

Van: Leon Pijnappel jeugd@knas.nl
Onderwerp: KNAS veteranen nieuwsbrief
Datum: 25 juli 2025 om 16:21
Aan: Leon I.pijnappel@icloud.com

LP

[Bekijk online](#)



KNAS Nieuwsbrief e-Touché Veteranen jaargang 4 no. 3 Juli 2025

Productie en redactie: Ans Hom (anshom@gmail.com)
en Rick van der Weide (c.weide1@chello.nl)

Inhoud:

- Resultaten van internationale wedstrijden.
- Resultaten EK veteranen in Plovdiv, Bulgarije.
- EVF criterium Parijs.
- Europese schermontmoetingen in culturele omgevingen.
- Lezing tijdens EVF congres: schermen als revalidatie bij borstkanker van vrouwen (Ans Hom)
- EVF enquête naar motivatie en obstakels bij vrouwen om te schermen.
- Veteranendag 7 september 2025.



Beste veteranen, beste Leon,

Voor u ligt het derde bulletin van 2025, Een deel schermt al jaren bij ons en is in het afgelopen jaar 40 geworden, nog gefeliciteerd. Een ander deel heeft de sport (her)ontdekt. Welkom bij de warmste schermgroep binnen de KNAS.

De verspreiding gebeurt via e-mail door de KNAS. Geen bulletin ontvangen? Controleer (bij uw vereniging) of alle persoonsgegevens correct zijn ingevoerd in de ledenadministratie.

Het bulletin wordt gemaakt door de Veteranencommissie (VC) voor de veteranenschermers van de KNAS. De commissie bestaat op dit moment uit Paul van den Berg, Ans Hom, Paul van Dam en Rick van der Weide. Met het bulletin beogen we een ander doel dan de social mediakanalen, zoals de Facebook-pagina en de Whatsappgroep. Het geeft informatie over de Ferrum Vetus wedstrijden en vanuit de KNAS worden er bekendmakingen geplaatst over deelname aan de EK's en WK's. Er is ruimte voor een bredere verslaglegging van resultaten en wedstrijden dan op social media. Het bulletin kan op deze manier een naslag worden voor relevante informatie.

Het bulletin sluit aan bij de doelstelling van de VC om meer veteranen te bereiken. Daarom is

Het bulletin start dan bij de ondersteuning van de VC om meer veteranen te bereiken. Daaronder is er ook ruimte voor ingezonden stukken die inzicht geven in de beleving van het schermen door veteranen. Stuur deze naar anshom@gmail.com De verspreiding gebeurt via e-mail door de KNAS.

Met vriendelijke groet,
Jan-Willem Lammers
Bestuurslid Breedtesport KNAS

Resultaten van internationale wedstrijden.

15 en 16 maart, EVF Stockholm:

Degen heren V1 (40-50), 20 deelnemers: Radek Corona brons.

Degen heren V3 (60-70), 36 deelnemers: Paul van den Berg 13e plaats, Jan Somers (met blessure) 20e plaats.



23 maart, 3e Épreuve Circuit Regional veterans:

Degen dames V2 (50-60): Ynet van der Veen, goud.

Degen dames V3 (60-70): Liset Reinecke, goud.

29 en 30 maart, EVF Warschau, Polen:

Degen heren V1, 29 deelnemers: Radek Korona 8e plaats.

Degen heren V3, 27 deelnemers, Paul van den Berg 5e plaats

Floret heren V3, 14 deelnemers: Hans Rijsenbrij zilver, Bas Mondt 6e plaats, Frans Posthuma 9e plaats.

12 en 13 april, EVF Luik, België.

Sabel heren V2, 7 deelnemers: Sef Laschek goud

Sabel heren V3, 15 deelnemers: Nico van Sterkenburg, 6e plaats. Anton Oskamp 8e plaats.

Sabel dames V2, 9 deelnemers: Eline Snoek, brons. Jean-Marie Stokkermans-Stam 5e plaats.





Resultaten EK veteranen Plovdiv, Bulgarije.

Uitgebreidere verslagen zijn te vinden in de groepsapp Dutch Fencing Veterans en de Facebookgroepen KNAS en Nederlandse Veteranen Schermers. Plovdiv leverde twee medaillewinnaars op!

- Brons dames degen V3: Mónica Pingo-Almada.
- Brons heren sabel V3: Aleh Pimenau.

Overige resultaten:

Heren sabel V2: Sef Laschek 28e plaats, Teun Plantinga 34e plaats (55 deelnemers).

Heren sabel V3: Anton Oskam 13e, Nico van Sterkenburg 24e (39 deelnemers).

Dames sabel V2: Jean-Marie Stokkermans-Stam 22e (32 deelnemers).

Heren floret V2: Floris Nonhebel 40e (45 deelnemers).

Heren floret V3: Frans Posthuma 9e, Hans Rijsenbrij 12e, Bas Mondt 17e (48 deelnemers).

Dames floret V3: Ursula Dammroff 21e (29 deelnemers).

Heren degen V1: Mark Farkas 20e, Radek Korona 33e (67 deelnemers).

Heren degen V2: Max Zorkin 12e (102 deelnemers).

Heren degen V3: Jan Somers 23e, Spencer van Erven 24e, Paul van den Berg 39e (76 deelnemers).

Heren degen V4: Henk Uijting 7e (50 deelnemers).

Dames degen V2: Ynet van der Veen 20e (83 deelnemers).

Dames degen V3: Ans Hom 7e, Liset Reinecke 17e (44 deelnemers).







EVF Criterium Parijs.

Heren floret V3: Hans Rijsenbrij haalt de eerste plaats op het podium! Frans Posthuma 14de, Hans Mulder 15de (22 deelnemers).

Heren sabel V3: Anton Oskam 2de plaats! Nico van Sterkenburg 13de plaats. (15 deelnemers).

Degen V1: Mark Farkas 20ste (31 deelnemers).

Degen V2: Michel Shuqair 53 (75 deelnemers).

Degen V3: George van Heerde 6de, Paul van den Berg 13de, Jan Somers 13de, Bert de Groot 33ste (48 deelnemers).

Dames degen V3: Ineke Knappe 14de (18 deelnemers).





Europese schermontmoetingen in culturele omgevingen.

Tijdens het EVF congres in Plovdiv werd aangekondigd dat de European Veterans Fencing naast het wedstrijdencircuit ook evenementen wil organiseren waar culturele en sociale ontmoetingen voorop staan. Een voorbeeld dat al plaats had gevonden was het EVF toernooi in München waarna een groep schermers een paar dagen is gaan skiën in het Zillertal. De eerstvolgende ontmoeting is georganiseerd door Atilla Csák en staat gepland op 12 juli in Slowakije op het panoramaterras van het kasteel van Bratislava. Meer info [hier](#).

Dat de EVF ook ontmoetingen als deze aanmoedigt kan voor ons veteranenschermers in Nederland een mooie uitdaging zijn om een speciale Ferrum Vetus-wedstrijd te ontwikkelen waar cultuur en gezelligheid voorop staat en die we via de EVF meer internationale bekendheid kunnen geven. Mocht iemand een goed idee hebben voor een mooie locatie met culinaire en/of culturele aspecten, laat het ons weten!

Lezing tijdens EVF congres: schermen als revalidatie bij borstkanker van vrouwen (Ans Hom)

Tijdens het EVF congres in Plovdiv gaf Dr. Dominique Hornus-Dragne uit Frankrijk een lezing over het inspirerende project Solution R.I.P.O.S.T.E dat in 2012 door haar is gestart, waarbij sabelschermen ingezet wordt als revalidatie-methode voor herstel na borstkanker. Er is gekozen voor de sabel, omdat de beweeglijkheid van de schouder het meest wordt gebruikt. Zij vertelde bevlogen hoe ze in de afgelopen jaren op 100 schermverenigingen door heel Frankrijk programma's is gestart waarin multidisciplinaire teams van scherm leraren, fysiotherapeuten en artsen samenwerken. Ook in Canada, Zwitserland en België heeft Solution R.I.P.O.S.T.E plekken waar hun methode wordt uitgevoerd. Alle deelnemende scherm leraren hebben een training gevolgd en volgen regelmatig bijscholingen. De oefensessies zijn in het begin eenvoudig. Er worden geen partijen geschermd, de vrouwen worden niet geraakt en er worden geen gevechtshandelingen uitgevoerd. In de loop van de tijd worden de sessies complexer. Een van de doelen is om met schermbewegingen fijne gebaren te verbeteren. Andere voordelen zijn de corrigerende werking van de en garde-houding en een verbeterde schoudermobiliteit door gebruik te maken van de parade. Schermen kan bijdragen aan een gevoel van eigenwaarde, omdat het scherm pak en het masker het lichaam volledig bedekken, waardoor de intimiteit van de vrouwen die de sporen van borstkankerbehandelingen dragen wordt gewaarborgd. De elegantie van de sport helpt om een vrouwelijk zelfbeeld te herstellen. Mentaal kan schermen de vechtlust opwekken en daarmee het verlangen om zich in te zetten voor herstel. Er kan ruimte ontstaan voor een plek waar ook woede gevoeld kan worden die past bij (de eerste fasen) van borstkankerbehandelingen. Maar sporten helpt ook bij het verbeteren van slaap- en eetgewoontes en kan het immuunsysteem helpen. Iedere veteranenscherm er heeft zijn of haar redenen om te schermen. Het verhaal van Solution R.I.P.O.S.T.E raakte bij meerdere aanwezige vrouwen, waaronder ikzelf, een diepe snaar, omdat we een verhaal van borstkanker met ons meedragen en schermen voor ieder van ons inderdaad hier diep mee verbonden is. Ik heb het schermen weer opgepakt tijdens mijn revalidatietraject na een afwezigheid van 10 jaar. Tot op de dag van vandaag is mijn beweeglijkheid echter beperkt. Wellicht moet ik toch eens het sabelschermen oppakken.... Lees [hier](#) en [hier](#) meer over dit project.

EVF enquête naar motivatie en obstakels bij vrouwen om te schermen.

Vapru Wiens (Finland) startte in Ciney (2024) een onderzoek naar de redenen voor vrouwen om te schermen, dit onderzoek is in Plovdiv gepresenteerd. Lees [hier](#) meer over dit onderzoek.

Veteranen clinicdag 2025.

Deze dag is al op verschillende manieren aangekondigd: via mail en via de appgroep. De clinicdag zal gericht zijn op verbetering van bewegings-, gezondheids- en gevechtsaspecten van de scherm sport en is daardoor een uitgelezen activiteit voor een brede groep van scherm ers uit de veteranencategorieën. Uiteraard is er ook ruimte om de opgedane vaardigheden toe te passen in scherm partijen. Het belangrijkste doel is het beleven van plezier in het schermen. Bekijk de uitnodiging [hier](#). Er is al meer bekend over de workshops aedurende de dag. Er zal aandacht besteed worden

aan warming up en cooling down. In de workshop op sabel zal Jan van den Brand aandacht besteden aan de Pointe-en-ligne en de Tactical Wheel. Bij floret, Frans Posthuma en Floris Nonhebel, en degen, Axl van Gameren en Peter Bijker, zal er aandacht zijn voor de voorbereidingen tot aanval, met initiatief, strategie en tactiek als thema's. Verder is er ruimte voor een korte individuele training en wordt er in de middag door de leraren gecoacht bij een equipe ontmoeting.

Aan het einde van de middag volgt een lezing door Sylvia Walet, diëtist en moeder van floretscherm Koert Walet. Zij zal een uitleg geven over voeding en de (oudere) sporter. Daarvoor wil ze graag gebruik maken van vragen die bij ons spelen over voeding en sport. Vragen voor Sylvia graag sturen naar anshom@gmail.com

Als laatste: een inspirerende teaser van Jan van den Brand, de sabelleraar van de clinicdag.

*Adorée par les uns, detestée par les autres, tu ne laisses personne indifférent.
Une fois positionnée ton apparente douceur se transforme aussitôt en une menace effrayante pour ton adversaire.
Il ne voit plus que toi, dernier rempart le séparant de ton propriétaire, il est hypnotisé. Il oublie tout et ne se concentre plus que sur toi.
Commence alors une valse des lames, la sienne essayant de te briser, et toi, virevoltant de toute ton âme pour rester en vie car le moindre contact te détruirait.
Tel un chat pourchassant une souris, il s'efforce de te capturer, toi, la ligne.
Dessus, dessous, dedans, dehors, tu dances avec légèreté continuant de le narguer.
Malgré toutes les instructions de son entraîneur, il ne t'attrape pas.
C'est toi qui l'as eu, tu es dans sa tête. Il le sent, il le sait, tu vas le transpercer.
Alors finalement, qui était le chat.*

Bolade Apithy

Bron: https://www.instagram.com/p/CI21wQho_S0/

Aanbeden door de een, gehaat door de ander, laat jij niemand onverschillig.
Zodra je je positie inneemt, verandert je schijnbare zachtheid meteen in een angstaanjagende dreiging voor je tegenstander.
Hij ziet niets anders meer dan jou, de laatste barrière tussen hem en je eigenaar — hij is gehypnotiseerd.
Hij vergeet alles en richt zich alleen nog op jou.
Dan begint een wals van de klingen: de zijne probeert je te breken, en jij, je draait met heel je ziel om te overleven, want het minste contact zou je vernietigen.
Als een kat die een muis achtervolgt, probeert hij je te vangen — jou, de lijn.
Boven, onder, binnen, buiten — je danst lichtvoetig verder en blijft hem uitdagen.
Ondanks alle instructies van zijn coach, krijgt hij je niet te pakken.
Jij hebt hem te pakken, jij zit in zijn hoofd. Hij voelt het, hij weet het: jij gaat hem doorboren.
Dus uiteindelijk, wie was de kat?





[Uitschrijven](#) • [Wijzig gegevens](#) • [Bekijk online](#)

