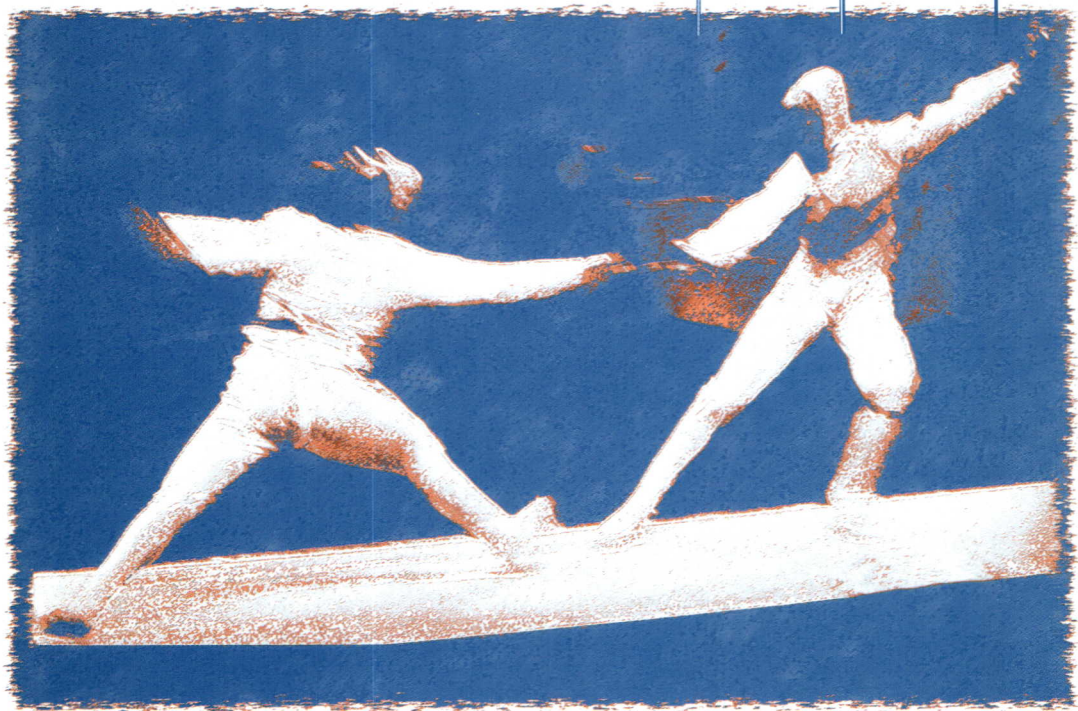


KONINKLIJKE *toernooi*



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ALGEMENE SCHERMBOND



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ALGEMENE SCHERMBOND

Opgericht 1 februari 1908

Ingeschreven in het verenigingsregister bij de Kamer van Koophandel en Fabrieken te 's- Gravenhage onder nr. V 409378.

Laatstelijk goedgekeurd bij Koninklijk Besluit van 15 oktober 1975, no. 41

Ereleden : E.M.J. van de Flier
Drs. P. Kal
H. Kenter
E.H. Wolthuis

Lid van verdienste : P.W. Peeters
D. van Winden
Bas Verwijlen

Dagelijks Bestuur

Voorzitter : G.J. Bunck, Thomsonplein 33, 2565 KW 's-Gravenhage,
Telefoon: 070-3604742, E-mail: voorzitter@knas.demon.nl

Secretaris : J.S. Wiersma, Regentessestraat 3, 9717 ME Groningen,
Telefoon: 050-3118693, Fax: 050-3118694, E-mail: secretaris@knas.demon.nl

Penningmeester : P.A.R. Masson, Zwinglilaan 43, 1216 MB Hilversum,
Telefoon: 035-6236323, E-mail: penningmeester@knas.demon.nl

Bonds bureau : Ambachtsweg 25g, 2222 AJ Katwijk
Tel. / fax 071-4081470 (ma-wo-vrij 09.00-15.00 uur)
E-mail: bondsbureau@knas.demon.nl
Homepage: <http://www.knas.demon.nl>

De artikelen in dit blad worden gepubliceerd onder verantwoordelijkheid van de redactie en/of auteur (wanneer als zodanig vermeld). Publicatie betekent niet dat de KNAS de inhoud ervan onderschrijft. De redactie houdt zich het recht voor zonder opgave van redenen ter publicatie aangeboden materiaal te weigeren dan wel gewijzigd te plaatsen.

Bronvermelding coverfoto: "Fencing, ancient art and modern sport" door C. L. de Beaumont

(Revised edition published by Kaye & Ward Limited, London, 1978)

ISSN: 1381-8015

© KNAS 2002. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie.

Voorwoord/Redactioneel

Beste schermvrienden,

Waar moet het heen met onze schermtoernooien? Dat is de vraag die de afgelopen week, als u dit leest al weer enige weken geleden, de discussie op de Nederlandse scherm-discussielijst bepaalde. Ik hoor een enkeling zich al afvragen, een scherm-discussielijst, bestaat die dan? Jazeker, onder toezicht van Oscar Kardolus wordt schermend Nederland op de hoogte gehouden van aansprekende resultaten op internationale toernooien (leden van de lijst werden bijvoorbeeld dagelijks op de hoogte gehouden van de prestaties van onze jeugdschermers bij de wereldkampioenschappen), discussieert men over schermzaken zoals dus recentelijk de Nederlandse wedstrijden worden en worden actuele zaken snel bekendgemaakt, sneller dan andere informatiestromen zoals de Touché dat kunnen. Iedereen kan zich aansluiten, de link is te vinden op de homepage van de KNAS: www.knas.demon.nl. Wist u trouwens dat daar ook de meest recente secretariaatsadressen en scheidsrechterslijsten te vinden zijn? En ranglijsten en wedstrijdkalenders? Genoeg reclame voor de discussielijst en de webpagina, elders in dit nummer vindt u een korte samenvatting van de genoemde discussie.

Het seizoen loopt op het einde. In april werden de Wereldjeugdkampioenschappen verschermd in het Turkse Antalya. In deze Touché een verslag van dat toernooi. Verder aandacht voor de veiligheid in de scherm sport, recente dopinggevallen, natuurlijk weer een bijdrage uit onze voorganger, 'De Schermer' en meer.

Ik wens u allen een fijne (en warme!) zomer, en zie u graag volgend seizoen weer terug!

Liesbeth Oskamp

Adres voor kopij:
Redactie Touché
Liesbeth Oskamp
Houtrijkstraat 393
1013 VB Amsterdam
e-mail: li.oskamp@wxs.nl
telefoon: 020 - 77 656 28 (liever via E-mail!)

Noteer alvast in uw agenda: de deadlines in 2002
1 september
1 november

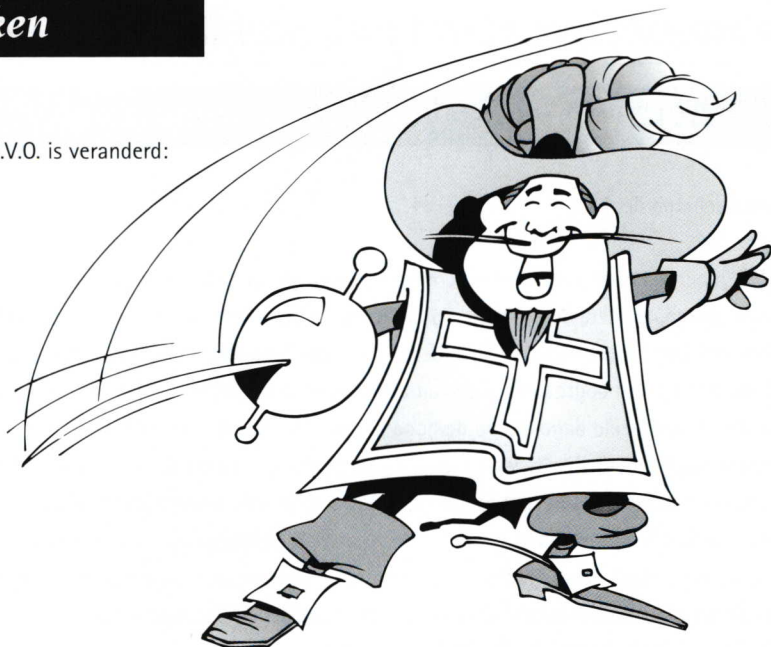
GRAAG ZIE IK UW KOPIJ TEGEMOET



Bondszaken

Adreswijzigingen

- Het secretariaatsadres van s.v. M.V.O. is veranderd:
R.W. (Rudolf) Rijgersberg
Oude Herenweg 2
2215 RZ Voorhout
Tel.: 0252-214653



STICHTING SCHERMCENTRUM ARNHEM



Uhlmann ^{Lechtspan} scherm sportartikelen

Voor optimale veiligheid en gegarandeerde kwaliteit.

**Schermbcentrum Arnhem verkoopt exclusief voor Nederland
Uhlmann scherm sportartikelen.**



*Schermbcentrum Arnhem centraal in Nederland,
voor advies en service*

Koppelstraat 20, 6832 EP Arnhem.
Verkooptijden dinsdag en donderdag 19.00 - 21.00 uur
Telefoon: (026) 321 33 60, fax: (026) 321 42 44
Voor informatie en verkoop buiten deze tijden:
Tamara Panjer, telefoon (026) 323 42 68

Diverse (scherm-)zaken

DOPING! Een antwoord op veel vragen

Hans Timmerman, medische- en dopingcommissie KNAS

Er is op dit moment grote onduidelijkheid over het gebruik van geneesmiddelen en voedingssupplementen, wat mag wel, en wat mag niet? Ook internationaal is er bij een aantal schermers 'onduidelijkheid'!. Er zijn in de afgelopen maanden tenminste 3 mensen betrappt op het gebruik van doping.

Het IOC, en ook de KNAS, hanteert een lijst, de zogenaamde 'dopinglijst'. Deze lijst is van 01-09-2001, en vervangt alle voorgaande lijsten. De lijst is onderverdeeld in een aantal categorieën. In deze onderverdeling, verboden groepen van stoffen, verboden methoden, en restrictiemiddelen, vallen alle middelen die niet of alleen onder voorwaarden gebruikt mogen worden.

Bij een dopingcontrole wordt gekeken of er bepaalde stoffen in je urine te vinden zijn die er niet in horen. Als de stof die in je urine gevonden wordt op de dopinglijst staat ben je positief getest op doping, wat wil zeggen dat er een straf zal volgen. De soort en mate van straf is afhankelijk van het middel dat je gebruikt en of je al eerder 'gepakt' bent op het gebruik van doping. In ieder geval moet je de medaille(s) en het eventuele prijzengeld teruggeven, een eventuele schorsing kan variëren tussen geen schorsing en levenslange uitsluiting van deelname.

Geneesmiddelen

Pas op met het gebruik van geneesmiddelen. De meeste verboden stoffen zijn namelijk op de eerste plaats geneesmiddelen. Kijk goed na of je een bepaald geneesmiddel wel mag gebruiken! Overleg dit wel altijd eerst met je behandelend arts, en ga niet op eigen initiatief iets veranderen of weglaten! Handig om te weten is dat sommige apothekers een computersysteem gebruiken waarin je als sporter een label 'contra-indicatie doping' kan krijgen. Dit label zorgt ervoor dat er een waarschuwing in beeld komt wanneer je een geneesmiddel krijgt dat dopinggeduide middelen bevat. Hij kan dan overleggen met je behandelend arts of er een andere mogelijkheid is. Het is zeker zinvol om dit bij apotheek na te vragen of dit ook voor jou mogelijk is.

Voor het gebruik van bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld tegen astma en suikerziekte heb je een doktersverklaring nodig, een zogenaamd medisch attest. In dit medisch attest moet tenminste het volgende staan:

- naam, adres, woonplaats, en geboortedatum van de sporter
- welk medicijn het betreft
- datum van voorschrijven door de arts
- dosering van het geneesmiddel
- methode van toediening
- voor welk doel het middel wordt voorgeschreven (astma, inspanningsastma, suikerziekte, etc.)

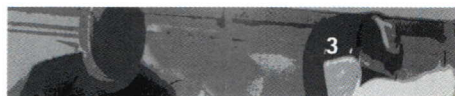
Dit attest kan je (huis)arts, bondsarts of specialist schrijven, bij voorkeur in het engels (zeker voor internationale wedstrijden). Verder is het belangrijk dat je voor aanvang van de wedstrijden aangeeft dat je deze middelen gebruikt. Dit dient te gebeuren bij de wedstrijdleiding, en indien nodig bij andere commissies, dat is afhankelijk van de organisatie, vraag dat dus goed na!

Berucht is het medicijnkastje op de badkamer: In het gemiddelde medicijnkastje staan diverse 'onschuldige' middeltjes en huis- tuin- en keuken medicijnen, als neusdruppels, hoestsiroop, pijnstillers, homeopathische en natuurgeneeskundige middelen. Ook deze producten kunnen dopinggeduide stoffen bevatten, en moeten dus als medicijn gezien en behandeld worden.

Voedingssupplementen:

Het gebruik van voedingssupplementen (vitamine C, multivitamines, etc.) op zich is niet verboden. Echter het NeCeDo (Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken) adviseert nadrukkelijk deze middelen **NIET** te gebruiken.

Uit onderzoek zoals dat gedaan is voor de olympische winterspelen in Salt Lake City, is gebleken dat 15 van de 69 aangeboden voedingssupplementen vervuild waren, en wel op dusdanig ernstige mate dat het mogelijk is dat je doping-positief test bij een controle. Er is echter geen lijst met 'schone' supplementen die wel gebruikt kunnen worden. Het is namelijk nooit zeker of er in het potje dat jij koopt geen vervuiling zit, want niet alle potjes worden door een onafhankelijk bureau getest.



De vragen die je jezelf zou moet stellen zijn:

- Zijn er voordelen voor mij aan het gebruik van deze middelen?
- Is mijn normale voeding al optimaal?

Ik ben van mening dat menig schermer niet volmondig 'ja' kan antwoorden op beide vragen, Mijn advies is dan ook om eerst goed en gevarieerd te eten, eventueel met de hulp van een sportdiëtist, en pas als er echt een goed keurmerk is voor supplementen deze middelen in te passen in je voedingspatroon, als je ze echt nodig hebt.

Let ook verder goed op wat je eet en drinkt, een aantal voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld koffie, thee, cola, chocola, sommige sportdranken en meerdere trendy energydrinks bevatten namelijk ook dopinggeduide stoffen, zoals efedrine en coffeïne. Ook kunnen er aan bepaalde middelen, bijvoorbeeld ginseng, dopinggeduide stoffen zijn toegevoegd. Guarana, efedra, ma huang, zeedruif en colanoten zijn aanduidingen die op de mogelijke aanwezigheid van dopinggeduide stoffen wijzen in een product.

Wees dus altijd bedacht op een mogelijke aanwezigheid van doping in 'normale' voeding en in supplementen, lees goed de etiketten, en neem bij twijfel contact op voor het middel of de voeding te gebruiken.

De recente doping gevallen:

Er is een Amerikaanse schermster betrapt op het gebruik van pseudo-efedrine. Dit is een middel dat voorkomt op de dopinglijst van het IOC omdat het een toename van de concentratie geeft, en een afname van het vermoeidheidsgevoel. Het valt daarom in categorie 1A, Stimulantia, van de verboden groepen van stoffen.

Pas op: In een aantal geneesmiddelen (o.a. tegen hooikoorts en verkoudheid) zitten stimulantia. Tevens bevatten bepaalde voedingssupplementen stimulantia. MaHuang (Pseudo-efedrine) en guarana worden ook beschouwd als stimulantia.

De stoffen Salbutamol, Formoterol, Salmeterol en Terbutaline mogen slechts worden gebruikt voor de behandeling van (inspannings) astma en slechts worden toegediend per inhalatie. Een medische verklaring van je longarts of bondsarts is daarbij vereist.

Verder zijn een Amerikaanse en een Duitse schermer doping-positief bevonden op het gebruik van tetrahydrocannabinol (THC metaboliet), oftewel cannabis (Weed, Hasj, Marihuana, etc.).

Er zullen ook Nederlandse schermers zijn die soms/vaak een joint roken. Laat dit voor diegenen een waarschu-

wing zijn. Cannabis, en alle verwante stoffen, is tot 2 maanden na gebruik (zelfs van één trekje) aantoonbaar, en mogelijk zelfs nog langer! De afbraak snelheid wisselt van persoon tot persoon en is **NIET** te voorspellen. Het is onder andere afhankelijk van de snelheid van de stofwisseling en de lichaamsbouw. Nu is het zo dat je ook in een omgeving kunt komen waar mensen blowen, of hebben geblowd. Het probleem is dat je ook op 'meeroken' positief getest kan worden bij een dopingcontrole, en het gaat dan niet op dat je dan zegt dat je er alleen maar bij bent geweest! Op het moment van positief testen ben je verantwoordelijk, of je nu wel of niet zelf hebt gerookt.

Meer informatie?

Meer informatie over medische- en doping zaken kan je krijgen bij de medische- en dopingcommissie van de KNAS, bij voorkeur via: medicom@knas.demon.nl Op de website www.knas.demon.nl, bij genoemde commissie, staat een aantal eerder geschreven artikelen over dit onderwerp.

De website van het NeCeDo, www.necedo.nl geeft een uitgebreide informatie over alles wat met doping te maken heeft. Hier is ook de IOC-dopinglijst te downloaden, een lijst met toegestane middelen, maar bijvoorbeeld ook hoe de dopingcontrole procedure verloopt.

Tenslotte is er de doping infolijn, 0900-2001000 (€ 0,10 ct / min, ma-vrij 13:00-16:00 uur).

Daar kan je terecht met alle vragen die met doping te maken hebben.

REGELS EN PROCEDURES bij ongelukken in de scherm sport

Alexander Heeren, scheidsrechterscommissie KNAS

Helaas heeft de Koninklijke Nederlandse Algemene Schermbond in het begin van dit jaar twee veiligheidsincidenten meegemaakt. Het eerste incident vond plaats op de Nederlandse Jeugd Kampioenschappen en het tweede incident had een paar weken later plaats tijdens het Donar toernooi te Groningen. Gelukkig kunnen we spreken van lichte incidenten, zonder desastreuze afloop. In beide gevallen betrof het een schram op het lichaam. Het blijft voor de betrokken natuurlijk wel erg vervelend om dit mee te maken. Ongevallen, al dan niet met fatale afloop, zijn gebeurtenissen die we niet mee willen maken in onze sport.



Ieder ongeval dat optreedt is er één te veel. Nu treden er bij ongevallen regels in werking die we met zijn allen moeten naleven. Helaas is dit tijdens deze incidenten niet perfect gebeurd. Daarom zal ik hier even in het kort uiteenzetten wat er precies dient te gebeuren bij ongelukken, groot en klein, en waarom zaken juist op deze wijze aangepakt dienen te worden.

Wat zegt het reglement?

Wanneer zo'n soort incident zich voordoet is er een cruciale rol weggelegd voor de scheidsrechter die op dat moment naast de loper staat. Daarnaast is er een belangrijke rol voor de Directoire technique, die de scheidsrechter zo veel dient mogelijk dient te steunen. De kern van de gang van zaken is terug te vinden in artikel t. 45 van het vigerende wedstrijdreglement, voor de kenners van de oude reglementnummers, vóór november 1997 was dit artikel 21. In het betreffende artikel wordt gesteld dat indien een schermer zich op de loper bevindt met niet-reglementair of defect materieel, onder welke omstandigheden dan ook, dit materieel in beslag genomen moet worden door de scheidsrechter. Dat geldt dus ook voor wapens en kleding die tijdens een ongeval kapot zijn gegaan, bijvoorbeeld een gebroken wapen of een beschadigd vest. Conform het betreffende artikel zal de SEMI-commissie op de Olympische Spelen en Wereldkampioenschappen

het materiaal controleren, als deze commissie er niet is moet een andere deskundige de controle uitvoeren. Nu hebben wij zo'n deskundige over het algemeen niet op onze Nederlandse toernooien, en dus is er eigenlijk geen mogelijkheid om het in beslag genomen materiaal meteen door een (onafhankelijke) deskundige te laten controleren.

Verder is er vanuit de statuten van de internationale schermbond (FIE) de verplichting om incidenten met een ongeval te melden, ook al is het een licht ongeval. De FIE heeft dan de mogelijkheid om de SEMI-commissie het betrokken materiaal te laten onderzoeken. Als lid van de FIE moet en zal Nederland zich ook aan deze verplichting houden.

Werken aan een lage 'ongevallenfactor'

Waarom? Nou, één van de doelstellingen van de FIE is om de 'ongevallenfactor' (een wiskundige formule om het aantal ongevallen in uit te drukken) zo laag mogelijk te houden. Om dit te kunnen realiseren is het zaak om bij ongevallen na te gaan of het betreffende incident op zich zelf staat of dat er oorzaken zijn die zich wellicht kunnen herhalen in de toekomst. Ter vergelijking: als er een ongeval optreedt met een voedingsmiddel en er blijkt na onderzoek dat er een productiefout is gemaakt, dan haalt de producent per direct zijn spullen van de schappen in de supermarkt.



Efence

Workshops schermen in heel Nederland
voor informatie: tel/fax 020- 6822568

efence@xs4all.nl
www.efence.nl



De Schermer

Door: Liesbeth Oskamp

14 DAAGSCH BLAD VOOR DE NEDERLANDSCHE SCHERMSPORT

Sinds 1924 heeft de Nederlandse schermbond een eigen bondsorgaan: De Schermer.

In de collectie van de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag bevinden zich de jaargangen 1924-1929. Liesbeth Oskamp neemt regelmatig een kijkje en citeert er lustig op los. Deze keer:

HOE AARDIGE OOGEN SOMS HET SCHERMEN BEZIEN.

Maart 1924: de redactie heeft een brief ontleend aan L'escrimeur, onder het pseudoniem "Parade et Riposte". Het woord is aan Betty, en er hoeft verder niets aan toegevoegd te worden.

Lieve Vriendin,

Het is wel erg lang geleden, dat ik wat van mij heb laten hooren. Echter niet doordat mijn genegenheid voor je verminderd is, integendeel, maar Rudolf stond er op dat ik met hem mee zou gaan naar de groote schermwedstrijden. Wij waren daar van 's morgens vroeg tot 's avonds laat en hadden bijkans geen tijd om te ontbijten. Sinds Ru lid is van een schermvereeniging praat hij haast over niets anders dan over assauts en kampioenschappen. Onze heele kamer ligt overhoop met scherm-

wapens en al mijn mooie kussens zijn vol gaten gestooten.

Ik begon natuurlijk met te zeggen, dat ik er niet aan dacht mede te gaan, zelfs in het geheel geen zin erin had. Ru bleef dwingen en maakte zich verschrikkelijk boos. Je ziet liefste, hoe onverdraagzaam en tyranniek hij al is geworden! Op het allerlaatst en dan nog alleen om hém een plezier te doen, heb ik toegegeven en ben dan medegegaan. Maar ach, wat heb ik daar een spijt van gehad, zóó verschrikkelijk heb ik mij nog nooit zitten vervelen!

Misschien zou het mij nog hebben kunnen interesseeren, als ik Rudolf had zien schermen. Maar reeds het eerste uur van den eersten morgen was hij uitgevallen en daar ik juist wat later kwam, heb ik niets van zijn schermen gezien. Hij trok het zich erg aan, bracht de schuld van zijn nederlaag terug op de jury, die niets zag en waren de secondanten bovendien zoo samengesteld dat hij onmogelijk succes kon hebben. Ik heb mij toen tevreden trachten te stellen door naast hem te gaan zitten kijken.

Er waren niet veel dames en zelfs Zondag den laatsten dag van de schermwedstrijden, heb ik niet meer dan drie à vier aardige hoedjes kunnen tellen.

Het schermen brengt dus ook al weinig verstrooiing, zooals je ziet. Toen ik mij nauwkeurig ervan had overtuigd, dat er geen japonnetjes te bewonderen waren, heb ik geprobeerd mij voor de verschillende schermpartijen te interesseeren. Ik weet letterlijk niets eentooniger, het is iederen keer weer het zelfde.

Een groote man met prachtoogen had ik als mijn favoriet gekozen, hij liet zich echter door iedereen raken en verdween onmiddellijk na afloop van zijn partijen. Ik geloof, dat een kleine zwarte man gewonnen heeft en de kampioen is geworden, maar enfin dat doet er eigenlijk niets toe.

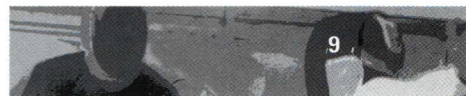
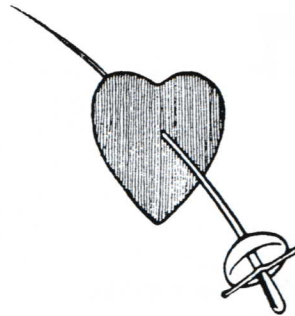
Rudolf kon maar niet stil blijven zitten. "Kijk," zei hij "een pracht touché. Och bravo! maar neen rechts is geraakt en niet links. Die jury is blind, zij hebben Ernst alweer een partij afgenomen!"

Hij stootte mij herhaaldelijk met zijn elleboog in mijn zij, waarom weet ik niet, maar ik denk dat hij van mij een paar woorden van bewondering wilde hooren. Na iedere partij daalde hij in alle mogelijke bijzonderheden af, noemde mij den winnaar en den verliezer, analyseerde hij den treffer. Ik heb mij nooit kunnen denken, dat er zooveel verschillende bewegingen kunnen worden uitgevoerd met twee stalen klingen, haast zo recht als stokken. Rudolf kent al die bewegingen en daar waar ik absoluut niets kan ontdekken, ziet hij wonderen. Je hebt geen idee, lieveling, welk een bewijs van goed geheugen de mannen afleggen door al die bewegingen te kunnen onthouden, terwijl zij toch eigenlijk zoo verschrikkelijk vergeetachtig zijn, wanneer

het betreft een eenvoudige japon te beschrijven. Toch heb ik nog een kleine emotie gehad. "Kijk, daar is de Minister", riep Rudolf, en meteen stond hij rechtop, nadat hij eerst nog een paar schoppen tegen mijn enkel had gegeven. De minister kwam binnen, lachend, ging in een versierde stoel zitten, niet zoo heel ver van ons af. Ik heb van deze gelegenheid geprofiteerd om hem eens goed op te nemen. Hij is blond, zeer groot en lang niet kwaad. Hij lijkt wel wat een beetje op zijn foto's. Het leek toch wel of hij zich erg amuseerde. Ik had mijn ivorkleurige japon aan, die zeker niet lelijk is, en dan die groote lichtgroene hoed op, die wij nog samen hebben uitgezocht, je weet hoe goed die mij staat. Ik zal wel opgevallen zijn!

Nu, tot ziens liefste, duizend tienduizend kusjes.

van je Betty.



Toernooiverslagen en -uitslagen

JWK Antalya 2002

Martin Ariaans

Van 1 april tot en met 8 april 2002 werden in Antalya (Turkije) de Jeugdwereldkampioenschappen voor cadetten en junioren georganiseerd. Nederland was, zoals de afgelopen jaren steeds weer, ruimschoots vertegenwoordigd. De ploeg bestond uit de volgende schermers:

- Pascal Kenter en Tommy Varenkamp (heren floret cadetten)
- Djinn Geurts en Sakia van Erven (dames floret cadetten)
- Sebastiaan Comb, Arnaud Holstege, Sebastiaan Borst en Ischa Mooren (floret heren junioren)
- Laura van Gijlswijk (floret dames junioren)
- Bas Verwijlen en Allard van Erven (heren degen junioren)

Het begeleidingsteam bestond uit Boudewijn Mooren (coach floret), Maître Roel Verwijlen (coach degen), Tom Middelhuis (fysiotherapeut) en Martin Ariaans (chef de delegation).

Er was voor gekozen om de deelnemers niet allemaal tegelijk te laten reizen, en dus was er de eerste dagen een constante stroom van schermers en begeleiders richting Turkije.

Dat de vluchten vaak midden in de nacht aankwamen maakte het niet altijd even eenvoudig de reizigers op een vlotte wijze in het hotel te krijgen, maar alles verliep, achteraf bezien, toch heel goed. Er was ook redelijk wat belangstelling van ouders en clubtrainers; zo waren bijvoorbeeld ook Arvid Oostveen en Maître van Boven (B) aanwezig.

Antalya klinkt leuk, de wedstrijden werden echter georganiseerd in Kiris Kemer, een plaats die een vol uur van Antalya stad was verwijderd. En dat speelde vooral degenen die op eigen gelegenheid hadden geboekt nog wel eens parten. Als locatie voor de kampioenschappen was gekozen het LYMRA holiday resort, een gigantisch groot complex waar de diverse lopers (totaal 24 stuks) verdeeld waren over een aantal zalen en tenten. Wie bij Turkije dacht: aha mooi weer!, kwam bedrogen uit: het was koud en nat, ondanks de alom aanwezige sinaasappelbomen. Maar goed, we waren er niet om vakantie te vieren, er moest geschermd worden!

De resultaten

Op 1 april beten Varenkamp en Kenter het spits af. Voor beiden hun eerste JWK en dus een hele ervaring. Veel deelnemers, strenge regels, een gekrioel van toeschouwers, trainers, coaches, noem maar op. In de voorrondes ging het niet helemaal naar wens en zeker voor Pascal was het een teleurstelling toen hij zag dat hij net één enkele treffer te kort kwam voor plaatsing

DYNAP^{INT}



Importeur van:

France Lames

Adres: Ieplaan 85, 2565 LH Den Haag

Tel.: 070-3647524, Email: dynapoint@soneremail.nl

Openingstijden: Dinsdagavond 19.30 - 21.00 uur

Artos

Fencing
Technologies
Aanwijsapparatuur

in de eliminatie. Maar al met al was het wel een leerzame dag voor beide cadetten.

Op 3 april waren Djinn Geurts en Saskia van Erven aan de beurt. Er was goede hoop op een goede klassering en niet onterecht, zo dat bleek in de voorronden, waar Djinn uiterst vakkundig de ene na de andere partij won en met 4 V's een goede klassering had. Saskia won 2 partijen en was ook geplaatst. Spanning, afwachten: wie ontmoeten we in de eliminatie?? Tot grote schrik van het hele Nederlandse kamp troffen ze..... elkaar!!! Grote teleurstelling. Maar, ook zéker een Nederlandse dame door naar de volgende ronde. Saskia had haar zenuwen het best in bedwang en won, zij het nipt, van Djinn. In de volgende eliminatie moest ze helaas haar meerdere erkennen in een Poolse schermster.

De volgende dag kwamen de heren floret junioren aan bod. De heren junioren waren gespannen; de resultaten in het seizoen gaven reden tot hoop op een goede klassering. Maar aan het einde van de dag was er een bittere pil te slikken: de heren stelden zichzelf teleur. Niet opgewassen tegen de druk? Veel onbekende tegenstanders in de vorm van Koreanen en Chinezen? Toch andere tegenstanders dan bij de wereldbekerwedstrijden?? Wie zal het zeggen, gehoopt was op plaatsen bij de laatste 16, maar dat mocht niet zo zijn. De laatste 32 was alles wat er in zat.

De dames junioren floret en heren degen junioren dan, 6 april. Ook nu natuurlijk hoog gespannen verwachtingen. Laura deed het goed in de voorronde en plaatste zich prima. Ze haalde de 32 waar ze heel nipt verloor, goed geknokt, er uit gehaald wat er in zat.

Heren degen: Bas Verwijlen had de wereldbeker al op zak, dus er was alle verwachting op een goede klassering. Allard deed het in de eerste ronde goed en plaatste zich net als Bas voor de eliminatie. Zijn eerste eliminatiepartij verloor hij echter. Bas drong door tot de laatste 32 en kwam daar de Franse nummer 2 van het wereldbekerklassement tegen. De nr. 1 tegen de nr. 2: een gevecht de finale waardig, jammer dat ze elkaar zo vroeg tegenkwamen. Helaas verloor Bas deze partij met 15-14. Zijn tegenstander werd uiteindelijk wereldkampioen, een schrale troost.

Toch was er 's avonds in het hotel een feestje: de wereldbeker van Bas werd uitbundig gevierd met champagne, in aanwezigheid van de totale ploeg. Aan de stemming heeft het al die tijd niet gelegen, die was goed, ondanks de aanloopperikelen in Nederland. Het laatste evenement waar Nederland aan meedeed was heren floret equipe. De tegenstander was China,

een zware klus maar de heren hadden er zin in. De beide Sebastianen, Arnaud en Ischa wilden wel laten zien dat er niemand zo maar van Nederland kon winnen. En dat ging ook prima, op tijd uitschermen, goed tactisch schermen en wachten op je kans. De Nederlandse heren kwamen ruim voor, maar na een wissel in de ploeg (Borst eruit, Holstege erin) ging het opeens helemaal fout. China bleek uiteindelijk toch te sterk en voor de Nederlandse delegatie zaten deze kampioenschappen er op.

Al met al: beetje teleurstellende resultaten?? Ik weet het niet, ik heb wel kunnen constateren dat iedereen heel goed met zijn kampioenschap bezig was, en het blijft een momentopname.

De sfeer was prima, geen wanklanken, hetgeen bewezen werd met een dagje uit onder leiding van Boudevijn, oudheidkundige bezienswaardigheden, grote markt, boottochtje: leuke dag!!

Hopen op betere resultaten volgend jaar en hard blijven trainen is het devies nu.

Koning Willem II

George van Heerde, secretaris TSV Rapier

Het gaat de laatste jaren niet de goede kant uit met het deelnemersaantal op wedstrijden in den lande. Regelmatig worden toernooien afgelast wegens een gebrek aan belangstelling waardoor de organisatoren met de al gemaakte kosten blijven zitten. Dit mag zo niet doorgaan!

Recentelijk werd daar aandacht aan besteed in de schermsport discussiegroep. 'De toernooien zijn vaak niet interessant genoeg voor de beginnende schermer, omdat er veel moet worden gewacht en weinig kan worden geschermd'.

Hier probeert TSV Rapier wat aan te doen bij de opzet van het Koning Willem II degentooi. Na de eerste ronde wordt het deelnemersveld gesplitst in een A-poule en een B-poule. In de A-poule gaan de best geplaatste schermers door in een directe eliminatie, in de B-poule worden de overige dames en heren opnieuw in gemengde poules ingedeeld om tot een tabelrangschikking te komen. Vervolgens leidt ook in de B-poule een directe eliminatie tot de winnaar. Er kan dus niet gezegd worden dat de beginnende schermer niet voldoende aan zijn trekken komt: in ieder geval



twee voorrondes en een eliminatie. Alleen de schermer met een gemiddeld niveau loopt de kans na de voorronde in de eerste eliminatie van de A-poule het onderspit te delven.

Een toernooi wordt voor de recreatieschermer interessant als er veel schermers met ongeveer hetzelfde niveau aanwezig zijn: kortom, komen dus!! Na uitschakeling is het zien van een mooie (finale)partij ook de moeite van het blijven waard.

Het Koning Willem II degentooi vindt dit jaar plaats op zondag 22 september. Noteer de datum in je agenda!! Het is al jaren een sterk bezet toernooi met deelnemers uit Nederland, België en Duitsland, soms aangevuld met 'passanten' uit andere landen, maar de sfeer is altijd goed en de wedstrijd verloopt soepel dankzij de inzet en ervaring van Oscar Kardolus.

Eind augustus ontvangen alle verenigingen de uitnodiging voor het komende toernooi op het secretariaatsadres. Informatie zal ook te vinden zijn op de website www.rapier.nl.

15e Koning Willem II toernooi
degen dames en heren senioren
zondag 22 september te Tilburg

Terug van weg geweest:

Het Mariken van Nimweghen-toernooi
Het bestuur van De Drie Muskietiers

We hadden er een valse start voor nodig, maar op 13 april jl. bliezen we dan toch het Mariken van Nimweghen-toernooi weer nieuw leven in. Directe aanleiding was het negentigjarige bestaan van onze vereniging, De Drie Muskietiers in Nijmegen.

Als nieuw bestuur hadden we weinig kaas gegeten van de organisatie van een toernooi. Wat we wel wisten, was dat we het beslist niet te groot wilden aanpakken. Deelnemers moesten zo veel mogelijk kunnen schermen, het moest goed georganiseerd zijn en iedereen zou met een goed gevoel huiswaarts moeten keren. En zo gingen we aan de slag, aanvankelijk met de datum 1 december in ons achterhoofd.

Alles verliep gesmeerd. De wethouder van sport zou de opening verrichten, de pers zou voldoende aandacht schenken en we hadden bijna veertig inschrijvingen. Tot de dag voor het toernooi bleek dat het werven van de scheidsrechters niet liep zoals we graag wilden. We hadden er minimaal 11 nodig, maar vele bleken

verhinderd. Omdat we de bui al zagen hangen, hadden we een noodplan dat voorzag in 5 of 6 mensen uit de deelnemersgroep. Vrijdagmiddag 30 november bleek dat het bij het noodplan bleef. Dus hadden we de keus: doorgaan met het risico dat ons eerste toernooi in het honderd zou kunnen lopen, of afblazen en een nieuwe datum prikken. We prikten 13 april.

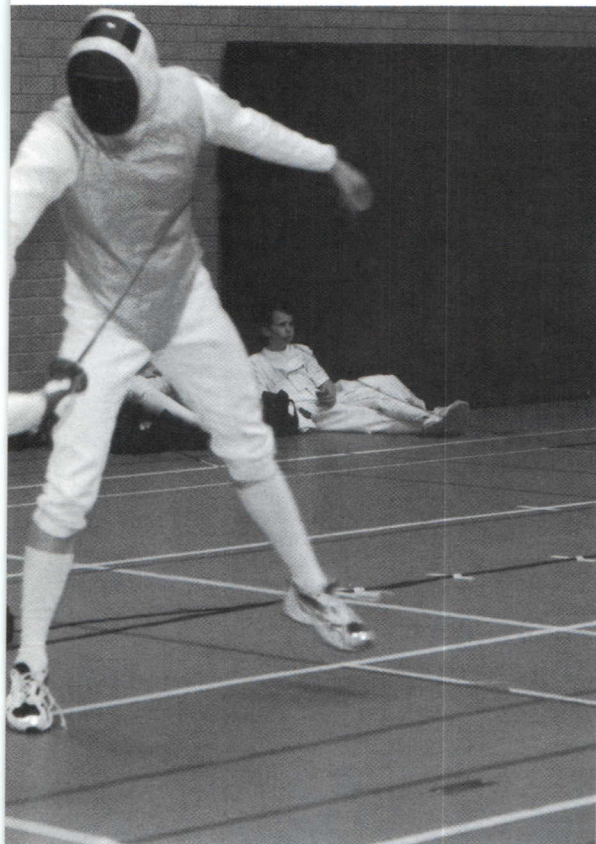


Mariken van Nimweghen-toernooi 2002

Onze grote dag begon uiteraard met de inschrijving van de deelnemers. Dat waren er minder dan voor 1 december, maar daar stond tegenover dat we voldoende scheidsrechters hadden. Er volgde appel en terwijl de laatste hand gelegd werd aan de indeling van de poules, spraken voorzitter Vossen en demissionair wethouder van sport Tettero elk hun welkomwoord uit (lekker kort, zoals dat hoort).

Vervolgens hoefde niemand lang te wachten voordat hij of zij kon gaan schermen. Dat gebeurde op 7 lopers

(3 mechanisch en 4 elektrisch), die we de avond ervoor in de zaal hadden uitgezet. Zowel voor als na de mid-dagpauze hebben we mooie wedstrijden gezien en we kregen sterk de indruk dat het overgrote deel van de deelnemers ook met plezier stond te schermen. Tot een uur of drie is iedereen zo bezig geweest: schermers, scheidsrechters, de materiaalman, de mensen van de



organisatie en zelfs de EHBO'ers van het Rode Kruis, hoewel de schade beperkt bleef tot enkele blauwe plekken.

Voor ons als organisatie is het uiteindelijk een dag geworden waar we met plezier op terugkijken en we hopen dat iedereen er dat gevoel aan overgehouden heeft. Onze grote dank gaat daarom uit naar ieder die zich voor deze eerste editie van het Mariken van Nimweghen-toernooi heeft willen inzetten.

Graag zien we jullie volgend jaar weer terug!

Toernooi-aankondiging

"DUTCH OPEN" fencing 2002

Hier en daar zijn ze al gesignaleerd, de posters en flyers die aankondigen dat de 'Dutch Open' fencing op zaterdag 19 oktober 2002 in sporthal De Ruivert in Oss zal plaatsvinden. Ze worden zoveel mogelijk uitgedeeld op allerlei toernooien. Omdat we niemand willen missen vestigen we er in deze Touché nogmaals de aandacht op.

De convocatie zal in augustus / september verzonden worden en is op aanvraag verkrijgbaar bij Maître Roel Verwijlen (0412-631930 / 06-51834692).

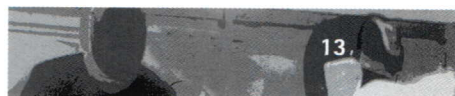
TOERNOOIWINNAARS van de vorige edities:

- 1994 Guido Quantz
- 1995 Achim Bellman
- 1996 Oliver Lucke
- 1997 Christian Kasper
- 1998 Daniel Strigel
- 2000 Youri van Laecke
- 2001 Arwin Kardolus (heren) en
Andrea Rentmeister (dames)

Aanleveren Touché

BETREFFENDE HET AANLEVEREN VAN FOTO'S
EN/OF ILLUSTRATIES T.B.V. DE TOUCHÉ;

- De beste methode is om de originele modellen naar de redactie te sturen
- Bij aanlevering van digitale bestanden; deze moeten gescand zijn in hoge resolutie (300 dpi) in eps-, CT- of tiff-formaat
- Foto's verwerkt in een Word bestand zijn **NIET** bruikbaar



Overzicht secretariatsadressen van de schermverenigingen

VERENIGING	PLAATS	SECR.	ADRES	POSTCODE	PLAATS	TELEFOON
s.v. A.E.W.	Leiden	K. Pijnenburg	Langegracht 200	2312 PC	LEIDEN	071-5222007
s.v. A.N.S.C.	Landelijk	Bondsbureau	Ambachtsweg 25g	2222 AJ	KATWIJK	071-4081470
Alkmaarse s.v.	Alkmaar	Mw. B. Poullissen	Verspyckweg 18	1865 BK	Bergen aan Zee	072-5895220
F.C. Almere	Almere	C.A.P. Quant	Hielmeent 165	1357 CH	Almere	036-5342130
s.v. Aramis	Amsterdam	A. van de Meer	B. v.d. Pollstraat 587	11064 AR	AMSTERDAM	020-4110108
s.v. d'Artagnan	Venlo	J. Somers	Rooddorpstraat 8	5913 TE	VENLO	077-3547214
s.v. l'Assailant	Vlissingen	B. Vis	Willem v.d. Veldelaan 58	4383 TZ	VLISSINGEN	0118-412891
s.v. Axionikos	Heerlen	H.G.R.M. Banser	Nobelstraat 49	6411 EL	HEERLEN	045-5719187
s.v. Beau Geste	Roosendaal	J.L. v.d. Elshout	Strijpenlaan 18	4847 AW	TETERINGEN	076-5713993
ASV Van den Berg	Amsterdam	C. van Nieuwburg	Westerstraat 106-II	1015 MN	Amsterdam	020-6222527
s.v. Bras de Fer	Meppel	H.J. van der Kamp	Jan Harskamp 1	7971 CD	HAVELTE	0521-341038
s.v. Contre Temps	Amsterdam	Mw. E. Snoek	Ranonelkade to. 42	1031 XZ	AMSTERDAM	020-63256710
s.v. Courage	Veldhoven	L.H. Rutten	De Pottenbakker 62	5506 GD	VELDHOVEN	040-2535208
s.v. Dégagé	Breda	G. Baelemans	Zomergemstraat 19	4826 CW	BREDA	076-5875839
s.v. Deropement	Zuthphen	R. Goedhart	Ien Dallesingel 369	7207 LJ	ZUTPHEN	0575-530442
Deventer Schermver.	Deventer	J. van Tongeren	Ferdinand Bolstraat 19	7412 GL	DEVENTER	0570-616421
GSSV Donar 1881	Groningen	Secretariaat	Postbus 1049	9701 BA	GRONINGEN	050-3144349
s.v. De 3 Musketers	Nijmegen	N. Veldman	Roothaanstraat 14	6521 JW	NIJMEGEN	024-3656988
RSV E.M.M.	Rotterdam	M. van Kranenburg	Olmendaal 41	3075 KP	ROTTERDAM	010-4325652
s.v. Elan	Roermond	P. Jereskes	Raadhuisplein 6	6085 BZ	HORN	0475-582161
s.v. En Garde	Amsterdam	B. Bouthoorn	Frederiksplein 23hs	1017 XK	AMSTERDAM	020-6257340
s.v. Les Faucons	Rotterdam	C. Valk-v. Deventer	Slinge 528	3086 EV	ROTTERDAM	010-4100918
DSV Gascogne	Enschede	Secretariaat	Secretariaat	7500 AE	ENSCHDE	053-4308913
s.v. Heerenleed	Groningen	H. Smit	H.S. Trumanstraat 10	9728 SB	GRONINGEN	050-5262791
Zaal Heerrooms	Purmerend	J.C. Heerrooms	Boterbloem 28	1441 TW	PURMEREND	0299-433383
s.v. Hoorn	Hoorn	Secretariaat	Boxwoudstraat 36	1691 ES	HAUWERT	0229-202172
MAS Incontro	Maastricht	Secretariaat	Postbus 616	6200 MD	MAASTRICHT	06-25576744
s.v. K.L.M.	Amstelveen	H.J. Kenter	Bieslook 9	1422 RM	UITHOORN	0297-566865
K.M.S.V.	Landelijk (Mil.)	E.R. Bel	Van Heemskerckstraat 3	6712 ET	EDE	0318-610959
Zaal Kardolus	Zoetermeer	G.G. Kardolus-Rolving	Speulderbos 15	2716 JW	ZOETERMEER	079-3212122
L.U.S.V.	Leiden	Secretariaat/Schermen	Einsteinweg 6	2333 CB	LEIDEN	071-5767798
s.v. La Prime	Wageningen	Secretariaat	Postbus 520	6700 AM	WAGENINGEN	0317-414943
s.v. M.V.O.	Den Haag	R.W. Rijgersberg	Oude Herenweg 2	2215 RZ	VOORHOUT	0252-214653
s.v. Masque de Fer	H.I. Ambacht	A.J. de Jong	Veenblok 18	4731 VT	OUDEBOSCH	0165-310464
N.A.S.	Schermerleraren	N.M. van Beek	Albardaweg 31	6702 CW	WAGENINGEN	0317-421507
s.v. O.K.K.	Den Haag	P. Papilaja	Grote Dijk 15	4823 EE	BREDA	076-5413809
ASV van Oeveren	Amsterdam	Frans Otten Stadion	Stadionstraat 10	1076 NL	AMSTERDAM	020-6447374
s.v. P.S.V.	Eindhoven	A. Zeferer	Prof. Oudlaan 4	5707 KW	MIERLO-HOUT	0492-599797
s.v. Pallas	Breda	J.P. Senten	Valentijnlaan 51	4834 SE	BREDA	076-5202474
s.v. Pallós	Utrecht	T.P.J. Mulder	Waterstraat 16a	3511 BW	UTRECHT	030-2310525
s.v. Prometheus	Delft	Mw. M. van Schevicooven	Burg. Scholtenstraat 8	2645 NL	Delfgauw	015-2578803
s.v. Putten	Putten	J. Maas	Hertzogstraat 23	3851 DH	ERMELO	0341-560916
s.v. Rana	Amsterdam	J. Feenstra	Korte Schimmelstraat 2b	1053 SZ	AMSTERDAM	020-6128999
TSV Papier	Tilburg	G.V. van Heerde	Lijndonk 60	4907 XE	OOSTERHOUT	0162-436843
s.v. La Rapière	Maastricht	A.C.S. Slijpen	Kon.Julianaplein 11	6291 AP	VAALS	06-53868706
s.v. Scaramouche	Arnhem	Secretariaat	Olympus 25	6832 EP	ARNHEM	026-3213360
s.v. De Schermutselaers	Wageningen	Sportcentr. De Bongerd	Bornsesteeg 2	6708 PE	WAGENINGEN	0317-410094
F.S. Friesland	Heerenveen	A. Hendriks	Oosterkade 63	8911 KJ	LEEUWARDEN	058-2136722
s.v. Surtout	Apeldoorn	J. Hoogerwerf	Anklaarseweg 482	7323AH	APELDOORN	055-3670656
s.v. Ter Apel	Ter Apel	J. Kuper	Hoofdkafe 90	9561 JK	TER APEL	0599-584498
s.v. Ter Weer	Den Haag	O. van Koert	Sportlaan 328	2566 LN	DEN HAAG	070-3651647
s.v. Trefpunt	Vlaardingeng	J.C. Buijse	Hendrik Casimirstraat 135	3136 BD	VLAARDINGEN	010-4744733
s.v. De Troubadours	Den Bosch	C. de Wit	Brusselstraat 38	5224 VJ	's-HERTOGENBOSCH	073-6221471
s.v. U.S.	Amsterdam	C.P. Boon	Hoogheesterweg 9	1991 AC	VELSERBROEK	023-5388649
s.v. U.S.V.	Leiden	M.M. Rancuret	De M. v. Streefkerkstr. 20	2313 JN	LEIDEN	071-5130852
s.v. Valiant	't Harde	D. Grafhorst-vWaaardenburg	Wandeling 39	8256 GS	BIDDINGHUIZEN	0321-330423
Zaal Verwijlen	Oss	E. Ruyter	Pauwoog 4	5345 EN	OSS	0412-637134
s.v. des Villiers	Den Haag	C. Tiedink	Laan van Nieuw Oost-Indië 71	2593 DK	DEN HAAG	070-3663868
Zaal Visser	Amsterdam	G. Smets	Bos en Lommerweg 68-III	1055 EC	AMSTERDAM	020-6814494
s.v. Vivás	Baarn	J. van Luipen	Eemhoeve 1	3742 DH	BAARN	035-5430762
s.v. de Vrijbuiters	Gouda	T.M.G. Gelauw-Karsten	Bremblaen 6	2803 BV	GOUDA	0182-536334
Schermac.Wezowski	Rotterdam	J. Wezowski	Frans Beckerstraat 56	B-2600	BERGHEM België	0032-3-2305097
s.v. X	Utrecht	S.C. Woudstra	Looydijk 75	3732 VC	DE BILT	030-2203523
MSV Zeemacht	Den Helder	H.W. de Vos	Middelzand 2401	1788 CG	DEN HELDER	0223-641911

IN MEMORIAM MARCO MICHELS.

Op maandag 18 februari kwam het ontstellende bericht dat Marco Michels was overleden. De Nederlandse kampioen vijfkamp werd die ochtend door een huisgenoot in het topsporthuis in Arnhem dood in bed gevonden. Marco was die nacht waarschijnlijk aan een hartstilstand overleden.

Wij kennen Marco niet alleen als een bevoegen sportman wiens doel het was om mee te doen aan de Olympische Spelen in 2004 in Athene, maar vooral als een sympathiek mens. Sinds wij vorig jaar in Arnhem gingen wonen kon mijn 12-jarige zoon bijna altijd met Marco mee rijden naar de schermtraining bij Zaal Verwijlen in Oss. Hij haalde hem op en bracht hem weer thuis. Dat hij hiervoor een stukje moest omrijden maakte hem niets uit, ook wilde hij er nooit iets voor hebben. Elk aanbod om mee te betalen in de kosten of een tegendienst werden resoluut van de hand gewezen.

Als mijn zoon soms geen zin had om te gaan trainen sprak Marco hem bemoedigend toe en kreeg hij hem altijd mee. Ook probeerde hij zijn liefde voor de vijfkamp op hem over te brengen, want zoals hij zei: "Er moet toch opvolging komen."

Dat wij niet de enige waren die Marco in hun hart hadden gesloten bleek wel bij zijn begrafenis op vrijdag 22 februari 2002. De aula kon de grote groep mensen die gekomen waren bijna niet bevatten, zelfs achter en naast de kist stonden mensen. De kist was bedolven onder een grote hoeveelheid bloemen, en een ieder die dat wilde kon een kaarsje aansteken. Van alle takken van sport die Marco beoefende waren mensen aanwezig, vrienden, familie, collega's en officials van de Stichting Vijfkamp, Sportcentrum Papendal, de Bond en het NOC*NSF.

Er werden zeer emotionele toespraken gehouden waarin de spreker vertelde wat Marco voor hem of haar had betekend en zijn lievelingsmuziek werd ten gehore gebracht. Daarna is hij door zijn beste vrienden naar het graf gebracht waar iedereen door het strooien van roosblaadjes afscheid kon nemen.

Marco zou 24 april 31 jaar geworden zijn. Hij ligt begraven op begraafplaats Moscowa in Arnhem.

We zullen hem heel erg missen.

Birgit Nieuwenhuis

Stichting Topschermen Den Haag

Officiële leverancier van

Allstar International



STUNTPRIJZEN VOOR SCHERMVERENIGINGEN

Vraag naar onze voorwaarden

Verkoopadres:

Keppelerstraat 253, Den Haag, tel.: 06 - 24853767

Dinsdagavonden: 19.30 - 21.00 uur

Of anders

Tel.: 070 - 3647786

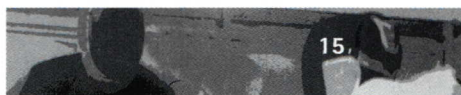
Fax: 070 - 3603719

U kunt ook onze site bezoeken op

<http://www.xs4all.nl/~schermen>

of mail ons op

topschermen@soneremail.nl



Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas tellen we jaarlijks ruim 2 miljoen sportblessures. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Denk dan bijvoorbeeld eens aan het gebruiken van goede sportmaterialen.

WAT ZIJN GOEDE SPORTMATERIALEN?

Goede sportmaterialen zijn materialen die zijn afgestemd op de gebruiker en het type sport en die tevens geen gevaarlijke beschadigingen vertonen. Laat je daarom door een deskundige voorlichten bij de aanschaf van sportmateriaal. En laat de keuze niet afhankelijk zijn van kleur en vormgeving! Beschadigde sportmaterialen kunnen onnodig letsel veroorzaken bij de sporter zelf, maar ook bij anderen. Zorg dus dat beschadigingen deskundig worden gerepareerd, of vervang het betreffende sportmateriaal op tijd! De helft van alle blessures ontstaat door contact met een medespeler of tegenstander, of doordat de sporter op een hardhandige manier in aanraking komt met sport- en spelmateriaal op en rond het speelveld en daarbij ten val komt. Een deel van deze blessures had voorkomen kunnen worden door het dragen van kwalitatief goed beschermingsmateriaal. Bij de aanschaf van nieuwe materialen is het ook belangrijk om rekening te houden met de blessureachtergrond van de sporter. De keuze van sportmateriaal is zeer individueel!

Hieronder enkele aandachtspunten bij de aanschaf van sportmaterialen.

DENK BIJ SPORTSCHOENEN AAN:

- De bescherming (denk dan aan steentjes, oneffenheden, vuil en vocht).
- De steun en stabiliteit (vooral de hielkap).
- De juiste grip voor de ondergrond waarop gesport wordt, zodat uitglijden wordt voorkomen.
- De schokdemping, want bij een gewone looppas vangen de voeten bij iedere stap zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op. Bij springen moeten de knieën, enkels en voeten bij het neerkomen zelfs vijf keer het lichaamsgewicht opvangen.

DENK BIJ EEN RACKET OF STICK AAN:

- De grip; deze moet de juiste stroefheid en dikte hebben, zodat je niet onnodig gaat knijpen om het vast te kunnen houden.
- Het frame/materiaal; frames kunnen van verschillende materialen gemaakt zijn, sporters die gevoelig zijn voor armblessures kunnen beter een enigszins flexibel materiaal nemen.
- Het gewicht (en verdeling); een zwaarder materiaal kan beter schokken absorberen, maar verhoogt de kans op blessures.
- De lengte van de steel; een langere steel zorgt

voor grotere krachten op arm en schouder waardoor overbelasting kan ontstaan. Een langere steel kan voor lange hockeyers de kans op rugproblemen verkleinen.

- De grootte van het racketblad; een groter blad betekent betere schokdemping, maar minder manoeuvreerbaar.
- De bespanning; hoe harder de bespanning, hoe groter de krachten op de onderarm, hoe zachter de bespanning, hoe minder controle.



SPORT BLESSURE VRIJ

DENK BIJ BALLEN AAN:

- De hardheid; wanneer ballen hun hardheid verliezen kost dit extra kracht van de sporters. Te harde ballen kunnen onnodig letsel veroorzaken. Controleer regelmatig de ballen op de voorgeschreven hardheid.
- De grip; de bal moet niet te glad zijn, maar ook weer niet te stroef.
- Het gewicht en formaat; kies (indien mogelijk) het gewicht en formaat dat past bij het niveau van de sporters.

DENK BIJ BESCHERMINGSMATERIALEN AAN:

- Het formaat; bedekt de bescherming hetgeen er beschermd moet worden voldoende? Niet te groot, niet te klein?
- Het comfort; vaak is het dragen van bescherming een kwestie van wennen, maar er zijn verschillen; passen dus!
- Voorbeelden zijn: scheenbeschermers, valhelmen, kniebeschermers, gezichtsmaskers en gebitsbeschermers.

DENK BIJ SPORTKLEDING AAN:

- Een goede vocht- en temperatuurregeling;
- Gemakkelijk onderhoud en duurzame kwaliteit;
- Het comfort; veel bewegingsvrijheid.
- De vereisten van de sport

Wil je meer informatie over de campagne of over veilig sporten? Neem eens een kijkje op:

www.sport.nl/sportblessurevrij

Dit artikel is gemaakt in het kader van een landelijke campagne gericht op jonge sporters met het doel om te voorkomen dat zij (opnieuw) een blessure oplopen. Er staan drie thema's centraal: de warming-up, goede sportmaterialen en sporthervatting. De campagne maakt deel uit van het actieprogramma Sport Blessure Vrij, een initiatief van NOC*NSF en Consument en Veiligheid, ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en Zorg Onderzoek Nederland.

Hans Timmerman,
Bonds fysiotherapeut

(Red. Het laatste thema van deze campagne wordt geplaatst in de volgende editie van Touché).

Wedstrijdkalender 2002

Datum	Naam/Wapen	Plaats/Organisatie	Opmerking
01/06/2002 02/06/2002	20e Haags Jantje Floret Jeugd	Den Haag OKK	Int.
08/06/2002	NK Sabel 2002 Sabel Dames & Heren	Utrecht KNAS/ Pallós	
09/06/2002	NK Floret 2002 Floret Dames & Heren	Utrecht KNAS/ Pallós	
15/06/2002	NK Degen 2002 Degen Dames & Heren	Wageningen KNAS/ De Schermutselaers	
16/06/2002	NK Equipe 2002 Degen Dames & Heren	Wageningen KNAS/ De Schermutselaers	
22/09/2002	15e Koning Willem II Tournooi Degen Dames & Heren	Tilburg Rapier	Int.
05/10/2002	Holland Cup Sabel Equipe	Amsterdam Contre Temps/Oever/RANA/US	Int.
06/10/2002	10e International RANA tournoi Floret/Sabel Dames & Heren, Sabel Veteranen	Amsterdam Contre Temps/Oever/RANA/US	Int.



