

## Gratis naar waterpolo

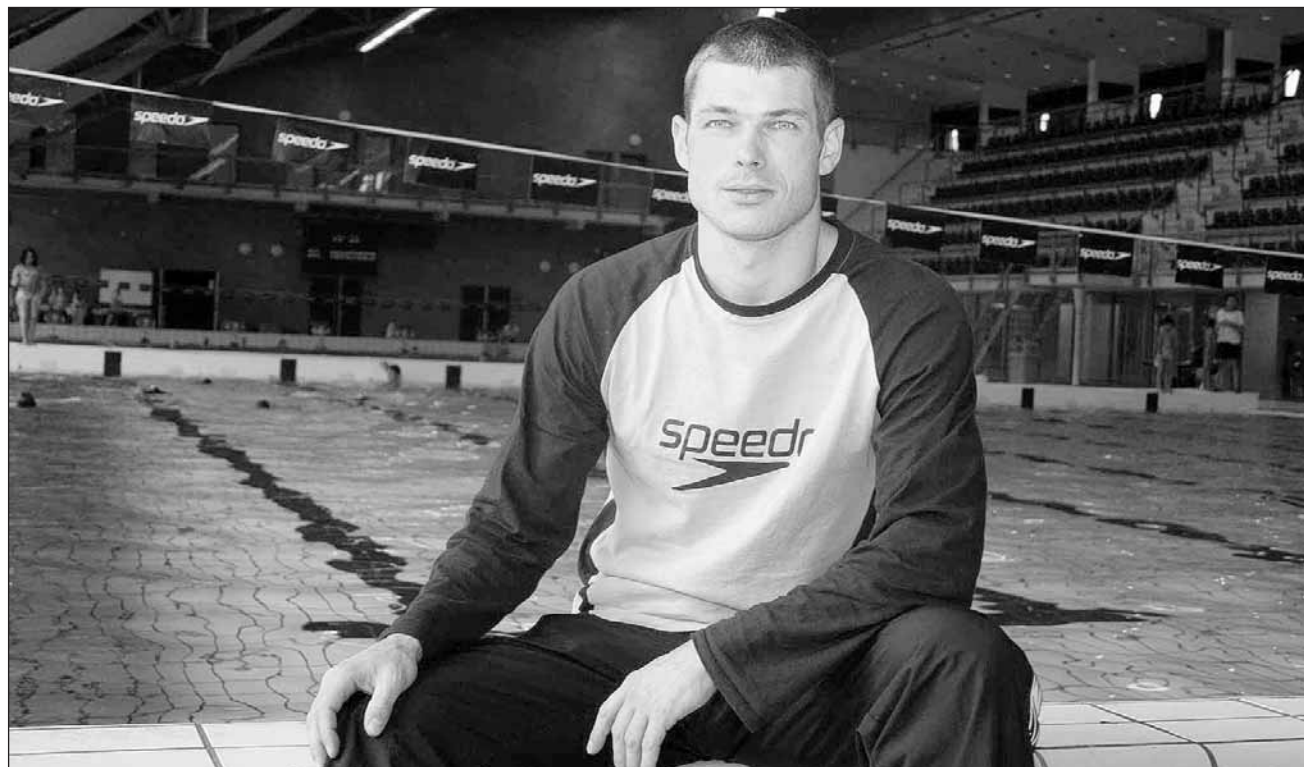
WATERPOLO – De vaandelteams van waterpolovereniging De Dolfijn spelen zaterdag 1 december weer een thuiswedstrijd. Men kan van 15 tot 19 uur gratis acht competitie waterpolowedstrijden volgen in het Sloterparkbad. Waaronder om 16.30 uur de dameswedstrijd De Dolfijn tegen de Hilversumse Robben/Tomingroep en om 18.45 uur de heren tegen Veenendaal.

## Workshop Skiken

SKIKEN – De Skikeschool in Amsterdam organiseert op zaterdag 8 december een tweetal workshops Skiken. Om 09.30 uur bij de Sloterpark en 12.00 uur bij het Florapark. De workshop duurt 1,5 uur.

Skiken is 'Langlaufen op wielen', met een dynamische stokafzet om de snelheid te verhogen. Het is veilig, omdat je kunt remmen en je overal tijdig kunt stoppen. De skike heeft twee grote wielen, één voor en één achter je voet. De wielen hebben luchtbandjes met profiel. De luchtbandjes zorgen ervoor dat ook op onverharde en 'slechte' weggetjes, schelpenpaadjes gereden kan worden. De skike wordt onder de schoen gebonden. De stokken zorgen naast de schaatsafzet, voor de snelheid. De sportwandelerschool wil op deze manier instructeurs en scholieren werven, om in de regio Amsterdam-Waterland, cursussen Skiken te geven. De kosten voor deze workshop bedragen € 15,00. Er kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen. De opleiding Skike-trainer duurt twee dagen en start op zaterdag 22 december. Voor meer informatie en vragen kan men bellen naar 0229-239447 of een mail sturen naar [info@sportwandelerschool.nl](mailto:info@sportwandelerschool.nl) of de website [www.skikeschool.nl](http://www.skikeschool.nl) bezoeken.

# Olympische Spelen: hèt doel



Martin Truijens in het Sloterparkbad, waar hij bijna dagelijks te vinden is. (Foto: Leen Visser)

DOOR MAUREEN WEIJZIG EN MAARTEN ZEGSTROO

**SPORT – Net als in de afgelopen jaren kan er weer gestemd worden op de Amsterdamse sporters van het jaar. Samen met de sportpers kan het publiek bepalen welke sporters de felbegeerde Fanny winnen. Tot aan de finale op 17 december worden de sporters van de verschillende categorieën in Weekblad De Echo voorgesteld. Deze week de coach en het talent.**

Begin dit jaar kreeg Martin Truijens (29) de eindverantwoordelijkheid voor het gehele Nationale Zweminstituut Amsterdam (NZA). Inmiddels hebben vijf zwemmers van het NZA een nominatie voor de Olympische Spelen op zak. Hij streeft ernaar om in Beijing met acht NZA-selectieleden te starten. Truijens is een nieuwkomer in zwemmersland. Pas twee jaar geleden begon hij zijn loopbaan als trainer. Toch is zijn naam gevestigd. „Ik deed daarvoor onderzoek in Amerika naar de effecten van verschillende vormen van belasting bij sporters”, vertelt

Martin. „Daar kwam ik in contact met Jim Montgomery, oud-olympisch kampioen zwemmen. Hij heeft er mede toe bijgedragen dat ik uiteindelijk als zwemcoach aan de slag ben gegaan.”

### Rechterhand

Inmiddels heeft Truijens veertien zwemmers in zijn ploeg. Samen met rechterhand Hans Elserman probeert hij zijn ploeg klaar te stomen voor de Olympische Spelen. De klik is in elk geval daar. „Het is een goede mix”, zegt een tevreden Truijens. „Ik probeer de mensen te motiveren om op die manier tot een maximale prestatie te komen. Tot nu toe gaat dat goed. Natuurlijk leer ik veel van mensen als Jacco Verhaeren, maar het feit dat ik samen met Hans Elserman coach, draagt daar ook zeker

toe bij.” Hoewel hij nog steeds wil promoveren aan de universiteit, staat op dit moment alles in het teken van de zwemsport. „Zwemmers leven in trainingsblokken van vier weken. Dag in, dag uit. Zo ziet hun dagelijks bestaan er uit. Binnenkort staat het Olympisch kwalificatietoernooi in Eindhoven op de agenda. Dat is nu prioriteit. En zo kijken we van wedstrijd tot wedstrijd.”

### Geen ramp

De twee beachvolleybalsters Marleen van Iersel en Marloes Wesselink maken kans op de titel 'Talent van het Jaar 2007'. „We zijn vereerd met de nominatie”, laat Marleen weten. „We hebben een prima jaar achter de rug. Mede daardoor maken we nog kans op Beijing. We spelen nog zo'n tien toernooien waarin we genoeg resultaten kunnen boeken om een plek naar Beijing af te dwingen. Als we China niet halen is dat nog geen ramp. Londen is logischer, maar stiekem kijken we wel al naar Beijing.” Marleen en Marloes spelen sinds 2005 met elkaar en werden dit jaar Nederlands Kampioen bij de senioren en derde

op het WK voor junioren. Dat WK was een teleurstelling. „We gingen daarheen om het toernooi te winnen. Derde worden is natuurlijk wel goed, maar niet als winst de doelstelling is. Het jaar daarvoor werden we ook al derde en we wilden het beter doen dan dat jaar.” Dat het duo dit jaar een grote ontwikkeling heeft gemaakt, is een logisch gevolg van de keuzes die de beachvolleybalsters vorig jaar maakten. „Deze winter hebben we voor het eerst doorgetraind. Dit kon in de voorgaande jaren nog niet, omdat we allebei nog ere-divisie speelden in de zaal. Nu richten we ons puur op beachvolleybal en dat werpt zijn vruchten af.”  
*Wie worden de opvolgers van Gregory Sedoc (sportman 2006), Marit van Eupen (sportvrouw 2006), Giles Bonnet (coach 2006), Marcelien de Koning en Lobke Berkhout (sportploeg 2006) en Urby Emanuelson (talent 2006)? De winnaars worden bekend gemaakt door de gemeente Amsterdam en Topsport Amsterdam tijdens de Finale van Topsport in Amsterdam. Stemmen kan op [www.topsportamsterdam.nl](http://www.topsportamsterdam.nl)*

## Wielrenclinic in Sloten

**BAANWIELRENNEN – Als tegenprestatie naar de gemeente Amsterdam werd baanwielrenner Richard Bonhof verzocht een clinic te organiseren voor de Comeniuschool, een basisschool van blinden en slechtzienden uit Amsterdam. En met succes. Afgelopen maandag stond Bonhof, die zelf zeer slechtziend is, met een groep leerlingen op de wielbaan van Sloten.**

Tijdens een revalidatieperiode op het Loo Erf, een revalidatiecentrum voor blinden en slechtzienden in Apeldoorn, kwam Bonhof in contact met de slechtziende Jan Mulder welke deel heeft genomen aan vele wedstrijden met de tandem, waaronder ook meerdere Paralympics. „Van het één kwam het ander. Van Jan mocht ik een tandem proberen en al gauw was ik verkocht. In 2002 heb ik vervol-



De groep kwam afgelopen maandag bij elkaar in Sloten. (Foto: Nico Lute)

gens mijn eigen tandem gekocht. Ik stond dit jaar eigenlijk op het punt om te stoppen met het tandem wielrennen totdat Jan Mulder me in contact brengt met het Noord-Hollandse Ruiters Dakkapellen Wielerteam. Via hen kom ik in contact met Ruiters Jeroen Lute uit Zuid-Scharwoude. Jeroen is een sterke renner en samen vormen we een goed koppel.”

## Cursus hardlopen

OOST/WGM – Voor de mensen die graag eens op een atletiekbaan willen lopen kunnen bij AV'23 terecht. Vanaf zaterdag 15 december kan men iedere zaterdag een half uur gebruikmaken van de baan en de DeBaanCursus volgen.

Deze cursus duurt zeven weken en start op zaterdagmorgen om 9.00 tot 10.45 uur. Men krijgt looptraining van een ervaren KNAU-coach. Voor wie geïnteresseerd is kan mailen [debaan-cursus.av23@hotmail.nl](mailto:debaan-cursus.av23@hotmail.nl) of via [www.av23.nl](http://www.av23.nl).

## VOC blijft op goede spoor

**HANDBAL - Na de domper tegen koploper Quintus hebben de handbaldames van VOC weer goede zaken gedaan. Eerst werd afgelopen donderdag gewonnen van Venus/Nieuwegein met 29-22. Afgelopen zaterdag werd er een overwinning aan toegevoegd ten koste van Grandokeuken/Dalfsen.**

De promovendus uit Dalfsen is een talentvol jong team, maar mist nog de ervaring op ere-divisie niveau. VOC, met de net weer voor het Nederlands team verkozen Stacy van Rijn in de basis, begon voortvarend aan de wedstrijd. Channa Matteman bleef licht geblesseerd aan de kant en ook Marcella Deen, die in de uitwedstrijd tegen V.d.Voort/Quintus een elleboogstoot kreeg en daardoor niet helemaal fit aan de wedstrijd kon beginnen en kwam pas in de tweede helft in het veld. Hoewel Dalfsen in de eerste 10 minuten goed konden bijblijven, bleek VOC zijn frisheid weer terug te hebben gevonden. Met veel gevarieerd en goed verzorgd aanvals- en verdedigingsspel werd een ruststand van 17-10 bereikt. Na de rust eenzelfde wedstrijdbeeld met mooie aanvallen die uit het boekje werden afgevoerd. De overwinning waarvoor de basis in de eerste helft werd gelegd, kwam daardoor niet meer in gevaar. Aan Dalfsen zijde viel Ellen Nijentap op met 8 doelpunten. De eindstand werd uiteindelijk 34 – 18. Hierdoor blijft VOC koploper op doelsaldo, al heeft het een wedstrijd meer gespeeld dan het nog ongeslagen Quintus. Komend weekend speelt VOC de lastige thuiswedstrijd tegen het fysiek sterke E&O uit Emmen om 20.40 uur in sporthal Elzenhagen. De doelpunten aan VOC zijde werden gescoord door Debby Bont/Sylvia Zwartvoed (6x), Marcella Deen /Elly An de Boer/Sandra van Dijk (4x), Tessa de Graaf/Teuntje Schaevers (3x), Lindsey Schrekker, Stacy van Rijn (2x).

topsport amsterdam

WEEKAGENDA

DEZE WEEK IN AMSTERDAM

Do. 29 nov.	MyGuide Amsterdam - Upstairs Weert	Basketbal, Eredivisie Heren	Sporthallen Zuid	<a href="http://www.amsterdambasketball.nl">www.amsterdambasketball.nl</a>
Za. 1 dec.	Amstel Tijgers - Nijmegen Devils	IJshockey, Tricorp Workwear Eredivisie	Jaap Eden IJsbanen	<a href="http://www.amsteltijgerspro.nl">www.amsteltijgerspro.nl</a>
Za. 1 dec.	HvA Volleybal - Landstede Volleybal/VCZ	Volleybal Eredivisie Heren	Sporthallen Zuid	<a href="http://www.hvavolleybal.nl">www.hvavolleybal.nl</a>
Za. 1 dec.	V.O.C. Amsterdam - E&O	Handbal, Eredivisie Dames	Sporthall Elzenhagen	<a href="http://www.voc-handbal.nl">www.voc-handbal.nl</a>
Zo. 2 dec.	Ajax - NAC	Voetbal, Eredivisie	Amsterdam Arena	<a href="http://www.ajax.nl">www.ajax.nl</a>
Zo. 2 dec.	AAC Rugby - The Dukers	Rugby, Ereklasse	Nationaal Rugby Centrum Amsterdam	<a href="http://www.rugby.nl">www.rugby.nl</a>
Zo. 2 dec.	ARC 1890 - 't Gooi	Rugby, Ereklasse	Sportlaan	<a href="http://www.rugby.nl">www.rugby.nl</a>

BINNENKORT IN AMSTERDAM

Do. 6 dec.	MyGuide Amsterdam - ZZ Leiden	Basketbal, Eredivisie Heren	Sporthallen Zuid	<a href="http://www.amsterdambasketball.nl">www.amsterdambasketball.nl</a>
Za. 8 dec.	Amstel Tijgers - Ruijters Eaters Geleen	IJshockey, Tricorp Workwear Eredivisie	Jaap Eden IJsbanen	<a href="http://www.amsteltijgerspro.nl">www.amsteltijgerspro.nl</a>
Zo. 16 dec.	Ajax - PSV	Voetbal, Eredivisie	Amsterdam Arena	<a href="http://www.ajax.nl">www.ajax.nl</a>

WWW.TOPSPORTAMSTERDAM.NL

**IJSHOCKEY**  
Kom kijken op  
**ZATERDAG 1 DECEMBER**  
OM 18.00 UUR  
**Amstel Tijgers**  
–  
**Nijmegen Devils**

Op vertoon van deze advertentie  
**50% KORTING** op uw entreebewijs  
[www.amsteltijgerspro.nl](http://www.amsteltijgerspro.nl)