



Periodiek bulletin voor de veteranenschermers in Nederland

Jaargang 2, Nummer 2, juni 2023

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

Beste veteranen,

Dit is het tweede nummer van het veteranenbulletin in 2023. Het doel is om het bulletin drie keer uit te brengen, in het voorjaar, vlak voor de zomerstop en in de herfst. Vorige edities zijn te lezen op de [veteranenpagina](#) van de KNAS website.

Activiteiten van de veteranenschermers worden al uitgebreid getoond en besproken op verschillende social media zoals de [Facebookpagina](#), die beheerd wordt door Rick van der Weide en Hans Kaho, en de Whatsapp groep. Via deze weg wordt heel snel veel relevante informatie gedeeld, zoals resultaten en foto's van wedstrijden en tips voor toernooien en trainingskampen in het buitenland. Wil je deelnemen aan de Whatsappgroep, stuur dan een bericht aan Ans Hom.

Het bulletin wordt gemaakt door de Veteranencommissie (VC) voor de veteranenschermers van de KNAS. Met het bulletin beogen we een ander doel dan de social mediakanalen. Het bulletin sluit aan bij de doelstelling van de VC om meer veteranen actief aan wedstrijden te laten deelnemen en geeft informatie over de Ferrum Vetus wedstrijden. Het biedt ruimte voor een bredere verslaglegging van resultaten en wedstrijden dan social media. Daarnaast bevat het informatie vanuit de KNAS over deelname aan de EK's en WK's. Het bulletin kan op deze manier een naslag worden voor relevante informatie. Nieuw is dat we ook ruimte willen bieden voor ingezonden stukken die inzicht geven in de beleving van het schermen door veteranen.

Inhoud.

- Wedstrijdkalender: Ferrum Vetus wedstrijden.
- Internationale EVF wedstrijden en trainingskampen.
- Aankondiging WK Daytona Beach, Verenigde Staten.
- Verslag van het EK in Thionville: de resultaten.
- Verslag van het EK in Thionville: het European Veterans Fencing Congress Thionville. Rick van der Weide
- Interview met Paul van den Berg. Bert de Groot.
- Verhaal. Kees de Bot

Wedstrijdkalender: Ferrum Vetus.

Op 2 juli 2023 staat het toernooi in Amstelveen gepland.

Het zal zo'n beetje het laatste toernooi van het schermjaar 2022 – 2023 zijn.

Zie de Nahouw: <https://www.nahouw.net/tournament/trn/ef3390ea/ferrum-vetus-3-2023.html>

De organisatie van het Ferrum Vetus hoopt op een enthousiaste groep schermers in alle categorieën. Daarna kan iedereen van een welverdiende vakantie gaan genieten.

Daarna gaan vervolgen we de 2023 Ferrum Vetus cyclus:

- Ferrum Vetus – 4 in Wageningen op 8 oktober 2023.
<https://www.nahouw.net/tournament/trn/6d74e454/ferrum-vetus-4-2023.html>
- Ferrum Vetus Equipe – 2^e editie (veteranen + futuri) op 12 november 2023 in Barendrecht. Nog niet gepubliceerd op de Nahouw.
- Ferrum Vetus – 5 in Best op 10 december 2023. Nog niet gepubliceerd op de Nahouw.

Internationale EVF wedstrijden en trainingskampen.

Voor wie het informatiekanal nog niet heeft gevonden: bekijk de volledige kalender van het European Veterans Fencing circuit: <https://www.veteransfencing.eu/calendar/>

- De eerstvolgende individuele wedstrijd voor sabel, floret en degen is het Criterium Mondial Veterans van 7 juli tot 10 juli.
Locatie: Halle Georges Carpentier 81, boulevard Masséna, Parijs.
<https://veteransfencing-paris.com/index-eng.html>
- Het Veterans Sabre Camp in Hongarije is van 30 juli tot 4 augustus.
Locatie: Batizi-Benkő Fencing Hall Batizi-Benkő Vívócsarnok Isaszegi út 6-8, Gödöllő.
<https://www.veteransfencing.eu/wp-content/uploads/2023/06/GodolloCamp2023flyer.pdf>
- Het Veterans Foil and Epee Camp is van 20 tot 26 augustus in Italië.
Locatie: Ambasciatori Hotel Viale della Libertà 512, Chianciano Terme, Siena.
<https://sites.google.com/view/ariccia-prova-master-2022/home>

Aankondiging WK Daytona Beach, Florida, Verenigde Staten.

De aanmeldingsprocedure wordt binnenkort bekendgemaakt. Hieronder alvast wat informatie.

De website is nog niet volledig in de lucht, maar op de Fie website staat al wel een uitgebreide invitatiebrief.

Zie hiervoor

https://static.fie.org/uploads/31/156482-2023%20Veteran%20World%20Championships_Invitation%20Letter.pdf

Venue

De wedstrijden worden gehouden in de Ocean Center, 101 N. Atlantic Ave. Daytona Beach.

Er wordt geschermd in de volgende categorieën:

1. Categorie A: schermers geboren in de jaren 1964 tot en met 1973
2. Categorie B: schermers geboren in de jaren 1954 tot en met 1963
3. Categorie C: schermers geboren in de jaren 1953 en daarvoor.

Er mogen maximaal 4 deelnemers per wapen en leeftijdscategorie per land meedoen. Daarnaast mag er één equipe per wapen meedoen. Een equipe bestaat uit minimaal 3 en maximaal 6 leden: één categorie A, één categorie B en één categorie C plus 1 reserve voor elke categorie. Deelnemers moeten de Nederlandse nationaliteit hebben en lid zijn van de KNAS.

De selectiecriteria voor het individuele toernooi vanuit de KNAS zijn als volgt:

1. De scherman heeft op de peildatum, 1 september 2023, tenminste 100 punten op de Nederlandse ranglijst gescoord en heeft tevens meegedaan aan tenminste 5 wedstrijden waarop punten behaald kunnen worden
of
2. De scherman heeft op de peildatum tenminste 1000 punten (categorie A en B) of 750 punten (categorie C) behaald op de Nederlandse ranglijst. Hierbij geldt geen eis voor een minimum aantal wedstrijden.
3. Bij meer dan vier aanmeldingen per wapen en leeftijdscategorie bepaalt de volgorde op de Nederlandse ranglijst van 1 september 2023 welke schermers worden ingeschreven.

Verslag van het EK in Thionville: de resultaten.

Het EK veteranen vond plaats van 17 tot en met 21 mei in Thionville, Frankrijk. De Nederlandse deelname aan het EVK bestond uit 33 schermers, met Rick van der Weide als Chef de Délégation.

Wat tijdens de afgelopen European Veterans-cyclus al zichtbaar werd is dat er een grote kans was dat er om de medailles gestreden zou worden. Uiteindelijk werden er twee bronzen plakken behaald door Hans Rijsenbrij op floret Heren V3 en op de slotdag door Aleh Pimenau op sabel Heren V3. Al de resultaten overziend sloeg de balans positief uit wat betreft de Nederlandse deelname:

2x laatste 4
4x laatste 16
12x laatste 32
8x laatste 64
5x laatste 128
2x 256

En nu met zijn allen in training voor het European Team Championships 2024 in Ciney!



Foto Aleh in actie gemaakt door Serge Gilardi.

De gedetailleerde resultaten die hieronder staan zijn eerder gepubliceerd op de website van de KNAS. Zie <https://www.knas.nl/node/3635>

Brons: Hans Rijsenbrij - Zaal Amsterdam Zuid, floret V3.

Brons: Aleh Pimenau -ASV Scaramouche, sabel V3.

17 mei 2023

EK Vet 60-69 - Dames Degen - Thionville France - 17/5/2023 (47 deelnemers)

- 25 - Liset Reinecke - Schermschool de Jordaan - Amsterdam

EK Vet 60-69 - Heren Degen - Thionville France - 17/5/2023 (156 deelnemers)

- 21 - Paul van den Berg - MVO - Den Haag
- 24 - Bert De Groot - SV Zair - Rotterdam
- 27 - Spencer Van Erven - SV Des Villiers - Den Haag
- 68 - Jan Somers - D'Artagnan - Venlo
- 75 - George Van Heerde - SV Rapier - Tilburg

EK Vet 50-59 - Heren Floret - Thionville France - 17/5/2023 (77 deelnemers)

- 54 - David Donovan - SchermCentrum Amsterdam

18 mei 2023

EK Vet 50-59 - Dames Floret - Thionville France - 18/5/2023 (37 deelnemers)

- 24 - Heleen Schipperheijn - SchermCentrum Amsterdam

EK Vet 70+ - Heren Degen - Thionville France - 18/5/2023 (83 deelnemers)

- 12 - Henk Uijting - ASV Scaramouche - Arnhem
- 13 - Gerrit Beekhuizen - Koninklijke Militaire Schermvereniging
- 25 - Joop Breedvelt - MVO - Den Haag
- 46 - Toon van der Grinten - Koninklijke Militaire Schermvereniging
- 54 - Peter De Wijn - Schermclub Den Bosch
- 68 - Jannis Vitsas - MVO - Den Haag

EK Vet 60-69 - Heren Floret - Thionville France - 21/5/2023 (58 deelnemers)

- 3 - Hans Rijsenbrij - SV Zaal Amsterdam Zuid
- 15 - Bas Mondt - HollandSchermen - Alkmaar/Haarlem
- 21 - Frans Posthuma - SV Zaal Amsterdam Zuid
- 45 - Hans Mulder - HollandSchermen - Alkmaar/Haarlem
- 51 - Rick van der Weide - SchermCentrum Amsterdam

19 mei 2023

EK Vet 40-49 - Heren Degen - Thionville France - 19-20/5/2023 (138 deelnemers)

- 95 - Mark Farkas - AEW - Leiden

EK Vet 50-59 - Heren Degen - Thionville France - 19-20/5/2023 (224 deelnemers)

- 94 - Peter Bijker - Robbschermen - Alphen
- 187 - Emil Helsper - Koninklijke Militaire Schermvereniging
- 203 - Michel Shuqair - ASV Scaramouche - Arnhem

20 mei 2023

EK Vet 60-69 - Dames Floret - Thionville France - 20/5/2023 (24 deelnemers)

- 13 - Mieke De Graaf-Stoel - ASV Scaramouche - Arnhem
- 19 - Flos Fleischer - HollandSchermen - Alkmaar/Haarlem

EK Vet 50-59 - Dames Sabel - Thionville France - 20/5/2023 (35 deelnemers)

- 20 - Eva Weijer - SV Pallos - Utrecht
- 28 - Jean-Marie Stokkermans-Stam - SV Vivas - Baarn

21 Mei 2023:

EK Vet 50-59 - Dames Degen - Thionville France - 21/5/2023 (105 deelnemers)

- 24 - Ynet Van der Veen - SV Zair - Rotterdam
- 49 - Ans Hom - Schermschool de Jordaan - Amsterdam

EK Vet 40-49 - Heren Floret - Thionville France - 21/5/2023 (64 deelnemers)

- 37 - Floris Nonhebel - SV Ter Weer - Den Haag
- 56 - Mark Farkas - AEW - Leiden

EK Vet 50-59 - Heren Sabel - Thionville France - 21/5/2023 (60 deelnemers)

- 16 - Anton Oskamp - SchermCentrum Amsterdam
- 52 - Nico van Sterkenburg - SV US - Amsterdam

EK Vet 60-69 - Heren Sabel - Thionville France - 21/5/2023 (46 deelnemers)

- 3 - Aleh Pimenau - ASV Scaramouche - Arnhem
- 18 - Rick van der Weide - SchermCentrum Amsterdam

Verslag van het EK in Thionville: het European Veterans Fencing Congress Thionville. Rick van der Weide.

Voorafgaand aan het EVK werd op 16-05-2023 een congres gehouden. Daar werd Michel Uitdehaag in de European Veterans Fencing Board gekozen. In het afgelopen jaar werden in Hamburg zeer succesvolle European Team Championships gehouden, was er een groei in deelnemers van de European Veterans Circuit Competitie en is de structuur van het Veteran en Grand Veteran Teams event door de FIE overgenomen voor het WK van 2025. In dat jaar zal tevens de leeftijdsgroep 40-49 voor het eerst deelnemen aan het WK en zal er geen verschil meer zijn in het deelnemen aan een EVK en een WK Veteranen wat betreft leeftijdscategorieën.

Zoals reeds bekend worden de European Team Championships 2024 gehouden in Ciney (België) van 09-05 t/m 12-05-2025.

De individuele European Veterans Championships 2025 in Klagenfurt (Oostenrijk) en de European Team Championships 2026 in Madrid (Spanje) werden door het congres definitief vergeven.

Interview met Paul van den Berg.

Bert de Groot.

Bert heeft uit interesse in zijn mede-veteranenschermers een serie interviews gestart. Het tweede interview hield hij met Paul van den Berg.

Naam: Paul van den Berg
Leeftijd: 60
Huidige club: MVO Den Haag
Favoriete wapen: Degen

Paul is een heel actieve veteranenschermmer. Niet alleen in Nederland, maar ook in Europa. Samen met zijn maatje Jan (Somers) reist hij door heel Europa om deel te nemen aan veteranentoernooien. Als lid van de veteranen commissie levert hij een bestuurlijke bijdrage aan het veteranenschermen.

Paul begon pas laat met schermen. Als 20-jarige HEAO-student vond hij dat hij wat meer moest gaan sporten. In zijn zoektocht naar een geschikte sport viel zijn oog op een advertentie in een plaatselijk krantje: schermvereniging O.K.K. (Oefening Kweekt Kunst) bood tien schermlessen aan voor slechts 25 gulden. Met deze strippenkaart is het allemaal begonnen ...

Zo stapte deze ras-Hagenees in 1983 de schermzaal van O.K.K. binnen, in zijn eigen Den Haag. Zoals iedereen in die tijd begon hij op het wapen floret, om al heel snel over te stappen op degen. Hij was klaar met discussies over het recht van aanval.

Paul kreeg er les van de “oude Abrahams” en Spencer van Erven. Hij geeft aan het meest te hebben geleerd van Spencer. In die periode schermde Paul nog niet veel wedstrijden. Studie (accountancy) en gezin slokten vrijwel al zijn tijd op. Hij schermde gewoon met veel plezier bij O.K.K. Aan dit plezier kwam echter een abrupt einde door de komst van Sergei Golubitski (tweevoudig olympisch kampioen). Die vertelde namelijk doodleuk alléén maar les op floret te gaan geven. De degen- en sabelschermers moesten dus op zoek naar een andere club. Paul belandde bij schermvereniging MVO in Den Haag, waar hij nog steeds schermt.

Het EK in Beaumont (Frankrijk) was de eerste grote wedstrijd nadat Paul zich had laten overhalen om mee te doen aan internationale veteranenwedstrijden. Het resultaat beviel hem niet helemaal en hij besloot daarom meer te gaan trainen. Hij trainde al bij MVO in Den Haag en ging nu ook in Amsterdam trainen bij Spencer. Vanaf toen ging het crescendo met zijn resultaten. Zo werd hij in 2016 en 2023 kampioen bij het NK Veteranen (Algemeen). Vooral het NK in 2023 vond hij heel bevredigend: als ‘oudje’ (60 jaar) had hij toch maar heel wat ‘jonkies’ achter zich gelaten.

Over het antwoord op de vraag naar zijn meest bijzondere schermmoment hoefde hij niet lang na te denken. Dat was de uitreiking van de Scherm-Oscar in 2016, door Oscar Kardolus.



2016 was dan ook een superjaar voor Paul: Nederlands kampioen bij de veteranen, winnaar van de Vet-Cup en winnaar van het Ferrum Vetus klassement.

Het meest trots is Paul op zijn 1^e plaats op het Leon Paul Veterans Open in 2022, in Londen. Daar versloeg hij voor het eerst schermers waarvan hij nooit eerder had gewonnen op EK's en WK's.

Wat schermen voor Paul zo leuk maakt is dat je je – ondanks je leeftijd – kunt blijven verbeteren. Daarom traint hij ook bij verschillende clubs. En hoewel hij de contacten met schermers in binnen- en buitenland leuk vindt en hoewel je nog eens wat van de wereld ziet, draait het voor Paul toch vooral om 'het spelletje'. De uitdaging om in een rechtstreeks duel snel te schakelen en te anticiperen op acties van je tegenstander. Hij citeert Sonja Tol: 'schermen is schaken met 200 km per uur'. Paul bewijst dat je dit – oké misschien niet met 200 km per uur - ook op je zestigste nog prima kunt doen.

Het veteranentoernooi. Verhaal door Kees de Bot.

Ik trek met moeite mijn scherm pak aan. Ik was er al ruim op tijd samen met mijn vriend Hans. Die is ook allang de tijd van de maat 36 vergeten. Hij wurmt zich in de broek. 'Waarom maken ze die pakken niet in wat ruimere maten, ze weten toch dat de bevolking zwaarder wordt en dat de vraag naar grotere maten toe zal nemen? Ik heb al de grootste maat, wat kan ik nog meer doen, dit is pure gewichtsdiscriminatie!'

Ik probeer voorzichtig: 'How about afvallen?' Dat komt me op een vernietigende blik van Hans te staan. Beter op dit onderwerp even te laten liggen, denk ik.

Hans en ik lopen de kleedkamers in van sportcentrum de Jongejans. Het complex is aan de groezelige kant en wat verf hier en daar zou geen kwaad kunnen, maar verschillende sportverenigingen huren de zaal van de gemeente voor een schappelijke prijs en die is er dan ook verantwoordelijk voor. In de kleedkamer wordt duidelijk dat mijn probleem niet echt uniek te noemen is. 'Moet je die vent daar zien', fluistert Hans, 'Daar kunnen jullie twee keer of meer in.' Hij draagt een korset en zit zo strak in zijn pak dat het vet er alle kanten opborrelt en de drager ervan er uit ziet als een varken.

Het kan dus nog erger, dat is een hele geruststelling.

'Heb je je medicijnen ingenomen vanmorgen?' vraagt Hans, duidelijk geïnstrueerd door mijn zorgzame vrouw.

'Ja, alle vijf.'

'Zijn die allemaal voor je Parkinson's?'

'Nee. ook voor mijn hart en mijn aderverkalking.'

'Dat je dat allemaal bijhoudt, ik zou compleet in de war raken!'

'Overkomt me ook regelmatig.' Ik heb allerlei systemen voor pilletjes per dagdeel geprobeerd, maar ieder heeft zo zijn eigen problemen. Mijn systeem is niet heel afhankelijk van de timing, pas na een uur of twee na de beoogde tijd merk ik dat ik minder presteer.

In de kleedkamer is het gezellig. Veel schermers gaan al een tijdje mee, het is per slot van rekening een veteranentoernooi. Het is eigenlijk een reünie van oude vrienden. Ik loop even de aanwezigen langs. Dat wordt geen makkie vandaag. Daar is David, midden zestig, maar razendsnel, befaamd om zijn teensteken. En Joseph, met 83 jaar de oudste deelnemer, maar met een sterke punt en berucht om zijn manchetsteken. En natuurlijk Evert, de vorige winnaar van het toernooi, net vijftig en waarschijnlijk nog steeds een van de beste degenschermers van het land. In de oudste categorie, 70+, zijn we met 9 man, allemaal ervaren en sterk.

We beginnen met de warming up, vooral Hans is daar heel strikt in, nadat hij een tijdje geleden een achillespees heeft gescheurd toen hij een keer te laat op een toernooi kwam en zo uit de auto de loper op moest.

We lopen naar de tafel van de organisatie om te kijken hoe hun poules eruit zien. Ik schrik als ik de lijst met namen zie. Dat wordt nog een hele klus om de poulefase door te komen. Bram van der Meer moet ik kunnen hebben. Als alles meezit win ik ook van Cor Bergsma, maar met een poule van 7 en 3 schermers uit de poule naar de volgende ronde moet ik er nog zeker een of twee gewonnen partijen bij hebben om over te gaan. Bij de eerste partij gaat het al mis, voor ik het door heb sta ik al 3-0 achter. Ik heb Erik Schuit toch onderschat. Ik verlies met 5-2, dat is echt jammer, want nu wordt het heel hard werken om van de dag een succes te maken. Zo'n eerste partij is bij mij bepalend voor het verloop van de dag. Als ik die makkelijk win, dan gaat het verder ook goed. Maar zo is het niet en ook de tweede partij gaat verloren. Ik merk dat mijn lichaam trilt en dat er weinig kracht in mijn benen zit, terwijl ik die nodig heb om lange en snelle uitvallen te maken. Ik blijf te veel hangen en laat me overdonderen. Voor de derde partij heb ik een plan. Slag buitenkant en een flèche op de borst. Mijn tegenstander Sjaak is nog maar kort aan het schermen en wordt compleet opgerold, zelfs door mij. Aan de andere kant van de zaal zie ik Hans worstelen met een taaie tegenstander.

Ik praat even met Theo en Marijke, vreselijk aardige mensen die me aangeboden hadden om bij hen te logeren als de reis te ver is. Op een eerder toernooi heb ik Theo met 5-1 en 5-0 verslagen, maar vandaag is hij in vorm en ik verlies met 10-4. Sommige mensen wil je graag zien winnen en vind je het ook niet zo erg om van te verliezen. Theo is zo iemand. Niet echt een killer, maar erg goed vandaag. Hij wordt begeleid door zijn vrouw Marijke die van alle partijen een video maakt. In de verte zie ik Hans staan. Zijn houding belooft niet veel goeds. Met gebaren geeft hij aan dat hij 2 van de 6 partijen verloren heeft. Voor de volgende poule lopen we even langs de kantine voor een kop koffie. Het lijkt wel alsof alle kantines van sportcentra door een bepaald type dames worden gerund, geblondeerd, overdadige make-up, iets slonzig, met een moeizame relatie met de keuringsdienst van waren, maar hartelijk. De koffie is niet te drinken.

Ik ben gespannen en het loopt niet naar wens. De voorsteek op de onderarm waar ik uren op getraind heb werkt niet, de heren houden hun arm en hand niet stil zoals het balletje aan een draadje op de gang. Dat is niet aardig van ze. Ik probeer een directe aanval op het lichaam, maar die is net te kort, mijn uitval en flèche zijn niet lang en snel genoeg. Zoals mijn clubgenoot Ferenc zei: 'Je flèche is best snel voor je leeftijd' Ik ben zo langzaam dat mijn tegenstanders op hun gemak een stapje achteruit kunnen doen als ik de aanval inzet.

Ik verlies de ene partij na de andere, en het zit even niet mee. Ik kom met Evert tegen de verwachting in op 4-4. IK val iets te onbesuisd aan en Evert's voorsteek is raak. Dat was een punt waarop het allemaal anders had kunnen gaan. Als ik van een hooggeplaatste win, dan stijg ik in de ranking en krijg ik in de volgende ronde een zwakkere tegenstander. Misschien was ik dan wel veel verder gekomen .

Voor het algemene veteranen deel kom ik uit op de 45st plaats. Dat is heel teleurstellend, ik had met een beker naar huis willen gaan.

Het tweede deel van het toernooi is gericht op het kampioenschap per leeftijdscategorie, ik hoor bij de oude knarren geboren in 1952 of eerder. Ik was ervan overtuigd dat ik daar wel even zou gaan scoren, maar die gedachte laat ik al snel varen, ook omdat ik voel dat mijn lichaam in een 'Uit' periode zakt. Een van de kenmerken van de ziekte van Parkinson is het optreden van 'aan' en 'uit' fases. In een 'uit' fase is er te weinig dopamine. Dat leidt tot allerlei bijverschijnselen, zoals verminderd zien, traagheid, evenwichtsproblemen verslechterde coördinatie en spraak. Eigenlijk zo ongeveer alles waarvoor spieren nodig zijn. Ik voel de druk in mijn hoofd toenemen en hoor mijn naam.

Hans komt aanlopen, 'Opschieten, je moet op loper 4 schermen tegen Fred de Rijk, die militair. Zou je moeten kunnen hebben, maar je straalt bepaald geen energie uit. Ik probeer door de mist te kijken, waar is loper 4, waar is mijn degen en masker.

'OK', zegt Hans, 'dus dat is wat ze een 'uit' noemen.' Eigenlijk heeft het geen zin om te gaan schermen, ik zie de aanvallen pas als ik al geraakt ben en als ik zelf iets probeer dan heeft de tegenstander ruim de tijd om iets slims te bedenken. Het is al gauw 10-0 en de meeste toeschouwers hebben wel door dat het mij niet goed gaat. Een paar mannen komen naar me toe en zeggen dat iemand in die toestand met 10-0 inmaken niet van goede smaak getuigt. Zelf vind ik dat ik beter niet had kunnen schermen in die ronde, dat was minder pijnlijk geweest. Ik neem wat extra levadopa en probeer te gaan staan. De vloer golft en ik ga bijna onderuit.

'Ok' zegt Hans, 'time to go'. In een waas raap ik mijn spullen bij elkaar en prop ze in mijn tas. Ik zit achterin de auto en val nog voor de eerste bocht in een peilloos diepe slaap waar ik met moeite uitkom als we thuis aankomen.

Dat was het N.K Ik ben blij dat ik al die oudere mannen en vrouwen weer bij elkaar zie, het is een sympathieke gemeenschap waar ik me op mijn gemak voel. Vanavond weer schermen in de zaal, al is het maar om even af te kicken, dan gaat het wel weer. Maar als dit aanhoudt dan ga ik een nieuwe fase in en moet ik de volgende stap in mijn achteruitgang accepteren. Maar voorlopig is de veteranenclub als een warm bad, zoveel aardige mensen, die steeds bereid zijn om te helpen en de kring te vergroten. Daar ben ik dankbaar voor.