

POLSHOOGTE

2020

EDITIE MEI

WWW.PBHOLLAND.NL

UIT DE GESCHIEDENIS BOEKEN

blz. 16

SPRINGER VAN HET JAAR

Wilco van Amerongen blz. 24

STATISTIEKEN

blz. 28



Kerngezond!



DE SAMENWERKING is springlevend!

Onze medewerkers zijn jong van hart en steken graag hun nek voor u uit. We doen dit met adviezen op maat die, dankzij optimale combinaties van kwaliteitsvoerders, resulteren in een goed bedrijfsresultaat.

Daarmee houdt u uw bedrijf ook gezond én springlevend!

Blijf ook jong van hart en maak gebruik van onze producten en diensten:

- Diervoeders
- Optivoeders
- Rantsoenberekening
- Bemestingsadvies
- Meststoffen
- Ruwvoerders
- Maïs- en graszaden
- Bemestingsplan
- Kringloopwijzer
- Bedrijfsontwikkeling

REDACTIE

Hoi Lieve Lezers,

Zoals jullie allemaal ondertussen al weten zijn dit bizarre tijden waarin wij ons bevinden. Daarom is deze keer de Polshoogte alleen digitaal beschikbaar. Laten we hopen dat we er alsnog een mooi polsstokseizoen van kunnen maken dit jaar. In de tussentijd hebben we voor jullie een goed gevulde Polshoogte met onder andere de nieuwe invulling van de nationale competitie en springer van het jaar Wilco van Amerongen. De verenigingen geven weer een mooie update over komend seizoen en de voorbereidingen hiervoor. Ik hoop dat deze Polshoogte editie de polsstokkriebels genoeg kan tevreden stellen om het nog even uit te houden totdat het seizoen eindelijk van start gaat.

Alvast veel leesplezier en tot snel.
De Polshoogte redactie,

Fabienne & Bas

INHOUD

- | | |
|----|---|
| 4 | Van de bestuurstafel -PBH- hoofdbestuur |
| 8 | Nieuwe invulling nationale competitie -NFB |
| 10 | Good to know: veranderingen 2020 |
| 12 | Commissies |
| 16 | Uit de geschiedenis boeken |
| 19 | Verenigingen |
| 22 | Polsstokgala |
| 23 | Polsstokverspringen in strips |
| 24 | Interview met springer van het jaar Wilco van Amerongen |
| 27 | Achter de schermen: website |
| 28 | Statistieken |
| 30 | Contact |





PBH HOOFDBESTUUR

VAN DE BESTUURSTAFEL

Beste Polsstokvrienden,

Vandaag, de dag dat ik dit schrijf, is het 24 maart 2020. De dag na de persconferentie met nieuwe maatregelen omtrent de Coronacrisis. Maatregelen die het polsstokseizoen zullen raken. Tot zeker 1 juni zijn alle bijeenkomsten verboden. Dat betekent voor onze sport dat tot zeker 1 juni de accommodaties gesloten zullen zijn, en er dus geen wedstrijden zullen zijn. Dat is een enorme uitdaging op allerlei vlakken. Wij, de PBH, staan in nauw contact met de NFB en de verenigingen over hoe we dit gaan aanpakken. Wat betekent dit voor de wedstrijdkalender? Welke wedstrijden moeten verplaatst worden? Hoeveel trainingsmogelijkheden moeten er geweest zijn voordat er een eerste wedstrijd gesprongen kan worden? Hoe zit het met de Tweekampen en de nationale wedstrijden? Er zijn heel veel vragen en heel veel onzekerheden. Want er is nog geen garantie dat het na 1 juni wel door kan gaan. Helaas hebben wij evenveel informatie als u, en kunnen we er op dit moment simpelweg nog niet zoveel over zeggen. We doen ons uiterste best om alles zo goed mogelijk te regelen, op zo'n manier dat er zo min mogelijk (financiële) schade geleden wordt en uiteraard de gezondheid van de springers, vrijwilligers en het publiek niet in gevaar komt. We hebben in overleg met de redactie ervoor gekozen om de polshoogte wel uit te geven, ondanks dat tegen de tijd dat u dit leest de

maatregelen en data wellicht alweer achterhaald zijn en er weer nieuwe zijn. Er staat in deze polshoogte vooral algemene informatie over het seizoen, de afdelingen en andere leuke stukjes die niet per se gerelateerd zijn aan Corona. Toch vraag ik jullie om begrip mocht er nieuws of data in staan die niet (meer) kloppen.

Dit gezegd hebbende, hebben wij natuurlijk de rest van de winter niet stil gezeten! Zo is er gewerkt aan het finetunen van het LED-scherm, zijn de laptops en schermen van de bus onder handen genomen, en zijn er in het hoofdbestuur zelf ook een aantal dingen veranderd. In maart hebben wij afscheid genomen van Erik Bos als voorzitter. Erik heeft deze taak drie jaar gehad, en in die drie jaar heeft hij veel voor elkaar gekregen en voor een stabiele basis binnen de PBH gezorgd. Via deze weg willen wij hem nogmaals erg bedanken voor alle tijd en energie die hij in zijn bestuurstaken heeft gestoken. Het leek er lang op dat wij met vier bestuursleden verder zouden moeten, maar op de valreep voor de algemene vergadering hebben wij toch maar liefst drie nieuwe bestuursleden gevonden! André Faaij zal Erik opvolgen als voorzitter van de bond. Daarnaast komen Jeannine Hoogland en Henry Helmes ook in het bestuur. We zijn erg blij met deze nieuwe bestuursleden en het feit dat we nu met zeven bestuursleden verder kunnen. Verderop in deze polshoogte zullen de nieuwe bestuursleden

zichzelf voorstellen. Ook is er deze winter een nieuwe coördinator voor de nationale wedstrijden benoemd: Arja Helmes. Zij heeft, in samenwerking met onze en de Friese Springersraden, en de Friese coördinator een nieuwe opzet uitgewerkt voor de nationale wedstrijden, nadat in september al duidelijk werd dat de Nationale Competitie eind augustus afgeschaft zou worden. Ook de afdelingen hebben niet stil gezeten: er is gerenoveerd, er zijn jeugdschansen gebouwd, er is geklust, onderhoud gepleegd, nieuwe plannen gemaakt, en ga zo nog maar even door.

We gaan nu aan de slag met het zomerseizoen. Online meetings, contact over de app, bedenken hoe we het allemaal aan gaan pakken. Zoals eerder gezegd gaan we enorm ons best doen om hier voor iedereen zo goed mogelijk uit te komen. Maar wij hebben dit ook nog nooit meegemaakt, en er is niemand die kan vertellen hoe we dit het beste aan kunnen pakken. Het

feit dat voor veel mensen de polsstok toch een beetje als één grote familie aanvoelt, is heel belangrijk in een crisis als deze en moeten we echt proberen vast te houden. Bedenk dat iedereen zijn of haar best doet, en dat het voor niemand leuk is om wedstrijden af te gelasten of uit te stellen. We doen wat we moeten doen om het virus te bestrijden, dat is het belangrijkste. Houd je dus allemaal aan de regels van de overheid en het RIVM, zodat we zo snel mogelijk het seizoen kunnen starten.

En natuurlijk het allerbelangrijkste: We hopen dat iedereen gezond is/blijft. Ook wensen we iedereen heel veel sterkte toe. Denk aan elkaar, bel of app elkaar wat vaker en steun elkaar in deze rare tijd.

Met sportieve groet, het Hoofdbestuur
André Faaij, Marieke de Groot, Erik Vreman, Hans van Eijk, Jeannine Hoogland, Henry Helmes, en Annemarie van Schaik.





PBH STELT VOOR:

Beste Polsstokkers,

Ik weet niet of ik mezelf echt moet voorstellen, maar even in het kort hoe ik er toe gekomen ben om in het bestuur van de PBH te gaan. Ik ben ooit in aanraking gekomen met deze sport door mijn vrouw Arja, die toen ik haar leerde kennen actief springster was. De eerste contacten met deze sport moeten dus ergens in de jaren 80 van de vorige eeuw geweest zijn. Deze betrokkenheid is vanaf dat moment altijd gebleven en mede doordat onze dochter Wendy ook de sport is gaan beoefenen nooit meer weggegaan. Onze zoon Remon was niet zo geïnteresseerd in het actief springen, maar die was meer bezig met de media rondom de sport. Jullie zullen vast begrijpen dat de polsstok dus altijd wel mooie discussies bij ons aan de keukentafel heeft opgeleverd. Om nu zelf niet aan de zijlijn te hoeven staan, dat doe ik namelijk al bij mijn andere hobby als voetbaltrainer, ben ik in 2002 bij de TC gegaan, waarvan ik ook enkele jaren de voorzitter ben geweest. Op dit moment ben ik nog wedstrijdleader, en probeer zo nog een steentje bij te dragen aan de TC. Ook ben ik nog 3 jaar onafhankelijk bestuurslid geweest van de 'Nationale Fierljep Bond' (NFB), dus ik ben ondertussen redelijk thuis en ingeburgerd in de polsstok spring wereld. Waarom nu in het bestuur van de PBH? Ik zie en merk om me heen dat er steeds minder vrijwilligers zijn, die bestuurlijke functies bij sportverenigingen willen vervullen. Enerzijds begrijp ik dat wel, want we hebben het allemaal zo druk met allerlei privé dingetjes, maar anderzijds begrijp ik het ook weer niet. Wilden wij 'ouderen' toen we nog

actieve, competitief ingestelde sporters waren, ook niet graag sporten zonder dat we ons druk hoefde te maken over het besturen van de club? Na de oproep van het HB van de PBH en wat telefoontjes van mensen die mij gevraagd hebben of ik misschien een bestuursfunctie wilde gaan vervullen, heb ik daar ook over na moeten denken. Ik vind dat als je de verantwoording aangaat, je er ook 100% voor moet kunnen gaan, en gezien mijn werk als magazijn manager en mijn loopbaan als amateur voetbaltrainer is ook mijn vrije tijd wel eens op. Ik heb uiteindelijk wel besloten om het te doen, en kijk uit naar de nieuwe uitdaging om er iets moois van te maken. Ik moet wel zeggen dat mijn hart ligt bij het technische gebeuren van de sport, en het is de bedoeling dat ik me met die portefeuille dan ook hoofdzakelijk zal bezighouden. Ik ben van de stelling 'springers springen' en 'bestuurders besturen'.

Wij -het bestuur- zijn er voor jullie en niet andersom. Is er dus iets schroom niet, 'stap binnen', meld het bij het bestuur en ik denk dat we er dan wel uitkomen, uiteraard rekening houdend met de bestaande regelgeving, normen en waarden binnen de polsstok familie..

Groetjes ...
Henry Helmes



Naam: André Faaij
Woonplaats : Haastrecht
Winkelmanager Gall & Gall
Woonachtig in Haastrecht en getrouwd met Christa

Inde polsstokwereld terechtgekomen via Ricardo, in het bestuur van Polsstokclub de Vlist gezet als Penningmeester. Een aantal jaar geleden gevraagd om iets voor de website van de PBHolland te doen. Hierdoor meegeholpen aan de modernisering van de website van de PBHolland.

Nadat ik uit het bestuur van Vlist ben gestapt, lid geworden van de TC en sinds die tijd ben ik wedstrijdleader bij zowel 1e als 2e klasse wedstrijden. In de tijd dat ik nu in de TC zit heeft het digitaal meetsysteem een grote update gekregen aan de hand van de wensen die er waren gekomen tijdens de 3 a 4 jaar dat we hier nu mee aan het werken zijn. Daarnaast hebben we het digitale meetsysteem gekoppeld aan de wedstrijdlijst en het nieuwe ledscherm. Sinds 12 maart gekozen als bestuurslid van de PBHolland, met als functie voorzitter.

Ik zie het als taak het beleid wat de laatste jaren is neergezet voort te zetten en de structuur waarvoor we gekozen hebben nog een stap in de juiste richting te zetten. Ik zie ook graag meer samenwerking tussen alle verenigingen en de PBH. We moeten met elkaar de schouders eronder zetten om onze sport te promoten en alle verenigingen een bestaansrecht te behouden.

Half februari werd ik gebeld door een afgevaardigde van het bestuur van de PBH. De PBH is op zoek naar bestuursleden en mijn naam was gevallen. Mijn eerste reactie was; "ik heb helemaal geen verstand van polsstokspringen". Ja natuurlijk volg ik het polsstokspringen wel vanaf de zijlijn, want onze zoon Guus Hoogland (lid Linschoten) doet leuk mee in de topklasse. Vorig seizoen won hij beide klassemanten bij de jongens. Aankomend seizoen 2020 gaat hij zijn kunde beproeven bij de junioren. Mijn adviezen worden echter niet altijd in dank afgenomen door Guus; logisch, ik ben ook geen ervaringsdeskundige.

Echter heb ik begrepen dat dit niet persé nodig is voor het PBHbestuur. Ik kan wel positief kritisch meedenken, durf mijn zegje te doen en weet van aanpakken. Na overleg met mijn achterban (en Guus) heb ik besloten me kandidaat te stellen. Mijn naam is dus Jeannine Hoogland. Wij zijn woonachtig in Montfoort. Wij hebben 4 kinderen waarvan één enthousiast springer bij de afdeling Linschoten. Met mijn echtgenoot hebben wij een boerderij. Mijn werkzaamheden liggen eigenlijk voornamelijk in de fysiotherapie. Ik ben praktijkhouder (met 4 andere maten) bij Fysiotherapie Groene Biezen in IJsselstein met ook een locatie in Benschop.

Tijdens de algemene vergadering heb ik mijzelf geïntroduceerd en werd positief bevonden voor het bestuur. Dank jullie wel voor het vertrouwen. Ik heb er veel zin in, hoop nog meer kennis te krijgen van het polsstokspringen (achter de schermen) en veel nieuwe mensen te leren kennen.

Vriendelijke groet,
Jeannine Hoogland-de Wit





NIEUWE INVULLING NATIONALE COMPETITIE -NFB NATIONALE WEDSTRIJDEN

Zowel door de vertegenwoordigers van de Springersraad als die van de Ljeppersvereniging werd aangegeven dat het draagvlak voor de huidige opzet van de Nationale Competitie er niet meer was. Men hecht wel aan onderlinge wedstrijden, waar verschillende motieven voor zijn.

De opzet was dat er in dit seizoen 3 Nationale Wedstrijden zouden worden georganiseerd, 2 in Friesland en 1 in Holland. I.v.m. de Corona maatregelen komt in ieder geval de eerste wedstrijd in Polsbroekerdam te vervallen. De wedstrijd in Winsum gaat vooralsnog door, de wedstrijd van Burgum wordt wellicht verplaatst naar Holland, daarover zijn we op dit moment nog in overleg. De bedoeling is dat de wedstrijden in 2021 worden gespiegeld, dan zijn er 2 wedstrijden in Holland en 1 wedstrijd in Friesland.

De invulling van deze 3 Nationale Wedstrijden is besproken met de Springersraad/Ljeppersvereniging en de coördinatoren Nationale Wedstrijden van beide bonden in samenspraak met de organiserende verenigingen.

De planning voor de Nationale Wedstrijden is (was) als volgt:

Zaterdag 30 mei 2020, 11.00 uur / 14.00 uur / 18.30 uur Polsbroekerdam – Dutch Jump Event

Zaterdag 20 juni 2020, 14.00 uur Winsum (Frl.) – Nationaal Juni Kampioenschap (Vanellus wedstrijd)

Zaterdag 12 augustus 2020, 14.00 uur Burgum – Nationaal Augustus Kampioenschap (Pre NK)

Uitgangspunten van deze wedstrijden:

- De uitslagen tellen NIET mee voor het klassement.
- Aanmelden uiterlijk 10 dagen voor alle wedstrijden, daarna wordt de wedstrijdlijst gemaakt op basis van het geldend (in elkaar geschoven) klassement, voor de mei wedstrijd zou het eindklassement van 2019 gelden. Voor de wedstrijden in juni en augustus gelden de actuele (in elkaar geschoven) klassementen.
- Bij uitval van deze wedstrijden zijn er geen inhaalopties. Voor de augustuswedstrijd geldt al dat deze wedstrijd moet wijken bij uitstel van het districtskampioenschap.
- De indeling van de wedstrijden en het samenstellen van de wedstrijdlijsten wordt uiterlijk 3 dagen voorafgaand aan de datum van de wedstrijden gedaan.

Voor de wedstrijden is bij de 1e klasse de schansindeling conform het NK. (16 senioren, 8 junioren en 8 jongens, 8 dames en 8 meisjes). De wedstrijdopzet is conform het NK. (3 voorrondesprongen en 2 finalesprongen). De wedstrijduitslag is o.b.v. de verste sprong, conform NK

- Het Dutch Jump Event zijn afzonderlijke wedstrijden waarvoor alle (jeugd) springers van de PBH en FLB zich aan kunnen melden. Bij wisselvallig weer zou het kunnen betekenen dat een van deze wedstrijden gedeeltelijk of niet wordt gesprongen.
- De wedstrijden in Winsum en Burgum (of in Holland) zijn voor alle 1e klasse springers. De klassering is dan bepalend voor deelname aan de middagwedstrijd -voor de beste 16 of 8 per categorie- of aan de avondwedstrijd voor de overige 1e klasse springers.

Verdere gegevens over deze wedstrijden worden via de website en andere kanalen verspreid. Mochten er nog vragen zijn, dan kunnen jullie terecht bij de coördinatoren van de districten:

FLB - Hans Helmholt / PBH - Arja Helmes

n' m uta[®]

WWW.MUTASPORT.NL

Official supplier Polsstokbond Holland



SPORTSWEAR • PROMOWEAR • SPORTS EQUIPMENT • MERCHANDISE • MUTASERVICES

AVASTO

Maatwerk in techniek

Constructie | Machinebouw | Industriële automatisering

wij zoeken personeel

WWW.AVASTO.NL

GOOD TO KNOW VERANDERINGEN 2020

LEDENADMINISTRATIE

Graag willen we er iedereen op attenderen dat de ledenadministratie gaat via de eigen verenigingen. We willen jullie vragen dat als je een wijziging hebt in bijvoorbeeld een nieuw telefoonnummer, nieuw e-mailadres of in adres deze door te geven aan je eigen vereniging. De ledenadministratie wordt dan overal aangepast.

Jaarsveld

ledenadministratie@polsstokjaarsveld.nl

Linschoten

ledenadministratie@polsstokclublinschoten.nl

Polsbroekerdam

ledenadministratie@polsstokkerdam.nl

Vlist

ledenadministratie@polsstokclubdevlist.nl

Stichtse Vecht

ledenadministratie@pvsv.nl

Zegveld

ledenadministratie@polsstokclubzegveld.nl

Vrienden van de PBH

vriendenpbh@pbholland.com

Sponsors van PBHolland

sponsorcommissie@pbholland.com

WEDSTRIJDKLEDING

Volgens de nieuwe reglementen kan een springer zijn nummer niet meer behouden. Zijn je wedstrijdshirts te klein mail z.s.m. je naam, vereniging, maat en rugnummer door naar polsstokkleding@pbholland.com dan kunnen we kijken welke shirts door geschoven kunnen worden.

Ga niet zelf ruilen want dit moet goed verwerkt worden in de administratie. We kunnen ze wel via de vereniging in 1x in nemen en na controle via de vereniging weer uitdelen. Als je aangeeft een groter shirt nodig te hebben krijg je bericht hoe we dit gaan aanpakken. Door het coronavirus is alles nu even onzeker maar we stellen het op prijs als je het alvast door kunt geven

LICENTIE SPRINGEN

14 mei – 28 mei – 15 juni – 16 juli – 6 augustus
Let op 15 juni is op maandag!

PROMOTIE DEGRADATIE 2020

30 mei – 20 juni – 18 juli – 8 augustus

AAN EN AFMELDEN WEDSTRIJDEN

Aan en afmelden voor de wedstrijd via een persoonlijke link.

Springers en/ of trainers ontvangen eind april een uitgebreide mail hierover. Voor belangstellenden en niet springende betrokkenen (trainers etc.) een uitleg.

Met ingang van dit seizoen kan er aan en afgemeld worden via een link tot het moment dat de wedstrijdlijst gemaakt wordt.

Elke springer ontvangt een persoonlijke link voor aanvang van het seizoen, door hierop te klikken komt men in de persoonlijke aanmeldlijst. Indien de link voor het eerst gebruikt wordt ziet men een lijst met wedstrijden waarvoor aangemeld kan worden op basis van de indeling op dat moment. Er staan al vinkjes ingevuld voor de klassementswedstrijden waarvoor je je aan kan melden.

Wedstrijden waar de springer verhinderd is daar haalt hij/zij het vinkje weg, wedstrijden waarvoor je je speciaal moet aanmelden zoals de Nationale wedstrijden in Polsbroekerdam daar zet de springer een vinkje als hij/zij mee wil doen. Wedstrijden zoals de Tweekamp daar kun je door een vinkje of je beschikbaar bent. In het tekstvak kun je aangeven waarom je niet kan, bijvoorbeeld vakantie, blessure.

← → ↻ 🔍 https://www.nederlandsefriejebond.nl/mv_public_script/springer_aanenafmelden

Overzicht wedstrijden

Toelichting - zie onderaan deze pagina

	Datum	Tijd	Plaats	Naam	
☒	1	16-05-2020	14:30:00	Linschoten	van Vliet Caravans Cup
☒	2	20-05-2020	19:00:00	Jaarsveld	Kampioenschap van Jaarsveld
☒	3	23-05-2020	18:30:00	Vlist	Rabobank Bokaal
☒	4	27-05-2020	19:00:00	Polsbroekerdam	Kampioenschap van de Lopikerwaard
☐	5	30-05-2020	14:30:00	Polsbroekerdam	Nationaal MEI-kampioenschap - 1e klasse PBH *
☐	6	30-05-2020	18:30:00	Polsbroekerdam	Nationaal MEI-kampioenschap *
☒	7	03-06-2020	19:00:00	Zegveld	Zegvelds Kampioenschap

Daarna moeten de keuzes bevestigd worden. Na bevestiging ziet de lijst er dan bijvoorbeeld zo uit.

		Datum	Tijd	Plaats	Naam
☒	1	16-05-2020	14:30:00	Linschoten	van Vliet Caravans Cup
☒	2	20-05-2020	19:00:00	Jaarsveld	Kampioenschap van Jaarsveld
☒	3	23-05-2020	18:30:00	Vlist	Rabobank Bokaal
☒	4	27-05-2020	19:00:00	Polsbroekerdam	Kampioenschap van de Lopikerwaard
☐	5	30-05-2020	14:30:00	Polsbroekerdam	Nationaal MEI-kampioenschap - 1e klasse PBH *
☒	6	30-05-2020	18:30:00	Polsbroekerdam	Nationaal MEI-kampioenschap *
☒	7	03-06-2020	19:00:00	Zegveld	Zegvelds Kampioenschap
☒	8	06-06-2020	18:30:00	Zegveld	Verburg Kaas Bokaal
☒	9	10-06-2020	19:00:00	Vlist	Vlisterbokaal
☒	10	13-06-2020	14:30:00	Polsbroekerdam	Polsstokdag - Kiever Montage Bokaal
☒	11	17-06-2020	19:00:00	Kockengen	1e klasse
☒	12	20-06-2020	14:00:00	Winsum	Nationaal JUNI-kampioenschap *

Als een wedstrijdlijst gemaakt is kan een springer zelf niet meer afmelden, dan wordt het vakje blauw en ziet het er als volgt uit.

		Datum	Tijd	Plaats	Naam
Terde	1	16-05-2020	18:30:00	Linschoten	Zwarte Bokaal - 2e klasse
	2	19-05-2020	19:00:00	Jaarsveld	2e Klasse
	3	23-05-2020	14:30:00	Vlist	Rabobank Bokaal - 2e Klasse
	4	26-05-2020	19:00:00	Polsbroekerdam	2e Klasse
	5	30-05-2020	11:00:00	Polsbroekerdam	Nationaal MEI-kampioenschap - 2e Klasse
	6	02-06-2020	19:00:00	Zegveld	Snacker Dekker Bokaal - 2e Klasse
	7	06-06-2020	14:30:00	Zegveld	Verburg Kaas Bokaal - 2e klasse
	8	09-06-2020	19:00:00	Vlist	2e Klasse
	9	13-06-2020	11:00:00	Polsbroekerdam	Polsstokdag - 2e Klasse
	10	16-06-2020	19:00:00	Kockengen	2e Klasse
	11	18-06-2020	19:00:00	Kockengen	2e Klasse PBH *
	12	23-06-2020	19:00:00	Polsbroekerdam	2e Klasse

We hopen dat iedereen veel gemak van het nieuwe aan en afmeldsysteem heeft.

Wij wensen een ieder een mooi springseizoen toe.
Arja Helmes, Gerard Backx en Christa Faaij (WOC)

Groen is aangemeld voor deze wedstrijd, Rood is afgemeld, grijs is niet aangemeld of niet beschikbaar. Geel is beschikbaar indien op basis van klassement geselecteerd (Tweekamp) of aangemeld op basis van aantal aanmeldingen en klassement wordt er ingedeeld (Nationale wedstrijden).

Zolang de vakjes niet blauw zijn kan een springer zelf, aan/afmelden of op beschikbaar, niet beschikbaar zetten.

Voor de wedstrijdadministratie wordt het veel minder tijdrovend omdat alleen nog mailtjes na het sluiten van de wedstrijdlijst verwerkt hoeven te worden.



COMMISSIES

COMMENTATOREN

Allereerst even iets rechtzetten, Wim Roskam stopt niet met commentaar geven.

Tijdens het PBH feest afgelopen december werden niet handig geformuleerde opmerkingen mijnerzijds opgevat alsof Wim volledig zou stoppen met commentaar geven.

Dat is niet waar, Wim heeft aangegeven om in ieder geval 2 jaar geen NK van commentaar te voorzien, de eerste klasse wedstrijden zal hij gewoon van zijn briljante commentaar voorzien zoals we dat de afgelopen jaren gewend zijn.

Op het moment dat ik dit schrijf zit ik thuis met 2 kinderen die hun schoolwerk aan het doen zijn, de consequenties van het Covid-19 virus. De sportwereld staat op zijn kop, alle wedstrijden en competities worden stilgelegd of afgelast, mijn buikvet groeit weer spontaan. En toch, deze week kwam het nieuwe promotiefilmpje van de PBH online en zijn wij als commentatoren druk bezig om een datum te plannen voor een (video)bijeenkomst om het polsstokseizoen voor te bereiden.

Elk jaar komen de bondscommentatoren bij elkaar om de eerste klasse wedstrijden onderling te verdelen, ook de nationale competitie en 'grote wedstrijden' als HK, NK en tweekamp worden verdeeld. Daarnaast bespreken we regelwijzigingen, competitieopzet, commentaaropzet en de techniek rond de wedstrijden (meten, LEDscherm) . zodat we goed voorbereid de wedstrijden kunnen becommentariëren, en we het publiek de nieuwe regels kunnen uitleggen zodat het wedstrijdverloop nog duidelijker wordt.

Natuurlijk kunnen wij bij dit voorbereiden rekenen op de andere commissies en coördinatoren, zij leveren de nieuwe regels, gebruiken en voornemens aan. Dank daarvoor.

Zo zijn wij op onze manier bezig om het polsstokseizoen voor te bereiden! en met het coronavirus lukt met name het zitvlees kweken erg goed (iig bij mij)!

We hopen jullie allemaal in topvorm (wij wel!) te ontmoeten bij de eerste wedstrijd van het seizoen (al dan niet met 1.5 meter er tussen)

Namens de commentatoren,
Eelco Tigchelaar

JEUGDCOMMISSIE



Aankondiging Jeugdkamp
Hallo iedereen!

De jeugdcommissie is weer gevraagd om een stukje te schrijven in de prachtige polshoogte.

Aangezien we midden in het winterseizoen zaten is de jeugdcommissie zich vooral bezig gaan houden met regels en protocollen. Zo hebben we een evaluatie gehouden met Friesland over het afgelopen seizoen en kijken we of er verbeteringen mogelijk zijn op nationaal niveau voor de jeugd. Tevens zijn we bezig geweest met het Hollands Kampioenschap van de jeugd, hoe houden we deze wedstrijd groot en belangrijk?

Natuurlijk proberen we ook weer dingen te organiseren voor de jeugd zelf. Zo hopen we, als de omstandigheden het toelaten, 10 en 11 juli weer een spetterende jeugdkamp neer te zetten. Ouders en jeugd, zet deze alvast in je agenda Heb je zelf nog ideeën voor het kamp of iets anders? Dan horen wij het graag!

Een sportieve groet,

De jeugdcommissie

SPONSORCOMMISSIE

Nieuws van de sponsorcommissie

In de Polshoogte van december 2019 hebben wij aangegeven dat we bedrijven zoeken die willen bijdragen aan het LED scherm, omdat de aanschaf daarvan een flinke hap was uit de reserves van de PBH.

Wij kunnen hierbij melden dat we al een paar bedrijven hebben gevonden die daar hun steentje aan bij willen dragen;

Alfa Accountants en Adviseurs - vestiging IJsselstein,

Van 't Riet Zuiveltechnologie te Nieuwkoop

AHV International B.V. te Zwolle (voor gezondheid en welzijn van dieren en milieu)

Wij hebben nog contact met een aantal andere bedrijven, maar het is op dit moment door de Corona crisis voor veel ondernemers een onzekere tijd, we wachten daarom rustig af.

Goed om te melden is dat vrijwel alle contracten van de huidige sponsors zijn verlengd.

Al onze sponsors zijn te vinden op de speciale sponsorpagina op de website van de PBH, onder aan alle pagina's op de website staan een aantal bannersponsors, maar ook een blokje waarin staat 'Alle partners: Polsstokbond Holland'. Klik dit eens aan en neem eens een kijkje op de website van de sponsors die onze sport ondersteunen.

De sponsorcommissie

PROMOTIECOMMISSIE

Update vanuit de promotiecommissie

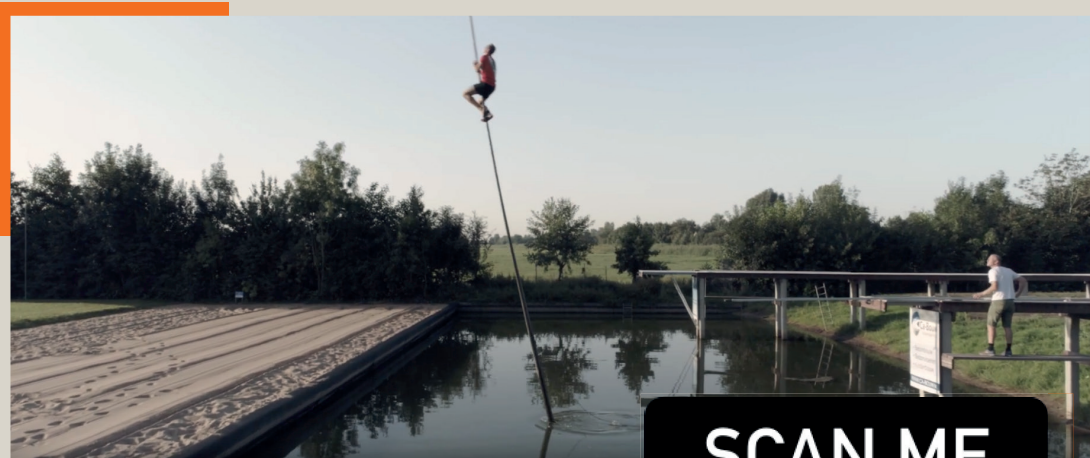
Vanuit de promotiecommissie een korte update deze keer. De promotie commissie is sinds deze winter versterkt met Doriene de Vos-de Wit en Jens Vlasveld en daar zijn we erg blij mee. Doriene heeft het beheer van de sociale media op zich genomen, Jens is onder andere bezig met ontwikkeling van het perspunt. Daar zijn we natuurlijk erg blij mee.

In de afgelopen periode zijn we vooral bezig geweest met een promotievideo voor de sport. Deze is gemaakt door professionele videograaf met als doel om mensen die de sport nog niet kennen, te laten zien wat het is. De video is inmiddels te zien via de website of de YouTube-pagina van Polsstokbond Holland. We willen natuurlijk erg graag dat jullie deze delen!

De komende periode zullen we aan de slag gaan met ontwikkeling van promotiemateriaal (o.a. flyers en kalenders). Daarnaast zullen we de website optimaliseren op vindbaarheid en proberen we het gebruiksgemak te verbeteren. Afgelopen jaar is er door vele mensen veel tijd gestopt in de ontwikkeling van het led-scherm en in de komende periode kijken we waar we dit nog kunnen verbeteren.

Een andere wens die nog op ons lijstje staat is om wedstrijden meer vast te leggen op video. Eén van de opties is om wedstrijden live te streamen op YouTube. Dit en andere opties zijn we nu aan het overwegen binnen de promotiecommissie. Mocht je goede ideeën hebben, laat het ons vooral weten!

Beelden komen uit de promotievideo



SCAN ME



creatief in bouwen!

verstoep

www.verstoep.nl

BOUWADVIES

ARCHITECTUUR

ONTWIKKELING



PANNENKOEKENHUIS & MIDGETGOLF BENSCHOP

www.pannenkoekenhuis middenoptlandt.nl

T: 0348 - 761971



Utrechtsestraat 50 | 030 6881364 | www.dejongvisspecialist.nl

Al meer dan 70 jaar de visspecialist van IJsselstein en omstreken. ook voor catering het meest complete adres!

Vers vis | Haring | Catering | Traiteur



De Wit

Computers & Telecom

Benschopperstraat 18
IJsselstein

www.dewitcomputers.nl

T: 030-6573841



Uit de geschiedenis boeken

Spring ij de voetsporen van Van der Meij?

Historische achtergrond

Bij de Grote Kerk in Alkmaar staat een beeld van Maerten Peitzers van der Meij stadstimmerman. Hij speelde een belangrijke rol in het verzet tijdens het beleg van Alkmaar. Hij smokkelde brieven van het stadsbestuur door de Spaanse linies naar buiten. Een stukje uit de novelle Alkmaars beleg ten jare 1573 van Bosboom-Toussaint:

Allereerst moest er een bode gevonden worden, die de hachelijke taak op zich nam zulk een brief over te brengen. Maar de waardige stads-timmerman, Maerten Pietersz van der Meij, die zich reeds vroeger een beslist patriot had getoond, nam volvaardig dien last op zich. De brief, waarin bekentenissen werden gedaan die den vijand niet onder de oogen moesten komen, werd zorgvuldig verborgen in een uitgehouden polsstok, en met een houten knop gesloten, en oogenschijnlijk alleen bestemd om den drager dienst te doen bij het overspringen van slooten en greppels. Uit de stad komen en 's vijands leger doortrekken, was eene onderneming waarbij men 't leven of de vrijheid kon inschieten. Maar van der Meij had beide vooruit als ten offer gegeven voor 't behoud zijner vaderstad, en ondernam het waagstuk, dat hem gelukte. En waar Alba's zoon had verzekerd, dat er niets buiten de stad kon, dan pluimgedierte, bleek het nu dat hij gebluft, en zich misrekend had, vergetende dat de zuivere liefde tot het vaderland bekwaam maakt het onmogelijke te ondernemen, en daarin te slagen. Van der Meij was visch noch vogel, en toch kwam hij door!

Dus in 1573 wist Maerten van der Meij met zijn polsstok, waarin brieven met een noodkreet om hulp van het stadsbestuur verstopt zaten, over sloten springend, dwars door de Spaanse linies, het hoofkwartier in Schagen te bereiken. Waarin hij zijn reis vervolgde naar de Prins van Oranje in Delft. Met antwoorden keerde onze held enkele weken later terug in Alkmaar om daar op 8 oktober de bevrijding van de stad mee te maken.

Maerten van de Meij is de eerst beschreven polsstokspringer in de wereld. In de sporen van Maerten van der Meij is 5 oktober 2019 door het Demoteam van de PBH na bijna 450 opnieuw gesprongen over de gracht met een polsstok in Alkmaar. Voor de 8 oktober vereeniging Alkmaar ontzet zijn een aantal demonstratie sprongen gedaan met erna een heuse wedstrijd voor springers uit de omgeving.

de demo commissie



zaterdag 31 augustus 2019

Regio 5

Nieuw onderdeel 8 oktoberfeest: 'Er ontbrak nog iets voor sportieve Alkmaarders'

Polsstokspringen als Van der Meij

Dominic Schijven

Alkmaar ■ Sluipend langs bepantserde soldaten en springend over slootjes om de toren van de snede Spanjaarden te mijden.

Met een holle lange stok steekt timmerman Maerten Pieterszoon van der Meij het water over. In de stok zitten twee briefjes. Ze zijn voor geuzenhoofd Diederik Sonoy in Schagen.

Na een tocht met rampspoed bereiken de briefjes hem. Ze bevatten smeebodes om Alkmaar te helpen. Sonoy reageert eerst terughoudend. Na een vurig pleidooi bij de gedeputeerden in Hoorn en de Prins van Oranje wordt toch hulp beloofd. De dijken worden doorgestoken. De Alkmaarders weerstaan de belegering van de Spanjaarden. Het Alkmaars Ontzet van 8 oktober 1573.

Verspringen

Ruim vier eeuwen later kan de Alkmaarder kruijen in de rol van Ontzet Van der Meij ter ere van de jaarlijkse 8 oktoberviering. Op 5 oktober kan eenieder polsstokverspringen bij de Nieuwlandersingel ten westen van de Emmabrug.

„Niet fierlijppen. Dat is dezelfde sport, maar zo mag je het alleen in Friesland noemen”, zegt Gerben Kossen. Hij is een van de bedenkers van het nieuwe onderdeel.

Het begint 5 oktober met een demonstratie. Daarna een 'clinic', „Ik verwacht dat de meesten het voor

het eerst doen”, licht Kossen toe. Aan de sprong gaat een korte sprint vooraf, waarna de stok in het water geduwd wordt, gevolgd door sprong richting de stok waarna de springer zich over de stok heen tilt om te landen. Eitje. „Er volgt een heus toernooi. Met een glimlach

hoor. Niet met officiële punten.” Kossen heeft al tweeëntwintig jaar rond met het idee. „We dachten we missen de historie van hoe we zijn bevrijd. Helaas vond ik niet eerder de tijd om het te doen. Ik zit in veel commissies en dat vreet tijd. Ik heb dit jaar mijn handen meer vrij.”

Er wordt samengewerkt met de Polsstokbond Holland. Die doet het voor de sportieve Alkmaarder. Een volleybalvereniging en een zaalvoetbalteam hebben zich al gemeld. Hij hoopt nog op de atletieclub, een buurthuis of een kroeg. Kossen gaat niet proefdraaien. „We springen gewoon in het diepe.”

oud, maar er ontbrak nog iets voor de sportieve Alkmaarder.”

Van der Meij.

ERIC COOLLEN

De Nieuwlandersingel bij de Emmabrug.

IFOTONL / JAN JONG

Verkeersbord Verboden voor trekkers?!

Alkmaar ■ Een verkeersbord langs de randweg Alkmaar, kruising Kennemerstraatweg. Laat niets aan duidelijkheid te wensen over. Verboden voor trekkers, brommers en fietsers. Met de toevoeging: uitgezonderd trekkers. Dat is duidelijke taal.

FOTO PAUL SCHILDER

Ziekenhuis stapt af van keurmerken

Rob Bakker

Alkmaar ■ De 'Smiley' voor verantwoord kindzorg, het roze lintje voor 'patiëntgerichte borstkankerzorg', het vaat- en spataderkeurmerk: Noordwest Ziekenhuisgroep is gestopt met deze en vele andere keurmerken in de medische zorg.

Dat doen de ziekenhuizen in Alkmaar en Den Helder op advies van de Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen (NVZ).

Er bestaan in Nederland meer dan honderd keurmerken. Die leiden volgens de vereniging en Noordwest Ziekenhuizen alleen maar tot een 'grote registratielast' en hoge kosten. Bovendien hebben vrijwel alle ziekenhuizen dezelfde keurmerken. Sommige patiëntenverenigingen zijn zelf al gestopt met hun keurmerk.

Volgens Noordwest waren keurmerken jarenlang heel waardevol voor ziekenhuizen en patiënten. Het stimuleerde ziekenhuizen de kwaliteit van de zorg en de informatievoorziening te verbeteren. Noordwest zegt samen met de patiëntenverenigingen continu te blijven investeren in verbeteringen op het gebied van patiëntenzorg, dienstverlening, klantgerichtheid en veiligheid. Volgens de ziekenhuisgroep krijgen zorgverleners zonder alle keurmerken ook meer tijd voor de patiënt.

Achterstand wegbelijning

Dominic Schijven

Alkmaar ■ Er is een achterstand in het beheer van de wegbelijning in Alkmaar.

Gemeenteraadslid Roy Seignette van GroenLinks vroeg wethouder van Zon van Alkmaar bij een commissievergadering om aandacht te geven aan de langzaam maar zeker verdwijnende wegbelijning bij onder meer de Frieschegrug, Edisonweg en Schermerweg.

Het staat onder de aandacht, ruggende de wethouder. Maar de belijning van die staten moet even wachten. De gemeente richt zich eerst op de belijning op de grote wegen buiten de bebouwde kom.

Bladeren

Artikelen

Overzicht



VERENIGINGEN

ZEGVELD

Komend seizoen zal voor afdeling Zegveld een rustig seizoen zijn om even bij te komen van een intensief jaar met als hoogtepunt het organiseren van het Nederlands Kampioenschap. Desondanks kijken we weer uit naar mooie, verre sprongen op onze accommodatie. Met een mooi aantal wedstrijden in het vooruitzicht, zoals het Zegvelds Kampioenschap, Verburg Kaas Bokaal, Boer Bert Bokaal, Ons pakken ze niet Bokaal en onze nieuwe wedstrijdssponsor: Snacker Dekker met het Snacker Dekker Bokaal, lijkt dat een zekerheid, echter maakt het coronavirus het onzeker in hoeverre er gesprongen kan en gaat worden. Daarnaast heeft er ook een wijziging in het bestuur plaatsgevonden. Dick Verburg heeft te kennen gegeven om met zijn bestuurstaken te stoppen en we hebben Laura Bergman bereid gevonden zijn taken over te nemen. We willen Dick hartelijk bedanken voor alle moeite die hij in de bestuurswerkzaamheden heeft gestopt. Daarnaast heten wij Laura van harte welkom in het bestuur.

Namens het bestuur van Polsstokclub Zegveld wensen wij iedereen een sportief en plezierig seizoen toe!



Zegveld



POLSTOKKERDAM

2020 zal voor Polsstokkerdam een veelbelovend jaar worden. Aan het eind van seizoen 2019 zijn we begonnen met de verbouwing van de accommodatie. Het bouwen van nieuwe, optimale schansen moet zorgen voor verdere sprongen tijdens wedstrijden en betere trainingsmogelijkheden voor onze leden. De basis is inmiddels helemaal gevormd en volgende maand zullen er daadwerkelijk nieuwe schansen staan. We openen de schansen op 30 mei met het Dutch Jump Event. Een wedstrijddag die voor iedereen toegankelijk is. Spring je bij de jeugd, 2e klasse of 1e klasse, ben je Hollander of Fries, iedereen kan en mag zich opgeven. We hopen hier een prachtige openingswedstrijd van te maken. Zoals elk jaar organiseert Polsstokkerdam de Polsstokdag in Juni, ook dit belooft weer een mooie dag te worden met het 'oud en nieuw' thema. Als vereniging kijken we uit naar het nieuwe seizoen, met nieuwe kansen, lekker weer, hopelijk verre sprongen en records op de nieuwe schansen.



JAARVELD

Op het moment van schrijven van dit stukje, is officieel de lente begonnen. Zoals jullie kunnen zien op bovenstaande foto, is ook de afdeling Jaarsveld bezig geweest om de accommodatie te veranderen. Een slootbreedte van 18 meter leek ons wel wat. Of beter gezegd, de natuur vond het wel een goed idee! Deze foto is de eerste week van maart genomen, en tsjonge wat is er sindsdien een hoop veranderd in de wereld. Het water is inmiddels tot een normale hoogte gezakt, maar een pandemie zorgt op dit ogenblik voor grote verwarring. Er heerst overal grote onzekerheid. Vele (sport) evenementen die aankomende zomer zouden plaatsvinden, worden op dit ogenblik afgelast.

En toch zijn wij als vereniging al volop in voorbereiding op het aankomend seizoen. In Jaarsveld staan er weer een paar mooie wedstrijden op de kalender waarvan ik er twee speciaal wil benoemen. Op 20 mei staat het Kampioenschap van Jaarsveld op de agenda. Een bokaal die je als spring(st)er graag mee naar huis zou willen nemen. Het hoogtepunt van de afdeling staat echter gepland op 8 augustus, wanneer er wordt gesprongen om het Hollands Kampioenschap. Da's een wedstrijd die al sinds 1963 op de kalender staat, dus een prachtige titel om te winnen. Uiteraard hopen we als vereniging dat alles mag gaan zoals op dit ogenblik gepland is.

Wij wensen iedereen een prachtig mooi seizoen, en graag tot ziens op onze wedstrijden.



VLIST

Door de omstandigheden zijn we allen weer bewust van de plezierige kanten van onze sport. Samen genieten van verre sprongen, lekker weer, mooie PR's, spannende wedstrijden, gezellige trainingen, noem maar op... Komend seizoen zal niet zijn zoals voorheen, we gaan er vanuit dat er een wedstrijdseizoen zal zijn, misschien wat korter, zouden grote wedstrijden met publiek zijn? Wie weet. Onze springers willen graag weer springen.

In Vlist hopen we de nieuwe jeugdschans te gaan gebruiken, er is deze winter hard gewerkt door vele vrijwilligers om de jeugd meer faciliteiten te bieden, zodat we meer jeugdspringers aantrekken en ook jeugd kampioenschappen kunnen organiseren op onze accommodatie. Het water rond de schansen is weer op diepte en de beschoeiing moet er voor zorgen dat dat zo blijft.

Het hoogtepunt van komend seizoen is de tweekamp Holland-Friesland begin Juli in Vlist, daar gaan we een feestje van maken, een spannende strijd en mooie wedstrijd staat ons te wachten.

Ik hoop dat er snel getraind kan worden al is het in hele kleine groepjes. Namens het bestuur van Polsstokclub "De Vlist" wens ik u een goede gezondheid en sterkte in deze moeilijke tijden. Tot spoedig ziens bij onze fantastische polsstokverspring sport!

Gerard Backx
Voorzitter Polsstokclub "De Vlist"



LINSCHOTEN

Beste polsstokvrienden,

De voorbereidingen voor het polsstokseizoen verlopen anders dan wij hadden gehoopt. Op het moment van schrijven is de accommodatie net klaargemaakt voor de eerste trainingen. Er zijn onder andere twee lange klimpalen geplaatst. Helaas hebben we een dag later de ALV en eerste trainingen moeten schrappen door het coronavirus. Wij hopen dat de openingswedstrijden om de Van Vliet Caravans Cup en de Zwarte Bokaal op 16 mei niet in gevaar komen, maar daar valt op dit moment nog weinig over te zeggen.

Als de ALV ingehaald kan worden zijn Eef Meijerink, Johan van der Wind en Ricardo Faaij kandidaten om ons bestuur te versterken. Ronald van Bommel en Ricardo zullen dan de taken van Ronald Timmerman en Hans van Leeuwen als voorzitter en secretaris overnemen.

Wat verder bijzonder is dit seizoen is dat wij op 5 september een officieel clubkampioenschap gaan houden, iets wat we hiervoor nooit deden. Het lijkt ons een leuke toevoeging en een goede mogelijkheid om gezellig na te praten over het seizoen. De precieze wedstrijdopzet moet nog bepaald worden. Meer informatie volgt.

Tenslotte zijn we met een speciale commissie al bezig met de organisatie van het NK 2021. De plannen beginnen steeds concreter te worden. Wil je via social media op de hoogte blijven? Volg ons dan op Instagram en Facebook. We willen hier meer op gaan plaatsen om meer mensen enthousiast te maken voor de sport en vereniging.

Met sportieve groeten,
Bestuur Polsstokclub Linschoten



STICHTSE VECHT

Jeugd NK in thema In augustus organiseren wij de eerste grote wedstrijd op onze nieuwe schansen in Kockengen. En daar willen we wat moois van maken. Wij willen van het jeugd-NK een fantastische wedstrijd maken en tevens de aandacht vestigen op de culturele waarde van het fierljeppen. Dat is niet gek met een gemeentelijk cultuurmakelaar in ons bestuur. Dus bij de wedstrijd willen wij ook een marktje maken waar meerdere 'producten' van ons immaterieel cultureel erfgoed worden gepresenteerd. In de voorbereiding zijn wij vandaag eens door de lijst van dat immaterieel erfgoed gelopen. En dat kan me een feestje worden!

Het startschot wordt een knal carbid waarna het draaiorgel voor de achtergrondmuziek gaat zorgen. Hoorbaar voor iedereen die op gepaste afstand van de carbid heeft gestaan.

Het Scheveningse vreugdevuur staat er op (bij ons gepresenteerd als barbecue), bij het commentaar uit de commentaarwaggen moet af en toe een WestFriese uitdrukking te horen zijn ("nou moid, wat he jai mooi sprongen!") en voor wie wil is er natuurlijk ook de afhaal-frituur. Het zal druk worden voor de Oud Hollandse gebakkraam en als de pannenkoeken worden gebakken in een ijzeren pan komen ze ook op het erfgoed-menu. Als er reden is voor beschuit met muisjes dan horen wij graag welke kleur we mogen strooien.

Om nog maar niet te spreken van de bloemencorso's (bloemstuk voor de schans), gondelvaarten (bootje in de bak voor de grote schansen) en een carnavalsoptocht (de voorzitter, op klompen, zet een feestneus op). De uitslag van de wedstrijd zal per postduif worden overgevoerd. Het publiek wordt getrakteerd op kermis, poppenkast met Jan Klaassen en Katrijn en kan tijdens de yoga worden beschilderd met henna.

Over het katknuppelen en hoe wij het 'begraven en begraven worden' vorm kunnen geven denken wij nog even na. En ook Sinterklaas heeft nog niet toegezegd om te komen. Kortom, ideeën genoeg! Nu maar eens kijken wat we er van kunnen maken. We gaan aan de slag met de voorbereidingen en wensen alle (jeugd-)springers een goed seizoen!





Gala 2020

In 2020 bestaat de PBH 45 jaar, we hebben dus een jubileumjaar!
12 december 2020 zal er daarom wederom een gala georganiseerd worden.
 Na de prijsuitreikingen van o.a. Springer en Talent van het jaar kun je een spetterend feest verwachten! Dus blok 12 december vast in je agenda, en houd de site en Social media in de gaten voor details over locatie etc.
 Hopelijk zien we jullie allemaal daar!

Werkgroep gala (Julia van Eijk, Marijke Boele, Annemarie van Schaik)

ONTWERP
 AANLEG
 ONDERHOUD



Lopikerkapel

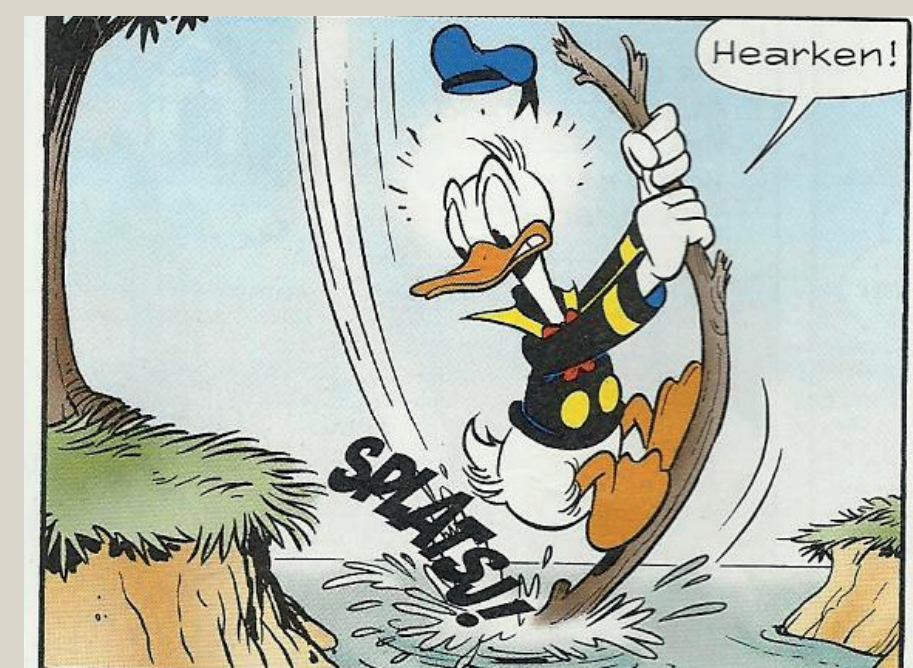
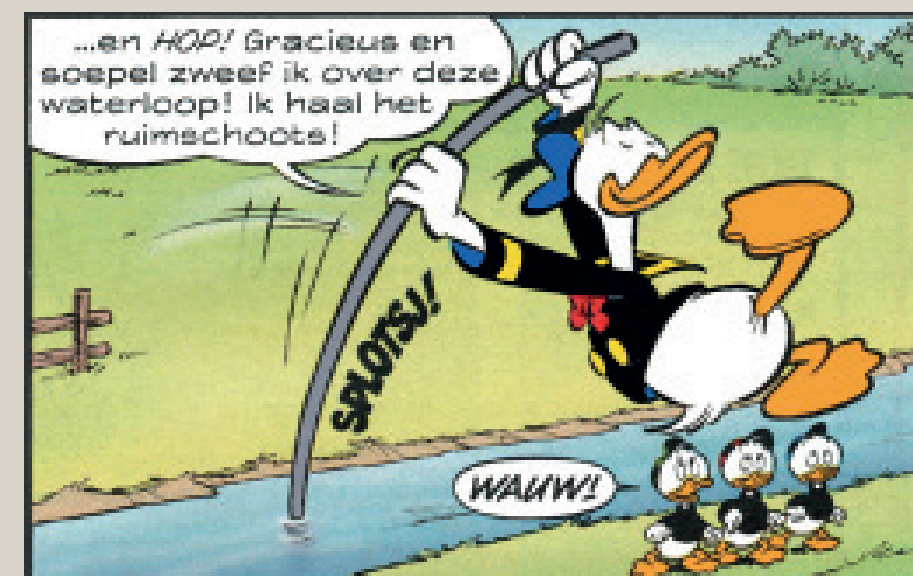
Tel: 0348 55 74 32

eikelenboomgroenprojecten.nl



uw vakantie? Die start bij Keyzer reizen

Anna van Burenstraat 7 | 3411 AH Lopik
 T: 0348-554474 | F: 0348-554619
info@keyzerreizen.nl





INTERVIEW MET SPRINGER VAN HET JAAR WILCO VAN AMERONGEN

Beste springers en niet springers,

Afgelopen seizoen was voor mij een topseizoen. Zeker na al het blessureleed wat ik achter de rug heb. De bekroning van mijn seizoen is natuurlijk het worden van Hollands kampioen en daar hoort een mooi verhaal bij.

Komend seizoen word voor mijzelf een seizoen waarin ik wil ontdekken of mijn gedachten en trainingswijze, aangaande technieken in de sport, ook daadwerkelijk de juiste zijn. Eigenlijk ga ik heel zelfverzekerd komend seizoen in, omdat ik mijzelf goed heb voorbereid.

In de winterperiode geef ik mijzelf altijd een soort vakantie van training om even los te komen van de sport. Er zijn namelijk seizoenen geweest waar ik direct de week na het Nederlands kampioenschap alweer de sportschool in dook. Ik ben er echter achter gekomen dat een periode van trainings-onthouding een vorm van een drive met zich mee brengt. Laat die drive nou net essentieel zijn voor de wintertraining om deze vol te houden en gemotiveerd te trainen.

Tijdens de winterperiode train ik nu met een groepje bij mijn eigen bedrijf in de hal. Hier vinden ook de nodige discussies over trainingsvormen plaats. We trainen in een vorm die het meest dicht bij de sport ligt en dat is nabootsing van een polsstoksprong.

Eveneens zijn we weer begonnen met atletiek training om het maximale uit de aanloop en afzet te halen. Als we trainen in de hal dan richten we ons op snel-kracht-training, maar dan met dezelfde bewegingen die je maakt tijdens een sprong.

Voor 2018 had ik de volgende doelen voor 2019 gesteld:

1. 2 wedstrijden winnen
2. Mijn pr verbeteren naar 21 meter
3. Top 5 notering in het klassement
4. Blessure vrij blijven

In de aanloop van seizoen 2019 was ik niet zo zelfverzekerd over mijn voorbereiding. Ik was een nieuwe insprong techniek gaan trainen en



wist niet wat het brengen zou. Ik was in de winter 2018/2019 5kg lichter geworden en dat alles was toch een behoorlijke verandering.

Ik ben ook van trainingsmethodiek veranderd. Ik ben bijna geen krachttraining meer gaan doen, maar alleen nog sport specifieke snel-kracht oefeningen.

Meteen tijdens de start van het seizoen kreeg ik het idee dat de veranderingen die ik had doorgevoerd zijn vruchten gingen afwerpen. Ik heb alle gestelde doelen voor 2019 gehaald en heb zelfs tijdens het seizoen 1 doel bijgesteld. Ik had in het seizoen al vrij snel 2 wedstrijden gewonnen en dat doel heb ik later bijgesteld naar 5 wedstrijden. Ook dat heb ik weten te halen, want ik won er uiteindelijk 6. Zelf ben ik erg blij met het behaalde resultaat!

Voor komend seizoen heb ik nieuwe doelen gesteld.

1. Mijn pr verbeteren naar 21,65 meter
2. 5 zelfgekozen wedstrijden winnen
3. Hollandskampioen worden
4. Nederlands kampioen worden

Net als vorig jaar denk ik dat het vrij ambitieus is, maar zeker niet onhaalbaar. Ieder jaar heb ik mijn stok nog verder in het water kunnen plaatsen dus wat dat betreft moeten afstanden nog steeds verder kunnen. Wat betreft de andere doelen denk ik dat dat ook haalbaar is.

Belangrijk is om te pieken op het juiste moment. Dat is de grootste uitdaging van iedere springer.

Van mijzelf ben ik behoorlijk eigenwijs aangelegd. Dit is soms positief en soms negatief. Voor mijn werk volg ik een Amerikaanse vlogger genaamd Titan Gilroy. Titan is een motivator en inspireert mij en vele andere in het vak metaalbewerking. Zijn drive is iets wat mij ook helpt in de sport. Zo zegt hij bijvoorbeeld dat wanneer je iets wilt bereiken je soms eigenwijs moet zijn en met volle passie er aan moet werken. Dat doe ik ook in de sport. Binnen de polsstok zijn er 2 namen die mij inspireren. Aart de With en Jaco de Groot. Zei hebben allebei veel bereikt en Jaco heeft nog steeds hele goede ambities.

Als sport kunnen we nog veel stappen maken. Het belangrijkste vind ik hierbij dat we vooral kijken naar de sporten om ons heen die al over de hele wereld beoefend worden. Klein voorbeeld is het aantal wedstrijden. Wij hebben er in een korte periode relatief veel. Mijn visie hierop is dat wanneer er minder wedstrijden zijn het niveau nog verder omhoog kan. Springers kunnen nu doordeweeks geen krachttraining doen, omdat ze dan op een wedstrijd verschijnen met spierpijn. Het word voor publiek een trigger om te gaan kijken omdat er minder wedstrijden zijn. Eventueel uitstellen van wedstrijden word gemakkelijker en vrijwilligers heb je er minder van nodig. Win-win-win in mijn ogen.

Qua materialen zie je dat er ook nog volop ontwikkelingen zijn. We zijn bezig met hi Tech schansen, we gaan springen met spikes, carbon stokken zijn niet meer weg te denken, vervangende middelen voor de spuihars, springen we met vijfverfolie in plaats van de welbekende fietsband en ga zo nog maar even door. Op technisch gebied zie je dat het afduwstokje inmiddels op de

jeugdschans ook al zijn plek heeft gevonden. We zijn op de goede weg met onze sport. Het gevaar voor de polsstok ligt hem in de snelheid van de ontwikkelingen. We moeten het allemaal wel bij kunnen blijven benen.



De mooiste sprong die ik tot nu toe heb mogen maken is de 19,96 meter bij de junioren finale op het NFM van 2012. Ik heb inmiddels verder gesprongen, maar het is echt een onbeschrijfelijk gevoel om op zo'n wedstrijd in zo'n setting een ongelofelijk goede sprong te maken. Die ene sprong had echt alles. Iedere keer wanneer ik het YouTube filmpje weer bekijk beleef ik het weer opnieuw. Wat was dat gaaf!

Ik wil alle springers veel succes wensen komend seizoen! Ik wil graag een tip meegeven waar ik inmiddels zelf heel veel aan heb gehad.

Twijfel nooit aan je kunnen.

Groetjes,
Wilco van Amerongen





DOORGESCHOVEN PEN

Hallo lezers,

Ik ben Lucas van Eijk en was gevraagd om een stukje voor de doorgeschoven pen te schrijven.

Ik zal mijzelf eerst even voorstellen. Ik ben Lucas van Eijk, 19 Jaar en kom uit de Vlist. Ik doe een mbo-opleiding melkveehouderij op het Wellant in Houten.

Ik ben vanaf jongs af aan al opgegroeid met het polsstokspringen. Ik ging mee met mijn moeder (Marja Tigchelaar) als ze training ging geven. Toen was ik zelf veel in het zand aan het springen en met een stokje op de droogschans al aan het oefenen. Sinds ik 8 jaar oud was ben ik ook wedstrijden gaan springen. In 2010 op het eerste jeugd NK ben ik eerste geworden bij de jongens tot 10 jaar. In 2011 ben ik op de grote schans gaan springen. Ik heb mijn pr nu al kunnen uitbouwen naar 19,66.

Ik heb al veel leuke en goede seizoenen achter de rug zitten en hoop dat er nog velen zullen volgen. Het afgelopen seizoen ben ik 2e geworden bij de junioren. Aankomend seizoen is mijn laatste seizoen bij de junioren en hoop ik mijn klassement weer te verbeteren. Mijn doelen voor de toekomst zijn om nog een podium te behalen of het NFM en het NK.

Naast polsstokspringen doe ik ook aan volleybal om in de winter ook fit te blijven. Ik doe dit met een leuk team in Haastrecht. Gelukkig lopen de seizoenen elkaar niet in de weg.

Ik wil de doorgeschoven pen nu doorgeven aan Casper Bogaard



ACHTER DE SCHERMEN: WEBSITE

Voor het maken van de huidige website is er een kleine werkgroep opgestart, bestaande uit de sponsorcommissie, Pieter Hielema en André Faaij. Zij zijn met elkaar rond de tafel gaan zitten om te brainstormen. Zij hebben met elkaar in kaart gebracht welke informatie allemaal op de website moest komen en hoe dit op een overzichtelijke manier gedaan kon worden. Voor de uiteindelijke vormgeving hebben ze hulp gehad van Jeroen Vink.

Tijdens het seizoen is het onderhoud van de website voornamelijk de nieuwspagina, waarop bijvoorbeeld actuele berichten komen, de uitslagen van de wedstrijden en foto's van al die geconcentreerde gezichten tijdens het springen. Buiten het seizoen dan pas begint het echte werk. Gedurende de zomer komen er allemaal nieuwe en creatieve ideeën voor verbeteringen van de website. Hierdoor ontstaat een hele lange wensenlijst, die in de winter dan eindelijk tot realisatie wordt gebracht. Er wordt dan doorgenomen welke ideeën van het lijstje de website kunnen verbeteren en welke te realiseren zijn. Op basis daarvan wordt de website bijgewerkt.

Op de website kan je zoeken naar een specifieke springer. Eenmaal gevonden krijg je het springers profiel van de persoon die je hebt opgezocht. Hier kan je alle informatie over deze springer vinden. Onder andere het persoonlijke-record en seizoens-record. Er staan ook gegevens die je minder snel zou bedenken, zoals het totaal aantal wedstrijden, totaal aantal sprongen en totaal aantal meters gesprongen. Het leukste vind ik het overzicht van alle wedstrijden, hier kan je de resultaten vinden van alle wedstrijden die je ooit hebt gesprongen. Als je op de datum van een specifieke wedstrijd klikt en naar de uitslagen gaat, dan kan je op een gesprongen afstand klikken. Hierbij verschijnen de digitale meetgegevens. Het mooie van deze gegevens en wat het ook zeer interessant maakt, is dat je kan zien hoeveel je afwijking was en hoe ver je had gesprongen als je perfect recht door was gegaan. Supergaaf om te kunnen zien wat de echte potentie van je sprong nou was (balen dat je het niet sprong).

Een ander mooie functie van de website is alle statistieken die er te vinden zijn. Afgelopen jaren is geprobeerd zoveel mogelijk manieren van de statistieken zichtbaar te maken. Vooral de statistieken waar vraag naar was. Op de pagina van statistieken verandert de volgorde regelmatig, de meest bezochte statistieken komen dan boven aan te staan. Ik zou zeker aanraden om dit gedeelte van de website eens goed door te spitten naar de leukste feitjes die je kan vinden van de sport. Een aanrader van André Faaij is de "all-time recordlijst", dit is een mooi overzicht hoe de sport zich heeft ontwikkelt.

Hier is dan ook een voorproefje van de statistieken die allemaal te vinden zijn.



STATISTIEKEN

SENIOREN

	Naam	Datum	Accommodatie	Wedstrijd	Totale afstand (m)	Sprong 1	Sprong 2	Sprong 3	Sprong 4	Sprong 5
1	Jaco de Groot	26-08-2017	Jaarsveld	Nederlands Kampioenschap	100,93	18,76	19,11	21,31	21,57	20,18
2	Rian Baas	03-06-2017	Zegveld	Zegvelds Kampioenschap	98,83	18,81	19,39	20,08	20,18	20,37
3	Erwin Timmerarends	15-08-2018	Linschoten	Nationale Competitie	98,68	18,49	20,42	20,24	19,63	19,90
4	Wilco van Amerongen	22-06-2019	Vlist	De Samenwerking Bokaal	92,80	16,59	17,96	19,04	19,02	20,19
5	Ricardo Faaij	04-07-2018	Linschoten	VKP Beveiligings-techniek Trofee	92,35	19,06	18,71	14,46	20,10	20,02

DAMES

	Naam	Datum	Accommodatie	Wedstrijd	Totale afstand (m)	Sprong 1	Sprong 2	Sprong 3	Sprong 4	Sprong 5
1	Wendy Helmes	16-07-2016	Linschoten	Van Vliet Caravans Cup	78,47	15,91	14,77	14,70	16,80	16,29
2	Dymphie Baas	06-07-2016	Zegveld	1ste klasse	78,24	14,96	16,14	15,66	16,84	14,64
3	Fabiënne Overbeek	15-07-2017	Polsbroekerdam	Kelver Montage Bokaal	75,35	14,89	14,90	15,56	15,11	14,89
4	Carina den Hartogh	02-08-2013	Vlist	1ste klasse	74,66	14,45	14,84	15,27	14,15	15,95
5	Jessica Snoek	26-06-2013	Jaarsveld	Eikelenboom Bokaal	73,38	13,44	14,43	14,48	15,29	15,74

JUNIOREN

	Naam	Datum	Accommodatie	Wedstrijd	Totale afstand (m)	Sprong 1	Sprong 2	Sprong 3	Sprong 4	Sprong 5
1	Erwin Timmerarends	15-08-2015	Zegveld	BoerBert Bokaal	96,74	18,61	18,79	20,70	19,93	18,71
2	Reinier Overbeek	31-08-2019	Zegveld	Nederlands Kampioenschap	95,99	18,89	18,18	20,45	19,22	19,25
3	Jaco de Groot	05-08-2006	Polsbroekerdam	Hollands Kampioenschap	92,45	19,32	19,94	16,34	18,86	17,99
4	Rian Baas	17-08-2013	Jaarsveld	GPI Bokaal	90,97	18,94	17,61	19,74	14,92	19,76
5	Matthijs van Rooijen	17-08-2013	Jaarsveld	GPI Bokaal	90,61	16,82	18,12	19,00	19,61	17,06

JONGENS

	Naam	Datum	Accommodatie	Wedstrijd	Totale afstand (m)	Sprong 1	Sprong 2	Sprong 3	Sprong 4	Sprong 5
1	Reinier Overbeek	23-05-2018	Linschoten	Kampioenschap van Linschoten	90,51	16,84	17,82	17,71	18,54	19,6
2	Ricardo Faaij	08-06-2013	Linschoten	Installatiebedrijf van der Vaart	86,13	17,38	16,29	18,07	16,74	17,65
3	Jarno Knijff	23-08-2003	Linschoten	Nederlandskampioenschap	84,75	16,50	16,66	17,09	17,73	16,77
4	Guus Hoogland	20-07-2019	Linschoten	Van Vliet Caravans Cup	84,61	16,56	16,56	16,89	17,11	17,49
5	Wilco van Amerongen	23-05-2009	Polsboekerdam	Kampioenschap van Lopikerwaard	83,69	16,58	17,17	16,89	15,79	17,26

MEISJES

	Naam	Datum	Accommodatie	Wedstrijd	Totale afstand (m)	Sprong 1	Sprong 2	Sprong 3	Sprong 4	Sprong 5
1	Demi Groothedde	15-08-2018	Linschoten	Nationale Competitie	72,38	12,71	15,52	14,64	14,98	14,53
2	Suzanne Mulder	31-08-2019	Zegveld	Nederlands Kampioenschap	71,00	13,42	13,98	14,42	14,79	14,39
3	Lizanne Schilt	13-06-2018	Zegveld	1e Klasse	69,55	13,49	14,88	13,46	13,62	14,1
4	Iris Mulder	12-08-2017	Zegveld	Hollands Kampioenschap	66,23	13,01	13,75	11,43	13,80	14,24
5	Laura Maaijen	17-07-2019	Linschoten	Lange Willem Trofee	65,83	13,4	11,07	13,55	13,52	14,29



CONTACT PBH

Hoofdbestuur Polsstokbond Holland - secretariaat@pbholland.com

Rol in het bestuur	Naam	Telefoon	E-mail
Voorzitter	Erik Bos	06-33106484	erik.bos@pbholland.com
Penningmeester	Erik Vreman	06-14611047	penningmeester@pbholland.com
Secretaris	Vacant		
Sponsorzaken	Hans van Eijk	06-53400665	hans.van.eijk@pbholland.com
Lid	Marieke de Groot	06-28901283	marieke.de.groot@pbholland.com
Promotie	Annemarie van Schaik	06-43245067	annemarie.van.schaik@pbholland.com

Bankrekening NL04RABO03071.04.990 t.n.v. Polsstokbond Holland

Ondersteunende commissies

Springersraad ► springersraad@pbholland.com
Julia van Eijk - Wijnan van Ingen - Erwin Timmerarends - Matthieu van Vuuren - Harm van der Vlist

DB Technische commissie ► dbtc@pbholland.com
Annie van de Geer - Andre Faaij - Gerard Backx

Sponsorcommissie ► sponsorcommissie@pbholland.com
Arja Helmes - Hans van Eijk - Jaco de Groot - Sander van Vliet

Jeugdcommissie ► jeugd@pbholland.com
Brenda Baars - Rick Boer - Carla Bos - Eline Duurkoop - Marielle Kastelein - Nicole Uitman

Promotiecommissie ► promotie@pbholland.com
Rian Baas - Liesbeth de With - Corne Lekkerkerker

Redactie Polshoogte ► polshoogte@pbholland.com
Joanne van Geer - Bas van Leeuwen - Fabiënne Overbeek

Wedstrijd opzet commissie ► woc@pbholland.com
Christa Faaij - Arja Helmes - Gerard Backx

Ondersteunende taken

Materialen Erik van amerongen ► materialen@pbholland.com

Vrienden van de PBH Janny Schoenmaker ► vriendenpbh@pbholland.com

Wedstrijdtenuue's Christa Faaij ► polstokkleding@pbholland.com

Website beheerder André Faaij ► webbeheer@pbholland.com

Demoteam Corné Lekkerkerker - Hans van Eijk - Eelco Tigchelaar ► demo@pbholland.com

Commentatoren Wim Roskam - Eelco tigchelaar - Carolien Voorbij- de Groot - Herman Stigter - Danny Baas - Pim Hoogendoorn ► commentatoren@pbholland.com

Wedstrijdleiders

Gerard Backx	06-30143464
Erwin van Duin	06-45982456
Marjan Duurkoop-de Groot	06-14004496
Andre Faaij	06-44906856
Annie van de Geer	06-40441009
Henry Helmes	06-12235709
Ad Knijff	06-53122608
Tino Leliveld	06-14184801
Krista v Midden-Klarenbeek	06-54314247
Sebastiaan van Oort	06-34202310
Gerwin van Vliet	06-29520183
Aart de With	06-13053455
Florus de With	06-44696999

Coördinator bus Bastiaan de Bruijn

Onverkoepelende bond

Voorzitter
Pieter Hielema - 06 29006207 - pieter.hielema@nederlandsefierljepbond.nl

Bestuursleden: Erik Bos - Henry Helmes - Teije Dijk - Hans van Eijk - Tjipke van Gosliga - Hans Helmholt

Ledenraad: André Faaij - Bert Koetsier - Dries Braaksma - Freerk Arjen Broekstra - Rian Baas

Verenigingen

Jaarsveld	www.polsstokjaarsveld.nl	
Voorzitter	Rick Boer	voorzitter@polsstokjaarsveld.nl
Secretaris	Maarten Slob	secretaris@polsstokjaarsveld.nl
Penningmeester	Teus Eikelenboom	penningmeester@polsstokjaarsveld.nl
Leden	Leo Roskam, Bastiaan de Bruijn, Sebastiaan van Oort	

Linschoten	www.polsstokclublinschoten.nl	
Voorzitter	Ronald Timmerman	voorzitter@polsstokclublinschoten.nl
Secretaris	Hans van Leeuwen	pclinschoten@gmail.com
Penningmeester	Erwin Timmerarends	penningmeester@polsstokclublinschoten.nl
Leden	Ronald van Bemmelen, Eline Duurkoop, Jan-Willem de Groot, Carina den Hartogh	

Polsbroekerdam	www.polsstokkerdam.nl	
Voorzitter	Liesbeth de With	voorzitter@polsstokkerdam.nl
Secretaris	Sofie Strien	secretaris@polsstokkerdam.nl
Penningmeester	Arno Baas	penningmeester@polsstokkerdam.nl
Leden	Brenda Baars, Christiaan de With, Mieke Sloopjes, Wilco de Boer, Niek de Bruijn, Martin de Ridder, Willeke Schallij	

Vlist	www.polsstokclubdevlist.nl	
Voorzitter	Gerard Backx	gerard.backx@polsstokclubdevlist.nl
Secretaris	Carla Bos	carla.bos@polsstokclubdevlist.nl
Penningmeester	Linda Mulder	linda.mulder@polsstokclubdevlist.nl
Leden	Hans van Eijk, Krista van Midden, Arie Jan van der Vlist	

Zegveld	www.polsstokclubzegveld.nl	
Voorzitter	Anton Kastelein	anton@polsstokclubzegveld.nl
Secretaris	Dick Verburg	dick@polsstokclubzegveld.nl
Penningmeester	Sandra van Vliet	sandra@polsstokclubzegveld.nl
Leden	Huijbert van der Knaap, Paul van Meijeren, Geert van Ingen, Dick Verburg, Sandra van Vliet	

Stichtse Vecht	www.pvsv.nl	
Voorzitter	Marcel Bleekendaal	polderwachter@gmail.com
Secretaris	Pieter Hielema	pieter.hielema@pvsv.nl
Penningmeester	Floris van Elzaker	floris@polsstokclubzegveld.nl

COLOFON

Druk: Drukkerij van Midden

Fotografie: Erik van Kordelaar

Opmaak: Anne Eigenraam

Redactie: Fabienne Overbeek & Bas van Leeuwen

Verspreiding: Joanne van de Geer

Droom je van een ander huis? En wil je weten wat voor jou de mogelijkheden zijn?

Vraag het één van onze financieel adviseurs via
0348 559 559 of financieeladvies.uw@rabobank.nl

[rabobank.nl/hypotheken](https://www.rabobank.nl/hypotheken)

