



polshoogte

april 2022




Nieuwe
wedstrijdindeling
pilot


Voorspel het
seizoen 2022

Gezond rendement!



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



ABZDiervoeding

Per 1 januari 2022 is De Samenwerking gefuseerd met ABZ Diervoeding, de nieuwe naam is Coöperatie ABZ De Samenwerking U.A.



DE SAMENWERKING
Springlevend!

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

Van de redactie



Hoi! Ik ben Mark van der Horst en ook ik mag nu bijdragen aan het creëren van de polshoogte. Ik spring al sinds mijn 7e en ik ga nu mijn 2e jaar van de junioren categorie in. Ik spring bij de vereniging Vlist. Naast polsstok zit ik in mijn examenjaar van de havo en kan ik (als ik slaag) na het polsstokstokseizoen een opleiding gaan volgen. Ik hoop samen met het polshoogte-team nog veel leuke edities voor jullie te gaan maken! En daarnaast hoop ik op een mooi seizoen met veel verre sprongen. Tot dan!

Hallo allemaal,

Na een lange winter van polsstok-rust, komt de zon weer regelmatig tussen de wolken door. En dat betekent maar 1 ding: het polsstokseizoen gaat binnenkort weer van start! Wij zien nu alweer uit naar gezellige wedstrijden en verre sprongen. Met een nieuw seizoen voor de deur komt er natuurlijk ook weer een nieuwe polshoogte op de mat. Dit jaar is de redactie van de polshoogte uitgebreid: Mark van der Horst en Rianne de Regt zijn aan de redactie toegevoegd. Zij zullen zich even kort voorstellen.

Hoi, ik ben Rianne de Regt en ik spring in de categorie dames bij de Linschoten. Hopelijk kan ik dit seizoen weer in de eerste klasse doorbrengen, ik heb er in ieder geval zin in! In het dagelijks leven studeer ik diergeneeskunde in Utrecht en ben ik ook vaak thuis tussen de dieren te vinden. Toen ik gevraagd werd om mee te helpen aan de polshoogte leek dat me hartstikke leuk omdat ik het zelf altijd leuk vind dit te lezen. Hopelijk kunnen we iedereen enthousiast maken met deze editie aan het begin van het seizoen!



Met deze versterking in de redactie van de polshoogte hopen we nog mooiere en leukere edities te maken. We hopen natuurlijk allemaal op veel mooie recordsprongen dit seizoen en daarvoor is natuurlijk ook hard trainen nodig. Daarom is in deze editie een goede warming up te vinden om alvast een goede basis te hebben voor je training. Doe er vooral allemaal je voordeel mee zo vlak voor de eerste wedstrijd. Voor nu wensen we jullie veel leesplezier en we hopen jullie allemaal over een paar weken op de polsstokaccommodatie te zien!

Groetjes,
Fabiënne, Bas, Guus, Mark en Rianne

DE REDACTIE

DRUKKER	ABC-service
FOTOGRAFIE	Erik van Kordelaar
VORMGEVING	Demi Vendrig
REDACTIE	Fabiënne Overbeek Bas van Leeuwen Guus Hoogland Rianne de Regt Mark van der Horst
VERSPREIDING	Joanne van de Geer

11



18 36



Redactie	
Van de redactie	3
Inhoud	5
Contact	38
Colofon	4
Bericht	
Van de bestuurstaafel (PBH)	6
Nieuwe pilot	
wedstrijdcalendar 2022	8
Rondje commissies	10

24



28



13



15



inhoud

Doen

Kidspagina	17
Voorspel het seizoen	30

NFB

Terugblik op 2021 - jaarverslag	18
---------------------------------	----

Nominaties

Springer en talent van het jaar 2021	20
--------------------------------------	----

Verenigingen

Zegveld	22
Linschoten	23
Stichtse Vecht	24
De Vlist	25
Polstokkerdam	26
Uit de oude doos	28

2022

Vooruitblik NK Linschoten	32
---------------------------	----

Techniek

De perfecte training: de warming-up	34
-------------------------------------	----

Persoonlijk

Doorgeschoven pen: Wouter van Midden	36
--------------------------------------	----

Van de (PBH) bestuurstafel

Beste polsstokliefhebbers,

De winter zit erop, de eerste krokussen en narcissen komen op, de zon schijnt eindelijk weer na een donkere februari maand, dat kan maar één ding betekenen: de lente is begonnen! Daarmee begint het bij iedereen ook weer te kriebelen om de trainingen op te pakken. De accommodaties zijn klaargemaakt voor het seizoen, trainingsgroepen worden ingedeeld, de trainingspakken uit de winteropslag gehaald, kortom: we hebben er weer zin in!

Dit seizoen zal er iets anders uitzien dan vorige seizoenen. Om de grote aantallen springers beter te verdelen en om tegemoet te komen aan de grote wens van springers om wat minder wedstrijden te springen,

is de kalender anders ingedeeld. Hierover staat op de volgende pagina een uitgebreide uitleg. Zorg dat je deze goed leest zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Deze verandering is uit de PBH Beleidsdag gekomen, die we afgelopen november gehouden hebben. Naast deze herindeling zijn hier nog meer nieuwe ideeën en visies besproken, waaronder de trainingen, trainersopleidingen, het ondersteunen van vrijwilligers en meer. De dag van schrijven is één dag na het gala, wat eindelijk, na twee keer verzetten, gehouden kon worden. De locatie was prachtig, iedereen zag er prachtig uit, en onder leiding van de Pumpin Pianos werd het een prachtig feestje. Tijdens dit gala werden er verschillende prijzen uitgereikt, onder andere de Bert Hertog bokaal, klassementsprijzen, en eindelijk werden dan ook de

springer en talent van het jaar 2021 bekend gemaakt. Talent van het jaar is gewonnen door Suzanne Mulder, springer van het jaar is gewonnen door Wouter van Midden. Beide hebben een erg sterk seizoen neergezet en belangrijke titels binnen gesleept. Binnen het hoofdbestuur is er afgelopen winter ook wat veranderd: We hebben afscheid genomen van Annemarie van Schaik als bestuurslid. Via deze weg willen we haar nogmaals bedanken voor haar inzet de afgelopen drie jaar. Met het vertrek van Annemarie is er een plek vrijgekomen in het hoofdbestuur. Lijkt het je leuk om de PBH te ondersteunen, om het nieuwe beleid uit te gaan voeren, en om een flinke stem te hebben in de beslissingen die genomen worden? Je kunt gerust

een keer vrijblijvend mee vergaderen om te kijken of het iets voor je is. Neem contact op met het hoofdbestuur via secretariaat@pbholland.com of spreek één van de hoofdbestuurders aan tijdens een wedstrijd. Wij kijken reikhalzend uit naar het nieuwe seizoen, hopelijk zonder al te veel coronamaatregelen. Het belooft weer een spannend seizoen te worden met prachtige sprongen en een goede sfeer. Allemaal succes gewenst met de voorbereidingen en tot snel!

Met sportieve groet,
Het PBH Hoofdbestuur
André, Marieke, Erik, Hans, Jeannine, en Henry.



Nieuwe pilot wedstrijd-kalender 2022

Iedereen heeft gemerkt dat de afgelopen jaren de wedstrijden steeds voller werden, het was een constante puzzel om iedereen drie keer te kunnen laten springen voor het donker werd. Daarbij klonk steeds meer de wens voor wat minder wedstrijden. Twee wedstrijden per week in combinatie met twee keer per week trainen is een grote belasting. In de praktijk blijkt dat springers trainingen liever laten schieten om de wedstrijden wel te kunnen springen. Dit gaat op de lange termijn ten koste van de techniek en dus prestaties. Deze twee problemen in combinatie met een grote druk op vrijwilligers hebben ons de nodige kopzorgen gekost. Moet er een extra klasse komen? Gaan we dan zes wedstrijden per week organiseren met als gevolg nog minder trainingstijd? Of is er een betere oplossing?

Op de brainstormdag in november 2021 hebben we het uitgebreid over deze

problemen gehad, en is er een nieuw idee voor de kalender bedacht. Het HB heeft dit idee uitgewerkt in samenwerking met een speciaal opgezette werkgroep. In deze werkgroep zitten afgevaardigden van onder andere verenigingen, springersraad, en de WOC. Met deze nieuwe opzet voor de kalender zijn er minder wedstrijden per springer, waardoor er meer tijd voor trainingen overblijft. Er komt een extra klasse bij waardoor de wedstrijden minder lang zullen duren, en er zal doordeweeks deels in regio's gesprongen gaan worden zodat (jonge) springers niet meer doordeweeks ver hoeven te reizen voor wedstrijden. Zoals het er nu naar uitziet kunnen we op tijd starten met het seizoen zodat we deze pilot goed kunnen testen. Na afloop van dit seizoen zullen we de nieuwe opzet uitgebreid evalueren met alle betrokken partijen en indien noodzakelijk aanpassen.

DE AANPASSINGEN:

Ieder weekend wordt er een 1e klasse, 2e klasse, 3e klasse, en jeugdwedstrijd georganiseerd.

Er zal doordeweeks één wedstrijd georganiseerd worden. Dit wisselt af: de ene week is dit de 1e klasse, de volgende week regio Noord, en de volgende week regio Zuid. Jeugd springt geen doordeweekse wedstrijden meer.

De springers uit de 2e en 3e klasse worden voor de doordeweekse wedstrijden samengevoegd en verdeeld in regio's. Onder regio Noord vallen Linschoten, Stichtse Vecht, en Zegveld. Onder regio Zuid vallen Jaarsveld, Polsbroekerdam, en Vlist. Tijdens deze regiowedstrijden springen dus alle 2e en 3e klasse springers uit de betreffende regio. De 1e klasse springt niet in regio's.

Een 2e of 3e klasse springer moet dus even opletten wanneer hij/zij moet springen. Je zit zowel in de 2e of 3e klasse als in regio Noord of Zuid. Er kan ook e.e.a. veranderen op het moment dat je promoveert/degradeert dus let hier goed op.

Daarnaast veranderen een aantal data van belangrijke wedstrijden, onder andere de NFM en het HK. Noteer deze dus goed in je agenda!

In deze uitgave van de polshoogte heeft de WOC een stukje staan met betrekking tot de promotie/degradatie en de selectie voor de Tweekamp, HK en het NK. Tijdens de pilot brengen we geen wijzigingen aan in de opbouw van het klassement, die blijft zoals we gewend zijn.

Voor suggesties en opmerkingen over deze pilot kan iedereen dit aangeven op het volgende mailadres: pilot-2022@pbholland.com.

Rondje commissies

wedstrijd opzet commissie (WOC)



Belangrijke wijzigingen in de wedstrijdkalender voor het komende seizoen:

Op **zaterdag** (en een enkele keer op vrijdagavond) worden er wedstrijden georganiseerd voor de 1e, 2e en een nieuwe 3e (talenten) klasse -> voor springers <16 jaar, dus alleen meisjes en een aantal jongens, tegelijk met de jeugdwedstrijd.

Doordeweeks worden -meestal op woensdag- wedstrijden georganiseerd: **1 x per 3 weken** is er een avondwedstrijd, in de maand augustus zijn er wat meer wedstrijden, omdat dan op zaterdag de *bijzondere wedstrijden zijn.

De verdeling van de doordeweekse wedstrijden is als volgt:

- 1e klasse Topspringers
- Alle (2e en 3e klasse) springers uit Regio Noord (Linschoten, Stichtse Vecht en Zegveld)
- Alle (2e en 3e klasse) springers regio Zuid (Jaarsveld, Polsbroekerdam en Vlist)

Als je wil weten in welke klasse/groep je (voorlopig) bent ingedeeld, dan kan je dat zien onder je eigen gegevens op je persoonlijke pagina.

De definitieve verdeling wordt ca 2 weken voorafgaande aan het seizoen gemaakt, als de springers zich hebben aangemeld via de aanmeldlink die inmiddels aan de actieve springers verzonden.

Voor de jeugd zijn de wedstrijden alleen op zaterdag.

* Het NFM is de 1e zaterdag van augustus, het HK de 3e zaterdag van augustus, het JNK de 4e zaterdag van augustus en het NK de 1e zaterdag van september.

Promotie Degradatie

- 1e P/D 4 juni (5 wedstrijden)
- 2e P/D 25 juni (4 wedstrijden)
- 3e P/D 16 juli (4 wedstrijden)
- 4e P/D 17 augustus (6 wedstrijden)

Licentie springen

12 mei, 2 juni, 23 juni, 12 juli, 11 augustus
Indien nodig extra licentiemoment 22 augustus
Licentie is in principe op de accommodatie waar op zaterdag de wedstrijd is.

Als er weinig aanmeldingen zijn en het beter uitkomt, kan in overleg voor een andere accommodatie worden gekozen.



Deelname bijzondere wedstrijden

Tweekamp:

De deelnemerslijst wordt bekend gemaakt op zaterdag 25 juni op basis van het aantal gesprongen wedstrijden die op dat moment meetellen voor het klassement – als alles doorgaat is het de 9e wedstrijd, en zullen daarvan 6 wedstrijden meetellen.

Hollands Kampioenschap:

De deelnemerslijst wordt bekend gemaakt na de wedstrijd van 17 augustus.

Nederlands Kampioenschap:

De deelnemerslijst wordt bekend gemaakt na de wedstrijd van 26 augustus, op basis van het in elkaar geschoven klassement van de PBH en het FLB, met een minimum van 6 springers bij de Senioren en 3 springers bij de Dames, Junioren, Meisjes en Jongens per district.



schansindeling 2022

2e klasse

A-schans

Mixklasse* A + B

B-schans

Jongens A
Mixklasse* (C)

10

C-schans

Dames** A (+ B)

* Aangemelde springers worden in 2 of 3 groepen verdeeld - eventueel 1 groep op de B-schans

** Aangemelde springers worden bij 12 of meer deelnemers in 2 groepen verdeeld

3e klasse

A-schans

B-schans

Jongens* B + C

C-schans

Meisjes A
Jongens* D

* Aangemelde springers worden in 3 groepen verdeeld

Regio Noord

A-schans

Mixklasse* A (+ B)

B-schans

Jongens* 1 (+ 2)

C-schans

Meisjes A
Dames A

* Aangemelde springers worden bij 12 of meer deelnemers in 2 groepen verdeeld

Regio Zuid

A-schans

Mixklasse** A + B

B-schans

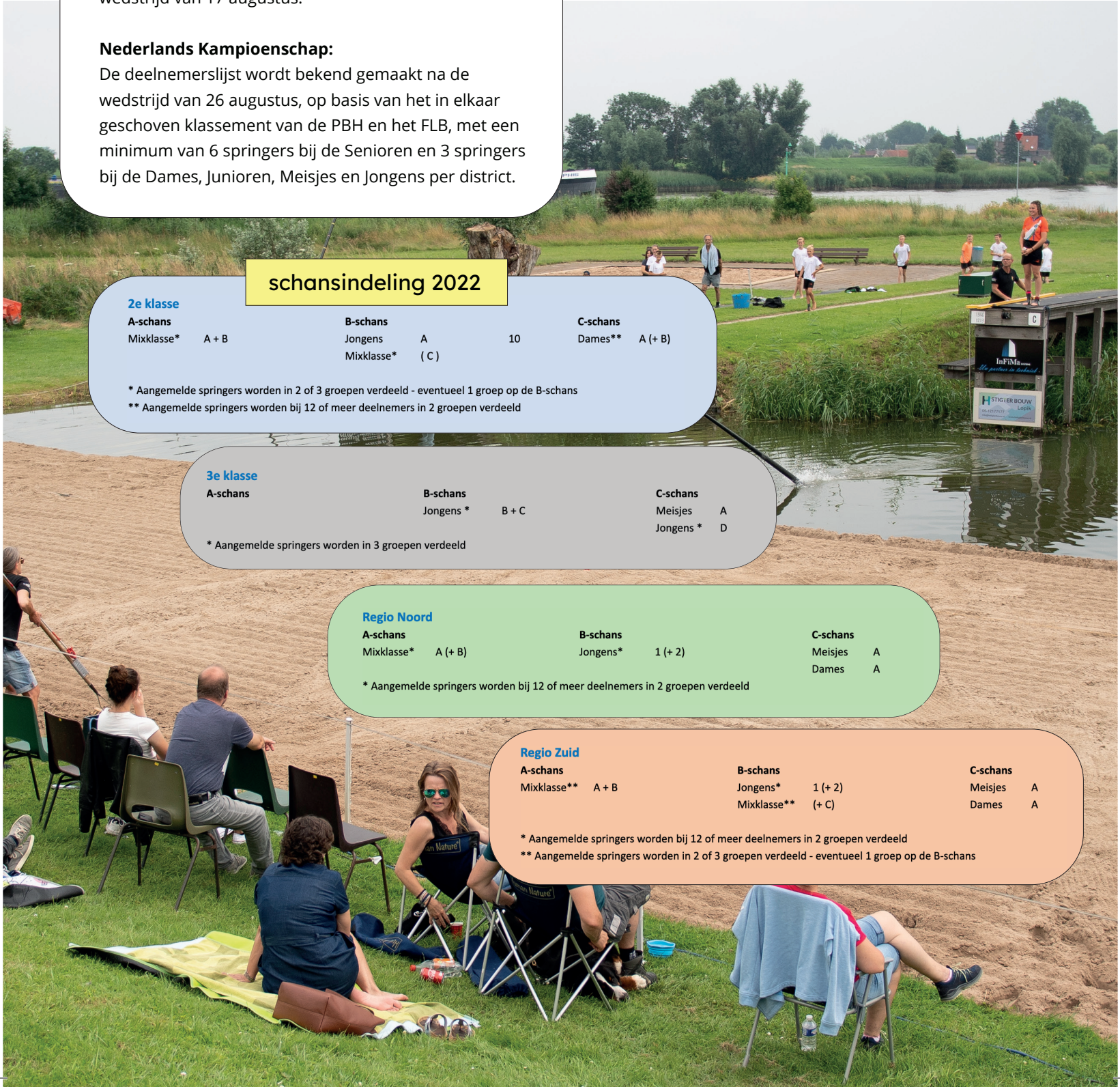
Jongens* 1 (+ 2)
Mixklasse** (+ C)

C-schans

Meisjes A
Dames A

* Aangemelde springers worden bij 12 of meer deelnemers in 2 groepen verdeeld

** Aangemelde springers worden in 2 of 3 groepen verdeeld - eventueel 1 groep op de B-schans



Hallo allemaal,

Hier een berichtje namens de commentatoren.

Net als iedereen hopen we dat de komende zomer een lange mooie ouderwetse polsstokzomer gaat worden. Zonder dat c-maatregelen hoe dan ook roet in het eten gooien of de sfeer bederven, een zomer waarin sport verbreedert en met geweldige wedstrijden. En daar dragen wij dan graag een steentje aan bij, met goede informatie, enthousiasme en sfeerverhogende praatjes.

Probleempje is wel: vorig jaar heeft Carolien (Voorbij) een stap teruggedaan en dit jaar heeft Eelco (Tigchelaar) zich voor (in elk geval) deze zomer afgemeld – om meer tijd vrij te maken voor andere zaken (en mensen!). Gelukkig betekent een stapje terug doen niet dat Eelco helemaal loskomt van onze mooie sport (is überhaupt moeilijk), we kijken t.z.t. uit naar een comeback! Het betekent wel dat de lasten en de lusten van het commentaar geven deze zomer over minder (3?) schouders verdeeld gaan worden. Misschien gaan er daardoor gaten vallen in de planning en moeten organiserende verenigingen een beroep doen op de 2e-klas-commentatoren. Daar hebben we er gelukkig veel van!

Maar de belangrijkste boodschap op dit moment is wel:

Commentatoren gevraagd!



Wat bieden we?

- Goede onderlinge sfeer
- Een A4-tje met tips en trucs, en verder begeleiding als daar behoefte aan is (maatwerk!)
- 1x per jaar vergaderen waarbij onder het genot van ... onderling de wedstrijden verdelen
- Wedstrijden met solo- en met duo-commentaar
- De mogelijkheid om jezelf verder te ontwikkelen en in 1e klas wedstrijden te shinen voor publiek en springers
- De mogelijkheid om mee te denken over commentaar geven in 2022 en zo onze mooie sport te steunen!



Heb je belangstelling, neem even contact op met één van ons

Danny Baas
06 11936476 dannybaas@hotmail.com

Herman Stigter
06 51528898 herman.stigter@canon.nl

Wim Roskam
06 31643413 w.h.roskam@solconmail.nl

Hartelijke groet namens de commentatoren,
Wim

TC en wedstrijdleiders

Bij het schrijven van dit stukje stormt het weer (21 feb). Hopelijk gaan we een mooie zomer tegemoet met veel geweldige wedstrijden.

Er is door een aantal vrijwilligers hard gewerkt om de bus te ontdoen van de huidige bestickering. In deze dagen wordt de bus voorzien van nieuwe bestickering.

Daarnaast zijn we bezig met nieuwe stoplichten, waarmee we weer jaren vooruit kunnen. We hebben afgelopen winter overleg gehad met de TC van de FLB en gaan hetzelfde formulier gebruiken bij het keuren en bij de wedstrijd.

Vanaf half april gaan we de accommodaties weer keuren, waarbij we er vanuit gaan dat de verenigingen deze volgens de voorschriften op orde hebben. We zijn nog aan het kijken hoe we de dichtheid van het zand kunnen gaan meten, **ideeën hierover zijn welkom**

Ook dit seizoen blijven we controleren of de maximale hoogte van bodem tot schans 4 meter is. Iedereen weet dat als je 1.70 meter water hebt/wil er een grote kans is dat je over de maximale grens heen gaat. We hopen jullie allen te zien bij de wedstrijden. Goede voorbereiding!

Groet vanuit de TC en wedstrijdleiders.

“Denk mee! Hoe kan je het beste de dichtheid van het zand meten?”



jeugdcommissie

Hallo iedereen,

Ook dit jaar is de jeugdcommissie weer gevraagd om een stukje te schrijven in de polshoogte, en natuurlijk gaan we dit doen.

Achter de schermen heeft de jeugdcommissie zich dit jaar over de vaardigheidstrap gebogen. Bij de vaardigheden hebben we gekeken naar de vaardigheden die wij echt belangrijk vinden voor als je een wedstrijd wilt gaan springen. Denk bijvoorbeeld aan dat je weet waar je eigen stok moet staan of waar je aanloopt, want dit weet je het beste zelf en hier heb je tijdens je trainingen ook op geoefend. Door het zelf te onthouden heb je kans dat je het lekker ver springt en daar kom je natuurlijk voor!

Naast dat wij ons bezig hebben gehouden met de vaardigheidstrap hebben we ons ook bedacht dat het weer tijd is voor een gezamenlijk uitje! Dit jaar willen we voordat het polsstokseizoen weer begint met de jeugd weer lekker het water in te duiken. Daarom hebben we op 26 maart weer gezellig gezwommen bij het zwembad in Nieuwegein.

Wij hopen jullie weer snel te zien tijdens het nieuwe polsstokseizoen. Wij hebben er in ieder geval weer heel veel zin in en hopen weer veel nieuwe pr's te mogen zien schitteren.

Met sportieve groet,
De jeugdcommissie.

springersraad

Wij van de springersraad hebben ook weer super veel zin in het nieuwe seizoen! We gaan uitkijken naar nieuwe verre sprongen en mooie wedstrijden. Daarnaast hebben er een aantal veranderingen plaats gevonden. Matthieu van Vuuren zal ons na 5 jaar trouwe dienst gaan verlaten en dat vinden we natuurlijk heel erg jammer. Hij is voor ons op zoek gegaan naar een geschikte nieuwe kandidaat en kwam uit bij Laura Maaijen! We zijn blij dat we weer een nieuwe versterking hebben en we gaan ons allemaal weer hard inzetten voor het nieuwe seizoen!

Laura, Guus, Leonie, Julia, Wijnan, Niels

“Achter de schermen heeft de jeugdcommissie zich dit jaar over de vaardigheidstrap gebogen.”



sponsorcommissie

Nieuws van de sponsorcommissie,

Wij zijn blij om te melden dat al onze sponsors hebben aangegeven om hun contract te verlengen, er zijn nog contacten met mogelijke nieuwe sponsors, we zijn nog in afwachting van hopelijk positieve berichten.

Onze hoofdsponsor De Samenwerking is per 1 januari 2022 gefuseerd met ABZ Diervoeding, ze gaan verder onder de naam Coöperatie ABZ De Samenwerking U.A. Daarom wordt komend seizoen de klassementsnaam gewijzigd in het ABZ De Samenwerking Klassement en wordt er in Vlist gesprongen om de ABZ De Samenwerking Bokaal. We hopen dat de nieuwe directie ook net zo enthousiast is over het polsstokverspringen en de sponsoring ook de komende jaren zal verlengen.

Mochten jullie zelf geïnteresseerd zijn of bedrijven weten die we kunnen benaderen, dan kunnen we de vernieuwde sponsorinfo met alle sponsormogelijkheden doorsturen. Deze is op te vragen bij de sponsorcommissie via sponsorcommissie@pbholland.com

Al onze grotere en kleinere sponsors zijn belangrijk voor het polsstokverspringen. Van het geld wat hierdoor binnenkomt heeft de PBH de laatste jaren kunnen investeren in het meetsysteem en het led-scherm en blijft de sport voor de springers betaalbaar.

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

muta[®]

WWW.MUTASPORT.NL

Official supplier Polsstokbond Holland



SPORTSWEAR • PROMOWEAR • SPORTS EQUIPMENT • MERCHANDISE • MUTASERVICES

ONTWERP
AANLEG
ONDERHOUD

Eikelenboom
groenprojecten

Lopikerkapel
Tel: 0348 55 74 32
eikelenboomgroenprojecten.nl

Pannenkoekenhuis



Midden Op 't Landt



PANNENKOEKEN



MIDGETGOLF



LUNCHKAART



SPEELHAL

www.pannenkoekenhuis middenoptlandt.nl
Telefoonnummer: 0348 761 971

KIDSPAGINA



P	O	L	S	S	T	O	K	S	P	R	I	N	G	E	N
L	U	G	K	U	K	U	Y	J	G	Y	W	T	J	D	D
B	P	N	Y	N	D	P	G	D	T	L	N	N	A	N	Y
D	O	O	D	E	T	G	M	E	E	P	M	J	A	C	D
T	L	R	N	P	H	Z	E	I	J	V	W	L	R	J	K
W	S	P	A	P	K	E	U	D	Z	L	S	X	S	V	H
N	B	S	B	E	O	G	S	T	E	E	P	O	V	K	J
E	R	T	S	J	C	V	D	H	I	B	Q	Z	E	K	U
T	O	A	T	L	K	E	I	R	A	Q	D	E	L	I	G
O	E	N	E	R	E	L	F	B	X	R	O	N	D	N	G
H	K	R	I	E	N	D	S	K	H	T	S	Q	A	B	S
C	E	R	F	I	G	E	H	X	G	U	I	B	J	Z	B
S	R	I	C	F	E	R	E	F	Z	U	A	S	U	P	T
N	D	M	S	B	N	H	T	A	T	S	I	L	V	S	U
I	A	W	N	P	D	E	P	P	O	W	N	D	L	J	Q
L	M	R	P	A	H	C	S	N	E	O	I	P	M	A	K



FIERLJEPPEN

KOCKENGEN

ZANDBED

ZEGVELD

KAMPIOENSCHAP

VLIST

HARSBUS

JAARVELD

POLSTOKSPRINGEN

FRIESLAND

NATSPRONG

POLSBROEKERDAM

FIETSBAND

LINSCHOTEN

Terugblik op 2021

JAARVERSLAG

Secretarieel jaarverslag 2021, Nederlandse Fierlijepbond (NFB)

Bestuur en leden

Het NFB-bestuur bestaat in 2021 uit zeven leden, namelijk twee vertegenwoordigers van de FLB, twee van de PBH, twee onafhankelijke leden en een onafhankelijk voorzitter. De vertegenwoordigers van de FLB zijn Etty Kramer-Spriensma en, Tjipke van Gosliga. De vertegenwoordigers van de PBH zijn André Faaij en Hans van Eijk. De onafhankelijke leden zijn Hans Helmholt en Erik Bos. De onafhankelijke voorzitter is Pieter Hielema.

Het NFB-bestuur heeft bij voorkeur in januari haar Jaarvergadering met haar leden (de bonden PBH en FLB), wegens corona is dat dit jaar uitgesteld naar 28 april en heeft verder als NFB-bestuur een voorjaarsvergadering (april), een zomervergadering (op de dag van de NFM) en een najaarsvergadering (november). Daarnaast is direct na het seizoen altijd een evaluatievergadering. Door corona zijn er voorgaande aan het seizoen een aantal extra internetvergaderingen geweest om op basis van het de laatste persconferentie de mogelijkheden voor het trainen en springen te beoordelen. Uiteindelijk zijn de regels van NOC NSF en RIVM-regels gevolgd.

Wedstrijden

Het seizoen is in 2021, net als in 2020, later gestart. Voor de jeugd t/m 12 jaar is op de jeugdschansen vanaf 12 juni eerder gestart omdat regels dat toe lieten. Voor de overige springers is op 26 juni in Holland en 30 juni



in Friesland gestart met seizoen 2021. Nationaal is het seizoen afgesloten op 18 september met het NK. Nationaal is op 31 juli het NFM in It Heidenskip, op 14 augustus de Tweekamp in Vlist, op 28 augustus in Kockengen NK jeugd en op 18 september het NK in Burgum versprongen.

Bij beide bonden zijn op 4 september het FK in Winsum en het HK in Jaarsveld versprongen. Net als in 2020 was het weer tot half september goed.

Red Bull Fierste Ljepper kon vanwege corona geen locatie vinden voor het evenement en is niet versprongen.

Thema's

In 2021 als agendapunten besproken:

- Aanpassingen wedstrijd reglement en FVV en samenstelling Jeugd wedstrijd reglement, FVV en protocol Nederlands kampioenschap jeugd.
- Waterdiepte eisen aanpassen?
- Sectorbeperkingen zijn als proef in Friesland bij een aantal wedstrijd versprongen zonder sectoren.
- Door de NFB worden voor de Jeugd NK de kampioensprijsen beschikbaar gesteld. In 2021 zijn deze voor de eerste maal uitgereikt.
- Trainerscurussen worden voor 2022 opgestart.
- De 1-daagse cursus/instructie schansbegeleiders en trainingscursus is in 2021 een jaar doorgeschoven vanwege corona.
- Stalen v.s. kunststof spikes. Er is bij de leverancier van de stokken een advies gevraagd.
- Dutch Jump event en een extra nationale wedstrijd in Friesland konden beide vanwege corona niet doorgaan.
- Ontwikkeling Dirksmuide (België) contact is opgestart, vanwege corona nog niet bezocht.
- Vanwege afwijkende metingen heeft een groep mensen zich gebogen over de meetapparaten en heeft aanbevelingen gedaan om metingen verder te professionaliseren. Een deel van de aanbevelingen is inmiddels uitgevoerd en een deel zal bij de start van 2022 opgepakt worden. Er is een duidelijk protocol gemaakt en goedgekeurd met regels m.b.t. meten en nameten ook bij bonds- en nationale records.
- Onderzoek naar het maken van regelgeving voor flexibele schansen.

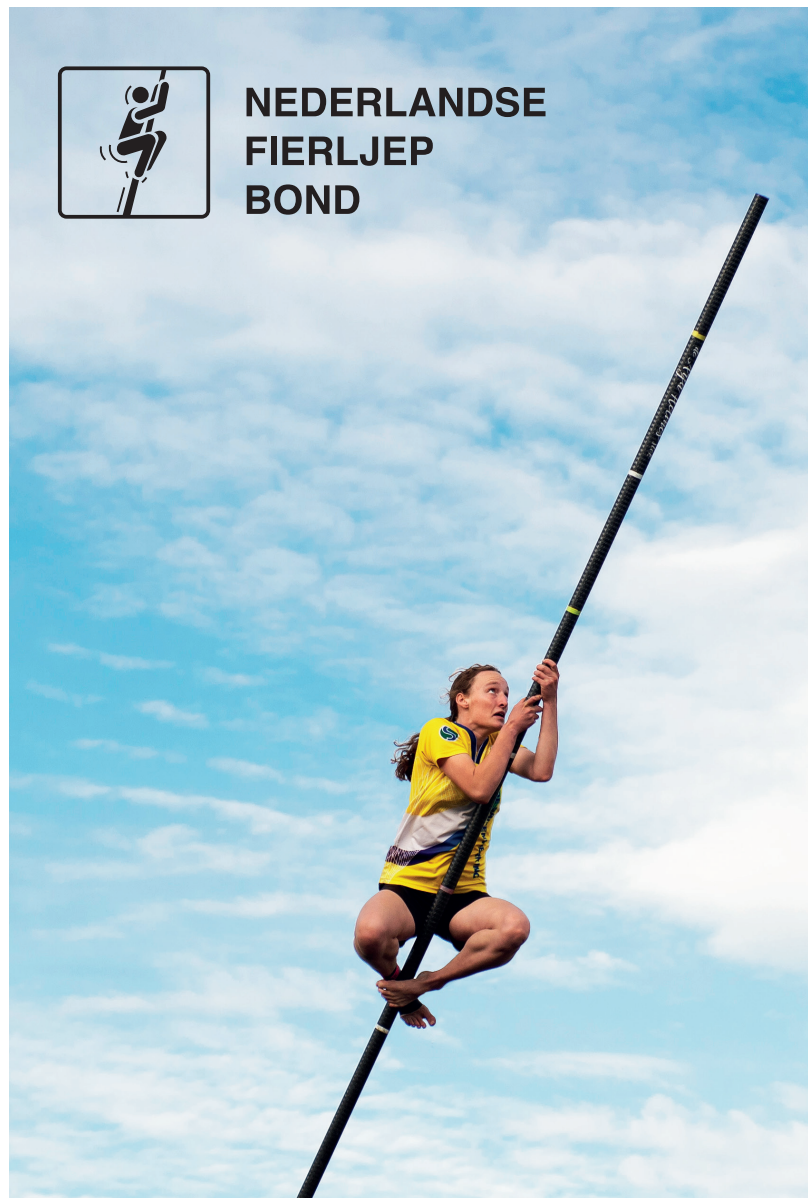
Nationale activiteiten

De NFB is als overkoepelende bond verantwoordelijk voor de nationale wedstrijden.

De Districtskampioenschappen en het NK zijn verzet en versprongen op respectievelijk 4 en 18 september 2021. Het NK-Jeugd is op 28 augustus versprongen en de Tweekamp op 14 augustus. Omroep Friesland was aanwezig bij de Tweekamp en het NK voor opnames. Het NK jeugd en de finale van de NFM werden via livestreams uitgezonden en op diverse plekken opgepikt, waaronder door Omroep Friesland.



**NEDERLANDSE
FIERLJEP
BOND**



SPRINGER EN TALENT VAN HET JAAR 2021

Zaterdag 12 maart werden, tijdens het gala, de Springer en het Talent van het jaar 2021 bekend gemaakt. De winnaars zijn respectievelijk Wouter van Midden en Suzanne Mulder!

Springer van het jaar

WOUTER VAN MIDDEN



THOMAS VAN MIDDEN



REINIER OVERBEEK

De springer van het jaar 2021 is geworden: Wouter van Midden! Wouter heeft het afgelopen seizoen een topseizoen gedraaid. Hij werd vijfde in het De Samenwerking Klassement. Zijn persoonlijk record verbeterde hij dit seizoen naar maar liefst 21.42 meter en dat deed hij op de belangrijkste wedstrijd van het seizoen, namelijk het Nederlands kampioenschap. Met deze afstand won Wouter ruimschoots het Nederlands kampioenschap en dat is uiteraard één van de redenen dat Wouter is verkozen tot springer van het jaar. Wouter won het afgelopen seizoen één dagtitel, wel was hij 6 keer op het podium te zien en dit liet zien dat hij een constante springer is. Ook op het tweekamp droeg hij zijn steentje bij aan de fenomenale overwinning van Kamp Holland met een afstand van 19.34 meter. We zijn allen erg benieuwd wat Wouter aankomend seizoen gaat presteren, hou hem in de gaten!

Talent van het jaar

SUZANNE MULDER



KARSTEN KLARENBECK



LIEKE STOLWIJK

Het talent van het jaar 2021 is geworden: Suzanne Mulder! Suzanne was heel afgelopen seizoen de topfavoriet en ze wist erg goed met die rol om te gaan. Van de 17 wedstrijden won ze 15 dagtitels en ze miste geen enkele keer het podium. Ook was er van haar persoonlijk record van het begin van het seizoen niks meer over. Dit bracht ze van 14,95 meter naar 15,69 meter. Deze ontwikkeling laat zien dat ze een groot talent is en we zijn natuurlijk erg benieuwd hoeveel ze hier in de aankomende jaren nog bovenop kan springen. Het klassement sloot ze af met een afstand van 103.02 meter en de concurrentie liet ze ook daar ruim achter haar. Op het Hollands kampioenschap ging ze er met de titel vandoor en op het Nederlands kampioenschap eindigde ze op de tweede plek. Aankomend seizoen springt Suzanne in de dames categorie, maar ook daar zal ze niet ten onder doen van de concurrentie en zullen onze ogen op haar vallen!

ZEGVELD



UIT DE PEN VAN DE VERENIGINGEN



Nu de winter voorbij is, kijken we als vereniging weer uit naar het komende seizoen. Eindelijk een seizoen waarin de kans groot lijkt dat we het helemaal volgens planning kunnen laten verlopen. Een seizoen waarin we eindelijk géén rekening hoeven te houden met coronamaatregelen. Ik denk dat iedereen daar, net als wij, erg naar uitkijkt.

Komend seizoen zal voor ons vooral weer een seizoen zijn van het verder ontwikkelen van de accommodatie. 12 maart hebben we met de NLdoet dag al vele kleine klusjes opgepakt om de accommodatie weer springklaar te maken. Verder zal worden gekeken naar een sterkere stroomaansluiting, zodat we meer apparaten tegelijk kunnen laten aansluiten op het stroomnetwerk. Daarnaast zullen we begin april een schoeiing plaatsen bij de grote schansen én bij de jeugdschansen, zodat de waterdiepte beter op peil blijft en de slootkanten beter beheerd kunnen worden. Ook zullen we met Jan-Willem de Groot kijken naar een aantal nieuwe mikken en nieuwe mikblokken.

Wat betreft de wedstrijden hebben we dit jaar geen grote, nationale wedstrijden, maar hebben we onze vaste bekende sponsors weer de gelegenheid gegeven om een wedstrijd(dag) te sponsoren. Ook de nieuwkomer 'Snacker Dekker' met de mooie frituurpanbokaal krijgt weer een plekje op de wedstrijdkalender.

We kijken uit naar het komende seizoen en wensen iedereen een sportief en plezierig seizoen toe!

Bestuur Polsstokclub Zegveld



Terugblik op NK Linschoten in 2011



LINSCHOTEN

Dit jaar belooft speciaal te worden voor Polsstokclub Linschoten: Het Nederlands Kampioenschap staat op 3 september bij ons op het programma. We kijken er enorm naar uit om hier een groot evenement omheen te organiseren. De NK commissie doet hun best om zoveel mogelijk publiek te ontvangen. Behalve de wedstrijd zelf willen we de mensen nog een aantal verrassingen bieden, waaronder een gezellig feestje achteraf. Het zou mooi zijn als we op deze dag zoveel mogelijk mensen uit de omgeving kunnen inspireren om ook deel te nemen aan onze sport!

Veel van onze focus ligt dus op het NK, maar we vergeten niet dat er nog een heel seizoen aan vooraf gaat. We zijn benieuwd of de invoering van de 3e klasse gaat leiden tot vlottere en boeiendere wedstrijden. En of de springers beter kunnen trainen door de vermindering van het aantal doordeweekse wedstrijden, met extra aandacht voor de jeugd. Hopelijk resulteren deze veranderingen in een groter plezier in de sport en nóg betere sportieve prestaties.

"Onze junioren ploeg was ijzersterk met drie NK afgevaardigden. Bij de jongens is Jonathan doorgebroken"

Voor ons als vereniging was het een puzzel om alle wedstrijdssponsors in te delen doordat er slechts drie 1e klasse wedstrijden bij ons zijn. Maar gelukkig stijgt de interesse in de 2e klasse, waar we ook drie sponsors hebben. En met dank aan het ruilen van een zaterdag met Polsbroekerdam is de wedstrijdkalender rond. Als kers op de taart houden we op 17 september ons clubkampioenschap.

Voor het bestuur hebben we Leonie de Regt en Bram den Hartogh bereid gevonden om zich kandidaat te stellen en Carina den Hartogh te vervangen. Dit is een welkome versterking, want behalve de sportieve zaken verwachten we komend jaar ook druk te zijn met de toekomst van onze accommodatie. We volgen de ontwikkelingen van bouwproject 'Park Rapijnen' op de voet. Of we nu op de huidige locatie mogen blijven of moeten verhuizen, we doen er alles aan om een mooie accommodatie te houden.

STICHTSE VECHT

Sparen voor een containertje voor de catering

Bij de vereniging in Kockengen hebben we een leuk projectje voor deze zomer. We zijn aan het sparen voor een kleine container voor de catering bij de trainingen en wedstrijden.

En daarvoor is een statiegeldactie gestart bij de Coop, hebben we 12 maart al een terrasje aangelegd met hulp van het Oranjefonds (NL doet), hebben we een account aangemaakt bij Sponsorkliks en gaan we meedoen met de grote clubactie.

Die sponsorklikactie loopt heel goed trouwens. De eerste 150 euro zijn na twee maanden al binnen, Als je een online bestelling doet (bij bol.com, thuisbezorgd, coolblue, allekabels en nog honderden andere online winkels) en je gaat via deze link <https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=12170&cn=nl&ln=nl> naar die pagina - dan gaat er een kleine sponsorbijdrage naar dit doel. Of scan de QR code hiernaast om je aankopen te doen via sponsorkliks en help ons een handje mee.

Dus doe je een bestelling online - en vind je het leuk om een bijdrage te leveren aan de container - doe dan de bestelling via die link. Het is anoniem en kost jou verder niets.

De link is ook te benaderen via het menu op www.pvsv.nl



DE VLIST

Na te veel herfstachtige maanden brak het lentezonnetje door in Vlist en een groot aantal handjes verschenen om de accommodatie weer klaar te maken voor het komende seizoen. Gezellig met koffie en taart werden plannen gemaakt, reparaties en het nodige onderhoud aan het zandbed en groen uitgevoerd. Nadat iedereen was vertrokken en de hekken weer dicht waren kwam het mooiste compliment van diverse voorbijgangers "het ziet er weer netjes uit", "wanneer beginnen jullie?", "wanneer is de eerste wedstrijd? We komen weer kijken hoor". Betere reacties kunnen we niet krijgen na een dagje klussen.

Het was een kort seizoen maar voor onze springers een succesvol jaar. Er werd fanatiek getraind, onderling goed samengewerkt en elkaar geholpen om beter en verder te springen. En dat levert wat op, zoals goede sfeer op de trainingen en groei van onze springers in prestaties en overwinningen in wedstrijden. Bij de tweekamp vielen de prestaties van onze springers al op. Een historisch grote overwinning, met in alle 5 de klassen een Hollandse zege, leverde een onvergetelijke zonnige dag op aan de oever van de Vlist. "In het groen moet je het doen" bleek het motto van onze springers in Jaarsveld waar

"Gezellig met koffie en taart werden plannen gemaakt, reparaties en het nodige onderhoud aan het zandbed en groen uitgevoerd"

het Hollands Kampioenschap drie titels opleverden voor Suzanne, Thomas en Chris naast nog diverse ereplaatsen. In Friesland werd het Nederlands kampioenschap gewonnen door Wouter, prachtige tweede plaatsen voor Suzanne en Karsten. En toen kwam eindelijk het gala, goed georganiseerd, leuke locatie en gezellige avond. Hier werd het jaar afgesloten met de klassemmentsprijzen en verkiezing van talent en springer van het jaar. Talent 2021

werd Suzanne, die zelf gedacht had dat onze Karsten zou winnen, een mooie winnares van deze prijs. Volgend jaar zullen de dames merken wat een sterke springster zij is. Beide broers van Midden waren kampioen en genomineerd, een unicum. Wouter werd gekozen als springer van het jaar 2021 zeker vanwege zijn bijzondere sprong van 21.41 meter tijdens het NK.

Zo kijken we terug op een bijzonder jaar voor Vlist met mooie prijzen en bijzondere prestaties. Het succes is vooral te danken aan de goede sfeer in de trainingsgroep, veel talent, elkaar willen helpen en honger naar meer kennis, trainingsmogelijkheden en vormen. We hopen op een gezellig succesvol seizoen 2022, de veranderingen in de kalender zullen even wennen zijn. Maar de groene brigade uit Vlist is er klaar voor.





Trotse Polsstokkerdamse prijswinnaars bij de jeugd!

POLSBROEKERDAM

De winter is voorbij en de lente heeft zich ingeluid. Polsstokkerdam had een rustige winterstop waarin vooral bestuurstaken werden opgepakt. Het winterseizoen eindigde met de Algemene Ledenvergadering. Hier werd kenbaar gemaakt dat Polsstokkerdam een nieuwe vrijwilliger rijker is, namelijk Maaïke de Robotmaaier. Zij zal er trouw voor zorgen dat het gras van de accommodatie er keurig bij ligt. Daarnaast werd tijdens de Algemene Ledenvergadering de Polsstokkerdammer van het jaar uitgereikt aan Fabiënne Overbeek. Fabiënne is al jaren fanatiek binnen, maar ook buiten de polsstokwereld. Daarnaast heeft zij een rijke geschiedenis als springster. Haar geschiedenis kenmerkt zich door vele prijzen en titels, maar voor ons is Fabiënne ook een trouwe vrijwilligster. Afgelopen seizoen stond zij klaar om training te geven. Middels filmpjes en reflecties tilde zij het niveau van haar trainingskinderen omhoog. Zelf heeft Fabiënne afgelopen seizoen hard gestreden voor het gele leidersshirt, die zij verschillende keren aan mocht hebben. Uiteindelijk werd Fabiënne derde in het Samenwerkingsklassement. Verder liet Fabiënne afgelopen seizoen zien dat zij erg goed was in wat zij

doet. Zij ging mee naar het NK en stond in de finale van het NFM. Als kers op de taart won zij het HK en zorgde alles bij elkaar ervoor dat Fabiënne werd gekozen tot Polsstokkerdammer van het jaar 2021.

Na de bekendmaking van de Polsstokkerdammer van het Jaar werd de Algemene Ledenvergadering afgesloten met een mooie bingo om de volgende ochtend weer fris en fruitig aanwezig te zijn met NL Doet. Verschillende vrijwilligers stonden klaar om de accommodatie gereed te maken voor de zomer. Fietsbanden werden geknipt en graafwerk werd gedaan. De accommodatie werd schoongemaakt en grond werd bijgestort. Alles om een mooie accommodatie neer te zetten voor onze springers en publiek. Als Polsstokkerdam hebben we zin in het nieuwe seizoen waarin wij ons onder andere willen focussen op de trainingen. De nieuwe wedstrijdkalender geeft hier de gelegenheid voor en wij pakken dit graag met twee handen aan.

We zien jullie op de schansen!
Bestuur Polsstokkerdam



creatief in bouwen!

verstoep

www.verstoep.nl



BOUWADVIES



ARCHITECTUUR



ONTWIKKELING

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

AVASTO
Maatwerk in techniek

Constructie | Machinebouw | Industriële automatisering

wij zoeken personeel

WWW.AVASTO.NL



De Wit

Computers & Telecom

Benschopperstraat 18
IJsselstein

www.dewitcomputers.nl

T: 030-6573841

Uit de oude doos



Verenigingen

Alle springers die nu bij de jongens, meisjes of junioren zitten kennen alleen nog de accommodaties die nu gebruikt worden. Er komen met de tijd steeds maar accommodaties bij zoals Kockengen en Zegveld. Ook worden er accommodaties gerenoveerd zoals Polsbroekerdam. Maar vroeger waren er ook nog accommodaties die nu niet meer bestaan, zoals in Groot-Ammers, Nieuwegein en Waalwijk.



1969

Groot-Ammers

De polsstokvereniging in Groot-Ammers heette 'De Liesveldspringers' en werd eind jaren '60 opgericht en er werd een schans aangelegd. In de jaren '70 was deze vereniging zelfs min of meer landelijk bekend door het polsstokverspringen. Bij de jeugd had deze vereniging twee talenten: Jaap den Boer en Wil de Vos. Ze waren beiden bijna dagelijks op de schansen te vinden. Beiden hadden ze wel het ongeluk dan Aart de With hun concurrent was die alle titels binnen sleepte. In 1976 werd er een tweekamp op de schansen van Groot-Ammers georganiseerd, maar door een verkeersongeval waarbij de vader van een paar Friese springers om het leven kwam werd de wedstrijd afgelast. Eind jaren '90 werd de club van de Liesveldspringers opgeheven.

Van 1978 tot 1996 is er op verschillende plaatsen in Nieuwegein gesprongen. In Nieuwegein werd het polsstokspringen fanatiek beoefend en om de sporters te faciliteren legde de gemeente in Wijkersloot deze kleine springvijver aan.

Vanaf de A2 kon je soms in de verte de springers in actie zien.

Nu ligt deze vijver in de wijk Batau en bij de AC Verhoefweg. Er zouden 3 verschillende accommodaties in Nieuwegein zijn geweest maar hier is niks meer over te vinden. Wel zat er ook nog accommodatie op Sportpark blokhoeve.

In juni 1977 ontstond het idee om in Waalwijk een polsstokwedstrijd te organiseren. Deze wedstrijd werd dan ook gehouden op zaterdag 10 september aan het Oude Maasje. De grote belangstelling voor deze wedstrijd zorgde voor de oprichting van een polsstokvereniging. Deze was op een tijdelijke accommodatie maar de vereniging streefde naar een vaste accommodatie. Deze vond

ze bij het Lido, het recreatiepark Het Hoefsvan. Hier werden drie schansen gebouwd die officieel geopend werden met een wedstrijd op 23 juni 1979. Helaas was deze vereniging niet van lange duur. Het ledenaantal liep na enkele jaren terug en bovendien bleek het moeilijk de schansen en het onderliggende water te onderhouden. Daarnaast had men te kampen met vandalisme. Zo werd geprobeerd de schansen in brand te steken en de polsstokken krom te buigen. In een ledenvergadering op 6 december 1982 werd helaas besloten de vereniging weer op te heffen.



VOORSPEL HET SEIZOEN

Dit jaar is de nieuwste aanwinst van de polshoogte de polsstokquiz. Een quiz waarin mensen zo goed mogelijk de resultaten van het aanstaande seizoen kunnen voorspellen. De deelnemers kunnen overigens wel gebruik maken van een hulpmiddel, hiernaast zijn uitslagen van het klassement van vorig jaar weergegeven die gebruikt kunnen worden tijdens de voorspelling.



Scan de code met de camera van je mobiele telefoon om jouw voorspelling in te vullen



Wie gaat de tweekamp winnen?

- ☐ Team Holland
- ☐ Team Friesland

Met hoeveel meter verschil gaat dit team winnen?

Jouw antwoord _____

Wie gaat het Nk winnen per categorie?
Geef je antwoord zo: Senioren - Naam,
Dames - Naam, Junioren - naam, Jongens -
naam, Meisjes - Naam.

Jouw antwoord _____

Wat wordt het verschil (m) tussen de winnares van het Dames klassement en die van het Meisjes klassement?

- ☐ 0 tot 4,99 meter
- ☐ 5,00 tot 7,49 meter
- ☐ 7,50 tot 9,99 meter
- ☐ 10,00 tot 12,49 meter
- ☐ Meer dan 12,50 meter

Wat wordt het verschil (m) tussen de winnaar van het senioren klassement en die van het junioren klassement?

- ☐ 0 tot 4,99 meter
- ☐ 5,00 tot 7,49 meter
- ☐ 7,50 tot 9,99 meter
- ☐ 10 tot 12,49 meter
- ☐ 12,50 tot 15,00 meter
- ☐ Meer dan 15 meter

KLASSEMENTS- AFSTANDEN 2021:

Dames

1	Demi Groothedde	106.99
2	Laura Maaijen	105.32
3	Fabiënne Overbeek	104.42
4	Julia van Eijk	98.22
5	Joriene Baas	97.39

Senioren

1	Jaco de Groot	144.67
2	Rian Baas	141.94
3	Thomas van Midden	141.72
4	Erwin Timmerarends	141.05
5	Wouter van Midden	140.45

Meisjes

1	Suzanne Mulder	103.02
2	Thalina van der Wind	95.98
3	Lieke Stolwijk	92.46
4	Moniek van Vliet	91.36
5	Nikita van Dijk	91.23

Junioren

1	Reinier Overbeek	141.71
2	Hidde van Dam	132.17
3	Guus Hoogland	128.00
4	Harmen Timmerarends	125.66
5	Chris Anker	125.31

Jongeren

1	Roy Velis	131.73
2	Rick Cazant	118.62
3	Karsten Klarenbeek	114.78
4	Jonathan Timmerarends	112.71
5	Ratja Bleijenberg	111.94

Vooruitblik

NK Linschoten



Terug in de tijd, NK Linschoten 2011

Op 3 september 2022 zal het Nederlands Kampioenschap plaatsvinden in Linschoten. In deze rubriek zullen we vast vooruitkijken naar deze wedstrijd en de statistieken erbij pakken uit het verleden.

Het Nederlands Kampioenschap is natuurlijk ieder jaar weer een van de mooiste wedstrijden van het jaar: de beste springers en springsters van Nederland die het hele seizoen aan de techniek en kracht hebben kunnen werken voor deze wedstrijd. Veel springers zijn dan in topvorm en het publiek is enthousiast. En dit jaar zal dit spektakel dus in Linschoten plaatsvinden. Niet de minste wedstrijden als het gaat om verre sprongen maken! Met een totaal van 95.45 meter met opgetelde schansrecords is de Linschotense schans namelijk bij aanvang van seizoen 2022 de beste schans van Holland. Een van die schansrecords is het Hollands record bij de



meisjes dat staat op 16.30 meter. Er kan dus in ieder geval ver gesprongen worden op deze schansen. Maar gebeurt dit ook als de druk erop staat tijdens nationale wedstrijden? Het antwoord: jazekeer wordt er dan ver gesprongen!

Bij de meeste betrokkenen van de polsstok zal de tweekamp van het jaar 2018 in Linschoten nog vers in het geheugen staan: met maar liefst 18.69 meter verschil werden de Friezen verslagen tijdens een spectaculaire wedstrijd. De 17.08 meter van Dymphie Baas bij de dames en de 18.59 meter van Reinier Overbeek in de categorie jongens die zij in deze wedstrijd sprongen, zijn tot nu toe nog steeds de verste afstanden ooit gesprongen tijdens een Tweekamp in de desbetreffende categorieën.

En niet alleen tijdens de Tweekamp, maar ook tijdens het vorige Nederlands Kampioenschap in Linschoten werd het publiek getraakteerd op prachtige sprongen. Dit

Nederlands Kampioenschap vond plaats op 27 augustus 2011. Er werd toen nog in 4 categorieën gesprongen, alle vrouwelijke springsters sprongen in de categorie Dames. Na een regenachtig begin van de wedstrijd bleef de sfeer toch goed in de wedstrijd met als gevolg dat er bij de categorie junioren een nieuw Fries record werd gesprongen en bij de senioren zelfs het Nederlands record werd verbroken.

Met de wetenschap van deze resultaten uit het verleden lijkt het bijna zeker dat het Nederlands Kampioenschap dit jaar weer een groot polsstokfeest gaat worden. Nu moeten de springers het alleen nog even waarmaken op 3 september 2022 om 14:00 in Linschoten.

De perfecte training

de warming-up

"Een warming up zorgt ervoor dat je je spieren gereed maakt voor een aankomende inspanning"



Waarom doe je een warming-up?

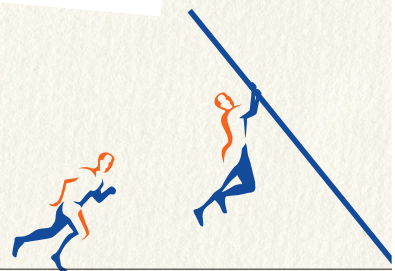
Zonder goede warming-up zullen je prestaties vaak teleurstellend zijn. Een warming-up zorgt ervoor dat je je spieren gereed maakt voor een aankomende inspanning. Het versnelt alle stofwisselingsprocessen in je lichaam en hierdoor kun je prikkels sneller waarnemen, verhoogt je reactievermogen en kun je je bewegingen daarop snel aanpassen. Dit is belangrijk omdat je bij een sprong super veel prikkels krijgt en bewegingen maakt in een erg kort tijdsbestek. Daarnaast stimuleer je de bloedsomloop waardoor je spieren beter doorbloed zijn en minder kwetsbaar voor blessures. Ook zorgt een warming-up voor een goed voorbereid gevoel op een wedstrijd, wat onbewust invloed kan hebben op je prestaties.

De warming-up bestaat uit twee delen; het oprekken van de spieren en het opwarmen van de spieren.

Het oprekken zorgt voor een grotere flexibiliteit van de spieren en een grotere mobiliteit van de gewrichten waardoor je dus bepaalde bewegingen makkelijker kunt maken. Bij de polsstok zie je veel mensen vaak statische rekoefeningen doen. Dit is een 'fout' die velen maken want het voor de wedstrijd is het handiger om dynamische rekoefeningen te doen. Dit zorgt voor een betere doorbloeding en opwarming terwijl

je rekt waardoor je je spieren nog beter voorbereid op de aankomende inspanning. Als je alleen maar statisch rekt krijg je scheurtjes in je spieren maar wordt je doorbloeding niet erg gestimuleerd. Een paar voorbeelden van dynamische rekoefeningen zijn:

- Dynamische kuit stretch
- Dynamische hamstring stretch
- Armen zwaaien voor- en achteruit
- Skipping
- Ankling
- Loopsprongen
- Versnellinkjes
- Optrekken
- Opdrukken
- Sit-ups
- Planking
- Klimmen



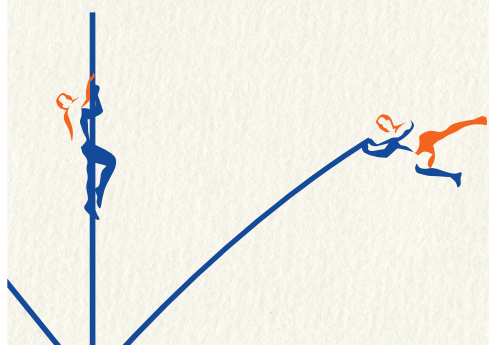


**“We zijn erg benieuwd of
jullie dit gaan toepassen
bij de wedstrijden en
trainingen, veel succes”**

SCAN DE QR CODE!

Als je de qr-code hieronder scant
kom je in een afspeellijst van
youtube waarin je een paar van deze
rekoefeningen kunt zien en leren!

Als je de warming-up in deze
volgorde doet begin je het meest
met oprekken en ga je langzaam aan
steeds meer inspanning leveren.
Hierdoor belast je je spieren niet
gelijk teveel maar warm je ze
geleidelijk op. Er zijn natuurlijk nog
veel meer oefeningen maar dit
is al een goede basis. We zijn erg
benieuwd of jullie dit gaan toepassen
bij de wedstrijden en trainingen, veel
succes!



1  **Hardlopen | Warming-up voor hardlopers**
MMfysio 6:42

2  **Running Drills: Ankle**
Alp Fitness 0:42

3  **Loopscholing LoopSprengen**
InspanningLoont 0:50

4  **The Strict Pull-Up**
CrossFit® 0:47

5  **The Push-Up**
CrossFit® 1:04

6  **How to Do a Sit Up**
LIVESTRONG.COM 1:43

7  **Basic Forward Plank & Common Faults**
Nicklaus Children's Hospital 1:19





Doorgeschoven pen

Wouter van
Midden



De doorgeschoven pen is een terugkerende rubriek in de polshoogte. Hierin schrijven springers of mensen die betrokken zijn bij de sport iets over zichzelf zodat we elkaar beter leren kennen. Deze editie is de pen doorgeschoven van Wouter van Midden naar Wessel Schenk.

Hallo polstokvrienden,

Deze keer aan mij de eer om een stukje te schrijven.

Ik ben Wouter van Midden uit Vlist. Ik ben 26 jaar en doe aan polsstokverspringen sinds 2015. Ik heb rond 2005, toen de schansen in Vlist weer opgebouwd werden, een paar sprongen over de droogschans gemaakt. Ik vond het toen nog niet zo leuk en ging in plaats daarvan voetballen. Wel ging ik vaak kijken bij polsstokwedstrijden.

“Zolang je maar plezier hebt. Het is namelijk niet makkelijk om wel goed te springen als je geen schik hebt in het springen”

Ik was gestopt met voetbal en Maik en Thomas vonden dat ik polsstokverspringen toch nog eens moest proberen. Na een korte demo ging ik over de jeugdschans. Ze vonden dat ik het goed deed, waardoor ik dezelfde dag nog over de grote schans mocht(moest). Het ging goed en ik vond het gelijk erg leuk. In het begin van het nieuwe seizoen heb ik gelijk mijn licentie gehaald zodat ik wedstrijden mocht gaan springen. Ik ging al snel beter springen en mocht zelfs meedoen met het Hollands kampioenschap, waar ik tweede werd bij de junioren.

Na één jaar bij de junioren gesprongen te hebben, ging ik door naar de senioren. Het springen met de grote mannen was erg leuk en leerzaam, waardoor ik steeds verder ging springen. De 20 meter kwam in de buurt. Daar sprong ik voor het eerst voorbij op het NK 2017, het eerste NK waar ik aan mee deed. Een mooi moment en ik haalde er ook nog eens een podiumplaats mee, ik werd derde.

Maar hett mooiste moment wat ik tot nu toe meegemaakt heb ik mijn polsstokcarrière is uiteraard het winnen van het Nederlands kampioenschap in 2021. Ik won met een afstand van 21.42, ook nog eens een nieuw persoonlijk record.

Ik hoop nog veel jaren te springen en me staande te houden in de topklasse. de concurrentie zit niet stil en er zijn ook junioren en jongens die laten zien goede afstanden te kunnen springen. Ik denk dus dat het spannend gaat worden, maar dat is juist leuk ook voor het publiek.

Er werd ook gevraagd of ik nog een tip had voor de jeugd. Aangezien ik niet in de jeugd gesprongen heb, heb ik geen tips uit eigen ervaring. Maar ik denk dat het niet erg is als je af en toe niet goed springt. Zolang je maar plezier hebt. Het is namelijk niet makkelijk om wel goed te springen als je geen schik hebt in het springen.

Tot zover mijn stukje. Bedankt voor het lezen. Ik geef mijn schrijfpenn door aan...

Wessel Schenk



contact

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

ONDERSTEUNENDE COMMISSIES

Springersraad > springersraad@pbholland.com

Julia van Eijk – Guus Hoogland – Wijnan van Ingen – Niels Levering – Leonie de Regt

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

Jeugdcommissie > jeugd@pbholland.com

Carla Bos – Elsina van der Knaap – Rianne de Regt – Leo Roskam – Mieke Slootjes – Nicole Uitman

Promotiecommissie > promotie@pbholland.com

Rian Baas – Liesbeth de Groot - de With – Jens Vlasveld

Redactie Polshoogte > polshoogte@pbholland.com

Joanne van de Geer – Guus Hoogland – Mark van der Horst – Bas van Leeuwen – Fabienne Overbeek – Rianne de Regt

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 > polsstokkleding@pbholland.com
Websitebeheerder	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

contact

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
Frank van der Horst	06-41399858
Ad Knijff	06-53122608
Tino Leliveld	06-14184801
Krista van Midden - Klarenbeek	06-54314247
Sebastiaan van Oort	06-34202310
Aart de With	06-13053455

OVERKOEPELENDE BOND/ NEDERLANDSE FIERLJEPBOND

Voorzitter

Jouke Jansma – 06-50807438 –
jouke.jansma@nederlandsefierljepbond.nl

Bestuursleden

Erik Bos – Teije Dijk – Hans van Eijk – André Faaij
– Tjipke van Gosliga – Hans Helmholt

Ledenraad

Rian Baas – Dries Braaksma – Freerk Arjen
Broekstra – Bert Koetsier

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
Secretaris
Penningmeester
Leden

www.polsstokclublinschoten.nl

Ronald van Bommel
Eline Duurkoop
Ricardo Faaij
Marijke Boele – Carina den Hartogh – Yvonne Kamphof – Johan van der Wind

voorzitter@polsstokclublinschoten.nl
secretaris@polsstokclublinschoten.nl
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 – Martin de Ridder – 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 – Julia van Eijk – Krista van Midden - Klarenbeek

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 Elzaker
Sandra Leusink

polderwachter@gmail.com
pieter.hielema@nederlandsefierljepbond.nl
floris@polsstokclubzegveld.nl

Wedstrijdkalender Polsstokbond Holland

2022

Dag	Datum	1e klasse	2e klasse	3e klasse	Jeugd	Plaats	Wedstrijd
za	14-mei	14:30		11:00	11:00	Linschoten	Installatiebedrijf van der Vaart Bokaal
za	14-mei		18:30			Linschoten	Veehandel Spruit Bokaal
wo	18-mei		19:00 noord	19:00 noord		Linschoten	
za	21-mei	18:30	14:30	11:00	11:00	Vlist	ABZ De Samenwerking Bokaal
wo	25-mei	19:00				Vlist	Hoffman DME Techniek Bokaal
za	28-mei	18:30	14:30	11:00	11:00	Zegveld	Verburg Kaas Bokaal
wo	01-jun		19:00 zuid	19:00 zuid		Jaarsveld	
za	04-jun			14:30	14:30	Jaarsveld	Eikelenboom Bokaal
za	04-jun	18:30		11:00	11:00	Jaarsveld	RB Traprenovatie Bokaal
wo	08-jun		19:00 noord	19:00 noord		Kockengen	
za	11-jun	14:30	18:30	11:00	11:00	Polsbroekerdam	Polsstokdag Klever montage Bokaal
wo	15-jun	19:00				Zegveld	Zegvelds Kampioenschap
za	18-jun	18:30	14:30	11:00	11:00	Kockengen	
wo	22-jun		19:00 zuid	19:00 zuid		Polsbroekerdam	Van Kats Cup
vr	24-jun		19:00			Vlist	Rabobank Bokaal
za	25-jun	14:30		11:00	11:00	Vlist	Vlister Bokaal
di	28-jun		19:00 zuid	19:00 zuid		Vlist	Recycle Cup
wo	29-jun		19:00 noord	19:00 noord		Zegveld	Snacker Dekker Bokaal
za	02-jul	14:00				It Heidenskip	Tweekamp
di	05-jul		19:00 noord	19:00 noord		Linschoten	
wo	06-jul	19:00				Linschoten	VKP Trofee
za	09-jul		14:30	11:00	11:00	Zegveld	Zegvelds Kampioenschap
za	09-jul	18:30				Zegveld	Boer Bert Bokaal
wo	13-jul		19:00 zuid	19:00 zuid		Vlist	
za	16-jul	14:30		11:00	11:00	Linschoten	Van Vliet Caravans Cup
za	16-jul		18:30			Linschoten	Zwarte Bokaal
wo	20-jul		19:00 noord	19:00 noord		Linschoten	Lange Willem Trofee/Camping de Boerderij
za	23-jul	14:30	18:30	11:00	11:00	Polsbroekerdam	JEVA Bokaal
wo	27-jul	19:00				Kockengen	
za	30-jul	18:30	14:30	11:00	11:00	Kockengen	
za	06-aug	09:30	09:30	09:30		It Heidenskip	NFM
di	09-aug		18:30 noord	18:30 noord		Zegveld	Ons pakken ze niet Bokaal
wo	10-aug		18:30 zuid	18:30 zuid		Vlist	
za	13-aug	18:30		11:00	11:00	Jaarsveld	Nowa Computers Bokaal
za	13-aug		14:30		14:30	Jaarsveld	Kampioenschap van Jaarsveld
di	16-aug		18:30 zuid	18:30 zuid		Jaarsveld	
wo	17-aug	18:30				Jaarsveld	Sjors Overbeek Bokaal
vr	19-aug				18:30	Kockengen	Hollands Kampioenschap Jeugd
za	20-aug	14:00				Polsbroekerdam	Hollands Kampioenschap Nico Sluis Vleeswaren BV
di	23-aug		18:30 zuid	18:30 zuid		Polsbroekerdam	
wo	24-aug		18:30 noord	18:30 noord		Zegveld	Zeeuw & Zeeuw Ford Woerden
vr	26-aug	18:30				Polsbroekerdam	Uw Groene Vakwinkel Bokaal
za	27-aug				13:00	Winsum	Nederland Kampioenschap Jeugd
ma	29-aug		18:30 noord	18:30 noord		Kockengen	
di	30-aug				18:00	Jaarsveld	Jeugd + ouders
wo	31-aug		18:30 zuid	18:30 zuid		Polsbroekerdam	Kampioenschap van de Lopikerwaard
za	03-sep	14:00				Linschoten	Nederlands Kampioenschap

Regio Noord: Kockengen | Linschoten | Zegveld - Regio Zuid: Jaarsveld | Polsbroekerdam | Vlist

meer info & live uitslagen: www.pbholland.com



Polsstokbond Holland