaan even niet weet.



Fotografie: Marleen Kuchler



Keepster Maren Groothoff

UITBLINKER PEC ZWOLLE WINT ZILVER OP WK

“Natuurlijk baal je dat je de WK-finale niet wint, want je gaat naar een toernooi om goud te halen. Maar verder was het geweldig om een maand lang met zo’n fijn team op dit niveau te mogen spelen. Die ervaring neem ik zeker mee als PEC Zwolle keeper”, blikt Maren Groothoff terug op het afgelopen WK O17 in Marokko.

Maren is 16 jaar, komt uit Franeker en speelde een fantastisch toernooi. Sterker nog, ze beleefde een geweldig jaar, want in mei werd ze met Oranje O17 Europees kampioen. En ook toen was ze bepalend door meerdere strafschoppen te stoppen.

SERIE PENALTY'S

Op het WK in de hoofdstad Rabat eind oktober en begin november, miste ze geen minuut en was ze twee keer allesbeslissend in de strafschoppenserie. In de achtste finale tegen de Verenigde Staten (1-1) stopte ze een penalty en hielp ze haar team zo naar de kwartfinale tegen Frankrijk. Daarin leek Oranje uitgeschakeld te worden toen het vlak voor tijd met 0-2 achterkwam. Direct na de aftrap deed Nederland wat terug en toonde daarna ongekende veerkracht. "In de allerlaatste seconde maakten wij zelfs de 2-2... Echt, wat een ontlasting met het team en de staf. Dat blijft mij wel het meeste bij van dit toernooi."

HOOGTEPUNT TOERNOOI

Toen moesten de penalty's nog genomen worden. Maren stopte de allerlaatste Franse inzet en werd dus weer de heldin. "We hebben er heel veel op geoefend en iedereen had ook alle vertrouwen in het nemen van die strafschoppen. Zelf ben ik eigenlijk helemaal geen penaltykiller. Dit had ik dit ook niet verwacht, maar het was écht geweldig om mee te maken. Mijn hoogtepunt van het toernooi."

En dan te bedenken dat Oranje langs de rand van uitschakeling scheerde. In het eerste groepsduel won Nederland met 4-3 van Kameroen. Vervolgens werd met

0-1 verloren van Mexico en in de laatste poulewedstrijd ging Oranje hard met 0-5 onderuit tegen Noord-Korea. Nederland mocht als één van de beste nummers drie alsnog door op het WK. Daarna werden Amerika en Frankrijk uitgeschakeld en ging Mexico er uiteindelijk met 1-0 aan in de halve finale.

In de historische finale trof het team van ex-PEC Zwolle trainer Olivier Amelink andermaal Noord-Korea. Dat land was opnieuw te sterk, ditmaal met 3-0.

MINDER ZUUR

"Natuurlijk baal je, want je gaat naar een toernooi om goud te halen. Alleen het voelde wel een beetje minder zuur dan dat je een finale speelt waarin je veel beter bent en ongelukkig verliest. Maar we hebben er echt alles uitgehaald als team en ik ben supertrots dat we zilver hebben gehaald", aldus Maren. Bijna een maand was de keepster van huis en verbleef ze in een land met een totaal andere cultuur. Eenmaal terug werd ze door familie opgewacht en was er in Zeist bij de KNVB nog een gezamenlijke afsluiting en huldiging. Eenmaal terug in haar versierde ouderlijk huis in Friesland, kon ze een weekje bijkomen. Daarna ging Maren weer aan de slag bij Jong PEC Zwolle. Inmiddels woont ze ook in Zwolle, waardoor ze niet meer voor dag en dauw met de trein vanuit Friesland hoeft te reizen. Voor de rest is er ogenschijnlijk niets veranderd: trainen, naar het CSE waar ze op de havo zit en dat allemaal met maar één doel: eerste keepster van PEC Zwolle worden. "De ervaring van dit WK neem ik zeker mee in die ontwikkeling."

"EIGENLIJK BEN IK HELEMAAL GEEN PENALTYKILLER"



Marathonloper Peter Jansen **EEN LEVEN LANG LOPEN**

Het interview met de 71-jarige Peter Jansen vindt plaats als de marathon van New York net achter de rug is. Meteen volgen de herinneringen. Niet zo gek, want zijn allereerste van de in totaal 24 marathons vond plaats in The Big Apple. En zijn laatste ook, alleen liep dat toch net even wat anders.

“Kriebels”, is Peters eerste reactie. “Ik heb de marathon van New York in totaal vier keer gelopen. De eerste keer was in 1987, toen woonde ik ook in Amerika, waar ik voor mijn werk als accountant bij PricewaterhouseCoopers (PwC) met mijn gezin naartoe was verhuisd. Echt een iconische marathon.” Eenmaal terug in 1987 in Zwolle, bleef Peter hardlopen. Ook zijn tweede marathon was in New York, maar ‘pas’ in 2004. In al die jaren volgden nog meerdere marathons, waaronder de eenmalige editie in 2013 in Zwolle.

DE ILLEGALS

Dat deed hij veelal met collega’s van PwC, ook toen dat bedrijf de hardlooppactiteiten wat afbouwde. “We noemden ons de Illegals. Nog steeds lopen we ieder jaar samen een wedstrijd, al is het groepje – het waren ooit 26 lopers en twee trainers, dat staat voor 26.2 miles en dat is exact de afstand van de marathon – inmiddels wel wat uitgedund.”

In het najaar van 2022 stopte Peter met het lopen van marathons. De cirkel was rond toen hij New York voor de vierde keer voltooide. Hij had toen de zes World Marathon Majors allemaal al achter zijn naam staan: Tokyo, Boston, Berlijn, Londen, Chicago en New York. Totdat Sydney in 2025 als zevende mocht toetreden tot dat illustere rijtje. Peter besloot er nog eenmaal vol voor te gaan. En dat deed hij eind augustus met succes.

KLUIZENAAR

Tegenwoordig loopt hij nog 10 Engelse Mijl wedstrijden of halve marathons. Trainen doet hij trouw bij av PEC of voor zichzelf. De tijden worden logischerwijs wat minder, maar het fanatisme blijft. “Er zit altijd competitie in mij, zonder dat het extreem wordt. Ik bereidde mij ook altijd goed voor op een marathon. Met een schema van dertien weken liep ik vier keer per week, waaronder op zondag een lange duurloop. Ook dronk ik de laatste acht weken voor een marathon geen alcohol, at ik gezond en stapte op tijd in bed, maar het sociale leven ging wel gewoon door hoor. Ik leefde niet als kluizenaar hoor, ha ha.”

En zo blijft Peter een loopfanaat én drukbezet man. Hij is sinds 2014 oprichter en eigenaar van de hardloopwinkel Lopers Company, runde eerder JEP Running School en trok mede de organisatie van de 10 mijl van Zwolle Zuid vlot. Daarvoor was hij ruim dertien jaar bestuurslid bij de Halve Marathon Zwolle. Ook was hij onlangs nog betrokken bij de organisatie van de Passerenne, ter gelegenheid van de opening van de Passerelle.

MINI-SYMPOSIUM

“Toen ik eind 2011 afscheid nam bij PWC, koos ik ervoor om in Odeon een mini-symposium over Sport, Gezondheid en Bewegen te organiseren met hardlooster Ellen van Langen, roeier Nico Rienks en voedingswetenschapper Jaap Seidell. Ook heb ik vijf jaar lang in de Raad van Toezicht van SportService Zwolle gezeten. Ik heb altijd wat met sport gehad, dat zal altijd zo blijven.”

Marathonloper Geert Brouwer

AL MEER DAN 200 MARATHONS IN DE BENEN

De teller staat inmiddels op meer dan 200, want op 16 november liep Geert Brouwer in Assen zijn 201ste marathon. Een enorme prestatie, maar al die aandacht hoeft van de 69-jarige Zwollenaar eigenlijk helemaal niet. Hij geniet van de omgeving waar hij loopt, maakt her en der een praatje met andere lopers en stelt zich af en toe de vraag: 'Waarom zou ik stoppen met marathons lopen?'

Geert was altijd verpleegkundige en begon 'pas' in 1994 met hardlopen. "Mijn vader overleed, mijn moeder woonde toen in Bussum. Ik studeerde in Amsterdam en ging dan regelmatig bij moeder langs. Op de opleiding kwam ik iemand tegen, die ook in Bussum woonde. Samen zijn we toen gestart met hardlopen en op een bepaald moment hebben we samen de halve marathon van Amsterdam gelopen. Ik vond het prachtig."

ALLEREERSTE

Geert was min of meer verkocht en verknocht. De broer van zijn studiegenoot woonde in London. "Daar heb ik mijn allereerste marathon gelopen. Mijn schoonvader was leraar Duits en zo gingen we met een heel groepje met de bus naar Berlijn, waar ik deelnam aan de marathon. Even later kwam die van New York erbij." Daarmee was de Zwollenaar – van origine een Schoklander – op de helft van de zogenaamde majormarathons: London, Berlijn, New York City. De overige drie volgden in de jaren daarna: Tokyo, Boston ("dat was in 2018 en het was daar zo ontzettend koud") en Chicago. Sinds 2025 is Sydney er ook officieel onderdeel van en ook daar ging Geert – een jaar eerder zelfs – ook al over de finish.

MAILADRES

Een marathoneditie vol anekdotes. "Ik denk zo'n veertig jaar terug, wilde ik op reis. In voormalig Joegoslavië ontmoette ik een Australiër. We hielden al die jaren contact, maar zoiets verwatert toch. Totdat ik in Sydney wilde gaan lopen. Ik had nog een mailadres uit die tijd, maar dat was van zijn ouders. Ik rekende nergens op, maar ik kreeg toch antwoord van zijn vader, die inmiddels 97 jaar was. Hij bracht mij weer in contact met zijn zoon en in september 2024 hebben we samen die marathon gelopen en ben ik daar twee weken geweest." Het reizen, de omgeving verkennen en ontdekken en het lopen van

steeds een andere marathon, daar ging het Geert om.

"Mijn vrouw Riek ging elke keer mee. We maakten er echt samen een uitje van, maar het was niet zo dat ik alles bepaalde hoor. Alles ging in een ontspannen sfeer. Zij ging – als ik aan het lopen was – ook altijd wat voor haarzelf doen. Helaas is mijn vrouw in januari 2023 overleden."

HORLOGE

Het is Geert dan ook nooit te doen om een snelle tijd – sterker nog, hij loopt zonder horloge – of dat hij zichzelf voortdurend wilde verbeteren. Zijn beste tijd ooit? In Lissabon liep hij 3.24 uur. Ook zijn trainingsschema's of een aangepast eetpatroon zijn niet aan hem besteed. "Ik loop bij AV PEC wekelijks op de baan en ben lid van een seniorenfitclubje in Stadshagen, waarmee ik iedere week sport. Ik ben altijd fit geweest en geniet er iedere keer nog van. Dus waarom zou ik stoppen met het lopen van marathons?"



Fotografie: Pedro Sluiter

OPNIEUW IN DE SPO(R)TLIGHT

De kracht van herhaling



Amazone
Evi Flier

"HARD WORK PAYS OFF! WE DID IT!"

Evi Flier (13 jaar) won dit jaar 2x goud en 2x zilver. Ze is dan ook ontzettend trots op haar pony's! Bij het NK indoor pakte ze goud met Marko en zilver met Famous. En met Famous nogmaals goud op het NK outdoor. Daarnaast behaalde ze met Jewel zilver in het eventingseizoen voor Overijssel.

"We gaan met volle motivatie verder, want dit succes smaakt naar meer. Mijn droom is om te blijven groeien, nog meer te leren en hopelijk volgend jaar op internationaal niveau te kunnen rijden met Famous".

@evi_fliersportponys



Hiphop danseres
Jules Storms

"GEDREVEN OM STEEDS BETER TE WORDEN"

Jules Storms (12 jaar) kijkt terug op een seizoen vol hoogte-punten. Ze werd Nederlands kampioen solo U12, pakte een tweede plek in de battle én eindigde samen met duo-partner Kato als tweede van Nederland in de categorie U14 novice. Met haar team Kiyomi Kids (U16) danste ze zelfs naar een derde plaats op het WK. Dankzij talloze trainingen en privelessen blijft ze zich ontwikkelen. Dit jaar stroomt ze door naar U14 intermediate met haar solo. Klaar om opnieuw voor de titel te gaan en met de eerste bekers al binnen, belooft het nu al een sterk seizoen te worden.

@julesstorms2109 / @xoxodancecollective / @socialdanceonline



Golfer
Dean Janssens

"TRAIN NIET TOTDAT HET LUKT — MAAR TOTDAT JE HET NIET MEER FOUT KUNT DOEN"

Dean Janssens (15 jaar) had zijn beste seizoen tot nu toe. Technisch sterker, mentaal gegroeid en met geweldige resultaten. Nederlands kampioen U16 (-7), winnaar Dutch Order of Merit Boys en Junior Golf Masters Germany (-11), 3e op NK U18 (-6) en 5e op NK U21. "Dit kon ik bereiken door hard te trainen, veel wedstrijden spelen en nooit tevreden zijn met; goed genoeg". Volgend jaar wil ik hoger op de World Amateur Golf Ranking komen en uiteindelijk richting professioneel golf doorgroeien.

@deanjanssens_



Wielrenner
Thijs van Jaarsveld

"EEN TITEL ZEGT NIET ALLES OVER DE KOERS, MAAR WEL OVER DE WEG ERNAARTOE"

Thijs van Jaarsveld (20 jaar) pakte in 2024 de Nederlandse titel bij de tijdrit. "Het is extra bijzonder om nu ook Nederlands Kampioen op de weg te zijn. Samen met Bouke Gerritsma, mijn piloot dit seizoen, reed ik sterke wereldbeker- en WK-wedstrijden. De honger naar het podium is groot, met als doel de komende jaren; de regenboogtrui. Daarnaast deelnemen en voor resultaat gaan op de Paralympische Spelen in Los Angeles 2028".

@thijs.vj



Amazone Saar Flier

VORMT MET SUPER DEXTER EEN SUPERCOMBINATIE

Wie kan er op 10-jarige leeftijd zeggen dat ze in één jaar tijd Nederlands dressuurkampioen indoor is geworden en twee keer zilver wint op het nationale outdoorkampioenschap? Nou, Saar Flier kan dat. De jonge amazone uit Zwolle vormt met Super Dexter een wel heel succesvolle combinatie. "Het is een hele knappe en lieve pony."

Dat Saar ging ponyrijden en in aanraking kwam met de paardensport is niet zo gek. Vader Albert zorgt ervoor dat de aanhanger met de pony's en paarden iedere keer startklaar staat, moeder Janine was jarenlang succesvol amazone en grote zus Evi (zie hiernaast) rijdt zich van prijs naar prijs en is al meerdere malen Nederlands beste in haar klasse.

TROTS

"Ik was een jaar of vier en toen ik begon, dankzij mama en Evi", aldus Saar. "In februari deed ik in Ermelo voor de eerste keer mee aan een NK. Ik vond het vooral heel spannend, maar het ging heel goed, terwijl de anderen kleine foutjes maakte. Ik was en ben heel trots." Dat Saar op haar debuut meteen de titel in de klasse B categorie A/B pakte, is al razendknap, maar dat van elke provincie alleen de kampioen mocht meedoen aan de nationale strijd, maakt haar kampioenschap nog indrukwekkender. "Je moet er maar staan hè", laat moeder Janine ook met trots blijken.

PRATEN

Het was sowieso groot feest in huize Flier, want Evi werd die dag ook Nederlands dressuurkampioen met Super Wheemhoeves Marko in de klasse L2 categorie C. De zusjes — beiden lid van De Zwartewaterruiters uit Genemuiden — zoeken elkaar tijdens de wedstrijden ook altijd op en helpen elkaar. En natuurlijk ook thuis in de bak, waar ze vaak samen trainen, de pony's verzorgen of

actiefilmpjes van elkaar maken. Saar: "Ik train zo'n vier keer per week en dat is ongeveer anderhalf uur per keer, wat het is niet alleen rijden, maar ook borstelen, eten geven, zorgen dat de stal netjes is en veel praten tegen Dexter." De pony kwam in oktober 2024 in het bezit van de familie Flier. Het is een zogenaamde B-pony, dat wil zeggen dat hij een hoogte heeft van 1.25 meter. In het verleden was Dexter al succesvol en won hij al de nodige dressuurprijzen. Ook Saar heeft inmiddels medailles, paardendekens en fraaie sjerpen gewonnen.

Moeder en dochter zijn het erover eens dat Dexter een hele knappe en lieve pony is. En dat Saars pony veel in zijn mars heeft, bewezen Saar en Dexter in augustus. Tijdens het outdoor NK in Ermelo — De Hippiade Outdoor — werd het duo twee keer tweede. Eenmaal met Super Dexter en een keertje met pony Super Giga. "Daar was Saar best teleurgesteld over. Toen hebben we haar duidelijk gemaakt dat het écht heel knap is wat ze in een jaar heeft bereikt", laat Janine nog weten.

OLYMPISCHE SPELEN

Het gaat dus heel goed met Saar, Super Dexter en hun dressuurprestaties. Inmiddels is Saar ook aan het oefenen met het springen. "Kiezen hoeft ik nog niet. Ik vind het allebei heel leuk, maar één ding weet ik wel zeker, ik wil heel graag meedoen aan de Olympische Spelen en daar een medaille halen."



Eenwielster Sofia van Veen **SUCCESVOL IN BINNEN- EN BUITENLAND**

Ze was begin november nog heel succesvol op de Coupe de France de Monocycle 2025, waar ze vier keer goud en een keertje zilver won. Eerder dit jaar was ze op de Belgische kampioenschappen ook goed voor vier keer goud. Ook fietste ze in Columbia, Hongarije en Amerika. De 15-jarige Sofia van Veen uit Zwolle reist voor haar bijzondere sport eenwieleren inmiddels de halve wereld rond. "Met eenwieleren word je door te trainen écht beter."

Sofia begon als zesjarig meisje met eenwieleren. “Ik zat toen bij Circus Pavarini en ik vond eenwieleren meteen het leukste onderdeel. Daarna ging ik oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Dat begon met vijf minuutjes in de week, maar dat werd al snel meer.”

HUIS OF TUIN

“Het voordeel van eenwieleren is dat iedereen het kan leren, dat je op Marktplaats goedkoop aan een eenwieler kunt komen en dat je overal kunt oefenen. Op een skatebaan of trailpark, maar ook gewoon voor je huis of in je tuin. Ik denk dat ik nu zo’n drie jaar serieus bezig ben met topsport, want dat is het. Als het weer meezit, train ik vier tot vijf keer per week op verschillende disciplines. Doordat ik thuisonderwijs volg, kan ik het wel redelijk goed plannen.”

Er zijn meerdere Urban disciplines in het eenwieleren: Trials, Jumps, Flatland en Street. Trials is het rijden of springen op en over (en soms door) allerlei obstakels en objecten. Jumps zijn meterslange sprongen, bij Flatland gaat het om trucs op de vlakke grond en Street lijkt op Flatland, maar dan maak je gebruik van trappen, randen, leuningen of bankjes.

HECHTE COMMUNITY

Sofia kan met elk onderdeel wel uit de voeten op de eenwieler, waar ze er meerdere van heeft. “De sport is een combinatie van techniek en kracht en eigenlijk vind ik alles van Urban leuk. Eerlijk gezegd kan ik niet kiezen, maar als ik dat toch moet, dan vind ik tricks — een parcours op bijvoorbeeld buizen en pallets — toch wel het allerleukste. Soms doe ik wel maanden om bepaalde tricks aan te leren”.

“Het eenwieleren is een hechte community. Als iets goed gaat, dan vier je dat samen. Het voelt echt als één grote familie, wie je ook bent, waar je ook vandaan komt en wat je ook doet. Natuurlijk winnen is belangrijk, maar iedereen is blij voor iedereen en dan is het een groot feest. Die warme sfeer zie je toch wel het meest terug bij Urban.”

Inmiddels heeft ze een aardig gevulde prijzenkast met veel medailles. Die behaalde ze in Nederland, maar vooral daarbuiten. In Europa, in Columbia bij het Latijns-Amerikaanse kampioenschap en tijdens het WK in Amerika. Sofia keerde toen maar liefst met vijf keer zilver en drie keer brons terug in Zwolle. Volgend jaar wil ze in de zomer meedoen aan het wereldkampioenschap in het Oostenrijk Steyr. “Daar kijk ik echt naar uit.”

EIGEN THEATERVOORSTELLING

Sofia hoopt dat de sport ook in Nederland wat groter en meer erkend wordt. Ze heeft daarvoor iets bijzonders ontwikkeld dat daarbij kan helpen. “Mijn vader kan goed verhalen schrijven en mijn moeder is actrice. Samen hebben we een eigen theatervoorstelling Truly Stoked gemaakt over het eenwieleren. Die geven we op aanvraag en dat is een mooie manier om de sport meer onder de aandacht te brengen. En ik heb weleens demonstraties gegeven aan grote groepen tussen de 50 en 100 mensen. Eigenlijk vind ik alles leuk om te doen.”



Fotografie: Roy van Veen



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 interessant 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.

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

www.zwollesport.nl

 @zwollesport038

GEFELICITEERD!

namens SportService Zwolle, gemeente Zwolle én de stad!



DE GOUDDEN SPORTKOERS



SPORT
SERVICE
ZWOLLE

Zwolle