



polshoogte

december 2020



☀
**Innovatie van de
sport: scorebord**

☀
**2020 uit de ogen
van een trainer**

☀
**Vorbereiding
met Rian**

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)



redactie

Van de redactie

“Dit jaar was
echter wel een
bijzonder jaar”

Het is zo ver. De Polshoogte ligt weer voor u. Een nieuwe Polshoogte na een polsstokverspringenseizoen vol mooie sprongen en prachtige momenten. Dit jaar was echter wel een bijzonder jaar. Het coronavirus had iedereen in zijn greep en ook het spring seizoen van 2020 ontliep dat niet. Na een somber vooruitzicht was daar in juli toch de start van het nieuwe seizoen. Een seizoen waarin jonge en oudere springers en springsters zich boven zichzelf uitstegen en waarin weer vele persoonlijke records gesneuveld zijn.

Ook dit jaar bevat de Polshoogte weer een aantal leuke (nieuwe) rubrieken. Voor de jeugdige lezers onder ons is er een kidspagina en voor de iets oudere lezers onder ons leuke verhalen van onder andere exspringers en betrokken vrijwilligers. Maar als hoogtepunt natuurlijk de bekendmaking van de genomineerden voor 'springer van het jaar 2020' en voor 'talent van het jaar 2020'.

Wij als redactie hopen dat jullie allemaal gaan genieten van deze nieuwe Polshoogte en wij zullen er voor zorgen dat er in april weer een nieuwe op de mat valt. Tot slot bedanken we alle sponsors, vrijwilligers en allen die meegewerkt hebben aan deze Polshoogte.

Veel leesplezier!

DE REDACTIE

ONTWERP AANLEG ONDERHOUD



Lopikerkapel
Tel: 0348 55 74 32
eikelenboomgroenprojecten.nl



creatief in bouwen!

verstoep

www.verstoep.nl

BOUWADVIES

ARCHITECTUUR

ONTWIKKELING



PANNENKOEKENHUIS & MIDGETGOLF BENSCHOP
www.pannenkoekenhuismiddenoptlandt.nl
T: 0 3 4 8 - 7 6 1 9 7 1



Redactie			
Van de redactie	3	Talent van het jaar	11
Inhoud	5	NFB	
Contact	36	Besturen in 'CORONA'-tijd	12
Colofon	38	Innovatie	
Van de redactie (afsluiter)	40	Innovatie van de sport	18
Bericht		Verenigingen	
In memoriam Ton de Leeuw	6	Polstokkerdam	20
Van de bestuurstafel	7	Linschoten	21
PBH hoofdbestuur		Stichtsevecht	22
Van de commissies	14	Jaarsveld	22
Nominaties		Zegveld	23
Springer van het jaar	10	Vlist	23
		Persoonlijk	
		Uit de oude doos, Aart de With	24
		Vorbereiding met Rian	34
		Doen	
		Bereken je maximale sprong met een app	29
		Quiz vragen	33
		2020	
		Seizoen 2020	30
		Statistieken	
		Tweekamp	32



* Jaarsveld, 29 mei 1937
† Jaarsveld, 4 september 2020

In memoriam Ton de Leeuw

Op 4 september jl. overleed op 83 jarige leeftijd Ton de Leeuw, een man met grote betekenis voor het polsstokverspringen in Holland.

Toen in 1963 de Commissie Fokveedag Lopikerwaard bij Salmsteke polsstokwedstrijden ging organiseren meldde Ton zich al snel. Als secretaris van de plattelandsjongeren reisde hij naar Friesland om naar het fierljeppen te kijken. Kort daarna werd er een polsstokaccommodatie gegraven in de kleiput op de uiterwaard, op het land van de familie De Leeuw.

Enkele jaren later werd Ton lid van de Polsstokcommissie, de voorloper van de Polsstokbond Holland. In 1970 werd de Polsstokbond opgericht en daarin werd Ton verantwoordelijk voor materiaal en Public Relations. Bij de afdeling Jaarsveld werd hij secretaris en was hij jarenlang de motor achter de vereniging.

Ton heeft zich enorm ingespannen om het eerste Nederlands Kampioenschap van de grond te krijgen en de Friezen – die bang waren voor concurrentie met het Friese Kampioenschap – hierin mee te krijgen. In de aanloop naar het NK regelde Ton 3000 folders, 1000 stickers, 300 aanplakbiljetten en een geluidswagens om het evenement te promoten. Dagelijks kwamen er artikelen in regionale en landelijke bladen en er kwam een TV-ploeg. Ook regelde Ton nog een pakkende openingsact: de bekende schaatser Kees Verkerk maakte

de openingsprong. Op 26 augustus 1972 genoten 5.000 toeschouwers langs de Lekdijk van het eerste NK. Voor Ton de Leeuw was deze wedstrijd zijn mooiste sportmoment. 's Avonds genoot heel Nederland mee dankzij NOS Studio Sport.

Naast het eerste NK pleitte Ton de Leeuw ook als één van de eersten voor de oprichting van een nationale bond en had hij oog voor de noodzaak om Hollandse jeugdspringers beter te begeleiden. Verder was Ton de Leeuw delegatieleider bij het geslaagde optreden van de polsstokspringers op het afscheidsdefilé voor koningin Juliana. Op 30 april 1980 werd er, onder toezien oog van de Oranjes, een groot aantal demonstratiesprongen gemaakt over/in een bassin in de paleistuin van Soestdijk

Een greep uit zijn verdere verdiensten:

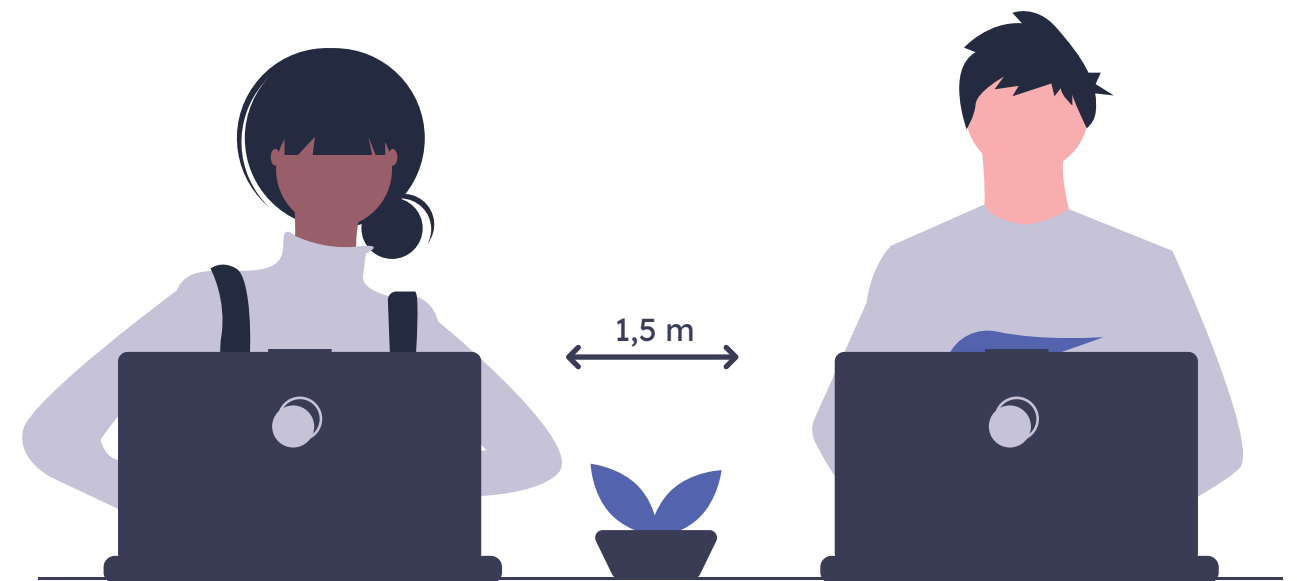
- ***In 1985 slaagde Ton er in om het NK niet in Friesland maar in Jaarsveld plaats te laten vinden, zodat dit gecombineerd kon worden met de viering van 25 jaar polsstokverspringen in Holland.***
- ***Ton was ook weerman, met de nodige contacten. De polsstokwereld deed daar zijn voordeel mee. Op een door regen geteisterd NK in Jaarsveld meldde Ton na contact met zijn collegaweermannen dat het na kwart voor vier droog zou blijven– en zo geschiedde. Cruciale informatie in een tijd dat buienradar nog ver weg was. Toen Salmsteke werd overgedragen aan het recreatieschap Stichtse Groenlanden zorgde Ton voor een clause dat de polsstokput te allen tijde beschikbaar blijft voor de polsstoksport.***

Ton de Leeuw was erelid van de Polsstokbond Holland en erelid van de Polsstokvereniging Jaarsveld. Mede op grond van zijn verdiensten voor de polsstoksport ontving hij een Koninklijke onderscheiding. Ton heeft veel werk verzet om onze sport groot te maken en daarvoor zijn wij hem veel dank verschuldigd.

Zaterdag 5 september waren we, voor aanvang van het Hollands Kampioenschap op “zijn” accommodatie in Jaarsveld één minuut stil uit respect voor Ton de Leeuw.

Van de ^(PBH) bestuurstafel

Het jaar 2020 is voor iedereen een bijzonder jaar geweest. In februari werden we opgeschrikt door corona, waarna het dagelijks leven drastisch veranderde.



Thuis werken, thuis school, geen feesten of sociale contacten, het blijft allemaal maar vreemd. Lang zag het ernaar uit dat we dit seizoen helemaal geen wedstrijden konden organiseren. Maar op de persconferentie van 24 juni kregen we gelukkig goed nieuws, wedstrijden mochten per 1 juli starten. Vanaf die persconferentie is iedereen keihard aan de slag gegaan om het seizoen zo snel mogelijk te laten starten. Wij (het hoofdbestuur), de NFB, commissies en OO's zoals de TC en het wedstrijdsecretariaat, en natuurlijk ook de verenigingen, hebben er alles aan gedaan om alles in orde te maken. Met als resultaat de start van het seizoen, 2,5 week later, op 11 juli in Jaarsveld. Aan alles kon je merken dat iedereen opgelucht was dat we konden beginnen. En iedereen had enorm veel zin om van het resterende seizoen een mooie te maken. En dat is gelukt! Het was een kort maar krachtig seizoen met hele spannende wedstrijden en mooie sprongen. Dat we erin zijn geslaagd om in 2,5 week alles gereed te krijgen voor de start van

het seizoen vinden wij een enorm mooi voorbeeld van hoe we samen deze sport maken tot wat hij is, en dat wij ons samen inzetten voor de sport. Het mooie seizoen hebben we natuurlijk niet alleen aan de vele vrijwilligers te danken. Ook de springers hebben hier een duit in het zakje gedaan. Ondanks dat ze misschien niet de voorbereiding hebben gehad die ze hadden gewild, zijn er prachtige sprongen gemaakt en waren de wedstrijden spannend en een genot om naar te kijken. In sommige categorieën was het iedere wedstrijd spannend wie er zou winnen, wat voor spanning en sensatie zorgde. Schansrecords zijn verbeterd en natuurlijk zijn de gerenoveerde schansen in Polsbroekerdam in gebruik genomen. De Tweekamp en NFM konden helaas niet doorgaan, maar het Hollands Kampioenschap en Nederlands Kampioenschap waren spannende wedstrijden met mooie sprongen en kampioenen. Ook deze wedstrijden waren anders dan anders, met minder publiek en geen huldigingsfeest, maar ondanks dat waren

het spannende wedstrijden en waren ze beide dit seizoen live te volgen. Deze winter wordt er bekeken of het live uitzenden van de wedstrijden verbeterd en uitgebreid kan worden zodat de grote wedstrijden komend seizoen opnieuw live gevolgd kunnen worden.

Corona zorgt er helaas ook voor dat de gebruikelijke afsluiter van het seizoen niet door kan gaan. Dit jaar hadden we zelfs een gala gepland staan ter ere van het 45 jarig jubileum van de PBH. Dit kan zoals verwacht niet doorgaan, wat we natuurlijk zeer spijtig vinden. Maar de organisatie laat zich niet zomaar uit het veld slaan en heeft besloten om het gala een jaar te verplaatsen naar eind 2021. In deze Polshoogte kunt u de nominaties voor 'Springer en Talent van het Jaar' vinden. De prijzen van dit jaar zullen uitgereikt worden, maar hoe en wanneer is nog niet bekend. Dat zal afhangen van hoe de situatie rondom corona zich in december en januari ontwikkelt. Het zal in ieder geval helaas geen groot feest worden zoals we in voorgaande jaren hebben gehad. De organisatie van het gala is vastberaden om dit volgend jaar dubbel en dwars goed te maken!

Als HB willen we graag iedereen die zich heeft ingezet

om van dit seizoen een mooi seizoen te maken enorm bedanken. Het heeft enorm veel aanpassingsvermogen gevraagd en er zijn veel besluiten op korte termijn genomen, wat het er natuurlijk niet makkelijker op heeft gemaakt. Toch zijn wij van mening dat we allemaal enorm trots kunnen zijn op het seizoen wat neer is gezet, zowel door de springers als de vrijwilligers. We hopen natuurlijk dat we volgend jaar weer zoals vanouds kunnen springen, maar dat is nu nog koffiedik kijken. Voor nu wensen we iedereen een goed en natuurlijk gezond 2021 toe. We zien iedereen heel graag weer volgend jaar tijdens de wedstrijden.

Met sportieve groet,

Het hoofdbestuur: André, Marieke, Erik, Henry, Hans, Jeannine, en Annemarie

DE GENOMINEERDEN

De genomineerde voor Springer en Talent van het jaar 2020 ziet u hieronder. Normaal worden de winnaars bekend gemaakt op de feestavond, maar helaas kan deze dit jaar niet doorgaan. Hoe en wanneer de winnaars bekend gemaakt worden is op het moment van schrijven nog niet bekend en hangt af van hoe de situatie rondom Corona zich ontwikkelt. Zodra dit bekend is zal dit via de site gecommuniceerd worden.

Nominaties Springer van het Jaar

(alfabetische volgorde):



Rian Baas



Reinier Overbeek



Erwin Timmerarends

Nominaties Talent van het Jaar

(alfabetische volgorde):



Hidde van Dam



Mark van der Horst



Laura Maaijen



Springer van het jaar



RIAN BAAS

Rian Baas beleefde een prima seizoen in 2020. Waar hij in het begin soms nog wat last had van een kleine blessure kwam hij richting het einde van het seizoen in vorm. Drie dagtitels volgden, evenals een verbetering van zijn PR tot 21.41 meter eind augustus. Hij deed daar in september nog een schepje bovenop en verbeterde tot maar liefst 21.78 meter. Met deze afstand is Rian de tweede springer ooit. In het 'De Samenwerking Klassement' werd hij derde, wat knap is in dit korte seizoen gezien hij aan het begin nog wat blessureleed had. Rian beleefde zijn absolute hoogtepunt van het seizoen op het NK in Burgum. Hij ging er heen als titelverdediger en na een spannende strijd lukte het Rian om zijn titel te behouden. Met een minimaal verschil van één centimeter op de nummer twee won hij met 21.10 meter. Het is voor het eerst sinds 2009 dat een senior zijn nationale titel prolongeert, een enorme prestatie. Hij heeft dit seizoen wederom bewezen tot de absolute top van Nederland te behoren.



REINIER OVERBEEK

In de juniorencategorie waren dit seizoen alle ogen gericht op Reinier Overbeek. Vorig jaar won Reinier alles wat er te winnen viel, wat voor hoge verwachtingen voor dit seizoen zorgde. Ondanks deze druk is het Reinier ook dit seizoen gelukt om alles te winnen. Winnaar van het De Samenwerking klassement, en zowel de Hollandse als Nederlandse titel heeft Reinier binnen gesleept. We vinden het bijna normaal dat Reinier titels binnensleept, maar het is natuurlijk bijzonder knap dat hij keer op keer titels en prijzen wint. Ondanks deze prijzen en zijn 12 dagtitels dit seizoen heeft zijn concurrentie het hem niet gemakkelijk gemaakt. Dat hij toch erin slaagt te winnen laat zien dat Reinier niet alleen heel ver kan springen, maar ook goed met druk om kan gaan. Daarmee zet hij zichzelf op de kaart als topspringer met een enorme potentie. Reinier zal komend jaar wederom voor de titels gaan. Ook zijn eigen Nederlands Record, die hij dit seizoen al wist te evenaren, zal komend seizoen niet veilig zijn voor Reinier.



ERWIN TIMMERARENDS

Erwin beleefde één van zijn betere seizoenen dit jaar. Hij wist vijf dagtitels binnen te slepen en stond daarnaast nog eens 10 keer op het podium als tweede of derde. In totaal betrad Erwin dus 15 keer, van de 18 wedstrijden, het podium. Een knappe prestatie tussen het enorme seniorengeweld dit seizoen. Hiermee laat Erwin zien dat hij een erg stabiele springer is. Hij bracht zijn PR naar 21.49 meter en werd derde op het Hollands Kampioenschap. Zijn vele podiumplaatsen in de wedstrijden zorgden voor een goed klassement. Zo goed dat Erwin het 'De Samenwerking Klassement' dit seizoen wint. Hiermee stoot hij Jaco de Groot van de troon, die sinds hij senior is alle jaren het klassement won. Aan deze reeks van maar liefst 13 jaar komt dankzij Erwin nu een eind. Erwin laat dit seizoen wederom zien dat hij tot de top van Nederland behoort en dat we nog veel van hem mogen verwachten.

Talent van het jaar



HIDDE VAN DAM

De jongens waren dit seizoen erg aan elkaar gewaagd en dit zorgde voor spannende wedstrijden met soms verrassende uitslagen. Er waren favorieten maar ook underdogs, waarvan Hidde er dit jaar één was. Hij wist dit jaar één dagtitel binnen te slepen, maar werd maar liefst negen keer tweede. Hij verbeterde zijn PR dit jaar vier keer en plaatste zich voor zowel het Hollands als het Nederlands kampioenschap. Op het Hollands kampioenschap sprong hij in de finale knap naar de tweede plek. Op het Nederlands kampioenschap wist hij vriend en vijand te verbazen door een prachtig PR te springen van 18.66, en daarmee sleepte hij tegen alle verwachting in de tweede prijs binnen. Deze prijs en dit seizoen zijn een prachtige kroon op zijn jongensjaren waarin Hidde zich wist te ontwikkelen tot een goede springer en geducht tegenstander die verrassend uit de hoek kan komen.



MARK VAN DER HORST

In de jongenscategorie was het spannend voor zowel de titels als het klassement. Uiteindelijk wist Mark het 'De Samenwerking Klassement' op zijn naam te schrijven. Niet alleen in het klassement was erg spannend, ook bij het Hollands Kampioenschap was het spannend wie er met de winst vandoor zou gaan. Mark heeft laten zien het beste met deze spanning om te kunnen gaan en won deze titel met een afstand van 17.91 meter. Mark verbeterde zijn PR dit jaar drie keer, ging voor het eerst over de 19 meter grens en verbeterde dit later tot maar liefst 19.79 meter, de tweede afstand ooit gesprongen door een jongen in Holland. Op het Nederlands Kampioenschap haalde Mark de finale en werd uiteindelijk derde. Volgend jaar komt Mark uit in de juniorencategorie, waar hij het zijn concurrenten zeker niet makkelijk zal maken en een gooi zal gaan doen naar de 20 meter grens.



LAURA MAAIJEN

In de meisjescategorie was het iedere wedstrijd spannend wie er zou winnen. Lang stond Laura tweede in het De Samenwerking klassement, maar in de laatste wedstrijd wist zij de eerste plek te veroveren en wint hiermee het klassement dit jaar. Ze komt uit op een totaal van 101.39 meter in haar klassement, een verbetering van ruim zes meter ten opzichte van vorig jaar. Een erg knappe prestatie gezien het korte wedstrijdseizoen. Ze pakte de eerste plek in het klassement met een enorm PR, wat ze verbeterde van 14.80 naar maar liefst 16.07 meter. Zij sloeg de 15 meter dus in één klap over. Dit PR is de tweede afstand ooit gesprongen door een meisje in Holland, en Laura is één van de vier meisjes in Nederland die de 16 meter grens gepasseerd zijn. Laura komt volgend jaar uit in de damesklasse, waar zij het met dit PR de dames nog wel eens knap lastig kan gaan maken.

Besturen in -tijd 'CORONA'



**NEDERLANDSE
FIERLJEP
BOND**



Toen in het voorjaar van 2020 de Covid-19-pandemie ook in Nederland uitbrak en er allerlei beperkende maatregelen werden opgelegd sloegen de NFB-bestuurders figuurlijk de handen ineen. Middels online-bijeenkomsten werden voortdurend nieuwe plannen gemaakt en protocollen geschreven om toch nog op enigerlei verantwoorde wijze onze prachtige sport te kunnen beoefenen.

Toen begin april door de overheid werd gesteld dat er tot 1 september geen evenementen mochten worden gehouden en dat reisbewegingen zoveel mogelijk moesten worden beperkt werden alle nationale wedstrijden van de fierljepagenda 2020 gehaald. Ook werd meteen besloten om het districts- en nationaal kampioenschap te verplaatsen naar september. Een 2e belangrijke afspraak was dat we hebben besloten om landelijk uniform 'op te trekken'.

Op allerlei creatieve manieren werden protocollen

ontwikkeld om met inachtneming van de richtlijnen onze atleten te prikkelen om in vorm te komen en te blijven. Het meest creatieve voorbeeld hiervan was waarschijnlijk de door de overheid geboden ruimte voor georganiseerde bijeenkomsten voor maximaal 100 personen te vertalen naar een wedstrijdvorm. Al snel werd duidelijk dat de verschillende veiligheidsregio's en gemeenten deze plannen anders beoordeelden. Zelfs binnen één veiligheidsregio werden de plannen totaal verschillend beoordeeld. Kortom, het opzetten van een ordentelijke competitie werd ons onmogelijk gemaakt.

We waren daarom erg blij met de versoepeling van de maatregelen en dat de datum van 1 september met twee maanden naar voren werd getrokken. Sportwedstrijden met beperkt publiek van 250 toeschouwers werden per 1 juli weer toegestaan. Op adequate wijze werden districtelijke competities opgezet op basis waarvan zelfs een klassement kon worden opgemaakt voor het district- en nationaal kampioenschap.

In oktober werd de evaluatievergadering m.b.t. de nationale wedstrijden ook online gehouden. Veel waardering werd er uitgesproken over de wijze

waarop Omrop Fryslân het NK van Burgum life heeft uitgezonden. Op deze manier konden supporters in het hele land de wedstrijd uitstekend volgen.

Omdat er niet veel te evalueren viel werd vooral aandacht besteed aan de planning van de nationale wedstrijden voor 2021.

De eerste zaterdag van juni: Dutch Jump Event in 'Holland'.

Voor deze wedstrijd geldt een open inschrijving. Ook voor de jeugdschansen. Voorwaarde is wel dat op die zaterdag geen wedstrijden in Friesland worden geagendeerd. Men hoopt dat dit event uitgroeit tot een waardige tegenhanger van de NFM. De PBH-vertegenwoordiging en de organiserende afdeling zullen een wedstrijdconcept opstellen. Mits dit een succes wordt zal deze wedstrijd jaarlijks terug komen op de kalender.

De eerste zaterdag van juli:

Tweekamp (reglementaire vertegenwoordiging)

De laatste zaterdag van juli:

NFM (Open inschrijving)

De vijfde zaterdag van augustus (mogelijk 1e zaterdag september):

NK (reglementaire vertegenwoordiging)

Na goed overleg wordt besloten om de nationale wedstrijd twee weken voor het NK te schrappen. De evaluatie een jaar eerder wees immers uit dat er geen draagvlak is voor een nationale competitiewedstrijd. Er wordt duidelijk gekozen voor het verlengen van de districtelijke competities (1e en 2e klas) tot en met de zaterdag voorafgaand aan het NK.

Hoewel we nog lang niet van corona af zijn mogen we voorzichtig hopen op een 'normaal' fierljepseizoen in 2021. De eerste hoopvolle berichten m.b.t. een vaccin bereiken inmiddels de media. Voorlopig zullen we nog wel even te maken hebben met online-vergaderen en planning. Maar we zien uit naar de tijd dat we elkaar weer fysiek kunnen ontmoeten en echt in de ogen kunnen kijken. Voor alles geldt: Blijf gezond! Namens het NFB-bestuur.

Van de commissies

promotiecommissie

Vanuit promotie-oogpunt was het een turbulent jaar. Door de coronamaatregelen konden er niet teveel mensen naar de wedstrijden komen. Hierdoor hoefden we mensen niet meer warm te maken om naar de wedstrijden te komen. Ook zonder promotie kwam het publiek af op de wedstrijden en we zijn blij dat we iedereen welkom konden heten met inachtneming van de geldende maatregelen. Om het publiek ook thuis mee te laten genieten hebben we een aantal hoogtepunten live uitgezonden via social media. Dit hebben we dit jaar voor het eerst gedaan en het verliep nog zeker niet vlekkeloos, maar dit willen we volgend jaar graag verder oppakken. Onze wens is om volgend jaar meer wedstrijden live uit te zenden. Het wordt nog wel een flinke klus om dit voor elkaar te krijgen. Als iemand het leuk vindt om hierbij te helpen, laat het dus vooral weten via promotie@pbholland.com.

Het openen van de schansen in Polsbroekerdam was een groot hoogtepunt uit promotie oogpunt. Vanuit de pers was er veel belangstelling voor de nieuwe schansen. We zaten aan tafel in de tv uitzending van RTV Utrecht en de opening werd live bekeken door honderden mensen. Er kwam ook een bijzondere gast langs op de schansen in Polsbroekerdam. Enzo Knol is een bekende vlogger en hij heeft een spoedcursus polsstokverspringen gekregen van Maik Backx en Rian Baas. Onder toezien oog van tientallen kinderen haalden Enzo en zijn team alles uit de kast om de overkant te halen. De video is nog steeds te zien op YouTube en is inmiddels bijna 800.000 keer bekeken.

Onze huisfotograaf Erik van Kordelaar was ook dit jaar actief fotograaf bij de wedstrijden. Zowel bij eerste- als tweede klasse wedstrijden heeft hij mooie foto's gemaakt. De foto's die u door deze polshoogte heen ziet zijn door hem gemaakt.

technische commissie en wedstrijdleiders

Beste polsstokvrienden,

Na toestemming om te mogen springen was het snel schakelen voor de TC en wedstrijdleiding. De accommodaties keuren, lijst invullen voor het leiden van wedstrijden en materialen nakijken. Gelukkig kon dat heel snel. Iedereen had er zin in en was blij elkaar weer te mogen ontmoeten. Het seizoen is goed verlopen, gelukkig met weinig blessures. Af en toe haperde het meetsysteem of internet. Gelukkig was het snel op te lossen. De bus krijgt deze winter groot onderhoud zodat deze nog vele jaren meekan. Er komt ook nieuwe bestickering op. Inmiddels is er overleg geweest met TC van Friesland vooral over hoe schansen er uit moeten zien. In het reglement staat "degelijk en stabiel". Dat was voordat men nieuwe accommodaties ging bouwen en renoveren voldoende. Nu willen we dat beter gaan omschrijven in het reglement. Gelukkig zijn hier de gerenoveerde schansen en nieuwe accommodatie stevig en stabiel. Mede omdat er in IJlst en It Heidenskip gerenoveerd gaat worden willen de beide TC's dat goed omschreven hebben. We zijn het er over eens dat de schans minimale beweging moet hebben. Aan de Jeugdcommissie is gevraagd om het reglement voor het NK jeugd nog eens onder de loep te nemen. Verder is er besproken om volgend seizoen de 2de klasse in groepen te laten springen. WOC gaat hier naar kijken.

Er zijn een aantal mensen benaderd om ons als wedstrijdleiders te komen ondersteunen. André van Bommel en Frank van der Horst gaan dat doen en de anderen denken hier nog over na. Mocht je ons ook willen helpen of een keer meelopen neem contact met mij. Blijf gezond!

Allemaal goede Kerstdagen en veel sportplezier in 2021
Namens TC en wedstrijdleiders, Annie van de Geer

springersraad

Dag allemaal,

De Springersraad is op het moment van schrijven druk bezig om het springseizoen 2020 te evalueren. Dat doen we dit jaar weer door middel van de welbekende enquête, waarin we over allerlei onderwerpen graag jullie mening willen weten. Vorig jaar hebben we de Nationale Competitie uitgebreid behandeld en jullie mening heeft ervoor gezorgd dat de opzet is veranderd. Ook voor dit seizoen hebben we weer een aantal relevante onderwerpen in de enquête staan waar het hoofdbestuur of de verenigingen mee aan de slag willen gaan. Iedere mening telt! Zoals jullie allemaal wel weten, heeft Erwin vorig jaar de Springersraad verlaten. Als opvolging hebben we aan het begin van het seizoen twee nieuwe leden gevonden die ons willen versterken, namelijk Leonie de Regt en Niels Levering. Inmiddels draaien zij al helemaal mee in de commissie. Daar zijn we heel blij mee! Voor komend seizoen heeft Harm aangegeven de commissie te verlaten en wij willen hem van harte bedanken voor alle inzet! Dat betekent dat we op zoek zijn naar een nieuw springersraadslid die in deze commissie wil meedraaien. Mocht je het leuk lijken, schroom dan niet om ff een appje te sturen naar één van ons!

Met sportieve groet,
Harm, Julia, Leonie, Matthieu, Niels en Wijnan

sponsorcommissie

Nieuws van de sponsorcommissie. Net als alle verenigingen en springers was ook de PBH heel blij dat er toch nog heel wat wedstrijden zijn georganiseerd. Daarom kon er volop gebruik worden gemaakt van het nieuwe LED scherm en kondennaast het tonen van de Corona regels ook een aantal bedrijven laten zien dat ze bij hebben gedragen aan de aanschaf van het LED scherm. We hebben al onze sponsors dit seizoen de keuze gegeven om het toegezegde sponsorbedrag geheel, gedeeltelijk of niet over te maken, omdat er toch bedrijven bij zijn die het in deze Corona tijd niet gemakkelijk hebben. We zijn heel blij om te kunnen melden dat vrijwel alle bedrijven het volledige sponsorbedrag hebben overgemaakt. Komende winter gaan we verder op zoek naar bedrijven die een vast bedrag per jaar willen sponsoren in ruil voor een bedrijfsuiting op het LED scherm. Wellicht zijn er ook springers die een bedrijf aan willen dragen. Neem dan contact op met de sponsorcommissie. In het najaar hebben we ons weer ingeschreven voor de Rabo ClubSupport, alle verenigingen doen hier ook aan mee, maar we wilden toch vanuit de PBH nog proberen om ook wat stemmen (geld) te krijgen t.b.v. het LED scherm. Begin november hoorden we dat dit ruim 250 euro heeft opgebracht. Dank aan iedereen die op ons heeft gestemd.

jeugdcommissie

Seizoen 2020 is alweer voorbij. Een jaar waarin er niet gedacht werd om een seizoen te krijgen, maar toch een prachtig seizoen is geworden! Een jaar waarin de jeugdcommissie creatief werd. Zo is er een aanmeldsysteem ontwikkeld en zijn we het seizoen begonnen met kleine wedstrijdjes in verschillende technieken! Daarnaast is er natuurlijk een prachtig Hollands Jeugdkampioenschap en een Nederlands Jeugd Kampioenschap georganiseerd door Hollandse verenigingen. De Friese jeugd maakte het ons dit jaar lastig! Maar toch wisten Nikolaj Lodder, Mark Boer, Lisanne Cazant, Julia van der Kleij en Manon van Vliet een podiumplek te behalen!

Ondanks het prachtige seizoen kent corona jammer genoeg een tweede golf. Dit betekent dat de jeugddag die normaal in november wordt georganiseerd niet door kon gaan. De jeugdcommissie hoopt dit op een ander moment alsnog vorm te kunnen geven en de verschillende prijswinnaars van het seizoen toch in het zonnetje te kunnen zetten.

Deze winter houdt de jeugdcommissie zich bezig met het evalueren van het seizoen door middel van een enquête en kijken we met alle ogen naar eventuele mogelijke verbeteringen. Mocht iemand een tip voor ons hebben, dan horen wij dit graag! Mailen kan naar jeugd@pbholland.com

Verder wensen wij iedereen een fijne winter toe en hopen we iedereen te kunnen ontmoeten in de zomer!

Groetjes,
De Jeugdcommissie

kledingcommissie

Kleding

Vanaf komend seizoen gaan we er weer opletten dat de grote schans-springers met PBH broekjes springen. Zijn je broekjes te klein maar nog netjes? Dan mag je ze omruilen voor een grotere maat. Heb je geen 3 broekjes meer dan kun je voor 10 euro per broekje weer aanvullen. Met ingang van 2021 hebben wij voor de kleding een mobiel pinapparaat, dus de kleding kan dan gelijk betaald worden. Dit houdt wel in: eerst betalen dan wordt de bestelde kleding meegegeven. Zijn je shirts te klein laat het dan zsm weten. Dan kan er bij het bestellen rekening mee worden gehouden. polstokkleding@pbholland.com

Jeugdkleding

Voor jeugdspringers is het nog niet verplicht maar de PBH broekjes kunnen als ze te klein zijn omgeruild worden voor een grotere maat (kan niet in de winkel maar wel bij ons mits ze niet kapot zijn) en ze kunnen na het licentiespringen gewoon gebruikt worden op de grote schans, waar ze wel verplicht zijn. Ouders van jeugdspringers die zelf broekjes kopen moeten er op letten dat de broekjes echt helemaal zwart zijn anders zijn ze niet toegestaan voor de wedstrijden. De Jeppie shirts zijn wedstrijdshirts en zijn verplicht om tijdens de jeugdwedstrijden gedragen te worden. Dus ouders, als u uw kind in deze shirts laat trainen zorg dan dat ze voor de wedstrijd weer gewassen en droog zijn. Het gebeurt af en toe dat een kind niet in een Jeppie shirt op de schans staat en als we er naar vragen deze in de was blijken te zitten omdat ze bij de training nat gingen.

ledenadministratie

Aan en afmelden

Dit seizoen konden jullie je aan- en afmelden via een link. Dit scheelde voor de wedstrijdadministratie veel tijd. Er waren nog wat kleine aanloop probleempjes maar over het algemeen ging dit verder goed. Ondanks de rommelige start van het seizoen is de introductie zonder al te veel problemen verlopen. Volgend seizoen ontvangt iedereen weer een nieuwe aanmeldlink. Voor degenen die 2 seizoenen geen wedstrijden gesprongen hebben: jullie krijgen geen nieuwe link omdat er eerst opnieuw licentie gesprongen moet worden. Wil je dit niet meer laat dit dan zsm weten en lever dan je shirts in. Dit kan via de vereniging. Hier moet je ook je lidmaatschap aanpassen.

Ledenadministratie

Verandert er iets in je persoonsgegevens? Geef dit dan zsm door aan de ledenadministratie van je vereniging. Zo voorkom je dat je volgend seizoen geen nieuwe link ontvangt als bijvoorbeeld je mailadres gewijzigd is. Voor ouders van (jeugd)springers die zelf het aan- en afmelden gaan regelen adviseren wij ook nog uw eigen mailadres in de ledenadministratie te laten staan, dan ontvangt u ook de link en kunt u het een beetje controleren. Voor kinderen waarvan een van de ouders niet meer op hetzelfde adres woont, laat (ook) het adres van vader en moeder registreren, dan krijgen beide ouders de belangrijke informatie.

INNOVATIE VAN DE SPORT

Een van de mooiste dingen van het polsstokverspringen is natuurlijk het springen van grote afstanden. Het gevoel dat je boven in die stok zit, uitspringt, in het zand landt en vervolgens die grote afstand ziet verschijnen, dat geeft een goed gevoel.

Drie digitale scoreborden



Nieuwste scorebord



Scorebord vorige eeuw

Al sinds halverwege de vorige eeuw werden er polsstokverspringwedstrijden georganiseerd in de regio Midden-Utrecht. En natuurlijk werden de afstanden van deze sprongen ook opgemeten en opgeschreven. Later kwam hier een initiatief voor; het scorebord, wat zichtbaar was voor het hele publiek.

Net als veel andere dingen binnen de sport heeft ook het afstandenbord of scorebord een aantal veranderingen ondergaan naarmate de tijd vorderde. De allereerste scoreborden werden nog handmatig bewerkt. Als eerste zelfs krijtbordjes, later een soort houten borden, waar de cijfers handmatig veranderd werden. Daarmee wordt bedoeld, dat er nog geen elektronica aan te pas kwam. Als er een afstand werd gemeten (ook nog handmatig) werd dat vervolgens getalletje voor getalletje ingevoerd op het scorebord. Dit zorgde natuurlijk voor een grote spanning bij het publiek. Later werden de scoreborden gedigitaliseerd. De oudere handmatig verstelbare borden werden digitaal en vanuit de bus werden de afstanden ingevoerd.

Maar, polsstokverspringen zou geen polsstokverspringen zijn als er niet weer wat beters bedacht zou worden. Eind seizoen 2019 en afgelopen seizoen 2020 zijn de oude digitale borden vervangen voor een nieuw initiatief. De drie digitale scoreborden zijn opgeborgen en één groot scorebord met vele mooie functies kwam er voor terug. Op dit scorebord is bijvoorbeeld de stand van de wedstrijd weergegeven. Zodra er een afstand binnen komt kan het publiek gelijk zien of de desbetreffende afstand in de top 3 terecht komt. Een groot voordeel is ook dat het nieuwe scorebord aan de PBH-Bus vast zit. Het bord zit op het dak gemonteerd, het hoeft alleen maar naar boven opgeklapt te worden en het is klaar voor gebruik.



VERENIGINGEN

POLSTOKKERDAM

Voor Polsstokkerdam was het polsstokseizoen 2020 extra bijzonder. Na een winter lang hard klussen hebben we een nieuwe accommodatie met prachtige schansen gecreëerd. De nieuwe schansen werden op 1 augustus 2020 geopend door niemand minder dan 'de polsstok-legende' Aart de With. Aart de With werd in zijn polsstokcarrière maar liefst 16 keer Nederlands Kampioen en 25 keer Hollands Kampioen. Dit wist geen enkele springer ooit te evenaren. Op 11 juni 1979 maakte Aart zijn eerste wedstrijdsprong aan de Dam en werd tweede met 10.98m. In de tijd van Aart de With werd er nog met een aluminium stok gesprongen. Dit is veel zwaarder dan een carbonstok waar momenteel mee gesprongen wordt. Het was dus veel moeilijker om je evenwicht te bewaren en de stok gecontroleerd naar de overkant te brengen. Alleen Aart kon deze stok beheersen en sprong record naar record. Op 24 augustus 1991 kwam Aart tot 19.40m tijdens het Nederlands Kampioenschap in Linschoten en verbrak zijn eigen Nederlandse record. In totaal is hij 33 jaar in bezit geweest van een Nederlands record. Aart is nog altijd lid van onze vereniging in Polsbroekerdam en is ook jarenlang secretaris geweest. Daarnaast is Aart

Tijdens het Nederlands Kampioenschap op 19 september was onze vereniging goed vertegenwoordigd in Burgum

steeds actief vrijwilliger. Als vereniging zijn wij erg trots op een lid als Aart en daarom hebben we tijdens de opening van de nieuwe schansen Aart benoemd tot erelid van de vereniging.

Tijdens het Nederlands Kampioenschap op 19 september was onze vereniging goed vertegenwoordigd in Burgum.

Van Polsstokkerdam mochten er maar liefst 8 springers meedoen. Laura Maaijen is als beste Hollandse meisje geëindigd. Oud Nederlandse Kampioene Dymphie van Rooijen coachte haar naar een mooie afstand van 14.32 m. Bij de jongens vertegenwoordigde Roy Velis onze vereniging en hij kwam tot een mooie afstand van 16.91 m. Dame Wendy Helmes is met een mooie afstand van 14.54 geëindigd op een vijfde plek. Misschien hadden Roy en Wendy zelf op meer gehoopt na hun prachtige seizoenen, maar ze hebben zeker een prestatie neergezet waar ze trots op mogen zijn. Fabiënne Overbeek is als beste Hollandse dame uit de wedstrijd gekomen. Fabiënne heeft een prachtige afstand van 15.39 neergezet en eindigde hier op een mooie tweede plek. Senior Daniel Cluistra heeft verrassend goed gepresteerd tijdens het NK. Met zijn

Laura Maaijen is als beste Hollandse meisje geëindigd

grote prijzen voor Polsstokkerdam werden verdeeld bij de Junioren en Senioren. De talentvolle Reinier Overbeek kon zijn topseizoen afsluiten met de winnende afstand van 20.91 m. In een seizoen waarin hij bijna alle wedstrijden mocht winnen, kon hij ook de Nederlandse titel achter zijn naam plaatsen. De legendarische sprong van Reinier was voor alle junioren een afstand om van te dromen. Senior Rian Baas heeft tijdens het Nederlands Kampioenschap gezorgd voor heel wat spanning bij het publiek en de deelnemers. In zijn laatste sprong heeft hij de Fries Ysbrand Galama met 1 centimeter voorbij gesprongen. Met 21.10 m kon Rian zijn Nederlandse titel nog een jaar langer behouden. Als vereniging zijn we erg trots op onze toppers en daarom willen we hen bij deze extra in het zonnetje zetten. Wat een prachtig seizoen voor alle Polsstokkerdamse springers, ook voor degene die geen NK plek wisten te veroveren.

Jullie zijn onze trots.



LINSCHOTEN

Hallo polsstokvrienden,

Ondanks alles kunnen we als Polsstokclub Linschoten terugblikken op een geslaagd seizoen. De wedstrijdkalender viel bijna precies tussen de corona pieken in, waardoor het nog relatief weinig invloed op onze sport heeft gehad. Hierdoor hebben we dit jaar nog mooie sportieve hoogtepunten kunnen meemaken. Zo wist Erwin Timmerarends voor het eerst in 16 jaar Jaco de Groot van de troon te stoten in het 'De Samenwerking Klassement' en zijn PR te verbeteren tot 21,49 meter. Ook Hidde van Dam en Harmen Timmerarends wisten meerdere wedstrijden te winnen en hun PR's te verbeteren tot ruim 18 meter. De grootste verrassing was op het clubkampioenschap: **Bram den Hartogh won met een officieus PR van 16,52 meter bij de junioren** met een officieus PR van 16,52 meter bij de junioren. De andere winnaars waren Erwin, Rianne, Hidde en Lianne. Het was een gezellige seizoensafsluiting die voor herhaling vatbaar is.

Helaas hebben we de vrijwilligersavond niet kunnen organiseren. Daarom willen we via deze weg iedereen bedanken die heeft bijgedragen dat we toch nog een mooi seizoen hebben beleefd, ondanks de vreemde omstandigheden. We hopen dat we volgend jaar minder beperkingen hebben voor het publiek bij de wedstrijden. Toch is het nog moeilijk voor te stellen dat we volgend jaar al weer met meer dan 1000 mensen bij een NK staan. Daarom zijn we blij dat het NK in Linschoten is doorgeschoven naar 2022, waardoor de kansen op een volwaardig evenement iets groter zijn geworden.

Met sportieve groeten,
Bestuur Polsstokclub Linschoten



STICHTSEVECHT

Ondanks alle tegenslagen in het afgelopen jaar kijken wij toch met een goed gevoel terug. Natuurlijk is er veel niet gegaan zoals we gewild hadden, maar er is toch gesprongen. En hoe! Onze nieuwe jeugdschansen hebben

laten zien dat ze uit goed hout zijn gesneden, nou ja, getimmerd, want er zijn heel wat records gesprongen tijdens het jeugd NK. Dus dat belooft wat moois voor het komende jaar. Aangezien het wedstrijdprogramma op herhaling gaat is er in 2021 de kans voor de

Hollandse springers om te laten zien wat ze kunnen. Want alle prijzen naar Friesland dat moet natuurlijk niet nog een keer gebeuren...

De club van vrijwilligers die ons helpen bij de wedstrijden wordt ook steeds iets groter. Maar ook buiten de wedstrijden om, bijvoorbeeld tijdens de afgelopen 'burendag' zijn zij aanwezig om in een paar uurtjes de accommodatie op te ruimen en nog een aantal werkzaamheden onder handen te nemen. Dus ook op deze plek wil ik ze namens het bestuur van harte bedanken!

Voor komend jaar gaan we weer vol goede moed aan de slag. Onze activiteiten gaan zich voornamelijk afspelen op de locatie Kockengen. De kleine schans in Haarzuilens houden we voorlopig intact voor clinics en ons eerste schansje in Kamerik wordt deze winter ontmanteld. Jammer want het was een mooie plek waar onze eerste wedstrijden zijn gesprongen maar hij is ondertussen in een erg slechte staat dus daar nemen we afscheid van. Mocht iemand een plankje willen hebben als aandenken: je bent van harte welkom om te komen helpen met de demontage ;-)

Wij wensen iedereen een goede en vooral gezonde winter.



JAARSVELD

Niet eerder werd een seizoen later op de kalender begonnen. En natuurlijk weten we allemaal hoe dat kwam. Op 11 juli was dan eindelijk de seizoenopening op de schansen van Jaarsveld en werd er gesprongen om de 'RB Traprenovatie Bokaaal'. Het werd een prachtige middag topsport, met mooi weer op de koop toe. Het publiek wist "de dijk" weer goed te vinden. Ook de pers zat er op te wachten getuige twee volle pagina's aandacht in het Kontakt en de IJsselbode. Een zeer geslaagde opening dus.

Later in het jaar, op 5 september, mochten wij ook nog het Hollands Kampioenschap organiseren. En ook dat werd een daverend succes waar met name de prestaties van de gebroeders van Midden opvielen. Eerder in die week werden er na de wedstrijd om de 'Sjors Overbeek Bokaaal' drie leden van onze vereniging in het zonnetje gezet vanwege hun veertig jarig lidmaatschap. Wim Roskam, zijn broer Leo Roskam en Lambert Groothedde zijn nog steeds in diverse functies nauw betrokken bij de club. Leo Roskam werd bovendien voor zijn verdiensten in het bestuur van de club en de overkoepelende Polsstokbond Holland benoemd tot erelid van de vereniging.



De ontwikkelingen rond Salmsteke krijgen steeds meer vorm

De ontwikkelingen rond Salmsteke krijgen steeds meer vorm. We wachten het één en ander geduldig af en blijven tot die tijd doorsparen voor een tweede jeugdschans. De Rabobank Clubactie deed daarin ook dit jaar een mooie duit in het zakje en ook hebben we meegedaan aan de verenigingsactie van de

plaatselijke Plus supermarkt. Uiteraard hopen wij dat we volgend jaar weer een normaal seizoen kunnen draaien. Wij wensen iedereen goede gezondheid toe en mooie feestdagen.



ZEGVELD

Na een kort en rustig seizoen is de accommodatie weer gereed voor de winterperiode. Alle spullen liggen weer netjes droog en schoon opgeborgen. Afgelopen seizoen

Na een kort en rustig seizoen is de accommodatie weer gereed voor de winterperiode.

hebben we ondanks Covid-19 toch een mooi aantal wedstrijden kunnen organiseren met mooie, verre sprongen. Onze vaste sponsors hebben zo alsnog hun wedstrijden gehad en daar zijn we blij mee! Hopelijk kunnen we volgend seizoen alsnog

een aantal nieuwe wedstrijdssponsors meenemen op de kalender. Ook het aantal springende leden is afgelopen jaar weer gegroeid en het is mooi om te zien dat steeds meer zelf opgeleide jeugdleden op de grote schans mogen springen. Voor volgend seizoen staan er alweer een aantal wedstrijden op de kalender die wij mogen organiseren. We kijken er naar uit en wensen iedereen een goede winterperiode toe!

Met sportieve groet,
Bestuur Polsstokclub Zegveld



DE VLIST

Dit bijzondere jaar leverde toch nog veel polsstokplezier op. Het begon met de aangepaste trainingen die zorgden dat een aantal van onze springers een snelle groei in zelfstandigheid doormaakten. De gezelligheid bleef en de opkomst was prima. Toen de wedstrijden in juli begonnen waren de meeste springers er klaar voor en gelukkig het weer ook. Heel wat leidersshirts kwamen om Vlisters schouders. Dagzeges in alle categorieën en vele pr's werden verbeterd.

Hoogtepunt van het seizoen was het HK in Jaarsveld, de bronzen springer ging mee naar Vlist dankzij Thomas na een uniek een-tweetje met broer Wouter. Ook Mark en Suzanne wisten de titel te veroveren. Met springers op het podium in alle categorieën was Vlist ook in de breedte de beste vereniging van 2020.

Aan het NK in Burgum deed een tiental springers uit Vlist mee, Mark en Lucas wisten een podiumplek te veroveren.

Aan het NK in Burgum deed een tiental springers uit Vlist mee, Mark en Lucas wisten een podiumplek te veroveren. Een prima ploegje springers uit Vlist die door gezellig samen

te trainen elkaar stimuleren en vooruit helpen. Een tegenvaller was het wegvallen van de tweekamp maar we gaan in 2021 weer voor de organisatie. Corona en het weer kunnen spelbreker zijn maar we hopen er een daverende wedstrijd van te maken.

De accommodatie wordt verbeterd en de nieuwe jeugdschans is voor ons een stimulans om nieuwe jeugdleden uit onze regio aan te trekken.

We zien weer uit naar een nieuw seizoen met leuke wedstrijden, goede prestaties van onze springers en vooral een gezond samenzijn met al onze leden en polsstok vrienden.

Uit de oude doos



Aart de With

In deze editie praten we met Aart de With, de oud springer die nog steeds het aluminium record op zijn naam draagt. Dit jaar is hij bij de vereniging Polsbroekerdam verkozen tot erelid en we vonden het daarom tijd om hem te vragen of hij zijn ervaringen en kijk op de toekomst wilde delen.

Van de 50 titels die hij gewonnen heeft is daarvan één extra speciaal; het FK. Als een van de weinige Hollandse springers mocht hij meedoen en won hij deze. Hoe was het om aan deze wedstrijd deel te nemen?

Het FK werd ieder jaar in Winsum gehouden. Daarbij sprong je over een water, genoemd "De Japik". Het leek op een soort kleine arena in het centrum van Winsum. Je begon de aanloop vanuit een openstaande garage over de klinkers overgaand in een houten schans. Na de sprong werd je via een schouw weer naar de overkant gebracht. De wedstrijd was eigenlijk een voorloper van het latere Nederlandse kampioenschap. De Friezen organiseerden hun eigen kampioenschap, waarbij er ook een stuk of 10 Hollanders een uitnodiging kregen.

Er was veel publiek rondom de schansen aanwezig (het kranten-artikel spreekt over het 5000 koppige publiek) en er hing een geweldige sfeer. De afstanden werden nog met wit krijt op zwarte bordjes geschreven. Als de afstand bekend was klom er iemand op de ladder om dat vervolgens op het grote scorebord te vermelden. Ik was best zenuwachtig om onder die omstandigheden te springen, dat waren we in Holland niet gewend. Na een eerste sprong van rond de 13.00 meter, zette mijn coach Joop van der Bas (broer van oud Hollands kampioen Anton) de stok op scherp. Ik ging vervolgens qua snelheid perfect over zodat ik voldoende tijd over had voor de uitsprong. Met een PR van 13.94 meter was ik natuurlijk dik tevreden, het was afwachten wat de concurrentie daar tegenover zou zetten. De Fries Eelke Scherjon kwam nog tot 13.32 meter en Jaap den Boer tot 13.14 meter. Omdat er voor de jongens geen kampioenschap

Aart de With pakt Friese juniortitel

Anton jaagt Roel naar record

Het is voor een zeer groot deel aan de Hollandse polsstokverspringer Anton van der Bas te danken, dat Friesland zaterdagmiddag in de bomvolle springarena van Winsum in Roel Bokke Span andermaal een groot kampioen kon huldigen. Anton had tijdens het kampioenspringen het bondsrecord op 15.28 meter gebracht, hetgeen met uitbundig gejuich werd begroet. Maar toen swam Roel bij de allerlaatste sprong van deze middag tot een geweldige krachtexplosie, waarvoor iedereen van de banken swam: Een grandioze afstand van 15.67 meter.

het nog nimmer zo spannend geweest Anton, die als eerste aan de start kwam was toch wel onzeker (14.01) en de spanning is waarschijnlijk ook Boersma teveel geweest, want zijn beide sprongen kwamen in het water uit. Span bracht met zijn eerste sprong een tintelende sfeer in de arena, door



Minstens even spectaculair was het feitloos springen van de Hollander Aart de With uit Bens Chop, die als 14-jarige snaap het juniorenkampioenschap voor zich opeiste. Geen van de veelbelovende 18-jarigen

• De 14-jarige Aart de With (rechts), uit Bens Chop naast de twee andere kampioenen uit Friesland, Roel Bokkespan en Jikke de Jong.

dermate teleurgesteld, dat hij bij het overspringen onvoldoende inspiratie kon opbrengen (14.15). De Hollandse

was, mocht ik daarna nog 2 finale sprongen maken bij de categorie junioren op de naastliggende schans. De beste afstand uit de voorronde nam je mee naar de finale. Het lukte mij niet meer mijn beste afstand te verbeteren, ook omdat voor mijn gevoel de bodem wat slechter begon te worden. Uiteindelijk bleek mijn eerder gesprongen afstand voldoende te zijn om kampioen te worden in de Junioren categorie. Daardoor was

ik de eerste Hollandse kampioen in Friesland. Het jaar daarop werd er voor het eerst een Nederlands Kampioenschap in Jaarsveld georganiseerd. Het Hollands en Fries kampioenschap was vanaf toen alleen toegankelijk voor degene die daar woonden.

1971

Q&A
met Aart**Met alle nieuwe technieken, hoe ver zou je dan nu kunnen springen?**

Omdat ik al een jaar of 10 niet meer gesprongen heb, is het lastig om een inschatting te maken wat voor afstand ik nu nog zou kunnen springen, maar ik schat in dat na wat oefensprongen een meter of 14, 15 nog wel mogelijk is. Als ik het theoretisch ga benaderen wat mogelijk geweest was in mijn beste periode kom ik ook uit op rond 22.21 meter. Deze afstand is gebaseerd op een gesprongen afstand van 18.40 meter met een 11.00 meter aluminium polsstok. Tel daarbij op de huidige extra stoklengte van (2.25 m) een veel lichtere stok en de stok veel verder van de hand zetten (0,75 m) extra uitzwaai door het flexibele materiaal en het hoger uit de lucht komen (0,60 m) en het gunstiger verschil tussen de hoogte van schans en het zandbed (0,21 m). Totaal $18.40 + 3,81 = 22.21$ meter. Dit alles met een knipoog natuurlijk, je kunt de klok nu eenmaal niet terug zetten.

Hoe zie je als oud springer de toekomst van het polsstokverspringen?

Het zou mooi zijn als de sport nog meer beoefend gaat worden in andere delen van het land, want dan zou je ook meer regionale competities kunnen houden zoals bij andere sporten. Aan het einde van het seizoen kan je dan alsnog het Nederlands kampioenschap organiseren als hoogtepunt.

Wat kan er verder geïnnoveerd worden in de sport?

Nu wordt nog met de hand verticaal gemeten hoever de stok staat, bv op 12.00 meter (Bovenkant vingers) en hoe ver de stok van de hand staat (meetlatje). Dit gebeurt niet altijd nauwkeurig. Waarschijnlijk kan dit in de toekomst automatisch ingesteld worden via een klein bedienbaar apparaatje op de schans (via de polshouder). Ook een windmeter tussen de schansen kan handig zijn om op het juiste moment te starten met de aanloop. Net zoals in de atletiek kan dan ook gemeten worden of het windvoordeel overschreden is.

**Hoe ver is het Nederlands record over 10 jaar?**

Ik denk 22.75 meter. De rek qua mogelijkheden is er een beetje uit. Het afwachten voor sommige springers is nog op de ultieme sprong met daarbij de benutting van de maximale uitsprong op het goede moment.

**Wie waren je trainingsmaatjes?**

In die periode trainde ik het meestal met Jaap den Boer, Wim Rietveld, Piet Nap, Bastiaan de Leeuw en Leo Kastelein. We waren erg open in kennisoverdracht en stimuleerde elkaar. Naar de wedstrijden ging je meestal op de fiets, de accommodaties lagen niet ver uit elkaar, dus dat was goed te doen.

Wie was je grootste fan?

Zonder andere tekort te doen zie ik toch mijn ouders als de grootste fans. Ze kwamen vaak kijken, ook bij de Nederlandse kampioenschappen in Friesland.

**Hoe heb je je altijd voorbereid in het winterseizoen?**

Ik de periode buiten het polsstokverspringen voetbalde ik. De seizoenen liepen daardoor in elkaar over. In de winterperiode deed ik wel een beetje aan krachttraining, maar lang niet zoveel als de toppers van nu. Er waren toen nog geen jeugdschansen om droog te oefenen. Vanaf begin mei waren de schansen weer beschikbaar om te beginnen met de training, het wedstrijdseizoen begon meestal rond 20 mei en duurde ook tot eind augustus.

Wie waren je grootste concurrenten?

Vanaf dat ik begon is Jaap den Boer in Holland altijd mijn grootste concurrent geweest. Tijdens de wedstrijd in Winsum, als 14 jarige, had ik ook sterke concurrentie van Eelke Scherjon.

BODY
business
body-business.nl

Body Business IJsselstein
Baden Powellweg 4
Tel: 0306882112

ma t/m vrij 7.00 - 22.00 | za & zo 8.00 - 14.00



DE JONG
VISSPECIALIST

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

AVASTO
Maatwerk in techniek

Constructie | Machinebouw | Industriële automatisering

wij zoeken personeel

WWW.AVASTO.NL

doen

**bereken je maximale
sprong met een**

APP

STAP 9

Kijk hoe ver je theoretisch
maximaal kan springen!

STAP 8

Vul in hoe lang je bent als
je je arm hebt gestrekt,
alsof je de stok aan het
zetten bent

STAP 7

Vul in hoe ver je de
stok hebt staan in het
water

STAP 6

Vul in hoe krachtig je
uitsprong is. Een hele
goede uitsprong is 120 Ns,
een gemiddelde uitsprong
80 Ns en een zwakkere
uitsprong is 40 Ns.

STAP 5

Vul de lengte van de
polsstok in

STAP 1

Scan de QR-code!

STAP 2

Download de app

STAP 3

Open de "Sprongberekening
Fierljeppen/
polsstokverspringen"

STAP 4

Vul je lichaamsgewicht in



Seizoen 2020 uit de ogen van een trainer



We vroegen dit jaar één van de trainers om verslag uit te brengen. Hoe hebben zij het seizoen beleefd en wat zijn de hoogtepunten van dit jaar?

Normaal gesproken beginnen we in de eerste week van april met onze trainingen voor grote schansspringers en wedstrijd-jeugd. Dit jaar liep dat allemaal anders. Op 18 mei konden we (eindelijk) beginnen met trainen volgens het protocol van de gemeente. Dit was heel anders dan we gewend zijn, er mocht namelijk geen gebruik worden gemaakt van materiaal (zoals stokken), dat betekent een heel andere training dan anders aan het begin van het seizoen. Ook de aanvangstijden en groepssamenstelling werd aangepast dus bijkletsen was er niet bij. De 1e groep was al een kwartier weg voor de volgende groep mocht starten. Voor de springers maar een uurtje training, voor de trainer 1.5 uur werk. Het resulteerde in een training die vooral was gericht op loopscholing en sprongkracht. ...en daarna heel veel spierpijn.

We zijn gecontroleerd die dag en blijkbaar hadden we iets goeds gedaan, want de week daarna mochten we wel gebruik maken van materialen, maar vanwege de 1.5 m weer niet van de droogtrainschans (veiligheid), dus hup; over (of in) het water. De jongste grote schansspringers hebben hun eigen stok leren zetten, zodat ze ook mee konden doen. Vele sprongen volgden en er gingen een aantal potten desinfectiemiddel doorheen, want voor iedere sprong even poetsen... Ook de jeugd heeft vanaf toen 1x per week getraind. Ondanks alle regels en aanpassingen werd er veel en goed getraind. Iets anders doen was namelijk geen optie door de opgelegde regels en wat is er nou leuker dan buiten polsstokverspringen?

Vanaf eind juni konden de trainingsgroepen in elkaar geschoven worden en mocht er ook langer worden getraind. Zo werd er meer van elkaar geleerd en werd het ook weer wat gezelliger. Helaas was de kantine nog gesloten en daarom geen koffie, niet omkleden en thuis naar de wc.

En dan ineens mogen we wedstrijden springen. Hoe zal dat gaan? Wat zijn de regels, die bij iedere gemeente en dus vereniging weer anders kunnen zijn!? Jaarsveld

heeft een bult, waardoor je niet met meerdere mensen op de schans hoeft te zijn, alleen springer en begeleider, dan heeft grote voordelen zoals later blijkt. Het houden van de afstand is veel eenvoudiger. Het weer is die week niet optimaal dus de training ervoor wordt afgelast. Altijd spannend zo'n 1e wedstrijd, maar nu nog meer dan anders en het ging voor de ene beter dan de ander (3 rand-landingen). Na 1 dag wedstrijden in Jaarsveld waren we 1 leiderstrui en 2 PR's rijker. Al hebben we nog 2.5 minuut een 2e leiderstrui in handen gehad, maar hij kwam nu heel mooi bij iemand terecht die het zeer gegund werd! De strijd om de leiderstruien was in de meeste categorieën het gehele seizoen spannend, al heb je er 1 bovenuit steken die het shirt het hele seizoen heeft gedragen.

Door het seizoen heen was het prachtig weer en stapten veel mensen op de fiets. Bijna iedere training was met publiek. Zo konden we zonder reclame te maken (verboden dit seizoen) toch mensen enthousiasmeren voor de mooiste zomersport. We kozen ervoor om 1e en 2e klasse wedstrijden op verschillende dagen te houden om te voorkomen dat er te veel publiek aanwezig zou zijn. Dat lukte precies, 250 mensen is namelijk minder dan je zou denken en toen de politie en een filmploeg plaats nam in ons publiek waren 230 mensen aanwezig. Er is een prachtige documentaire gemaakt over 60 jaar polsstokverspringen.

Het HK in Jaarsveld was het hoogtepunt van ons seizoen, zoveel mensen op het podium en ook nog titels! Voor sommige mensen verrassend, maar voor mij een dag waar alles samenkwam, de trainingsuren betaalden zich uit! Er is mij wel eens gevraagd door een springer hoeveel ik nou verdien om training te geven; nou het kost vooral veel geld en tijd; reistijd en -kilometers naar de club en naar de wedstrijden, voorbereiding trainingen en wedstrijd... maar dat valt allemaal in het niets als iemand een titel weet te winnen of een geweldige sprong maakt, dan weet je dat het goed is. Dat is het moment van "uitbetaling", daar doe ik het allemaal voor. En ja, het is wel eens lastig als iets niet lukt of als iemand niet wil luisteren naar goedbedoelde tips. Over het algemeen is het erg leuk bij de polsstok te zijn, lekker buiten, met leuke mensen die ook plezier hebben in de sport en er stapje voor stapje steeds beter in worden.

De omstandigheden rondom het NK waren anders dan

rondom andere wedstrijden. Het was tot op de laatste dagen onbekend wie er mee mochten, zowel publiek als springers. En afgesloten van het publiek is toch anders. Het verliep goed, maar mocht van mij beter, "je kan niet altijd zes gooien". Alsnog een mooie afsluiting met 2 podiumplaatsen en 2 nieuwe pr's.

In seizoen 2020 waren 29 springers van onze club actief, 25x werd het hoogste schavot beklommen in de 1e klasse, 18x in de 2e klasse en bij de jeugd werden 4 1e prijzen meegepakt. In het klassement beslaan we 1x de 1e plaats, 2x de 2e en 2x de 3e plaats. Pr's werden

25x verbeterd, sommige zelfs verpulverd (2.22m in 1 sprong). Een groepje enthousiaste jeugd traint om deel te gaan nemen aan wedstrijden.

Gezien de omstandigheden is het een heel apart seizoen geweest, met alsnog voldoende wedstrijden. Een aantal verbeterpunten zijn er wel. Trainers zijn verantwoordelijk voor de springers van de club.

Als je niet zeker bent van het

veilig kunnen springen aan het begin van het seizoen kun je altijd in overleg met een wedstrijdleider van je club of de hoofdtrainer om te zien of iemand veilig kan springen. Er kan altijd overlegd worden met de WOC om iemand in een andere groep (op een andere schans) te laten springen of om bijvoorbeeld bij te weinig trainingsuren nog even niet deel te laten nemen aan wedstrijden. Aan het eind van dit seizoen waren veel kinderen "te goed" voor de jeugdschans, maar er was geen licentiemogelijkheid, dus we verwachtten begin volgend seizoen vele licentiespringers. Er waren helaas ook een aantal kinderen die nog niet zo goed kunnen springen; bijvoorbeeld 'tussen beentjes landen'. Aan de hand van de vaardighedentrapp kun je bepalen of iemand goed genoeg is om te gaan springen bij de jeugd of om licentie te springen. Maak gebruik van deze tool!

Alle trainers en schansbegeleiders hartelijk bedankt voor jullie inzet dit seizoen, zonder jullie was dit niet mogelijk geweest. Er wordt door ons allen enorm veel vrijwillige tijd gestoken in de voorbereiding van de trainingen, de trainingen zelf en het begeleiden bij de wedstrijden, en dat was zeker dit seizoen door alle regels niet altijd makkelijk. Heel veel succes met de voorbereidingen van volgend seizoen! (naam bekend bij de redactie)

TWEEKAMP



Wist je dat we al 77 Tweekampen hebben gesprongen?
En dat er op de Tweekamp maar 1 Friese recordhouder is?
Voor het jaar 2000 het normaal was dat er 2x in het jaar
een tweekamp werd gesprongen?

2019	IJlst	06-07-2019	391,60	393,34	-1,74
2018	Linschoten	07-06-2018	415,03	396,34	18,69
2017	Buitenpost	01-07-2017	383,34	389,00	-5,66
2016	Polsbroekerdam	02-07-2016	395,37	388,35	7,02
2015	Burgum	04-07-2015	389,89	387,40	2,09
2014	Linschoten	05-07-2014	395,81	389,39	6,43
2013	It Heidenskip	06-07-2013	402,53	404,86	-2,44
2012	Jaarsveld	14-07-2012	388,67	385,34	3,33



QUIZ VRAGEN



1 Welke Friese springer won zilver op het NK
Polsstokverspringen en zilver op de Olympische Spelen?

2 Éénmaal in de geschiedenis had Holland alle vier de Nederlandse records
(senioren, dames, junioren, jongens) in handen! Welk jaar was dit?

3 Wie stond op het NK het vaakst op het podium
zonder ooit goud te winnen?

4 Hoelang staat het stoplicht op
groen en hoelang op oranje?

5 Als je alle Hollandse records bij elkaar optelt en
alle Friese records bij elkaar optelt (Senioren,
Dames, Junioren, Meisjes & Jongens), welke is
meer? Holland of Friesland?



1. Jan Ykema, hij won zilver op de 500 m tijdens de winterspelen Calgary 1988 en hij werd 2e op het NK in Jaarsveld bij de jongens in 1978 met 13.43 m
2. 2009, Jaco de Groot Senioren 20.79 m, Jaco de Groot Junioren 20.41 m, Wilco van Amerongen jongens 18.88 m, Dymphie van Rooijen Dames 16.34 m
3. Jetty Bouma 3 x zilver, 3 x brons (bijnaam in Friesland: "de Iwiche twadde").
4. 1 3/4 minuut op groen gevolgd door een 1/2 minuut op oranje daarna op rood.
5. Holland, het totaal is bij elkaar opgeteld 97,69 meter, waar Friesland maar slechts 96,80 meter is.



Vorbereiding met Rian

“Mijn volgende
doel is om 22
meter te springen
en om een
klassementstotaal
van 1,45 meter te
springen”



Hoi iedereen,

Mijn naam is Rian Baas en ik ben gevraagd om jullie mee te nemen in mijn voorbereiding op het nieuwe seizoen. Afgelopen jaar was een mooi jaar voor mij met een nieuw persoonlijk record en het Nederlands Kampioenschap. Na zo'n jaar is het erg belangrijk om nieuwe doelen te stellen. Het stellen van doelen helpt namelijk om je te focussen en om jezelf opnieuw te motiveren. Mijn volgende doel is om 22 meter te springen en om een klassementstotaal van 145 meter te springen.

Om dit te bereiken heb ik nagedacht wat ik verder moet verbeteren en vervolgens een plan opgesteld om hier in de winter aan te werken. In dit plan heb ik onderscheid gemaakt in twee gebieden: het aanloop/afzet gedeelte en het gedeelte in de stok. Wil je ook zo'n plan? Laat het mij even weten. Dan kunnen we samen nadenken wat jouw doelen kunnen zijn en hoe je dit kunt bereiken.

Voor het trainen van de aanloop/afzet is het voor mij erg belangrijk om voldoende kracht te hebben. Daarom ga ik aan het begin van de winter aan de slag met het opbouwen van mijn (sprong)kracht. Oefeningen waar je dan aan moet denken zijn squats en box jumps. Dit is er op gericht dat ik harder kan afzetten en hoger/verder kan springen. Later in de winter wordt het belangrijker om deze kracht effectief in te zetten, zoals het ook gaat op de schans. Hiervoor doe ik sprint- en verspring-oefeningen met een trainer die daar bij helpt. Het liefst train ik dit dan ook op een plek waar genoeg ruimte is om te rennen en te springen.

De training voor het gedeelte in de stok ziet er iets anders uit. Daarbij is het namelijk erg belangrijk om veel kracht en souplesse te hebben in buik en de armen en rug. Om dat zo goed mogelijk te trainen, heb ik thuis turnringen opgehangen en heb ik een klimpaal in mijn voortuin staan. Daarnaast ga ik vaak naar een sportparkje in Utrecht waar ik veel oefeningen kan doen, zoals optrekken, dippen en buikspier oefeningen. Als het seizoen dichterbij komt, zal ik de klimpaal weer wat vaker gaan gebruiken.

Om jullie te stimuleren om dit ook te doen, wil ik jullie oproepen om een foto van jullie wintertraining locatie te delen. Gebruik hiervoor de hashtag #polsstokwinter op Instagram en TikTok. Wie weet kom ik een keertje met jou mee trainen!

Veel succes!

Groetjes, Rian



#polsstokwinter

HOOFDBESTUURD PBH

secretariaat@pbholland.com

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

Rol in bestuur	Naam	Telefoon	E-mail
Voorzitter	André Faaij	06-44906856	andre.faaij@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
	Henry Helmes	06-12235709	henry.helmes@pbholland.com
	Jeannine Hoogland	06-23176988	jeannine.hoogland@pbholland.com
	Annemarie van Schaik	06-43245067	annemarie.van.schaik@pbholland.com

ONDERSTEUNENDE COMMISSIES

Springersraad > springersraad@pbholland.com

Julia van Eijk – Wijnan van Ingen – Harm van der Vlist – Matthieu van Vuuren

DB Technische commissie > dbtc@pbholland.com

Gerard Backx – André Faaij – Annie van de Geer

Sponsorcommissie > sponsorcommissie@pbholland.com

Hans van Eijk – Jaco de Groot – Arja Helmes – Sander van Vliet

Jeugdcommissie > jeugd@pbholland.com

Brenda Baars – Carla Bos – Eline Duurkoop – Elina van der Knaap – Leo Roskam – Nicole Uitman

Promotiecommissie > promotie@pbholland.com

Rian Baas – Liesbeth de Groot - de With – Annemarie van Schaik – Jens Vlasveld

Redactie Polshoogte > polshoogte@pbholland.com

Joanne van de Geer – Bas van Leeuwen – Fabienne Overbeek

Wedstrijd Opzet Commissie > woc@pbholland.com

Gerard Backx – Christa Faaij – Arja Helmes

ONDERSTEUNENDE TAKEN

Materialen	Henry Helmes > materialen@pbholland.com
Vrienden van de PBH	Janny Schoenmaker > vriendenpbh@pbholland.com
Wedstrijdtenues	Christa Faaij > polstokkleding@pbholland.com
Websitebeheerder	André Faaij – André Faaij – André Faaij > webbeheer@pbholland.com
Demoteam	Maik Backx – Hans van Eijk – Eelco Tigchelaar > demo@pbholland.com
Commentatoren	Danny Baas – Wim Roskam – Herman Stigter – Eelco Tigchelaar – Carolien Voorbij- de Groot > commentatoren@pbholland.com

COÖRDINATOR BUS

Bastiaan de Bruijn

WEDSTRIJDLEIDERS PBH

Gerard Backx	06-30143464
Erwin van Duin	06-51096027
Marjan Duurkoop-de Groot	06-14004496
André Faaij	06-44906856
Ricardo Faaij	06-46137141
Annie van de Geer	06-40441009
Henry Helmes	06-12235709
Ad Knijff	06-53122608
Tino Leliveld	06-14184801
Krista van Midden - Klarenbeek	06-54314247
Sebastiaan van Oort	06-34202310
Aart de With	06-13053455

VERENIGINGEN

Jaarsveld

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.polsstokjaarsveld.nl

Rick Boer
Maarten Slob
Teus Eikelenboom
Bastiaan de Bruijn – Corné Lekkerkerker – Sebastiaan van Oort

voorzitter@polsstokjaarsveld.nl

secretaris@polsstokjaarsveld.nl

penningmeester@polsstokjaarsveld.nl

Linschoten

Voorzitter
Penningmeester
Leden

www.polsstokclublinschoten.nl

Ronald van Bommel
Erwin Timmerarends
Eline Duurkoop – Jan-Willem de Groot – Carina den Hartogh

penningmeester@polsstokclublinschoten.nl

Polsbroekerdam

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.polsstokkerdam.nl

Liesbeth de Groot - de With
Joriene Baas
Arno Baas
Brenda Baars – Wilco den Boer – Niek de Bruijn – Martin de Ridder – Mieke Sloopjes – Christiaan de With

voorzitter@polsstokkerdam.nl

secretariaat@polsstokkerdam.nl

penningmeester@polsstokkerdam.nl

Vlist

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.polsstokclubdevlist.nl

Gerard Backx
Carla Bos
Linda Mulder
Hans van Eijk – Krista van Midden - Klarenbeek – Arie Jan van der Vlist

gerard.backx@polsstokclubdevlist.nl

carla.bos@polsstokclubdevlist.nl

linda.mulder@polsstokclubdevlist.nl

Zegveld

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.polsstokclubzegveld.nl

Anton Kastelein
Laura Bergman
Sandra van Vliet
Geert van Ingen – Wijnan van Ingen – Huijbert van der Knaap – Paul van Meijeren

anton@polsstokclubzegveld.nl

secretariaat@polsstokclubzegveld.nl

sandra@polsstokclubzegveld.nl

Stichtse Vecht

Voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.pvsv.nl

Marcel Blekendaal
Pieter Hielema
Floris van Elzakker
Sandra Leusink

polderwachter@gmail.com

pieter.hielema@nederlandsefierljepbond.nl

floris@polsstokclubzegveld.nl

DRUKKER	ABC-service
FOTOGRAFIE	Erik van Kordelaar
VORMGEVING	Demi Vendrig
REDACTIE	Fabiënne Overbeek, Bas van Leeuwen, Guus Hoogland, Lizanne Schilt
VERSPREIDING	Joanne van de Geer



uw vakantie? Die start bij Keyzer reizen

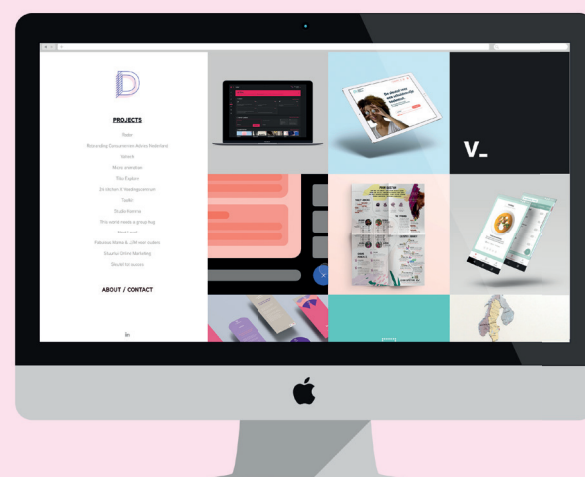
Anna van Burenstraat 7 | 3411 AH Lopik
T: 0348-554474 | F: 0348-554619
info@keyzerreizen.nl



Demi Vendrig
/ Visual Designer

**Ik geef je bedrijf
graag een gezicht.
On- en offline.**

www.demivendrig.nl



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



DE SAMENWERKING
Springlevend!

Provincialeweg Oost 34a
2851 AE Haastrecht
T 0182 50 23 44
E info@desamenwerking.nl
I www.desamenwerking.nl

m'muta®

WWW.MUTASPORT.NL

Official supplier Polsstokbond Holland



SPORTSWEAR • PROMOWEAR • SPORTS EQUIPMENT • MERCHANDISE • MUTASERVICES



Polsstokvrienden,



2020 was een vreemd seizoen, met een plotselinge start van de wedstrijden, en een afsluitend NK die gelukkig nog net voor de tweede golf door kon gaan. We zijn erg blij dat de wedstrijden geen besmettingsbronnen zijn geworden dankzij de getroffen maatregelen en de medewerking van iedereen.

“Via deze weg willen we alle vrijwilligers van de PBH en van onze sport bedanken”

Via deze weg willen we alle vrijwilligers van de PBH en van onze sport bedanken. We zijn erg blij dat we ook in deze rare tijden op jullie konden rekenen.

We hopen elkaar volgend jaar weer in goede gezondheid te ontmoeten op of naast de schansen. We wensen iedereen fijne feestdagen en een sportief en bovenal natuurlijk gezond 2021 toe!

Polsstokbond Holland