

HET MAGAZINE VAN 2024

DE GOUDEN SPORTKOERS

16

Ralf Rienks

**PIEKT WANNEER
HET MOET**

26

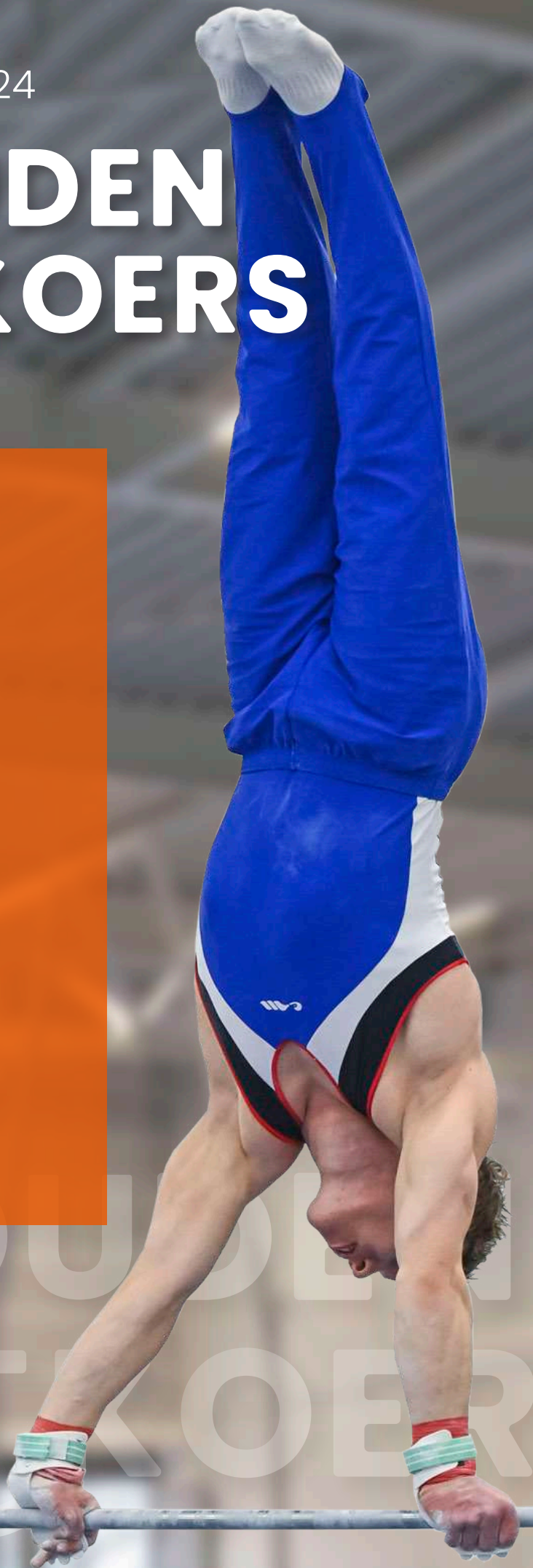
Elias Ridder

**ZET IEDERE DAG
HOOG IN**

28

Jules Storms

**HIPHOPPEND DOOR
HET LEVEN**



DE GOUDEN
SPORTKOERS

INHOUD



Fotografie: Costi Szilard

COLOFON

REDACTIE

Erik Riemens, Mediabureau MEER
Iris Jansen, SportService Zwolle

PROJECTLEIDER GOUDEN SPORTKOERS

Koen Tip, SportService Zwolle

ONTWERP EN VORMGEVING

Advice ✦ creatief digitaal bureau

DRUKWERK

Bredewold

MET DANK AAN

Alle geïnterviewden

DE GOUDEN SPORTKOERS

Een samenwerking tussen SportService Zwolle en gemeente Zwolle

POWERED BY



Zwolle

08

Loek van Vijsteren

OP WEG NAAR EEN KRISTALHELDER DOEL

14

Thijs van Jaarsveld

DROMEN OM WEER WIELRENNER TE WORDEN

- | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 04 Parazwemmer Dominique Schraa | 20 Tennisser Peter Buter |
| 05 Regiocoach aangepast sporten Mike Wiegink | 22 Enkele prestaties door de jaren heen |
| 06 Historie Gouden Sportboek | 24 Golfer Dean Janssens |
| 10 Sportieve talenten | 26 Turner Elias Ridder |
| 12 Classic met sportmanager wielrennen Kirsten Wild | 28 Hiphopster Jules Storms |
| 16 Roeier Ralf Rienks | 30 Rolstoelbasketbalster Jitske Visser |
| 19 Amazone Evi Flier | 32 Zwemster Christien Nieuwenhuis |



DE GOUDEN SPORTKOERS • VOORWOORD

SAMEN BOUWEN AAN EEN ACTIEVE, GEZONDE STAD

Wat mooi dat je deze editie van ons jaarlijkse sportmagazine in handen hebt! Met veel trots presenteren we hier de indrukwekkende prestaties van Zwolse (top)sporters. Dit magazine zet hen in het zonnetje, want onze stad heeft ongelooflijk veel sporttalent dat een podium verdient. En dat podium geven we graag samen met SportService Zwolle.

Sport is meer dan alleen winnen en presteren. Het brengt mensen samen, maakt fitter en geeft zelfvertrouwen. Het maakt je gezonder, verbindt en creëert vriendschappen. Of je nu een topsporter bent, een talent of een master: sport inspireert ons allemaal om in beweging te komen. En dat willen we met dit magazine laten zien. Door aandacht te geven aan deze prestaties, hopen we iedereen te motiveren om ook zelf de stap te zetten naar sporten en bewegen. Want een leven lang met plezier bewegen maakt alles leuker!

TROTS

Als wethouder Sport ben ik ontzettend trots op de betrokkenheid van vrijwilligers, de inzet van de clubs en de prestaties van onze sporters. Samen bouwen we aan een actieve, gezonde stad waar iedereen mee kan doen.

Laten we die energie vasthouden en elkaar blijven inspireren om te sporten, bewegen en verbinden!

Met sportieve groet,

DE KRACHT VAN SPORT

In deze editie nemen we je mee langs de mooiste momenten van het Zwolse sportjaar. We vertellen de verhalen van lokale helden die het internationale podium hebben bereikt, maar ook van inspirerende initiatieven die sport toegankelijk maken voor iedereen. Van de Stadshagenrun tot de prestaties van de Turnacademie, en van partners zoals het CSE en TAK tot de bijzondere verhalen van onze Zwolse atleten. Deze editie laat zien hoe sport bijdraagt aan de ontwikkeling van zowel de individuele sporter als de hele gemeenschap. Overal zie je de kracht van sport terug.

Michiel van Wiffigen

Wethouder Sport



Fotografie: Hans Smit



Parazwimmer Dominique Schraa

HET GEHEIM VAN EEN MOOI DRIJFVERMOGEN

Parazwimmer Dominique Schraa is nog maar 11 jaar oud, maar hij heeft al heel wat medailles en bekert gewonnen. Dit jaar was hij in Leiden in het korte bad Nederlands beste op de 100 meter wisselslag en in Dordrecht op de 100 meter schoolslag. Dat was in het lange bad. Zijn geheim? "Dominique heeft een heel mooi drijfvermogen, hij ligt vlak in het water", aldus moeder Wietske.

Dominique korfbalde nog even in de kaboutergroep, maar al snel ging hij zwemmen. "De borstcrawl is mijn favoriet, maar ook wel de schoolslag. De vlinderslag is en af toe nog wel moeilijk."

CLASSIFICATIE

Hij zit op De Twijn, een school voor speciaal onderwijs, vanwege zijn verstandelijke beperking. "Hij was voor corona al wel lid van SWOL 1894. Daardoor duurde het allemaal wat langer, maar in 2020 haalde hij zijn officiële A-diploma", aldus Wietske. "We hebben toen een zogenaamde classificatie voor hem aangevraagd, zodat sporters met een beperking op basis van een lichamelijke of geestelijke beperking worden ingedeeld in klassen, om zo wedstrijden te kunnen zwemmen."

En wedstrijden zwemmen, dat deed Dominique vervolgens. En vaak heel goed ook! Zo stond hij in 2024 twee keer op de hoogste trede van het podium.

BONDSOACH

"Ik train drie keer in de week, op maandag, donderdag en vrijdag. Een keer één uur en twee keer anderhalf uur. Verder speel ik op de Playstation – vooral Fortnite – en zit ik verder vaak op de laptop."

In Leiden was er goud op de 100 meter wisselslag oftewel: rugslag, schoolslag, vlinderslag en vrije slag. In Dordrecht was er een gouden medaille op de 100 meter schoolslag. In Leiden en Dordrecht haalde hij ook zilver op de 100 meter rugslag.

Wietske vult aan: "Daarnaast traint hij eenmaal in het kwartaal bij het nationale parateam. De bondscoach van de junioren van de KNZB nodigt hem dan uit. En verder zwemt hij regelmatig wedstrijden en in maart is het NK. Dominique zwemt met reguliere zwemmers, maar staat ingeschreven voor de paranummers. Reguliere zwemmers scoren FINA punten en parazwemmers IPC punten.

Er volgt dan een bepaalde berekening, zodat er een eindrankschikking uitrolt."

Op de vraag wat Dominique het allerliefste zou willen bereiken als zwemmer, is een beetje hulp van zijn moeder nodig. Maar dan volgt het verlossende antwoord: "De Olympische Spelen!"

**"MIJN DOEL IS DE
OLYMPISCHE
SPELEN!"**

@swol1894.wz

@mikewigink



Regiocoach aangepast sporten Mike Wigink
**IEDEREEN OP ZIJN PRETTIGE
PLEK ZETTEN**

Mike Wigink raakte op 28-jarige leeftijd door een ongeval in een rolstoel, maar ging niet bij de pakken neerzitten. Hij mag zich inmiddels Nederlands kampioen para badminton noemen en is in het dagelijks leven een gedreven regiocoach aangepast sporten bij SportService Zwolle.

Hij was in 2018 assistent-trainer en voorbestemd om hoofdtrainer te worden van voetbalclub SV Schalkhaar. "Maar er kwam een kink in de kabel", doelt Mike op dat ene moment, waarvan hij 'de film kwijt' is. Hij viel in de badkamer, was even 'out' en door de opgelopen hersenbeschadiging raakte hij verlamd. "Toch ben ik gelukkiger dan vóór het ongeluk. Fitter ook. Destijds lag ik lange tijd in bed en in dat mentale proces heb ik heel veel geleerd. Ik ben er een mooier mens door geworden én een stuk sterker. Ik leef nú en wil het maximale eruit halen."

VERTROUWENS BAND

Als regiocoach aangepast sporten – want hij werkt naast in Zwolle ook in de regio – heeft hij zo zijn eigen methode om zijn missie uit te voeren. "Ik ben ervaringsdeskundige, ken de problemen die spelen die ervoor zorgen dat veel mensen met een beperking achter de voordeur blijven en niet zichtbaar zijn. Hoe veranderen we dat? Ik maak mezélf zichtbaar, ga er op af, om zo de drempels te verlagen om mensen wel in beweging te krijgen. Dat is mijn missie. Vaak sport ik mee, dan krijg je een vertrouwensband."

DUURZAAM

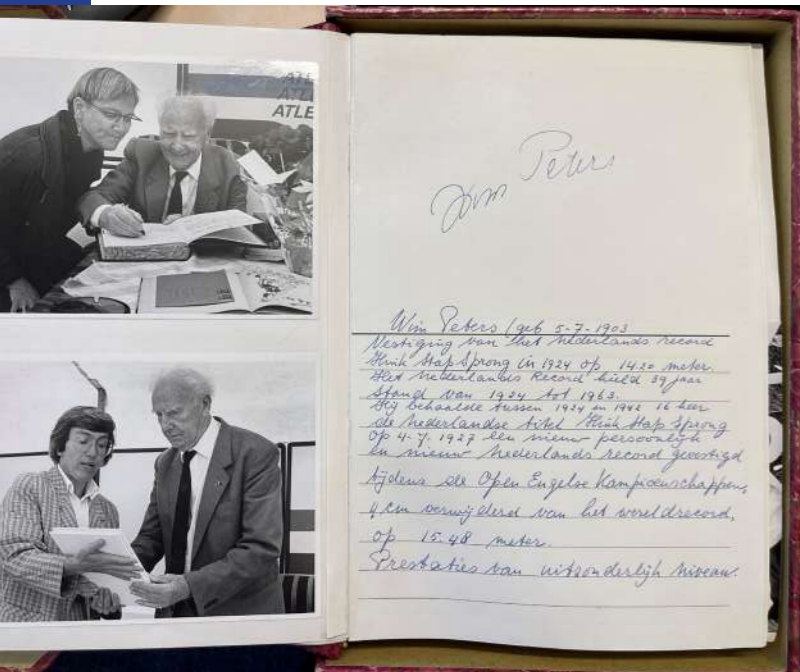
Mede door de intrinsieke motivatie van Mike is er in Zwolle inmiddels een grote groep aanbieders van sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking. Maar er is nog veel werk te verzetten. Heel veel werk. "We gaan net zo lang door tot diegene op zijn of haar plek zit, waar hij of zij zich prettig voelt en duurzaam gaat sporten."

HISTORIE GOUDEN SPORTBOEK

De gemeente Zwolle heeft op 16 december 1988 het 'Gouden Sportboek' in het leven geroepen als eerbetoon aan Zwolse Sporters die in hun sport een bijzondere sportieve prestatie hebben behaald. Deze sporters dragen bij aan een positieve uitstraling van de stad en hebben een belangrijke voorbeeldfunctie voor andere Zwollenaren. Door hun prestaties stimuleren zij anderen om ook aan te gaan sporten. Een mooi initiatief dat anno 2024 een vervolg krijgt in de Gouden Sportkoers.

EERSTE HANDTEKENING

De eerste Zwollenaar die het boek tekende was atleet Wim Peters (zie foto). Hij tekende met terugwerkende kracht voor het vestigen van het Nederlands record hink-stap-sprong in 1924.



6

2021

LAATSTE HANDTEKENING

De laatste handtekening in het boek is van Nederlands rolstoelbasketbalster, Jitske Visser. Zij behaalde een geweldige prestatie op de Paralympische Spelen in Tokyo op 4 september 2021. Ze won met haar team het goud. Burgemeester Peter Snijders reikte Jitske de Koninklijke onderscheiding Ridder in de Orde van Oranje-Nassau uit op donderdag 16 september 2021. Voor deze prachtige prestatie ondertekende zij het Gouden Sportboek ook in 2021.



OLYMPISCH GOUD VANUIT ZWOLLE

- **Nico Rienks en Ronald Florijn** (Roeigoud, dubbel twee, in 1988, Seoul)
- **Marten Eikelboom** (Hockeygoud in 2000, Sydney)
- **Jeroen Dubbeldam** (Hippisch goud, individuele springconcours in 2000, Sydney)
- **Michel Mulder** (Schaatsgoud, 500 meter, in 2014, Sotsji)
- **Lotte van Beek** (Schaatsgoud, ploegenachtervolging, in 2014, Sotsji)
- **Anna van der Breggen** (Wielergoud voor de wegwedstrijd in 2016, Rio de Janeiro)
- **Jitske Visser** (Paralympisch goud rolstoelbasketbal in 2021, Tokyo en in 2024, Parijs)

LANDSKAMPIOEN LANDSTEDEN VOLLEYBAL HEREN 2013

Wat een moment! In het seizoen 2012-2013 schreven de heren van Landstede Volleybal geschiedenis door voor het eerst de landstitel te veroveren. Na jaren van hard trainen, groei en tegenslagen, mochten ze eindelijk juichen als landskampioen! Met een sterk team, ongelooflijke focus en doorzettingsvermogen bewezen ze dat Zwolle thuishoort in de top van het Nederlandse volleybal. Een onvergetelijke mijlpaal voor Landstede en voor de stad!

OUD MAAR GOUD!

Trude Malcorps, geboren en getogen in Zwolle, maakte in 1938 als eerste zwemster 'uit de provincie' indruk op hoog niveau. Terwijl de meeste van haar collega's en concurrenten uit de grote zwemsteden kwamen, zoals Amsterdam en Rotterdam, wist zij vanuit Overijssel door te breken. Ze behaalde vele titels bij Oostelijke Zwemkampioenschappen en zette Zwolle op de kaart als zwemstad. Op de borstcrawl wist Malcorps mee te komen met de landelijke top destijds. In 1938 werd ze geselecteerd om Nederland te vertegenwoordigen op de Europese Kampioenschappen Zwemmen. Hier pakte ze samen met Alie Stijl, Rie van Veen en Willy den Ouden een zilveren medaille op de 4x100 meter vrije slag estafette. Individueel eindigde ze op een knappe vierde plaats in de 100 meter vrije slag met een tijd van 1.09.6. Trude heeft nog veel talenten in Zwolle mogen trainen. Haar aanstekelijke enthousiasme voor de sport heeft ervoor gezorgd dat zwemmen in Zwolle leeft, en die golven van energie zijn vandaag de dag nog steeds voelbaar!



7

**“IK REDDE MIJN SEIZOEN
ER EEN BEETJE MEE.”**

Schaatser Loek van Vilsteren

OP WEG NAAR EEN KRISTALHELDER DOEL

Debuteren op een Nederlands kampioenschap en dan meteen op het podium staan. Er zullen maar weinig Zwolse sporters zijn die dat kunnen zeggen.

Schaatser Loek van Vilsteren kreeg het in 2024 razendknop voor elkaar.

“Ik redde mijn seizoen er een beetje mee.”

Op 'zijn' Thialf – hij woont inmiddels in Heerenveen – klokte hij op het NK allround een tijd van 36.89 seconden. “De 500 meter is voor de meeste allrounders binnen het lange baanschaatsen de slechtste afstand, maar je debuteert en dan tweede worden, is heel mooi om mee te maken. Of ik nog een moment herinner? Nou, vooral als je door de organisatie wordt opgehaald om voor een vol Thialf het podium op te komen, is mij bijgebleven.”

POSITIEF

Gek genoeg was de 21-jarige Zwollenaar helemaal niet zo te spreken over het afgelopen schaatsseizoen, dat eind april aanvangt en duurt tot begin maart. “De zilveren medaille op de 500 meter tijdens het NK allround redde wel een beetje mijn seizoen. Mijn specialiteit is eigenlijk de 1500 meter, maar daar reed ik geen enkel PR op, tot onlangs. Dat is wel positief.” Dat Loek ging schaatsen was geen zekerheidje. Hij turnde, voetbalde, maar dankzij opa Paul ging hij schaatsen op zijn tiende. “De eerste keer was op natuurijs in Westenholte. Mijn opa beloofde zijn kleinkinderen schaatsen. Ik wilde graag klapschaatsen, maar die kreeg ik niet. Toen nog niet.”

IJSUREN

Loek was niettemin om en meldde zich aan bij schaatsvereniging De Stokvisdennen in Dalfsen.

Inmiddels is hij tweedejaars neo-senior en actief in het seniorencircuit. Hij rijdt het hele jaar de Holland Cup en op die manier probeert hij zich te kwalificeren voor de grote wedstrijden, waaronder het WCKT (het wereldbekerkwalificatietoernooi), het NK allround en de NK afstanden. Tegenwoordig rijdt hij voor het Development Friesland team en woont hij vlakbij Thialf. Het grote voordeel is dat hij daardoor meer ijsuren kan maken.

“Aan het begin van het seizoen fietsen en skeeleren we veel. Ook werken we aan kracht en techniek, maar zitten we vooral veel op de fiets. In die fase gemiddeld wel zo'n dertien uur per week. Dat duurt tot en met juli. Als er zomers is, dan gaan we schaatsspecifieker aan de slag en schaatsen we in Thialf. Dat is zo'n vier keer per week, gemiddeld 2,5 uur per training. Met fietsen en kracht, kom ik dan wel aan zo'n twintig uur training per week.”

SUBTOP

Het doel van Loek is kristalhelder. Dichter bij de subtop komen (“De ene keer ben je verderaf, dan weer superdichtbij”), iedere keer een snellere tijd neerzetten én deel gaan uitmaken van een commerciële ploeg. “Dat laatste is écht wel mijn hoofddoel en daar werk ik keihard aan, net als mezelf steeds verbeteren, qua tijd en techniek.”

Sportieve talenten de ruimte geven om zich te kunnen ontwikkelen en het beste uit zichzelf te halen. Zowel in de schoolbanken als bij de sportaccommodaties. Bij het CSE – dé topsportacademie van Nederland en het Thomas á Kempis College (TAK) – de sportieve school van Zwolle, komen sport en onderwijs samen. Beide scholen zijn erkende Topsport talentscholen en hebben een belangrijke rol in het waarborgen van sportief talent. En sluiten zich logischerwijs aan bij de Gouden Sportkoers.

RUIMTE ÉN WAARDERING VOOR SPORTIEF TALENT BINNEN ONDERWIJS



Thomas a Kempis college

“De Gouden Sportkoers is een goed initiatief want je hoort weinig over de prestaties van de sporters als je niet betrokken bent in de sport. Deze koers kan helpen om deze aandacht te verspreiden. Voor de topsporters en talenten, maar ook voor de breedtesport”, vertelt Tim Stevens, LO docent en topsportcoördinator, Thomas á Kempis College. Ook het CSE denkt er zo over: “De aandacht voor de sportprestaties in Zwolle kan beter. Daarbij is een goede samenwerking van belang. Dus is dit een meer dan mooi initiatief om samen de sporters te waarderen”, vertelt Jan Bosma, topsportcoördinator bij CSE Topsportacademie Nederland.

ONDERSTEUNEN VAN TALENT

Het halen van deze (top)sportprestaties gaat natuurlijk niet zomaar. Beide scholen mogen topsportverlof verlenen voor topsport gerelateerde activiteiten tijdens de lestijden om talenten te ondersteunen. Dat kan omdat scholen zijn aangesloten bij het Expertisecentrum Voortgezet Onderwijs en Topsport (EVOT). Jan: “Zo hebben wij bijvoorbeeld vakken: Talent Skills, Athletic Skills en

Physical Skills als verplichte vakken. Zo willen wij alle talenten verder ondersteunen als het gaat om voeding, de pers, mentale druk, het organiseren van de werkzaamheden, vooruitkijken op hun loopbaan en de voorbereiding op hun krachttraining.”

GOUDEN WAARDERING

De gemeente Zwolle en SportService Zwolle willen met de Gouden Sportkoers zoveel mogelijk waardering opzoeken voor de (top)sporters en talenten in onze stad. Het is voor deze partijen dan ook niet meer dan logisch dat we samenwerken met deze talentscholen. Koen Tip, SportService Zwolle: “We willen zoveel mogelijk aandacht en waardering voor de talenten dus is het eigenlijk vanzelfsprekend dat we samenwerken met deze scholen. Want zij waarborgen hét talent. Door de lijntjes kort te houden en bij elkaar op de radar te blijven, zorgen we voor een grote lijst van genomineerden voor de Gouden Sportkoers. Om vervolgens deze sporters in de ‘spotlight’ te zetten en andere Zwollenaren inspireren.”

BIJZONDERE PRESTATIES DOOR DE ZWOLSE TOP

Binnen de Gouden Sportkoers besteden we ook aandacht aan de bijzondere prestaties van de topclubs uit Zwolle. En die zijn er ook deze editie. VC Zwolle debuteerde in de bekerfinale, Turnacademie Regio Zwolle prolongeerde de landstitel en de Landstede Hammers speelden hun zesde bekerfinale.

VC Zwolle Topvolleybal grijpt net mis in bekerfinale

Het lukte de volleybaldames van VC Zwolle Topvolleybal niet om zondag 1 april de beker te winnen. Apollo 8 was in De Maaspoort in Den Bosch met 1-3 (20-25, 28-26, 22-25, 21-25) te sterk.

Een ervaring rijker, een illusie armer. Dat overheerst na afloop bij de Zwolse ploeg en aanhang. Lang gaat de wedstrijd gelijk op en ontlopen beide teams, net als in de competitie, elkaar weinig.

In de eerste set was er voortdurend een kleine Zwolse voorsprong, maar was het Apollo 8 dat uiteindelijk won. Set nummer twee was wel voor VC Zwolle: 28-26. In de derde set stond Apollo 8 een verkregen voorsprong niet meer af en won met 22-25, waarna het doorstoomde in de vierde set naar 3-12. Het doek leek gevallen voor de ploeg van coach Pascal Veneman. Zwolle rechtte de rug, maar verloor die set met een 21-25 en dus het debuut in een bekerfinale.



Fotografie: ByWilco

En weer net niet voor Landstede Hammers

Een uiterst sfeervolle ambiance in het Topsportcentrum Almere met ruim 2500 toeschouwers, bijna de hele wedstrijd het betere basketbal laten zien en anderhalve minuut voor tijd nog op voorsprong staan. En toch ging het (weer) mis voor Landstede Hammers, zondagmiddag 24 maart in de bekerfinale tegen Heroes Den Bosch dat met 89-82 won.

Voor de zesde keer gingen The Hammers de strijd aan om de bekerwinst, in dit geval de Basketball Cup 2024. Nadat het eerdere finales verloor in 2005, 2013, 2017, 2019 en 2023. Zou het nu dan gaan gebeuren? Helaas liep het anders.

The day after kon Landstede Hammers toch trots terugzien op een prima performance, waarin het uitliep naar een maximale voorsprong van dertien punten tegen een ploeg die qua historie, budget en ranking veel groter is dan Landstede Hammers.

Turnacademie Regio Zwolle

Turnacademie Regio Zwolle kroonde zich 7 april opnieuw tot landskampioen. In Alkmaar vocht het mannenteam een verbeterde strijd uit met Team Brabant, dat pas op het laatste onderdeel - op de vloer - werd verslagen. Om landskampioenschap te worden turnde Turnacademie Regio Zwolle in een poule met Team Brabant, GV Swentibold uit Sittard en Turnschool Alianza uit Waalwijk. De Zwolse turners wonnen alle competitiewedstrijden en behaalden zo hun tweede landstitel.



Fotografie: Costi Szilard

Classic met sportmanager wielrennen Kirsten Wild

WIL IEDERE DAG BETER WORDEN IN WAT JE DOET

In dit magazine komen veel talentvolle Zwolse sporters aan bod die nog een lange sportieve en hopelijk succesvolle toekomst voor zich hebben. Baanwielrencoach Kirsten Wild (42) stopte in december 2021 met wielrennen en vormt daarom een uitzondering. Gezien al haar prijzen, titels en records is het in deze Classic aflevering ruim baan voor Kirsten.

Ze won maar liefst negen wereldtitels op de baanonderdelen scratch, omnium, punten- en koppelkoers. Acht keer was ze Europees de beste en ook behaalde ze brons op het onderdeel omnium tijdens de uitgestelde Olympische Spelen van Tokio in 2021. Verder stond ze aan de start op de Spelen van 2012 in London en 2016 in Rio de Janeiro. Verder won ze op de weg talloze koersen, waaronder als enige vrouw ooit twee keer Gent-Wevelgem.

SPORTMANAGER

“Ik doe niet meer aan wielrennen, ik gééf nu wielrennen”, zo liet ze zich na haar afscheid wel eens ontvallen. “Sinds 2022 ben ik drie dagen werkzaam als sportmanager wielrennen op de CSE Topsportacademie Nederland. Ik ben mentor van een groep talentvolle wielrenners. Het zijn er ongeveer 20. Ze zijn jong, hebben de middelbare schoolleeftijd en trainen veelal in de ochtend voordat ze naar school gaan. Samen met de leercoaches stel ik hun programma op en breng ik ze algemene ontwikkelingen en specifieke vaardigheden bij”, doceert Kirsten. “Ook praat ik veel met ze, over hun voortgang en of ze letterlijk goed op weg zijn en de juiste route aan het volgen zijn. Daarnaast heb ik gesprekken met hun ouders en ik doe regelmatig mee met trainingen. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor de training als ik er niet bij ben, maar het is wel mijn groep. Echt, leuk om te doen.”

TOOLS

Een beetje in de lijn van haar werk bij het CSE, is de coachbegeleiding van jonge junior- en belofentalenten op de baan. Dat doet ze in opdracht van de KNWU. Als er een iemand haar ervaring kan overbrengen, dan is het Kirsten Wild wel. “Het gaat echt om het geven van tools en handvatten. Daarnaast train ik nog wielertalenten die

deel uitmaken van het Regionale Trainings Centrum, dat is zeg maar de voorloper van de nationale selecties. In het kader van mijn trainerscursus 4 ben ik daar een beetje ingerold, omdat ik een trainingsgroep moest hebben. Kortom, het past prima in mijn ontwikkeling als coach en ook dat vind ik erg leuk om te doen. Ik vind coach zijn in het baanwielrennen sowieso heel prettig. Je ziet namelijk heel goed wat er gebeurt op de baan en kunt meteen feedback geven.”

“Soms komen er dingen op mijn pad, die ik niet bedacht had”, zo gaat ze verder. “Ik heb zeker geen 9 tot 5 baan, al lijkt mij dat ook wel overzichtelijk. Natuurlijk de lestijden op het CSE liggen vast, maar verder heb ik veel ruimte op mijn werk te doen en daar invulling aan te geven. Ik fiets ook nog regelmatig een rondje en doe vooral de dingen die ik leuk vind, maar ik wil ook – en dat zal mijn topsportmentaliteit zijn – beter worden in alles wat ik doe. Die tip wil ik iedere sporter meegeven.”

COMMENTAAR

“En dat geldt ook voor het commentaar geven bij het baanwielrennen voor de NOS tijdens EK's, WK's en afgelopen keer op de Olympische Spelen in Parijs. Dat is heel leuk, al moest ik in het begin wel wat wennen. Vroeger gaf ik thuis ook commentaar op de bank, maar luisterde er behalve mijn vriend Bas niemand. Ik heb daarom een beetje geoeftend, zodat ik geen domme dingen zou zeggen, ha, ha.”



“IK DOE NIET MEER AAN WIELRENNEN, IK GÉÉF NU WIELRENNEN.”



Paracyclist Thijs van Jaarsveld

DROMEN OM WEER WIELRENNER TE WORDEN

Hij is drukdoende met het vormgeven van een heuse juniorenwielrenploeg. Daarnaast traint hij vele uren op de baan en op de weg als paracyclist. Verder volgt hij een pittige trainerscursus, loopt hij hard en doet hij tweemaal per week aan krachttraining. Oh ja, hij is ook nog student Sport en Bewegen en heeft een bijbaantje. Thijs van Jaarsveld kampt met de oogziekte Leber, maar probeert er alles uit te halen wat er inzit. "Mijn droom is terug te keren in het wielerpeloton."

Uit het niets doemde bij de 19-jarige Zwollenaar dit jaar in de aanloop naar de Ster van Zwolle, ernstige oogproblemen op. Hij was op dat moment talentvol lid van de eliteploeg van de Zwolse Hanzerenners. Na een lange tijd van onderzoek werd de erfelijk genetische ziekte Leber bij hem geconstateerd. Zijn wielerdroom liep spaak, want zijn gezichtsvermogen was enorm verminderd en vergelijkbaar met het kijken door een boterhamzakje.

VLIEGERTJES

"Inmiddels is het zicht in mijn linkeroog weer gestegen naar tien, twaalf procent, maar het blijft afwachten waar het naartoe gaat. Om de drie maanden bekijken we samen met de artsen van het UMCG, wat de situatie is. Ik heb best nog wel moeilijke momenten, vooral 's avonds vlak voordat ik naar bed ga, maar ik moet door en het biedt ook weer nieuwe mogelijkheden. En dat wil ik andere mensen ook meegeven: kies een doel wat je wilt bereiken en soms lukt dat niet zoals je wilt, maar zoek dan ook andere wegen. Die zijn er echt!"

Voor Thijs gold dat ook. Hij kon dan weliswaar niet meer alleen op de racefiets zitten, maar paracyclist worden was wel een mogelijkheid. Het contact met de KNWU werd gelegd en toen ging het razendsnel, want hij boekte meteen succes. Amper een maand na het begin werd hij op het Nederlands Kampioenschap op de weg tweede met piloot Brian Megens voorop de tandemracefiets. Een superknappe prestatie die hij later dit jaar overtrof. Op de tijdrit werd hij namelijk Nederlands kampioen. Deze keer met Gino Knies als piloot. "Welke prijs mooier was? Een kampioensshirt is net wat meer waard toch?"

HARDLOPEN

Thijs traint gemiddeld zo'n tien uur per week en breidt dat langzaam uit naar vijftien uur. Twee keer fietsen op de baan, tweemaal krachttraining en als het kan tweemaal wekelijks hardlopen. Eerst deed hij dat nog onder begeleiding van zijn stiefvader Werner Schoenman, maar al snel daarna lukte dat 'gewoon' alleen. Sterker nog, hij liep dit jaar al de midwintermarathon in Apeldoorn, de Halve Marathon in Zwolle en de Stadshagenrun.

En dan is er nog de wielrentrainerscursus 3 die hij volgt. Zodat hij straks talenten kan trainen en als verenigingstrainer aan de slag kan, bijvoorbeeld bij 'zijn' Hanzerenners.

"Voor mijn studie Sport en Bewegen ben ik nu bezig om een nieuwe juniorenploeg op te zetten. De Hanzerenners heeft helaas geen volledige juniorenploeg meer, dus bekijken we hoe we kunnen samenwerken met wielclubs uit Kampen, Raalte en Deventer. Die ploeg komt er, maar nu moet alles georganiseerd worden zoals teamkleding, sponsoring en wedstrijdprogramma en dus welke koersen in Nederland en mogelijk in Frankrijk we gaan rijden", somt Thijs op. "Echt een hele grote klus, maar wel ontzettend leuk."

TOEKOMSTDOEL

Wat de verre toekomst hem gaat brengen, weet Thijs nog niet. Hij houdt zich nog wat op de vlakte. "Iedereen leeft toe naar de Olympische Spelen van 2028 en daarvoor zijn er al WK's op de weg in België volgend jaar en in 2026 op de baan in Apeldoorn, maar ik heb maar één écht toekomstdoel. En dat is dat ik herstel en terug kan keren in het wielerpeloton bij de eliteploeg van de Hanzerenners."



@thijs.vj

Keije Solen is net terug van het EK Veldrijden voor beloften in het Spaanse Pontevedra, als hij de telefoon opneemt. Hij kwam als negentiende over de finishlijn. "Ik had behoorlijk veel materiaalpech onderweg, terwijl ik wel twee keer de snelste ronde reed." Maar verder was 2024 natuurlijk een pracht jaar voor Keije met een geweldige tweede plek op het WK Junioren.

Inmiddels 18 jaar en tekende hij onlangs een contract bij het Waalse Intermarché Wanty. De ploeg die bestaat uit twee teams, eentje voor het fietsen op de weg en eentje als het gaat om veldrijden. Trainingskampen, wedstrijden en andere organisatorische zaken; het wordt nu allemaal geregeld voor de Zwollenaar. Ideaal dus voor Keije, want hij wil zich nog steeds ontwikkelen en verbeteren in en op beide disciplines. "Voor mij is dit een prima combinatie en ik blijf dit zeker nog zo doen. Ik hoop vooral op goede en mooie uitslagen en dat ik straks weer een stap verder ben."



Wielrenner Keije Solen
ZET WEER EEN VOLGENDE STAP

RAZENDKNAP

Even terug naar 4 februari van dit jaar. Keije wordt razendknop tweede op het WK in het Tsjechische Tabor. Op negen seconden van de Italiaan Stefano Viezzi. "Terwijl ik niet eens een supergoede start had, maar ik kwam steeds dichterbij. We zullen het nooit weten, maar als de race nog een ronde had geduurd, dan had ik het nog maar moeten zien. Het was in ieder geval een hele mooie bevestiging van de groei die ik afgelopen seizoen heb gemaakt."

@keije.solen

Roeier Ralf Rienks

WETEN TE PIEKEN WANNEER HET MOET

In de aanloop naar de Olympische Spelen in Parijs, twijfelde hij best wel even of hij door wilde roeien, maar nu een blessure hem letterlijk even aan de kant houdt, laat hij die gedachte varen. Zwollenaar Ralf Rienks (27) won met de Holland acht zilver op De Spelen. “Ik zou het roeien echt niet willen én kunnen missen.”

“Ik ben geboren in Ouderkerk aan de Amstel, maar op mijn vijfde zijn we verhuisd naar Zwolle. Mijn ouders wonen er nog steeds en ik voel mij ook echt thuis in Zwolle. Ik voetbalde ooit bij HTC en heb ook nog getennist bij De Pelikaan. Laatst was ik er weer in verband met een bezoeking aan de tandarts. Zelf woon ik in Amsterdam, maar het is iedere keer fijn om weer terug te zijn.”

LID VAN VERDIENSTE

“Ik ben hier ook nog steeds lid van de roeivereniging, beter gezegd lid van verdienste. In 2015 won ik namens ZRVZ het WK junioren. In coronatijd waren mijn broer Rik en ik veel in Zwolle en hebben we vaak samen geroeid. Op de Bosbaan in Amsterdam mocht dat niet, bij de studentenroeivereniging Laga in Delft, waar ik lid van

ben, mocht het niet, maar omdat wij broers waren konden wij wel roeien. Dat hebben we uren gedaan en dat was – ook omdat we samen bij onze ouders waren – best wel een leuke periode.”

Daarna stapte Ralf over naar de nationale roeibond. De uitgestelde Olympische Spelen van Tokio in 2021, kwamen net wat te vroeg. Daarna ging het vizier op Parijs. De Holland 8 behaalde begin augustus zilver, met Ralf op boeg (“Ik kom als eerste de finishlijn over”), maar zonder broer Rik. Een hard gelag, waar al veel over gezegd en geschreven is.

BROER EN VRIEND

“Ik roei sinds 2017 al met Rik en elk eindtoernooi hebben we samen gedaan. Het voelde heel vreemd dat we dit niet samen gedaan. Uiteindelijk had het geen verschil gemaakt als je kijkt naar het resultaat, maar toch blijft het een gemis. Dat we in de toekomst weer samen in de boot zitten, is wel iets dat ik graag wil. Hij is mijn broer, maar ook mijn beste vriend.”
“Onze roeigroep is ook echt een vriendengroep. Dat is volgens mij het geheim van het succes, er zijn geen spanningen. We spreken samen ook regelmatig af, ook buiten het roeien. Dan gaan we met zijn allen even koffiedrinken.”

De Holland Acht won dus een medaille op de Olympische Spelen. Iets dat zijn ouders eerder ook deden. Zijn vader Nico won zelfs tweemaal olympisch goud (Seoul, 1988 dubbel twee, en Atlanta, 1996 Holland Acht) en een bronzen plak (Barcelona, 1992 dubbel twee). Moeder Harriët van Ettehoven roeide drie keer mee op de Spelen en behaalde in 1984 in Los Angeles de bronzen medaille bij het roeien (Acht met stuurvrouw).

MET DE LIFT

“Dat de Engelsen wonnen, was geen verrassing en dat wij zilver behaalden ook niet. De media drukten die stempel er wel een beetje op, maar die kwam waarschijnlijk omdat de Amerikanen ons in een wedstrijd daarvoor hadden verslagen. Maar voor ons was tweede de meest realistische plek.

Ik denk dat wij als Nederlands team ook verder zijn dan bijvoorbeeld die Amerikanen. We zijn fysiek sterk, hebben allemaal hetzelfde trainingsprogramma met dagelijks twee keer roei-, fiets- en krachtrainingen (behalve zondag) en wij weten wanneer we moeten pieken.”

“Zo gaan we in totaal zes weken op hoogtestage naar Oostenrijk in de Alpen. Dan roeien we heel laag in een meer en gaan daarna met de lift naar boven om daar zoveel mogelijk trainingsuren te maken. Op die manier worden we steeds sterker en beter. Het klinkt gek, maar we beginnen vermoeid aan toernooi, maar dat is goed. We weten dan wat we kunnen en wat ik zei, we pieken als team wanneer het moet.”

GEBROKEN KUITBEEN

Na de succesvolle Spelen kregen de roeiers verplicht vrijaf en tijd om na te denken over het vervolg. “Ik ben een liefhebber van padel en deed mee aan de Marathon van Amsterdam, alleen ben ik voortijdig uitgestapt, vanwege een gebroken kuitbeen. Puur door overbelasting.

Nu kan ik wat fietsen, maar meer ook niet. En als ik niet kan sporten, vind ik dat niet fijn. Voor De Spelen dacht ik even van wil ik nog wel doorroeien?
Ik studeer mechanical engineering en doe de master. Dat pak ik nu weer op en zet het roeien wat op een lager pitje. Nee ik ga zeker niet stoppen. Want ik kan en wil het roeien niet missen. Roeien is echt mijn leven geworden.”



Fotografie: Susanne Ottenheym



RALF RIENKS

**“ROEIEN IS ECHT
MIJN LEVEN
GEWORDEN.”**

BEDANKT VOOR DE GOUDEN TIP!

Sinds de introductie van de Gouden Sportkoers zijn er tientallen sporters genomineerd binnen de drie categorieën talent, topsport en master. Van die sporters zie je terug in dit magazine.

Zonder die nominaties kon de Gouden Sportkoers – waardering voor de sporter – niet van start gaan én konden we de Zwollenaar niet inspireren met deze prestaties. Dus beste familie, kennissen, trainers/coaches, vrienden, burens en betrokkenen: BEDANKT namens het team achter de Gouden Sportkoers.



TIP ON S DE GOUDEN TIP – OOK IN 2024!



Help ons om zoveel mogelijk waardering en inspiratie te (blijven) delen! We roepen alle Zwollenaren op om ons op de hoogte te houden van aankomende (top) sportevenementen, ons te attenderen op indrukwekkende (top)sportprestaties en om suggesties aan te dragen – ook alvast voor 2025!

Ken je een familielid, vriend, kennis of sportieve buur die in de categorieën past? Laat het ons weten! Samen kunnen we de sportieve successen in Zwolle vieren en stimuleren.

Tip ons via:

info@sportservicezwolle.nl



SPORTERS IN DRIE CATEGORIEËN: TALENT, TOPSPORTERS EN MASTERS

Sporters die deel kunnen nemen aan het Gouden Sportkoers-programma worden in drie categorieën verdeeld: Talenten, Topsporters en Masters.

Om in aanmerking te komen, moeten zij voldoen aan de volgende criteria:

- Geboren of woonachtig zijn in Zwolle OF uitkomen voor een Zwols sportteam.
- Een prestatie hebben geleverd op nationaal, Europees of mondiaal niveau.
- Bij uitzonderingen of een bijzondere prestaties beslist de organisatie.



Amazone Evi Flier

EVEN TIJD VOOR TROTS EN DAN WEER DOOR

Haar slaapkamer is bijna te klein voor al gewonnen bekertjes, medailles en rozetten. Evi Flier is 12 jaar en heel succesvol met haar dressuur- en springpony's. Ze werd namelijk al drie keer Nederlands kampioen dressuur en won al zes keer het Overijssels kampioenschap. "Als ik in bed lig en kijk naar mijn prijzen, dan ben ik heel trots op wat ik tot nu toe bereikt heb."

DE GOUDEN SPORTKOERS • INTERVIEW

Maar Evi doet er dan ook heel veel voor. Naast dat ze op het CSE zit, is ze zes dagen in de week in de weer met alles wat met ponyrijden te maken heeft. "Ik rijd minimaal twee pony's per dag, maar er komt nog veel meer bij kijken. Zoals de stallen mesten, voeren, de pony's moeten naast rijden ook nog op andere momenten bewegen en soms naar de hoefsmid of dierenarts. Mijn moeder heeft ook altijd paard gereden en helpt mij daarbij."

KNUFFEL

"Ook verzorg ik ze door ze te borstelen en voor de wedstrijd moeten ze gewassen en gevlochten worden. En oh ja, ze verwennen kost ook tijd. Dan krijgen ze een snoepje of een knuffel." Dressuur, springen en tegenwoordig ook crossen. Evi is er goed in en vindt het 'allemaal even leuk.' Een keuze maken doet ze dan ook niet. "Misschien als ze naar de paarden gaat", vult moeder Janine aan. "Evi heeft nu de luxe dat ze zowel een dressuur- als springpony heeft. We stimuleren haar als ouders dat ze zich eerst breed ontwikkelt en pas later eventueel een keuze maakt. En wat we nu ook belangrijk vinden, is dat ze dit volhoudt."

MOTTO

Voorlopig gaat dat meer dan prima. Begin dit jaar werd ze Nederlands indoorkampioen dressuur in het Hippisch centrum in Ermelo. Dat deed ze met haar pony Super Hayden in de klasse B categorie AB. In augustus won ze maar liefst twee nationale titels. Met Super Wheemhoeve's Marko in de L1 categorie C en met Gonna be Famous in de L2 categorie DE. Haar motto is 'hard work pays off, we did it!'

Evi rijdt nu bijna elk weekend wel een wedstrijd en in januari staan de eerste kampioenschappen weer voor de deur. Daar wil ze weer voor het hoogste en dus de medailles gaan.

INGELIJST

Haar kamer hangt er inmiddels vol mee. "Ik heb heel veel bekertjes en aan de muur hangen een schilderij en posters. Mijn lade zit vol met rozetten en mijn medailles zijn heel mooi ingelijst. De kampioenslinten van het NK vind ik het allermooiste en daar ben ik ook wel het meeste trots op. Hopelijk komen er nog veel prijzen bij."



Tennisser Peter Buter

CONDITIE HEBBEN EN PLEZIER HOUDEN

Hij werd 27 september 85 jaar, maar tennisser Peter Buter denkt nog niet aan stoppen. Zijn goede gezondheid en het nodige succes gingen ook dit jaar hand in hand. Zo werd de Zwollenaar in 2024 twee keer Nederlands kampioen in het enkelspel, zowel in- en outdoor. Ook won hij op de buitenbanen van het Hilversumse Tulip Centre de nationale dubbeltitel. Zijn credo: "Conditie hebben en plezier houden."



Peter versloeg in januari van dit jaar Dinant Haslinghuis in de enkelfinale. In de eindstrijd om de dubbeltitel verloor hij toen met Meppeler Hilbertus Emmink de finale. Dat was indoor, ook in Hilversum. In augustus vond het NK outdoor plaats. In de singlefinale versloeg hij Piet Borst, maar de winst in de dubbel blijft hem meer bij.

KICK

"Dat was samen met Werner Matszat uit Hoevelaken. De heren dubbel 80+ en 85+ werden samengevoegd en we wonnen in de finale van Peter Blaas, die ooit wereldkampioen was en Niels Menko. Nou dat we hen versloegen, gaf mij wel een dubbele kick hoor."

Peter staat nog drie tot vier keer per week op de tennisbaan, veelal bij ZTC De Pelikaan. In verband met de spierreuma van zijn vrouw, is het samen trainen helaas sterk afgenomen.

"Op de maandagen organiseer ik Old Stars tennis. Een project van het Ouderenfonds en de KNLTB voor 60-plussers waarbij niet het tennissen, maar het bewegen centraal staat. Sinds de start vier jaar geleden is het een succes in Zwolle. We hebben in totaal 34 deelnemers en 8 begeleiders. Vanaf de start hebben we inmiddels 180 rondes gespeeld en één iemand is al 150 keer geweest!"

OUDEST

"Op dinsdag en/of woensdag tennis ik in Zuidwolde. Dat doe ik met een aantal tennissers die nationaal, maar ook internationaal actief zijn. Ik ben 85 jaar en meestal de oudste. Nou, dat vind ik juist een voordeel, want dat betekent dat ik ook tempo moet blijven spelen."

Verder tennist Peter nog in competitieverband voor ZTC De Pelikaan, dat is een heren dubbel competitie in het voor- en najaar op de donderdagochtend. "De laatste jaren werden we altijd eerste, maar onlangs derde. En op vrijdag tennis ik ook nog met een aantal oude coryfeeën van ZTC De Pelikaan."

En of het nog niet genoeg is, tenniste de Zwollenaar ook nog zomercompetitie in Duitsland, tot afgelopen seizoen



in Dortmund. Maar vanwege het afhaken van de sponsor, is dat voorlopig on hold gezet.

BIJKOMEN

Wel was Peter in maart van dit jaar nog actief op het WK in Turkije voor 85+. "Ons team bestond uit vier spelers, maar één iemand bleek bij aankomst om medische reden toch niet te mogen spelen. Dat betekende dat ik in vijf dagen tijd, acht wedstrijden moest spelen."

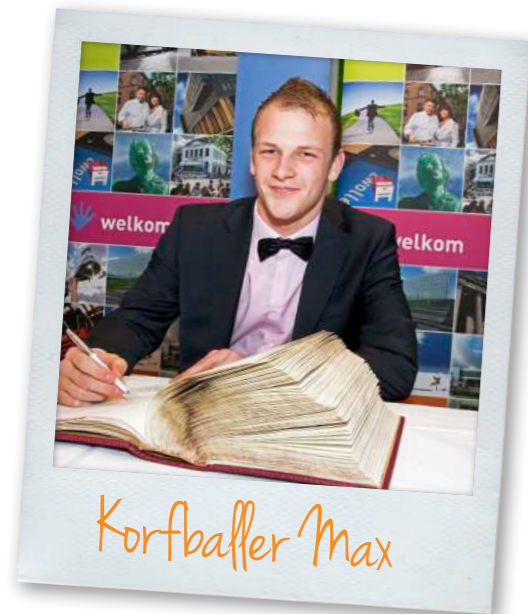
"Het waren vier singlepartijen, waarvan ik er twee won en vier keer in de dubbel, die we allemaal wonnen. We werden heel knap vijfde van de dertien, maar ik kan je wel vertellen dat ik eenmaal thuis bijna tien dagen moest bijkomen."

Het is allemaal razendknap wat Buter allemaal doet en presteert, al staat hij daar zelf niet zo bij stil. "Je ziet wel dat meer mensen afhaken, omdat ze op leeftijd zijn en gevoeliger voor blessures worden. De spoeling wordt wel steeds dunner. Ik heb het geluk dat ik een goede conditie en geen blessures heb, want wat is er nou mooier dan een goede gezondheid?"

TELEVISIEKIJKEN

"Mijn geheim? Samen met mijn vrouw doe ik iedere dag aan aerobic. Ik heb ooit 25 videobanden overgezet op dvd. Daar kijken we dan naar en doen we actief mee. Conditie hebben en plezier houden, ook dat is belangrijk. En oh ja, net als veel televisiekijken, want dan zie je heel goed hoe het tennisspelletje gespeeld moet worden."

ENKELE PRESTATIES DOOR DE JAREN HEEN



Korfballer Max

Ondertekening Max Malestein in 2013

Max Malestein is een topkorfballer van Nederland, geboren en getogen in Zwolle. Max begon zijn korfbal carrière bij ZKV Oranje Zwart in Zwolle, waar hij de jeugdteams doorliep en zijn liefde voor de sport ontstond. Later is hij bij DOS'46 aangesloten en heeft hij in 2019 zowel een nationale als een internationale titel bemachtigd. Met de ondertekening is hij officieel toegevoegd aan het rijke sportverhaal van de stad.



Rolstoelbasketbalster
Jitske

Ondertekening van Jitske Visser in 2021.



Wiefrenster Kirsten

Ondertekening van Kirsten de Wild in 2014.

2010

Ondertekening van de groep sporters in het jaar 2010.



Ondertekening van de groep sporters in het jaar 2016.



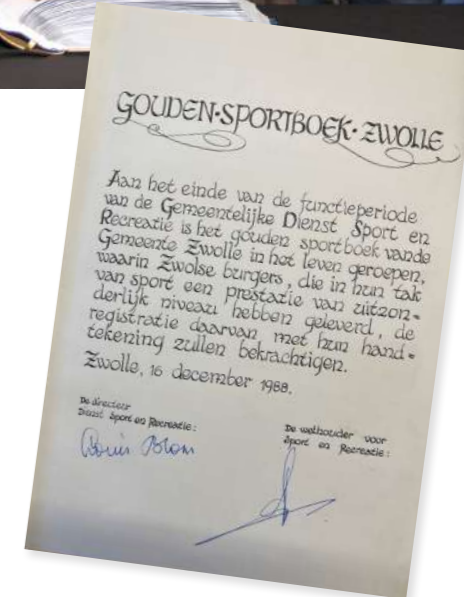
2017

Ondertekening Landstede Hammers toen ze in 2017 de Supercup hebben gewonnen. Hier wonnen ze voor het eerst in de clubhistorie een hoofdprijs.



Handboogschutter Fred

Ondertekening van Fred van Langenacker in 2010.



Ondertekening van Keije Solen in 2014.



Wiefrenner Keije

Golfer Dean Janssens

LEKKER SPELEN EN OUDERS TROTS MAKEN

Dean Janssens uit Nunspeet is elke week als CSE-leerling te vinden op de Zwolse golfbanen van Golfclub Zwolle. In januari mag hij met Jong Oranje naar Portugal om daar zijn eerste buitenlandse toernooi van 2025 te spelen. En dan te bedenken dat hij nog steeds maar 14 jaar is.



Begin dit jaar werd Dean the machine heel knap tweede op het World Junior Golf Championship in het Spaanse Marbella. Een prestatie en een prijs met een verhaal, want materiaalpech speelde hem parten.

VLIEGTUIG

“Het was mijn eerste echte toernooi in het buitenland, met mooie momenten en ik had een hele leuke week met mijn moeder. Meestal gaat mijn vader mee. Het was echt een hele gave baan, alleen viel het resultaat mij toch een beetje tegen. Ik sla normaal kaarsrecht, maar ik merkte dat er een afwijking in mijn slagen zat. Ik keek eens naar mijn houten-3 en die was stuk, omdat de lijm had losgelaten. In het vliegtuig was het koud, in Spanje warm. Dat was denk ik de oorzaak en ik kon ‘m ook niet meer laten maken.”

“Ik gebruikte toen de houten-5. De eerste ronde ging goed, de tweede minder en in de derde ronded had ik de beste score van de dag met -3. Dat zijn 3 slagen onder de baan, maar toch kon ik het toernooi niet meer winnen. Uiteindelijk werd ik tweede. De winst zat ‘m in dat ik goed geanticipeerd heb op de situatie en rustig bleef en niet opgaf. Mentaal zit het wel goed bij mij, dat weet ik van mezelf, maar ik was eerlijk gezegd toch wel wat teleurgesteld.”

Dean zit op het CSE, de golfklas begon ooit met vijf golfers, maar het zijn er nu al drie keer zoveel. “Op dinsdag-, donderdag- en vrijdagochtend train ik 1,5 uur, daarna ga ik naar school. Daarnaast probeer ik ook zoveel mogelijk trainingsuren te maken, al is dat nu wat lastig, omdat het steeds eerder donker wordt.”

RAPPORT

“Ik heb zelf een coach, alleen die zie ik niet elke dag en vanuit CSE heb ik er ook eentje. Samen maken we een plan en in een zogenaamd rapport houd ik dan alles bij en kunnen beide coaches zien hoe ik het gedaan heb. Bijvoorbeeld hoe het staat met mijn setup (houding) en swing (afslag). Daar train ik veel op, net als op techniek en het goed voorbereiden van wedstrijden, zodat je op de baan niet voor verrassingen komt te staan. Het is sowieso belangrijk om veel te trainen. Dat is ook mijn tip voor andere jeugdige sporters. En geef nooit op.”

“In Marbella had ik kunnen opgeven, maar dat heb ik niet gedaan. Het afgelopen golfseizoen ging het aan het begin heel goed, maar daarna steeds minder. Ik wist dat ik

beter kon. Het lukte op de training wel, maar in de wedstrijden niet zo. Echt, er waren momenten dat ik er helemaal klaar mee was en wilde stoppen. Maar dan komt toch mijn mentaliteit om de hoek kijken. Ik wilde niet opgeven en dat heb ik ook niet gedaan.”

TROTS

Naast het Jong Oranje toernooi, zet Dean komend jaar ook in op het bereiken van de zogeheten WAGR: dat staat voor world amateur golf ranking. De Nederlandse Golf Federatie stelt als voorwaarde dat alleen golfers die daarop staan in aanmerking kunnen komen voor de hoogste nationale teams.



“Het lastige is dat er maar drie toernooien in ons land zijn, waarop je op die WAGR kan komen door dan goed te presteren. En verder wil ik gewoon lekker spelen, mezelf steeds verbeteren en mijn ouders trots maken.”

“HET IS SOWIESO BELANGRIJK OM VEEL TE TRAINEN.”

Turner Elias Ridder

ZET IEDERE DAG HOOG IN

Het interview vindt 's ochtends in alle vroegte plaats. En dat heeft een reden, want het zijn drukke tijden voor turner Elias Ridder. De 21-jarige Zwollenaar loopt als vierdejaarsstudent Finance en Control op Windesheim, stage bij Craft en uiteraard maakt hij ook zo zijn trainingsuren bij Turnacademie Regio Zwolle.

ELIAS RIDDER

@turnacademiezwolle

@eliasridder

“Ik train nu zo'n zestien uur per week, meestal in de middag, want de ochtendtrainingen vervallen. Het is een aardig druk jaar voor mij, maar bij Craft en op Windesheim werken ze goed mee en krijg ik de ruimte om het komende half jaar zo goed mogelijk in te vullen.”

“Ook de trainers bij de Turnacademie Gerard Speerstra en Michael Hollander gaan er flexibel mee om en denken mee wanneer ik wat ga doen. Na mijn studie ga ik weer meer trainingsuren maken en er weer vol tegenaan.”

COMBINATIE

Elias combineerde tot zijn twaalfde jaar turnen en judo. Daarna koos hij volledig voor het turnen, eerst in Zwolle bij Kwiek en Lenig en later bij RKDOS in Kampen. “Ik denk dat die combinatie wel een voordeel voor mij was. Judo is een totaal andere tak van sport, met andere inzichten. Die hardheid en die vechtersmentaliteit van toen komen mij nu ook van pas bij het turnen.”

Nu is hij bijna dagelijks te vinden in Victorium, waar de Turnacademie Regio Zwolle is gevestigd. En met succes, want dit voorjaar werd voor de tweede keer het NK voor clubteams gewonnen. “Dat was echt superleuk om te winnen. Het was voor mij het hoogtepunt van het jaar, omdat je het samen doet als groep. Je hebt echt dat teamgevoel. Hopelijk kunnen we volgend jaar de titel voor de derde keer binnenhalen.”

SLOTDAG

Een competitieteam bestaat in totaal uit tien turners, zes ervan turnen op zes toestellen, drie turners per toestel.

Er wordt iedere competitieronde geturnd tegen drie andere landelijke teams. Pas op de slotdag op het allerlaatste toestel – de vloer – werd de strijd beslist en was Turnacademie Regio Zwolle opnieuw de beste van Nederland.

Hoewel Elias op de vloer ook zeker uit de handen en voeten kan, ligt zijn specialiteit vooral op voltige en de brug, al is de rekstok ook steeds meer een favoriet onderdeel. “Of je allround turner kan worden? Ja, ik denk het wel. Als je hard werkt, veel traint, kun je goed worden op iedere toestel, maar ik richt mij echt op voltige en brug.”

Op die twee disciplines droomt Elias zijn droom. Zijn ambitie is deelname aan EK's, WK's en aan de Olympische Spelen van 2028 in Los Angeles. Dat betekent veel kwalificaties turnen, allerlei tests goed doorstaan en vooral veel wedstrijdervaring opdoen, zowel in teamwedstrijden als individuele wedstrijden.

AMBITIE

“Wat je wilt is je laten zien en bewijzen dat je in aanmerking komt voor het Nederlands team. We hebben bij de Turnacademie de ambitie uitgesproken dat we met twee turners naar de Olympische Spelen willen. Dat is ons doel voor later. Dit jaar willen we als team uiteraard voor de derde keer Nederlands kampioen worden en wil ik zelf het liefst medailles pakken op het NK.”

**“IK WIL HET LIEFST
MEDAILLES PAKKEN
OP HET NK.”**







Hiphop danseres Jules Storms

GEVOEL EN ENERGIE GAAN HAND IN HAND

Wie kan er zeggen dat je op je tiende jaar al mag deelnemen aan een WK en de halve finale bereikt? Dat je op de Europese kampioenschappen tweede wordt én jezelf Nederlands kampioen mag noemen? Nou Jules Storms deed het dit jaar allemaal. Ze danst of beter gezegd hiphopt met heel veel plezier én succes.

 @julesstorms2109

 @xoxodancecompany

Jules, inmiddels 11 jaar, was 3 (!) jaar oud toen ze aan kleuterdans deed en op ballet ging. "Op mijn zevende begon ik met hip hop en een jaartje daarna stopte ik met ballet en ging ik alleen maar hiphoppen. Daar kan ik mijn gevoel en energie in kwijt en wat meer mezelf zijn."

VAKANTIE

Eerst maar eens even terug naar het WK in augustus in Blackpool. Omdat ze bij de beste drie op het EK was geëindigd, mocht ze naar Engeland. "We waren toen nog op vakantie in Frankrijk en moesten heel vroeg opstaan om vanuit Bordeaux naar Manchester te vliegen, om daarna met de trein naar Blackpool te gaan. In de eerste ronde waren er 80 kinderen in mijn categorie, die kwam ik door en werd ik rechtstreeks geplaatst voor de kwartfinale. Ik hoefde dus geen tweede voorronde te dansen. In de kwartfinale behaalde ik ook voldoende punten en mocht ik door naar de halve finale. Er waren toen nog maar zestien dansers over."

"De beste negen dansers gingen naar de finale. Daar hoorde ik helaas niet bij. Ik was best wel een beetje teleurgesteld omdat ik zo dichtbij was, maar ik heb wel vijf heel mooie dagen gehad en ik ben trots op wat ik heb bereikt. Het was een hele bijzondere ervaring in Engeland. Daarna vlogen we weer terug naar Frankrijk om verder vakantie te vieren."

Hoewel je als deelnemer niet te horen krijgt of je nu tiende of zestiende bent geworden, is de prestatie van Jules heel knap. Het was sowieso een geweldig jaar voor haar. In april werd ze met haar solo optreden in Eemnes eerste op het NK en dus Nederlands kampioen. Ook is ze samen met haar duo-partner Kato, vice-Nederlands kampioen Duo geworden. Daarna volgde het EK in het Duitse Kalkar in mei. Samen met de beste acht dansers van Europa, streed ze in de finale om de prijzen.

BEKER

"Het was heel spannend allemaal, omdat onze categorie als tweede opgenoemd zou worden. Maar ze waren de uitslagen kwijt, dus het duurde best wel lang. We werden steeds zenuwachtiger backstage, maar toen bleek ik tweede te zijn. Ik kreeg een hele grote beker en daar was ik echt superblij mee!"

Jules, die in groep acht zit van basisschool De Kasteelhoeve, traint heel veel. Minimaal acht uur in de week bij de dansschool en daarnaast volgt ze nog privélessen voor haar battle en solo. Ze danst bij dansschool XOXO Dance Company in Zwolle en maakt onderdeel uit van het wedstrijdteam Kiyomi Kids. Naast de optredens met haar team, danst ze dus ook als solist, maar ook in een duo met een andere hiphopster én 1 tegen 1 met andere dansers. Dat is de zogenaamde battle en dan is er nog het onderdeel quad, oftewel dansen met zijn vieren. Ook danst Jules bij de XOXO academy, dit zijn intensieve trainingen in verschillende urban dansstijlen en performance skills.

KINDERARTS

Hoe ziet ze als elfjarige haar toekomst als hiphop danser? Nou wie denkt dat Jules professioneel hiphopper of danser wil worden, die heeft het mis. Daar valt later niet van te leven, heeft ze al becijferd, al wil ze heel graag weer op het podium komen op het volgende WK.

"Ik ga zeker door met hiphoppen want ik wil nog veel bereiken, maar dan uiteindelijk wel als hobby. Ik wil heel graag kinderarts worden, want ik houd ervan om mensen te helpen."



**" IK KREEG EEN
HELE GROTE BEKER
EN DAAR WAS IK
ECHT SUPERBLIJ
MEE!"**



Jitske
↙

Rolstoelbasketbalster Jitske Visser
GOUDEN THUISKOMST

@jitskevisser

JITSKE VISSE

Het jaar 2024 was voor rolstoelbasketbalster Jitske Visser het jaar van de verandering, maar ook van het opnieuw winnen van Paralympisch goud, ditmaal in Parijs begin september. "Ik vond het best spannend om de titel te verdedigen", aldus Jitske, die inmiddels definitief terug is in Nederland.

Op het Nederlands vrouwenteam staat geen maat. Ook in 2020 werd Visser al paralympisch kampioen. Daarnaast is Oranje tweevoudig wereldkampioen en was het al negen keer de beste van Europa.

DRUK

"De druk van buitenaf is groot. Daar moet je ook mee om kunnen gaan. We hebben een goed team en zijn al heel lang samen met elkaar, maar je wint niet zomaar eventjes goud. Andere landen komen steeds dichterbij en kunnen ook goed basketballen. Ik vond dat best wel spannend. Spannender dan als je de titel nog niet hebt, dat is toch een andere insteek."

Jitske, haar ouders wonen nog in Zwolle Zuid, doet haar verhaal thuis in Rotterdam, waar ze inmiddels samen met vriend Camilo Van Trijp woont. Vorig jaar waren ze samen nog actief bij de club Volpi Rosse Menarini, in Florence, maar dat Italiaanse avontuur stopte na een jaar. Het werd niet helemaal wat de twee ervan hadden verwacht.

MENGELMOES

"Het was een mooie ervaring, maar nu zijn we weer thuis. Ik speel nu bij Rotterdam Basketbal in de eredivisie en Camilo is onze coach. We hebben een mengelmoes van internationals, spelers en speelsters die voor Oranje hebben gespeeld en jeugd. Het is niet echt te vergelijken met het niveau in Duitsland of Italië, maar het is superleuk en we hebben veel plezier. Bovendien is de druk van het moeten

presteren er nu wel wat vanaf." En Jitske schetst nog een voordeel van weer in Nederland zijn. "Ja, we hebben nu weer volop tijd voor vrienden, familie en ook mijn ouders, die nog steeds in Zwolle wonen."

Tot slot, wat brengt haar de toekomst? "Ik ben net 32 jaar en ga zeker nog een seizoen door bij het nationale team. Verder koppel ik nergens een datum aan. Je voelt het zelf wel aan, wanneer het tijd is om te stoppen."



Fotografie: Orange pictures

**" IK VOND HET
BEST SPANNEND
OM DE TITEL TE
VERDEDIGEN."**



Zwemster Christien Nieuwenhuis

NOG STEEDS TELT ELKE SECONDE

Still going strong. Dat gold én geldt voor zwemster Christien Nieuwenhuis.

Ze is 73 jaar en was afgelopen zomer op de Europese Masters Kampioenschappen lange baan zwemmen én begin van dit jaar op de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen korte baan, actief, fanatiek én uiterst succesvol. En het einde is nog niet in zicht. "Ik blijf competitief ingesteld."

 @swol1894.wz

In Belgrado won Nieuwenhuis in haar categorie D70+ goud op de 50 meter vrije slag in een tijd van 34.25 seconden. Zilver won ze op de 200 meter wisselslag, de 200 meter vrije slag, de 50 meter vlinderslag en de 100 meter vrije. Die zilveren plak op de 50 meter vlinder was er een met een gouden randje, want haar eindtijd (39.67) was goed voor een Nederlands Mastersrecord.

GLIJDENDE SCHAAL

"Ik vind zwemmen nog steeds heel leuk, haal er veel plezier uit, maar ik heb wel steeds meer moeite met de vlinderslag. Ook ben ik meer van de sprint dan van de lange afstanden, want dan verlies ik toch te veel tijd. En wat ik vooral lastig vind, is dat mijn tijden elke weer wat achteruitgaan. Neem nu de 50 meter vrije slag. In 2016 zwom ik in Londen 32.72, in Rome vier jaar later 34.04 en nu dus in Belgrado 34.25 seconden. Het is wel een beetje een glijdende schaal hè."

Maar verder grossiert ze in nationale records in de 70+ categorie. In het 25 meterbad heeft ze er zes, in het 50 meterbad stopt de teller bij acht. Haar geheim? Plezier hebben en houden en veel trainen. "Ik train iedere week op de maandag-, woensdag- en vrijdagavond een uur lang. In de winter in De Vrolijkheid, in de zomer in het Openluchtbad. Op woensdag trainen we met de hele mastersgroep, dat zijn inmiddels al zo'n 50 zwemmers. Ook heb ik nog wekelijks krachttraining in de sportschool. Dan train ik mijn rug, buik en armspieren. Thuis doe ik nog tweemaal in de week grondoefeningen voor mijn lenigheid."

SCHIETEN

In 2025 wordt ze 74 jaar en gaat ze over naar een nieuwe categorie. Aan haar competitieve instelling ligt het niet, ook niet in het nieuwe jaar. Wel laat ze het WK Masters in Singapore dan schieten. "Dan ben ik te lang van huis, want als je daar bent, wil je natuurlijk ook wel wat van de omgeving zien."

Christien



**"IK BLIJF
COMPETITIEF
INGESTELD."**



Ontdek Zwolle Sport: jouw ultieme bron voor sport in onze stad!

Bij Zwolle Sport draait alles om... sport natuurlijk! Ben je benieuwd wat er allemaal gaande is in onze bruisende sportstad? Wil je op de hoogte blijven van (eredivisie-)wedstrijden, deelnemen aan evenementen of activiteiten, of geïnspireerd worden door de verhalen achter de sport? Dan ben je bij ons toffe platform Zwolle Sport aan het juiste adres. Want sport maakt alles leuker!

Jouw gratis online gids voor sportevenementen in Zwolle

Op Zwolle Sport vind je een duidelijk overzicht van zowel top- als reguliere sportevenementen en activiteiten. Of je nu alleen wil bewegen of samen met vrienden wil beleven, er is voor ieder wat wils. Laat je inspireren door boeiende verhalen over (top)sport, want Zwolle Sport deelt natuurlijk ook interessant en informatief nieuws uit onze sportstad. En Zwolle Sport is ook dé bron voor sporters in Zwolle, waar we altijd aandacht hebben voor (top) prestaties. De Gouden Sportkoers heeft z'n eigen plek op dit platform.



Zwolle Sport verbindt sporters en sportaanbieders

Het platform is gemaakt vóór en dóór Zwollenaren. Alle aanbieders op het gebied van (top)sport, beweging en een gezonde levensstijl krijgen de kans om hun aanbod te promoten. Zo weet jij precies waar en wanneer je welke sport kunt beoefenen of bekijken. Zwolle Sport wordt nóg leuker wanneer Zwollenaren zelf ook een bijdrage leveren. Samen werken we aan een vitaal Zwolle.

Blijf op de hoogte van alles wat er gebeurt op het gebied van (top) sport in Zwolle.

www.zwollesport.nl

 @zwollesport038

GEFELICITEERD!

namens SportService Zwolle, gemeente Zwolle én de stad!



DE GOUDDEN SPORTKOERS

POWERED BY



SPORT
SERVICE
ZWOLLE

Zwolle