



# ZANDLOPER

INFORMATIEBULLETIN VAN, VOOR EN DOOR VRIENDEN DIENSTVAK LO&SPORT — MAART 2024



**Oriëntatielopen is een uitdagende sport**  
**Terug naar de Pumo Ri expeditie**  
**Hervormingen LO&Sportschool**

## Inhoudsopgave

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie, Ikol Pieter vd Peet	03
Interview met Raymond Bernard	05
Terug naar de Pumo Ri expeditie (2/4)	12
Korps-status LO&Sport in stroomversnelling	16
Stipnotering	18
Best gelezen artikel in 2023	20
Hiketocht naar de zon	23
Oscar is bijzonder fit	27
Terug naar de Pumo Ri expeditie (3/4)	29
LO&Sport kort	33
Nieuwe Staffunctionaris: Diederik van Ballegooijen	43
Handbalhistorie binnen de Landmacht	46
Gedenkbord Gijs van Buren	49
Marc Smeets debuteert in Kamp van Koningsbrugge	55
Functionele opleiding instructeur 2023	60
FLO-receptie Jacob Ensing	62
Terug naar de Pumo Ri expeditie (4/4, slot)	66
FLO-receptie Max Sibbald	70
Oriëntatielopen is een uitdagende sport	75
Hervormingen LO&Sportschool	79
Teacher Werken op Hoogte (TWOH) Moutain Winter	85
De officieren in opleiding stellen zich voor	89
Geschiedenis van de mappenstructuur	92
Oplevering sporttent eFP Litouwen	95
Oncologische fitnessstrainer helpt bij sporten en bewegen met kanker	97
Vorbereidingen op Marathon des Sables	99
Interview Joyce Zappeij	102
Can you beat the Dutch Paratroopers	105
Colofon	108

## Voorwoord C-LO&Sportorganisatie



# FOCUS op hoofdtaak 1

**Je hoeft de televisie of radio maar aan te zetten of je hoort een minister, een NAVO-kopstuk, een defensiedeskundige zeggen dat de inzet van NAVO-eenheden voor artikel 5 operaties niet ondenkbaar is. De oorlog in Oekraïne bracht de oorlog al heel dichtbij ons kikkerlandje. Onze defensie- en Landmachttop geeft aan dat we ons moeten focussen op Hoofdtaak 1, het verdedigen van ons eigen grondgebied en dat van bondgenoten.**

Welke rol speelt de LO&Sportorganisatie hierin? Voor een groot deel verandert onze rol niet zo heel veel. We blijven zorgen voor de fysieke fitheid en mentale weerbaarheid van individuen en eenheden. Wat wel van belang is dat we steeds een goede analyse blijven maken van de (gewijzigde) taak van eenheden en dat omzetten naar O&T plannen en trainingen. We moeten zicht krijgen op de diverse taken van de eenheden in een grootschalig conflict. Wat betekent dit voor de fysieke en mentale voorbereiding van onze militairen? En wat is nu bijvoorbeeld het creëren van een *warfare* mindset?

## Voorwoord C-LO&Sportorganisatie

In mijn opdracht is een projectteam aan de slag gegaan om beter zichtbaar te maken hoe wij met onze oefengebieden een nog betere bijdrage kunnen leveren aan de mentale component. Dit heeft geleid tot vier productgroepen die wij als LO&Sportorganisatie lokaal kunnen aanbieden. De eerste twee productgroepen komen in het arsenaal van iedere LO&Sportinstructeur. Het gaat om Mentale Fitheid met vaardigheden zoals visualisatie, spanningsregulatie, focus en coping en om de productgroep Vorming waar de kernwaarden van de KL: moed, toewijding en veerkracht naar voren komen.

Daarnaast komen er twee specialistische productgroepen bij. Te weten Leiderschapsvaardigheden en teameffectiviteit. Met deze vier productgroepen willen we aan de eenheden duidelijk maken voor welke producten ze bij de LO&Sportorganisatie kunnen aankloppen. Daarnaast zullen deze productgroepen worden toegevoegd aan de rugzak van het LO&Sportpersoneel zodat zij voldoende kennis en vaardigheden hebben om een effectieve bijdrage te leveren aan de mentale component van de militair. Het zal ingebed worden in de nieuwe opleidingen voor ons personeel.

Naast onze O&T-rol hebben wij natuurlijk ook een logistieke taak in hoofdtak 1, namelijk de Gravendienst. Ik heb de opdracht om voldoende personeel voor deze taak te kunnen leveren aan het Operationeel Ondersteunings Commando Land (OOCL). Ook dragen we bij aan grote oefeningen aan de oostgrens

Tot slot wil ik iedereen binnen onze organisatie vragen om mee te blijven denken hoe we binnen onze rol een zo goed mogelijke bijdrage kunnen blijven leveren aan de gereedstelling van onze militairen. Dit is een taak die ons bekend voorkomt en die wellicht nu belangrijker is dan ooit tevoren.



**Commandant LO&Sportorganisatie, Ikol Pieter van der Peet**

# Interview met Raymond Bernard

Door Paul Lindeboom



## 72 jaar en weer aan het werk: Raymond Bernard

Dit jaar hebben we Raymond Bernard veelvuldig in Amersfoort gezien.

Eerst in het bijzijn van Hans Wedel vanwege de geschiedenis van de LO&Sportgroep Den Haag (een belangrijke pijler richting het ontstaan van LO&Sport), toen op de LO&Sport Golfdag, de Dienstvakdag en de laatste maanden vanwege de inrichting van ons Digitaal LO&Sport Museum.

## Vervolg Interview met Raymond Bernard



### INTERVIEW RAYMOND BERNARD HERINTREDING ALS 70-PLUSSER

Het digitale museum als broertje van de Traditiekamer krijgt vanaf nu echt vorm. Nadat we eerst Jacob Ensing daarvoor hadden ingevlogen – Jacob vond het werken achter de computer toch maar niets en leverde daarna een zinvolle bijdrage aan de Sportcommissie – en Ton de Vaan sterke interesse toonde in een bijbaantje als vrijwilliger – een veelvuldige rit van Nijmegen naar Amersfoort zag Ton uiteindelijk toch als een te grote kostenpost -, is uiteindelijk Raymond Bernard onze enige echte ‘conservator’ en komt vanaf 01 januari zelfs voor een half jaar formeel onder contract. Met een interview als logisch gevolg, wat bijna een dubbelinterview is vanwege zijn maatje Joop Klinkenberg.

### Militaire loopbaan

Als eerste wil ik beginnen over mijn militaire carrière vóórdat ik bij LO&Sportorganisatie KL terecht kwam. Op 14 september 1971 ben ik als dienstplichtig soldaat opgekomen voor mijn AMO op de Isabellakazerne in Den Bosch. Ik behoorde tot de lichter 71-5, die als eerste hun haar mochten laten groeien, al zou je dat nu niet meer zeggen als je mij ziet. Op deze kazerne werd ook personeel opgeleid t.b.v. de Suriname-compagnie. Suriname werd pas in 1975 zelfstandig.

Na mijn opleiding werd ik als soldaat handlager (A00X0) geplaatst bij 121 Gemengde Intendance Aanvullingsplaats Compagnie te Ermelo. Samen met 146 Werktroepencompagnie (de Buffels) en 116 CA-DI-compagnie vormden wij het 103 Aanvullingsplaats- bataljon.

Na 10 maanden besloot ik een contract te tekenen als KVV-onderofficier (kortverbandvrijwilliger) voor 4 jaar en de mogelijkheid om deze nog met 2 jaar te verlengen. Hiervoor werd ik opgeleid tot Sgt algemeen/beheerder (A00X0/H11B0/H11J0) bij de Technische Dienst.

De opleiding werd gegeven op de Kromhoutkazerne te Utrecht en de Genmaj van Heutszkazerne in Kampen (dependance van het OCMA te Middelburg).

Deze opleidingen duurden van juli t/m oktober 1972.



Hierna werd ik geplaatst in Den Haag bij de Dienst Opperofficier Personeel KL (DOOPKL), Afdeling Individueel Carrière- en Plaatsingsbeleid, Bureau **II** TD/GN/VBDD.

Hier verzorgde ik voor bureau TD de administratieve zaken t.a.v. overplaatsingen en loopbaanopleidingen van personeel van de TD. Dus veel type-werk, zoals beschikkingen en telegrammen. Computers hadden we nog niet, hooguit tekstverwerkers.

Maar het leven en de cultuur binnen Defensie beviel zo goed, dat ik besloot een rekest in te dienen voor overgang in beroepsdienst. Hiervoor moest ik langs mijn administratieve commandant, zijnde de C-Bcie van het Korpscommando Mindef.

## Vervolg Interview met Raymond Bernard

En wie kom ik daar voor het eerst tegen?....Ja hoor, **Joop Klinkenberg**. En laat ook hij nou net een rekest hebben ingediend voor overgang in beroepdienst.

En zo zijn hij en ik in september 1975 op de Van Hornekazerne begonnen aan de opleiding tot beroepsonderofficier aan de KMS in Weert. Omdat wij reeds enige jaren dienst hadden gedaan, kregen wij 9 maanden opleidingstijd verkorting van het militaire deel. Dus 3 maanden KMS en 15 maanden wapen- of dienstvakschool.

Joop ging naar de infanterie en dus naar ErmeLO&Harderwijk, en ik naar de technische dienst en dus de Kromhoutkazerne. Een opleiding tot sgt alg/beh - A00X0/H11B0/H11J0. Een deel van de opleiding werd gegeven in Bussum.

Met Hoofd bur II TD in Den Haag had ik vooraf afgesproken dat ik na mijn opleiding een plaatsing in Duitsland wel ambieerde. Maar hij drong wel heel erg aan op een terugkomst op mijn oude functie in Den Haag, omdat mijn opvolger er nogal een administratieve puinhoop van had gemaakt. Dus ik op 1 november 1977 toch weer terug naar Den Haag op mijn oude functie.

Goed te weten dat ik op dat moment nog rookte. Gelukkig niet zoveel hoor: **slechts een pakje zware shag per dag (50-60 peuken)!** Dat zou ik met de huidige prijs (**€20,- per pakje = €600,- p.mnd**) niet eens meer kunnen betalen.

Maar waar ik het meest van schrok, was dat ik een Coopertest verloor van een collega: hij liep 1850 meter en ik 1800. Voor onze leeftijdscategorie was 2400 meter voldoende. En dat terwijl ik nog geen 2 jaar daarvoor nog 2600 meter had gelopen bij de intest op de KMS.

Ik besloot weer meer te gaan hardlopen en na een week of drie dacht ik "Nu ga ik hardlopen voor mijn conditie, maar waarom blijf ik roken? Dus "WEG DIE PEUK!!". Maar ik had het tegen niemand gezegd, dus mij (ex-)vrouw vroeg aan mij: "Koop jij zelf shag?".

Ik: "Nee, hoezo?". Zij: "Nou, er liggen 7 pakjes shag in de kast". Ik had niet tegen haar gezegd dat ik gestopt was met roken, maar zij rookte zelf zoveel dat ze niet in de gaten had dat ik gestopt was met roken en kocht trouw nog elke dag een pakje zware shag voor mij.

Zodoende ben ik dus ook weer meer gaan sporten.



## Vervolg Interview met Raymond Bernard

Ook werd in die periode besloten de categorie instructeur alg bij de Technische Dienst op te heffen omdat er te weinig uitlooptfuncties waren in de rang sergeant-majoor (b.v. CSM bij een Oplcie op het OCTD of bij een Herstelcompagnie). Omdat veel van de sergeanten(1) reeds op beheerdersfuncties waren geplaatst bij de diverse herstel- en munitiedepot-compagnieën, werd besloten deze categorie om te scholen naar Sgt beheerder bij het Dienstvak der Intendance (tegenwoordig Logistiek). Een aantal instructeurs kreeg ook de mogelijkheid om omgeschoold te worden naar een andere categorie binnen de TD (b.v. automonteur of munitietechnicus) of over te gaan naar een ander wapen/dienstvak (b.v. Cav, Inf of MA). Zo zaten collega's zoals Wim van Breugel, Co van de Griek en Richard Doeve (toen nog geen sportinstructeur) bij mij in de omscholingsklas.

Maar door het vele sporten en omgang met de sportinstructeurs van de sportgroep in Den Haag begon ik ook steeds meer de neiging te krijgen om mij om te laten scholen naar LO&Sportinstructeur.

Intern ben ik in november 1980 nog overgeplaatst naar her Bureau Algemene Functies, waarbij ik samen op één kamer kwam te werken met de heer Karel Weijel. Hij deed de administratie voor het bureau BBC (Brevetfunctionarissen en Bijzondere Categorieën). Hieronder vielen o.a. generaals, Koninklijke Marechaussee **én sportinstructeurs**.

Hier speelde zich ook een jaarlijks terugkerend drama af, namelijk de selectie voor sgtn1 die al dan niet **als SM konden doorgaan in de LO&sportorganisatie óf terug moesten keren naar hun oorspronkelijke wapen/dienstvak**.

Bekend slachtoffer hiervan was o.a. Haico Scharn (deelnemer aan de Olympische Spelen in München 1972). Vanaf de jaarklas 1980 werd het aantal aan te nemen sgtn1 reeds afgestemd op de bevorderingsmogelijkheid tot sergeant-majoor binnen de LO&S-organisatie 10 jaar later (bevorderingscyclus 4/10/10) en werd deze selectie toen afgeschaft. Haico werd later geplaatst bij de Sie TGTF waar Ikol Bertina toen de scepter zwaaide.



In de jaarklas 1980 zaten o.a. **Richard Doeve** en **Anja Adan**. Zij was de eerste vrouwelijke militair die werd toegelaten tot de opleiding sportinstructeur. Helaas besloot zij met de opleiding te stoppen omdat zij die toch te zwaar vond. Zij werd toen in november 1980 op mijn functie geplaatst bij Bureau TD/DPKL.

Zij was een verdienstelijke badmintonner en is jaren achtereen KL- en Mil kampioen geweest. Ook is zij mijn badmintonmaatje geweest en samen hebben we ook diverse Regio- en KL-kampioenschappen gewonnen in de mixed-dubbel. In de jaren '90 heeft zij de dienst verlaten.

Bij de sollicitatie van de jaarklas 1980 zat ook Teun Vis. Hij viel echter af. Maar omdat Anja de opleiding afbrak, heeft hij een rekest ingediend om een jaar later alsnog tot de sportopleiding te worden toegelaten.

Op 30 en 31 maart 1981 waren de selectiedagen voor mijn jaarklas (1980) en wie kwam ik daar weer tegen? Ja hoor...**Joop Klinkenberg**. Verder zaten in mijn klas ook Frans Krechting, Jos Bourgondien, Anton Koteris, Bart Smits, Fred Timmermans en **Teun Vis**. Onze klascommandant was Teun Minke.

Bij de LO&Sportschool werden echter ook sportinstructeurs van de KMar, de Rijkspolitie, Douane en PTT opgeleid. Dus die volgden dezelfde opleiding als wij. Eén van de mannen van de Rijkspolitie werkte in de Groep Borssele, waar mijn broer commandant was.



## Vervolg Interview met Raymond Bernard



Via hun hebben we met de hele klas een rondleiding gehad in de kernenergiecentrale. Heel indrukwekkend.

Helaas gebeurde er tijdens een ouderdag een naar ongeluk bij een tokkelafdeling vanaf het dak van het CV-gebouw, waarbij het touw knapte en Rob Hellendoorn vanaf het dak naar beneden viel en werd afgevoerd met o.a. een ingeklapte long. Wij waren met onze klas in de ochtend nog naar beneden gegaan en hadden het touw na afloop (te?) goed strak gespannen.

In de middag was de demo voor ouders/partners van de dienstplichtige klas toen het touw brak. Eén van de dienstplichtigen (Jan Robert) - die op dat moment op het touw lag - viel met zijn bovenbeen op een onderlangs lopend muurtje en brak zijn linker dijbeen. Na mijn opleiding zag ik hem terug op de LO&Sportgroep Den Haag waar ik toen geplaatst werd.

Na de opleiding werd ik geplaatst bij de LO&Sportgroep Alexanderkazerne in Den Haag. Vanaf hier zal ik mij beperken tot het overzicht van mijn plaatsingen omdat anders het verhaal te lang wordt.

<b>Van:</b>	<b>Tot:</b>	<b>Sportgp/fie</b>
maart 1982	juli 1986	Sportgp Alexander kazerne Den Haag / sportinstr
juli 1986	febr 1990	Sportgp Palmkazerne Bussum / sportinstr / planner
(1988 naar de cursus HOOV / 1989 naar de DTO SM)		
febr 1990	febr 1992	Sportgp Alexanderkazerne Den Haag / planner / did.begeleider
febr 1992	juli 1996	idem, plaats van tewerkstelling Instituut Defensie Leergangen te Rijswijk
juli 1996	juli 1998	LO&Sgp Dumoulinkaz S'berg, plv twst LO&Sgp Kromhoutkaz Utrecht als wnd C
juli 1998	juli 2000	LO&Sgp Dumoulinkaz Soesterberg / planner
dec 1999	juni 2000	Uitzending UNFICYP-4 (Cyprus) met A-esk 103 Verkbat
juli 2000	juli 2004	LO&Sgp Ede / did.begel - wnd C van jul 2002 t/m nov 2003
juli 2004	feb 2008	LO&Sgp IDGO Hilversum (Cdt)
feb 2008		FLO, gevierd met Joop Klinkenberg bij Golfbaan Dorhout Mees te Biddinghuizen

## Vervolg Interview met Raymond Bernard



Een aantal leuke herinneringen zijn o.a. de jaarlijkse organisatie van de sportdag voor het personeel van de hofhoudingen van de diverse paleizen van het Koninklijk Huis, waarbij de prijsuitreiking altijd werd gedaan door één van de leden, o.a. Prins Claus, Willem Alexander (zie foto), etc.

Willem Alexander heb ik in mijn periode op het Instituut Defensie Leergangen nog een aantal keren in de sportles gehad. Hij moest in die jaren – ter voorbereiding op zijn toekomstig koningschap – een aantal modules meedraaien van opleidingen van de Landmacht, Luchtmacht en Marine.

Een hele leuk periode was ook het Wereldkampioenschap Militaire Vijfkamp 2002 te Schaarsbergen. Ik had daar de leiding over het wedstrijdsecretariaat met de Oostenrijker Franz Rautner.

Amusant was de afsluitende avond waarbij de Nederlandse ploeg – verkleed en wel – een show gaf met als thema "Kabouter Plop". De foto zegt voldoende.

Een andere leuke actie was dat ik tijdens deze spelen 50 jaar werd. Toen de cross voorbereid werd, besloot ik met Franz Rautner om een startnummer 50 te maken met de naam Abraham. Toen Rob Jansen de nummers per land ging sorteren, heeft hij wel een halfuur lang gezocht bij welk land die Abraham nou hoorde. Zijn hoofd werd steeds roder. Totdat hij in de gaten kreeg dat hij in de maling genomen werd. Redelijk pissed is hij toen weggelopen, maar kon er later wel om lachen.

Een spannende periode was het begin van de jaren 90. In 1989 viel de Muur in Berlijn en ontstond er een minder gespannen situatie tussen de NAVO en het Warschaupact. Met als gevolg dat de omvang en noodzaak van een groot leger ter discussie stond en dus ook de omvang van de LO&Sportorganisatie. Van iedereen in onze organisatie werd dan ook een profiel gemaakt op basis waarvan men dan later keuzes kon maken van wie er wel of niet in de sport kon blijven. Voor de ouderen onder ons het beruchte LOPRO-verhaal.

## Vervolg Interview met Raymond Bernard



Gelukkig liep het niet zo'n vaart, want bij de reorganisatie in 1996 kreeg de LO&S-org er personeel bij, waar andere eenheden personeel moesten inleveren. Waarschijnlijk kwam dit omdat wij met de urenregistratie - en later GOAL - konden laten zien waar onze capaciteit in zat; iets wat andere eenheden niet konden. Daarnaast werd ook voor dienstplichtigen de opkomstplicht opgeschort en gingen we over naar een leger met alleen BBT-ers en BOT-ers.

### FLO

Op 1 februari 2008 ben ik met FLO gegaan, samen met...**je raadt nooit...**ja hoor, **JOOP KLINKENBERG!** Aangezien we allebei ook van Indische komaf zijn, stonden we ook wel bekend als de "BLUE DIAMONDS". We spelen ook allebei gitaar, maar je wilt ons absoluut niet horen zingen!

Ons afscheid hebben we gevierd bij Dorhout Mees, met als reden dat we op deze golfbaan/schietbaan al in onze vrije tijd assistentie verleenden bij golfclubs en -cursussen. Ook werden hier onze kerninstructeurs golf in de praktijk opgeleid en de examens afgenomen. Het KL-kampioenschap Golf is hier ook een aantal keren georganiseerd.

We zijn hier nog steeds actief om zelf te golfen en te ondersteunen met clubs, maar niet meer zoveel als in het verleden. Dat kan ook niet meer want in het verleden bestond de golfbaan uit 4 volwaardige lussen van 9 holes en 2 lussen van 9 holes par3.

In de jaren 2008 tot 2018 heb ik in de maanden maart t/m november gemiddeld 4 dagen per week gewerkt, maar er zaten ook weken bij van 6 dagen. Daar waren ook dagen bij van 09.00u tot 21.00u. Maar ik heb altijd gezegd "Als het op werken gaat lijken, dan stop ik er mee". Uiteindelijk was je toch bezig met waar je als sportinstructeur ook mee bezig was en dat is mensen motiveren, technisch beter maken en plezier laten beleven aan deze activiteit.

Nu zijn er nog 9 holes (met 2 verschillende afslagplaatsen per hole) en **84** hectare zonnepanelen (**312.148** panelen). Het grootste aaneengesloten veld van Nederland.

### Overige Sporten en Interesses

In mijn jonge jaren voetbal. Later overgegaan naar badminton tot op landelijk niveau, samen met mijn zoon. Helaas daarmee ook een lelijke knieblessure opgelopen, waar ik ook nu nog last van kan hebben. Aangestoken door adjudant Hans Wedel ook fanatiek gewindsurft.

Ook een versnelde ski-instructeurs-opleiding gekregen van Hennie Huijbregts i.v.m. het kunnen geven van ski-les op Cyprus? Daarnaast veel gefotografeerd met echte filmrolletjes, later natuurlijk digitaal.



## Terug naar de Pumo Ri expeditie (2/4)

Door Gert Borneman



### De expeditie naar Pumo Ri: Hoogteziekte!

Op de hierboven ingevoegde foto zie je dat het basiskamp bereikt is en ritueel wordt ingewijd.

Of dat zal helpen de tegenslag 'buiten de deur' te houden, lees je in dit tweede en behoorlijk indringende deel van Gert Borneman.

## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie (2/4)



Na het vertrek van Gerard Brosens gaan we de volgende dag richting Pherice, dat op 4250 meter hoogte ligt. Na een half uur krijg ik het te kwaad, omdat ik steeds met mijn gedachten bij Gerard ben. Hij is doodziek achtergebleven op 3200 meter hoogte. Ik wil hem helpen en besluit voor mezelf om terug te gaan. Eerst klamp ik nog Dolf Nijssen aan en na overleg gaat hij vooruit om de andere groepsleden staande te houden en over mijn plannen te informeren. Als we uiteindelijk bij elkaar zijn, begrijpt men mijn gevoelens om terug te gaan, maar rationeel gezien kan niemand Gerard helpen. Hij is ziek en moet zelf beter worden en acclimatiseren. Uiteindelijk ga ik er mee akkoord om met de groep verder te gaan maar ik voel me er alles, behalve lekker bij.

### Snel versleten

Onderweg kom ik een drager tegen met drie balken op zijn rug. Ik vraag hem in het Engels hoe zwaar zijn last is? Hij zegt dat elke balk ongeveer dertig kilo weegt en aan de dikte te zien geloof ik dat wel. Het mannetje draagt dus negentig kilo omhoog. Ongelofelijk! Ik voel me op dat moment een stumper met mijn kleine rugzakje.

Ik neem dan ook mijn pet af voor deze mensen. Ze klagen niet, zijn altijd vrolijk en sjouwen enorme lasten met zich mee. Per last van 25 kilo krijgen ze ongeveer vijftien gulden per dag uitbetaald. Dus hoe meer je draagt, des te meer je verdient per dag. En des te eerder je versleten bent. De gemiddelde leeftijd van een drager is maar 45 jaar. Zo oud is dat niet!

### Hoogteziekte

Als we uiteindelijk in Pherice aankomen, kwartieren we meteen in. Ik slaap samen met gids Roman Dirnbock op een klein kamertje. De meeste van ons nemen een douche. Dat is een emmer water met een slang eruit. Daarna proberen we wat te slapen, maar dat lukt niet erg. In het hele gebouw hangt rook van de keuken en de verwarming die gestookt wordt op 'yak'stront. Je kunt amper ademhalen. In de lodge eten we friet met eieren, wat een welkome afwijking is naast alle deegwaren die we gegeten hebben. Deze week zijn hier drie mensen overleden aan hoogteziekte, waaronder twee artsen! Zij zijn in vier dagen omhoog gelopen vanuit Lukla naar Kala Patar, 5600 meter, wat veel te snel is. De symptomen van de hoogteziekte worden dan onderdrukt met medicijnen en men negeert het gewoon. Er sterven jaarlijks toch 'stiekem' veel mensen aan deze ziekte.

### Het is net of je stikt

Na het eten gaan we op tijd naar bed. Iedereen slaapt slecht. Om de tien minuten word je wakker om diep door te ademen. Het is net of je stikt. Dat komt omdat bij Europeanen de ademfrequentie en de hartslag in rust laag zijn. Je krijgt dan tijdens de slaap een zuurstoftekort. De hersenen registreren dit en geven het lichaam een prikkel om eens diep door te ademen. Je schiet dus elke keer wakker. Dit fenomeen is constant aanwezig geweest vanaf ongeveer 3000 meter hoogte. Het vreet aan je, want je kunt niet spreken van een goede nachtrust.

### Hijgen als een stoomboot

Roman wordt in de loop van de nacht ziek. Hij heeft koorts en voelt zich beroerd. De volgende morgen staan we rond zes uur op voor een acclimatisatietocht naar 5000 meter. Roman zal niet meegaan en vraagt Sirdar Harka (grote regelaar) om de groep te begeleiden. Het is behoorlijk vermoeiend en het tempo ligt zeer laag. Als ik vroeger naar de expeditie op televisie keek, dacht ik dat men wel een beetje sneller zou kunnen lopen. Niets is minder waar. Je bent kapot, hijgt als een stoomboot en loopt als een slak.

## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie (2/4)



Het is echt zo en een hele ervaring om hier mee geconfronteerd te worden. Als we terug zijn, gaan we direct plat want iedereen is moe.

### Aggregaat kapot

Ik word wakker van het aggregaat. Het pruttelt en knarst en loopt vast, omdat er geen olie in de benzine zit. Dolf trekt en trekt, hijgt en probeert het weer. Er komt geen geluid meer uit. Hij is de rest van de dag bezig om iets anders te regelen in Pherice. Hopelijk lukt dat want dan kunnen we de telefoon, die het nu weer doet, opladen. Gelukkig heeft het hospitaal nog een aggregaat staan, dat we kunnen huren. Na het avondeten, weer friet met eieren, gaan we op tijd naar bed. Morgen gaan we hier weg, naar Lobusche.

### Gids terug

Om drie uur in de morgen word ik wakker van Roman, die doodziek is. Hij vraagt of ik Harka kan halen om samen met hem naar het hospitaaltje te gaan. Hij kan nog net met onze ondersteuning een beetje lopen. In het hospitaal ligt een erg zieke man in een drukzak. Hij heeft hoogteziekte en het gaat niet zo goed met hem. De dokter kijkt Roman na en denkt aan bronchitis. Hij krijgt pillen en moet morgen terugkomen. Roman blijft de rest van de nacht hoesten. We blijven nog een dag in Pherice, omdat Roman ziek is. Dan gaan we vandaag maar aan de gang met de telefoon, de computer en het aggregaat. We hebben nog problemen genoeg.

Als Roman weer van de dokter terugkomt is hij doodziek. De dokter weet het niet. Misschien een vorm van malaria? Hij krijgt het advies om de expeditie te verlaten en terug te lopen naar Lukla, om daar het vliegtuig te pakken naar Kathmandu. Teruglopen?

Hij kan amper nog op zijn benen staan! We besluiten een helikopter te regelen. Harka gaat hiermee aan de slag en Ruud en ik gaan de spullen van Roman inpakken. Iedereen is in mineur. Na Gerard nu ook de gids weg! En wat zal er nog allemaal komen?

### Antwoordapparaat

De dokter van het hospitaal komt vragen of de zieke man mee mag vliegen, anders gaat hij dood. Hij heeft geen geld of een verzekering om een heli te betalen.

Natuurlijk kan hij mee, wat een vraag! Als de heli na een uur gearriveerd is, word Roman door Dolf en Wilco ondersteund.

Hij kan helemaal niet meer lopen. Als de twee zieken zijn ingestapt, moet de heli alle zeilen bijzetten om omhoog te komen. Het ding wiebelt, gaat omhoog en omlaag en vliegt uiteindelijk weg. Daar gaat onze gids. Wat nu te doen?

We besluiten de Deutscher Alpenverein (DAV) te bellen op het noodnummer en krijgen daar een antwoordapparaat.

## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie (2/4)



We spreken de situatie in en hopen dat ze ons terugbellen.

### Nog meer tegenslag

Ebe komt binnen en zegt dat de adapter van de computer is doorgebrand! En Gerard is terug naar Kathmandu. Omgaan met teleurstellingen noemen ze dat. Wat een tegenslag! We steken de koppen bij elkaar hoe nu verder te gaan. Iedereen is sceptisch over de voortgang van onze expeditie. Voorlopig gaan we verder en zal ik de technische leiding op me nemen voor zover dat mogelijk en verantwoord is. Dolf zal de algemene zaken voor zijn rekening nemen. De volgende morgen gaan we eindelijk weg uit Pherice. Iedereen is behoorlijk down en in zichzelf gekeerd. We hebben nog steeds niets gehoord van de DAV.

### Basiskamp

De eerste uren van de tocht wordt er weinig gesproken. Voor het eerst krijgen we uitzicht op de Pumo Ri. Wat een kanjer! In Lobusche slapen we met zijn allen in een grote slaapzaal, waar het veel te druk is. Van slapen komt dus weinig terecht. Na een voor iedereen onrustige nacht gaan we vandaag eindelijk naar het basiskamp. We lopen via Kala Patar, 5600 meter, en het tempo wordt steeds lager. Omdat niet iedereen via Kala Patar loopt, is de groep uiteen gevallen. Onze klimsherpa Zange wijst ons de weg. Achter de berg naar links bij het water. Daar moeten we zijn. Iedereen denkt nog een uurtje te lopen en dan in het basiskamp te zijn. Mooi niet dus! We lopen allemaal een beetje verloren door het terrein

heen, dat bezaait is met rotsblokken. Zange is in geen velden of wegen meer te zien. We komen na lang zoeken langs het basiskamp van de Oostenrijkers. Zij zijn niet op de top geweest omdat er te veel sneeuw lag en het te gevaarlijk was. Over twee dagen loopt hun permit af en moeten ze weg. Onderweg komen we onze liaisonofficier tegen, die er uit ziet als een zombie. Hij komt bijna niet meer vooruit en zijn ogen vallen bijna uit hun kassen van de hoofdpijn. Ruud neemt hem op sleeptouw. De liaisonofficier dacht dat het eten van veel knoflook helpt tegen de hoogteziekte. Jammer dan. Hij stinkt ongelofelijk en heb een beetje met Ruud te doen. Uiteindelijk komen we na drie uur lopen in het basiskamp aan, allemaal totaal kapot. Het basiskamp is gelukkig al ingericht door de dragers en de sherpas. Het ligt aan de voet van de Pumo Ri en we zien hem nu in zijn volle omvang. Het is een indrukwekkende berg. Iedereen wordt opgetrommeld voor de wijdingsceremonie van de berg en het basiskamp. Er wordt met meel en rijst gegooid en Dawa prevelt gebeden vanaf een gebedsrol. Hopelijk helpt het! In de loop van de avond bel ik naar huis om de situatie uit te leggen en belooft voorzichtig te zijn.

Vanavond heb ik wacht tot middernacht, omdat sommige mensen behoorlijk ziek zijn en hoofdpijn hebben. Omdat iedereen alleen ligt, loop ik om middernacht een ronde om te kijken hoe het met iedereen gesteld is. Gelukkig is dat positief. Iedereen is blij in het basiskamp te zijn. Uiteindelijk val ik in mijn tent ook in slaap. Morgen gaat het echte werk beginnen.

[Wordt vervolgd](#)

# Korps-status LO&Sport in stroomversnelling

Door Pieter van der Peet



## Korps-status LO&Sport

Wie kent ze niet? Het Korps Nationale Reserve,  
het Korps Commando Troepen,  
het Korps Landelijke Politie Diensten,  
het Korps Mariniers,  
het Korps Mobiele Colones zijn er slechts  
een paar van toen en niet al te lang geleden.

Hoe het zit met het Korps LO&Sport  
lees je hier in het bericht dat Pieter van der Peet  
recent naar al het actief dienende personeel  
van het (nu nog) dienstvak LO&Sport stuurde.



## Vervolg Korps-status LO&Sport in stroomversnelling

**Via dit nieuwsbericht mail wil ik jullie laten weten dat er voor de LO&Sportorganisatie grote stappen zijn gezet op weg naar een Korps-status.**

Dit jaar hebben Aooi Johan Veenstra en ikzelf energie gestoken om de voorzitter van de Traditiecommissie KL (Brigade- Generaal Ducheine) en C-LAS (Luitenant-Generaal Wijnen) te overtuigen dat de LO&Sport voldoet aan de eisen om een Korps-status te verkrijgen.

Wetende dat C-LAS binnenkort afscheid neemt, hebben we vlak voor de feestdagen nog even extra gas gegeven.

De stand van zaken is nu als volgt:  
C-LAS is akkoord gegaan met overgang van Dienstvak naar Korps LO&S, onder de conditie dat we – omdat het CLAS losse korpsen wil vermijden – een indeling bij het Dienstvak Logistiek zullen inregelen.

De Dienstvakoudste Logistiek, bgen Solkesz, is hiervan op de hoogte.

Hij ondersteunt de meerwaarde ook voor de fundering en ondersteuning van onze 'nieuwe' en groeiende identiteit in de dienstvakstructuur (vd Logistiek) waarin zij kennis en capaciteit bundelen voor de traditiehandhaving en –beleving.

Op 30 januari heb ik een gesprek met bgen Solkesz waarin ik met hem doorspreek wat de consequenties hiervan zijn.

Aanvankelijk moest ik even wennen aan het feit dat we onder een ander dienstvak komen te hangen. Echter, als je nadenkt dat bijvoorbeeld het Korps Commandotroepen onder het Wapen der Infanterie hangt en het Korps Militaire Administratie onder het Dienstvak Logistiek (om maar eens 2 korpsen te noemen) is het geen gekke gedachte. Ieder korps of regiment valt namelijk wel onder een wapen of dienstvak. Uiteraard heeft het onderbrengen bij het Dienstvak Logistiek geen gevolgen voor ons eigen embleem waar onze voorgangers hard voor hebben gestreden.

Wij blijven ons eigen baretembleem, borstembleem, kraagspiegels, etc behouden. Evenals onze eenheidsvlag die mogelijk uitgebreid gaat worden met een Vaandel.

In het voorjaar van 2024 zal de voorzitter van de Traditierraad KL een aanvraag voor de aanpassing van het Koninklijk Besluit Traditiehandhaving KL voorbereiden. Hij maakt dan gebruik van onze oorspronkelijke aanvraag en motivatie.

Naar mijn mening is dit een waardering die ons nog weer beter op de kaart zet in de militaire omgeving. Als er meer nieuws te melden is, zal ik dat zeker weer doen.



## Stipnotering



Stafadjutant LO&Sport



## Volgen van je hart

Vanuit een grijs verleden in mijn periode op de LO&Sportschool heb ik heel erg veel mogen leren van onder andere Arno Heg en wijlen William Frieling. Eén van de zaken die ik daar heb mogen leren is het begrip 'cognitieve dissonantie'. Arno en William waren destijds volop bezig om de grondslagen en systematiek van de LO&Sportorganisatie te beschrijven. Gedrag in een organisatie was een hoofdstuk die onderwerpen zoals cognitieve dissonantie beschreef. Cognitieve dissonantie is een onaangename spanning die iemand ervaart bij tegenstrijdige overtuigingen, ideeën of opvattingen. Of wanneer men handelt in strijd met de eigen overtuigingen. Kortom, wanneer het hoofd en het hart niet op één lijn liggen. Afgelopen maanden heb ik dit zelf mogen ervaren.

Afgelopen periode heb ik lang nagedacht over mijn eigen toekomst. Ik was voorbestemd om na mijn huidige functie als stafadjutant LO&Sportorganisatie de functie van Schooladjutant School Noord te vervullen. Voor mij een logische stap omdat mijn stip op de horizon in het 'stafadjutantenlandschap' het zijn van de KMS-adjutant was.

Echter naar mate mijn datum einde functie steeds dichterbij kwam, er een kennismakingsgesprek met de commandant School Noord had plaatsgevonden, er al langzaam een datum gezocht werd op School Noord om een eventuele functie-overdracht te plannen werd ik onrustig. Mijn hart en mijn gevoel lagen met elkaar overhoop.

Ik was onrustig omdat mijn hoofd andere dingen zei dan mijn gevoel aangaf. Mijn hoofd gaf aan dat mijn stip op de horizon het worden van KMS-adjutant was. Mijn volgende functie is een stap in die richting. Door alle ervaring die ik opgedaan heb binnen het O&T-werkveld kan ik prima uit voeten als Schooladjutant.

Door de LO&Sportorganisatie te verlaten en een 'functie elders' te vervullen kan ik een prima uithangbord zijn van de LO&Sportorganisatie. Laten zien dat wij tot veel meer in staat zijn dan de spreekwoordelijke bal uitgeven. Voormalig Krijgsmachtadjutant Nico Spierenburg is hier een meer dan uitstekend voorbeeld van.

Echter mijn gevoel vond het heel erg lastig om de LO&Sportorganisatie te gaan verlaten. Een organisatie waarin ik ben opgegroeid. Een organisatie waar ik het naar mijn zin heb en die voor mij echt voldoet aan het uitgangspunt 'een organisatie waarin het prettig werken is'.

## Vervolg Stipnotering

Status of gaan voor het hoogst haalbare zijn voor mij nooit drijfveren geweest maar staat zinnig werk bovenaan in mijn Piramide van Maslow. Ik wil werk doen wat ertoe doet. Na een aantal maanden 'interne strijd' en diverse gesprekken heeft uiteindelijk mijn gevoel gewonnen. Dat heeft als gevolg dat ik heb besloten om uit de stafadjudantenlijn te stappen.

Ik heb daar een aantal redenen voor;

- ik wil graag direct iets betekenen voor de collega op de werkvloer. Ik merk steeds meer dat hoe hoger in de stafadjudantenlijn hoe minder je direct van invloed bent voor de werkvloer. Hiermee zeg ik overigens niet dat het werk van stafadjudanten er niet toe doet want op beleidsniveau is ook de inbreng van een stafadjutant/ onderofficier zeer waardevol;

ik wil mijn vakmanschap niet loslaten. Ik ben een trotse onderofficier die uitvoering wil geven aan de taakaspecten vakman, leider en instructeur. Voor vakmanschap geldt hetzelfde als beschreven in het vorige punt; hoe hoger hoe minder je met je vakmanschap doet;

- als laatste en misschien wel grootste reden, zoals eerder vermeld vind ik de LO&Sportorganisatie te mooi om deze te verlaten.

Mijn huidige functietermijn wil/ga ik uitdienen om vervolgens (weer) aan de slag als Subject Matter Expert (SME) MZV op ons Kennis Centrum. Door deze functie kan ik voor mijzelf invulling geven aan al het bovenstaande.

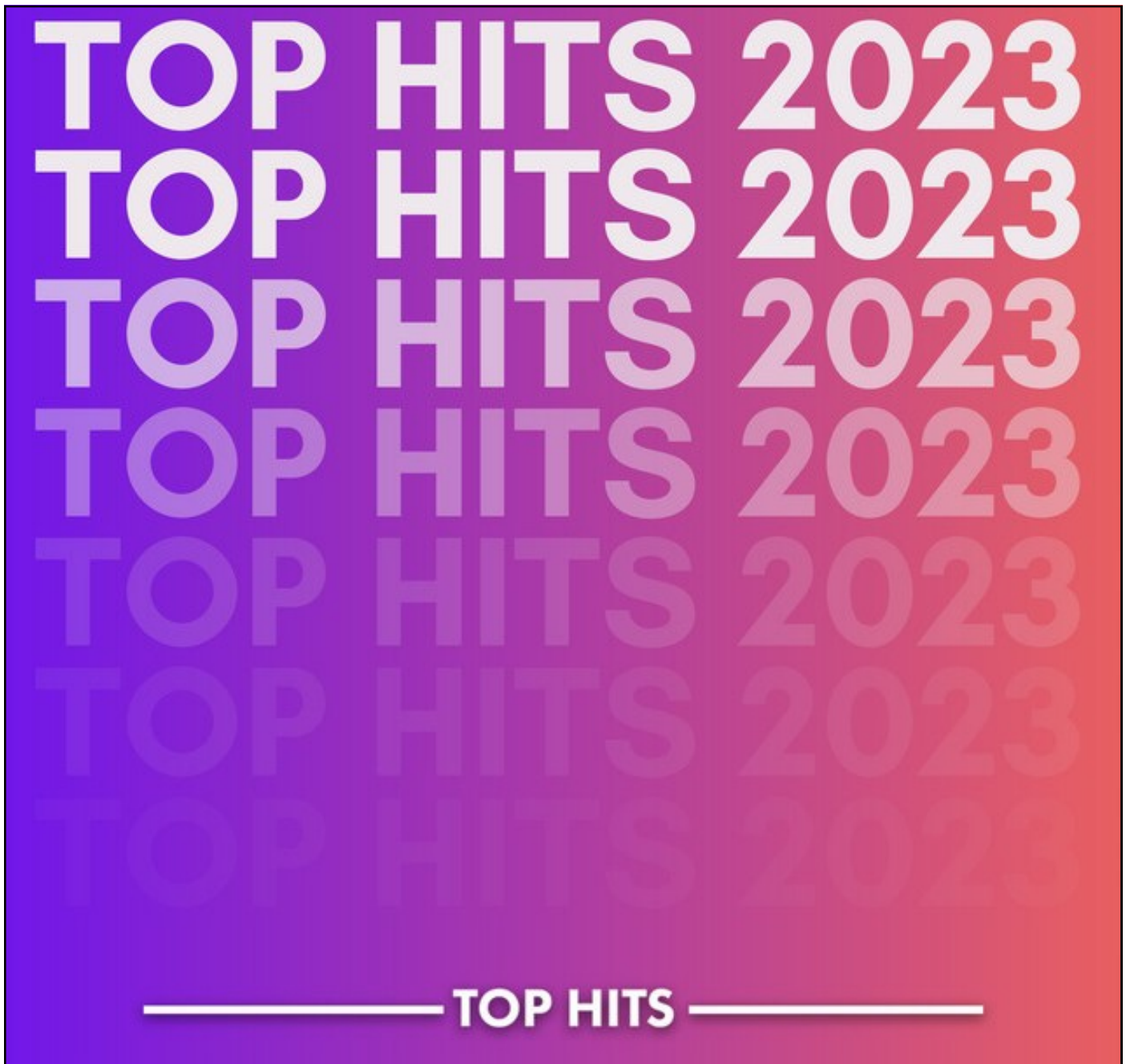
Door de afgelopen overpeinzingen staat voor mij als een paal boven water dat je vooral moet doen waar je gelukkig van wordt. Dit weten we allemaal maar toch doen wij af en toe nog dingen die niet direct in lijn liggen met deze uitspraak. Laat je niet leiden door verwachtingen die anderen hebben maar ga vooral op zoek naar je eigen geluk! Doe vooral hetgeen waar je gelukkig, vrolijk, blij van wordt. Uiteraard wel binnen de geldende regelgeving en mogelijkheden. Aankomende jaren mag ik dat weer doen en dit geluk gun ik jullie allen!



Stafadjutant LO&Sport  
aooi Johan Veenstra

## Best gelezen artikel in 2023

Door Paul Lindeboom



### De LO&Sport hits van 2023

Ben jij vanwege de LO&Sport inbreng wel eens af of de AVRO-serie Kamp van Koningsbrugge wel populair blijft? Als je hier klikt voor de best gelezen artikelen van het afgelopen jaar op deze website hoeft je daar niet langer over in te zitten. Ook lees je dan wat dit nieuwe seizoen gaat brengen.

## Vervolg Best gelezen artikel in 2023

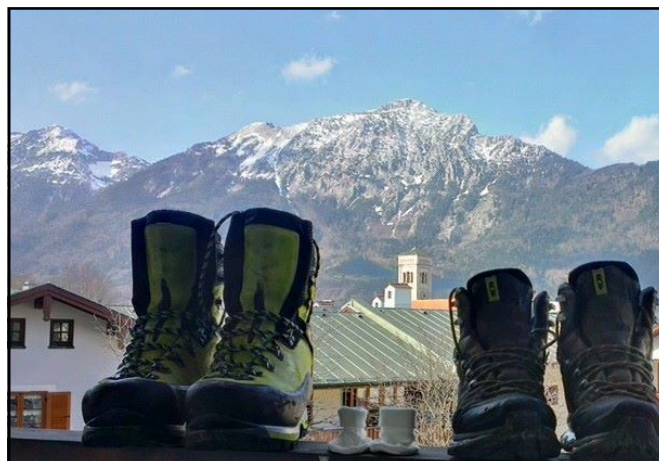
TOP HITS 2023  
TOP HITS 2023  
TOP HITS 2023  
TOP HITS 2023

We hebben weer een mooi redactiejaar achter de rug. Begon natuurlijk al fraai doordat al mijn langer in de redactieraad dienende redactieraadsleden (Wil Maaswinkel als oudste voorop, Richard Wichhart, Johan Bouman en (jonkie) André Wijnberger) van Pieter van der Peet een commander's coin mochten ontvangen, en eindigde in de kerstvakantie met het vooruitzicht dat we de status van Korps LO&Sport steeds dichterbij zien komen. Of we onze naam gaan wijzigen, we functioneren tenslotte onder de paraplu van de stichting Vrienden van het DIENSTVAK LO&Sport, dat bekijken we later maar het vooruitzicht van een korpsredactieraad klinkt goed. Heel goed.

### Traditie

Net als dat de Top2000 in Nederland inmiddels traditie is - die ik persoonlijk al heel wat jaren net als kerstklassiekers "jaaagghhh" vind -, presenteren wij bij de heropening van het redactiekantoor de ranglijst van die artikelen die zeer behoorlijk gescoord hebben. Onder tromgeroffel en klaroengeschal kan ik vermelden dat die lijst kolossaal lang is.

In de beginjaren van de webredactie, zo rond 2013, stonden er in de top-100 net niet allemaal artikelen die de illustere grens van 100 hits hadden weten te scoren. Nu, goed 10 jaar later, zijn dat er liefst 668.



## Vervolg Best gelezen artikel in 2023

### Rijk gevuld archief

Natuurlijk is een stevig gevulde archiefkast van oudere artikelen daar debet aan. Sterker, in de hoogste regionen van onze lijst staan vooral oudere artikelen die het allerbest gescoord hebben. Met helemaal bovenaan - door de verhuizing van de zaterdagavond uitzending naar een donderdagavond had ik verwacht dat kijkcijfers sterk zouden dalen met na een aantal jaren dan het onvermijdelijke stekker-uitde-uitzendingen effect - het interview uit 2020 met John Soekhradj over zijn deelname aan Kamp van Koningsbrugge. En maar iets minder gelezen de reacties op dat programma van een aantal oud-collega's die op het KCT gewerkt hebben, zoals Nico Spreij, Piet Paul, Arian van Helden, Lion de Frel, Jos Antens, Ramon van de Grift en Egbert Ruijgrok.

Oké, met iets minder overdrijf ik wel sterk want John zijn artikel werd 1777 keer gelezen en van zijn oud-collega's toch 700 keer minder. Met ruim 1000 hits wel een hele mooie top-10 klassering. En over oud-collega's gesproken: Marc Smeets en Wouter Bruins hebben aan de nieuwe serie die op 29 januari start een bijdrage geleverd en Marc heeft al deelname aan een interview toegezegd. Sterker, op moment van schrijven is hij al bezig met de beantwoording van de toegestuurde vragen.

### De een zijn dood....

Eigenlijk aan de ene kant best luguber, dat het verscheiden uit het leven van een aantal van onze oud-collega's zoals Martin Kaas, Ben Verkerke, Roy Calbo, en vorige maand nog Eugène Savelkoul en Willem Kemps, zo'n grote trekkracht op de website heeft. Maar het positieve domineert want veelvuldig complimenten mogen ontvangen over een mooie terugblik op een carrière dat echt gezien wordt als een eerbetoon.

Het is uiteraard niet vreemd dat het In Memoriam van Bekende Nederlander Leen Pfrommer het best gelezen werd maar dat vooral het archief interview met Leen in twee dagen na zijn overlijden meer dan 1000 keer aangeropen werden.

Dit interview met Leen betrof een van de afleveringen vanwege ons 40-jarig bestaan, André Wijnberger heeft ook een interview gehouden in de serie over de Militaire Vijfkamp en de MZV, en gek genoeg is een ander artikel uit die serie, over de oprichting van Bad Reichenhall door Gert Borneman ook al een van de toppers.

### 1.90m lang

Ik zou met gemak nog een hele rist aan hoogtepunten kunnen benoemen en beschrijven, maar loop het risico net zo'n lang artikel af te leveren als mijn lengte. Waarbij ik bij een laatste meting wel al 3cm gekrompen was, dat al weer wat zinnen schelen....

Maar het is echt beter om deze lijst te downloaden. Zoals gesteld zie je daar slechts de artikel met 100 hits of meer, maar wil je weten hoe een artikel gescoord heeft waaraan jij een bijdrage leverde of misschien zelfs de hoofdrol in had, stuur dan een mailbericht naar [fitforaction@hotmail.com](mailto:fitforaction@hotmail.com). Dat mailadres mag je natuurlijk ook gebruiken om een tip te geven over een opmerkelijke prestatie van een (oud-) collega, deelname aan een bijzonder evenement of een belangrijke gebeurtenis op of buiten een militaire kazerne.

### Nabranders

Toch nog even dit: als ik het hierboven over 'heengaan' had i.r.t. hoge leescijfers dan mag ik de populariteit van de FLO-artikelen niet onbenoemd laten. Van alle collega's die ons in 2023 was Rob Zijlstra de populairste maar met 639 hits tegen 638 mag je Frank Hoek gerust ook een populaire jongen noemen. En ook hier bleken uit de archief-artikelen van Ton Wessel (425), Jan-Piet Bosma (417) en Rene van Stokkem (378) dat je bij ons na je FLO wel uit het oog maar niet uit het LO&Sport-hart verloren bent. Of we nu een dienstvak blijven of straks een korps zijn, zal daar niets aan veranderen.



## Hiketocht naar de zon

Door Arian van Helden



### Hiketocht richting de zon

In 2015 verkocht Arian van Helden zijn huis en zegde zijn baan als LO&Sportinstructeur op, stapte op zijn fiets en vertrok naar Zuid-Korea.

Zijn nieuwe avontuur, waarover hij jullie hier alles zelf vertelt, lijkt enige gelijkenis met bijna 10 jaar geleden te hebben. Maar dan niet meer op de fiets. Follow the leader!

## Vervolg Hiketocht naar de zon



**In 2015 toog jullie redacteur naar het Brabantse Chaam, waar ik met Arian van Helden had afgesproken voor een interview. Reden was zijn op hand zijnde emigratie middels een mega fietsexpeditie richting Zuid-Korea, waarbij de precieze eindbestemming nog niet bekend was. Om dat avontuur tegemoet te gaan, hadden hij en zijn toenmalige vrouw huis en haard verkocht, hun banen opgezegd en tijdelijk ingetrokken bij zijn schoonouders.**

**Anno 2024 lijkt de geschiedenis zich te herhalen, want Arian heeft de rust in zijn reet met het stijgen der jaren nog niet gekregen. Hij benaderde de redactie om zijn verhaal te mogen vertellen. Gezien zijn schrijftalent was het antwoord naar Portugal al bijna verstuurd voordat de vraag in de mailbox zat.**

**Hallo, lieve mensen,**

Sta mij toe te beginnen met een citaat uit het laatste artikel waarin ik van de redacteur mocht schrijven over de verhuizing van Engeland naar Portugal.

*"Omdat hij daar voorlopig blijft, presenteren we hieronder de slotaflevering"* – Paul L.

\*Spoiler alert\*. We blijven niet.

In aflevering 10 van GrenzeLO&S lichtte ik al een beetje de tip van de sluier op, omdat het zaadje van wat ik hieronder ga schrijven al geplant was. De slotaflevering had dus een open einde en onlangs heb ik Paul gevraagd of ik een trailer van ons volgende avontuur met jullie mag delen.

Vanaf maart 2024 kiezen we ervoor om huisloos te zijn en te voet de omgeving op de derde rots vanaf de zon te verkennen. We gaan over het Iberisch schiereiland voor onbepaalde tijd de zon tegemoet. Tot vertrek zijn we druk met het kwijtraken van het merendeel van onze bezittingen en alleen een aantal dozen met boeken, 'écht belangrijke' prullaria en een handje vol kleren zal in opslag gaan.

### Minimaliseren

De keuze om het meeste weg te doen in plaats van op te slaan, heeft onder andere te maken met hoe we ons leven in willen richten na de reis, namelijk met zo min mogelijk rommel. Maar ook met een hele eenvoudige verhuizing naar ons volgende stekkie.

Dit proces van minimaliseren is aardig interessant en ik heb al een aantal keren ervaren dat dit veel makkelijker gezegd is dan gedaan. Voor mij zijn daar twee redenen voor: de monetaire waarde en iets wat ik maar even 'de wet van de vermeerde moeite' noem. Ik vind het best lastig om spullen die in mijn hoofd nog een bepaalde waarde hebben te verkopen voor een kwartje vijftienentwintig. En niet eens zo zeer om de waarde op zich, maar meer om het idee dat het verdiende geld gebruikt zou kunnen worden om langer onze passie te bevruchten. Daarnaast ging het meeste van wat nu weg is, al een decennium mee over de wereld, omdat het 'misschien nog wel een keer van pas zou kunnen komen'. De acceptatie dat ik het ook tien jaar geleden weg had kunnen flikkeren komt met wat weerstand.

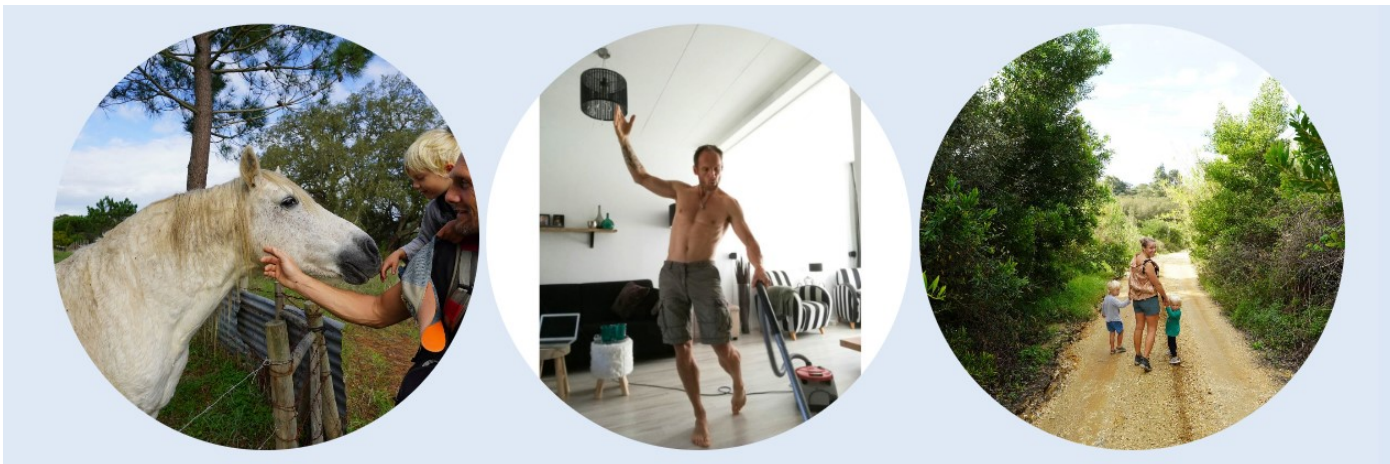
### Budget

Veel mensen vragen zich af hoe zoiets gefinancierd wordt. Een reis voor onbepaalde tijd heeft uiteraard geen onbepaald budget en wat doe je aan het einde van je bankrekening? We hebben wat ideeën, maar alle antwoorden op deze vraag hebben we nog niet. We hebben echter vertrouwen dat er iets op ons pad komt wat helpt.

Er is door ons een budget aan de kant gezet, waarvan een bepaald percentage gebruikt wordt voor de aanschaf van noodzakelijke dingen.



## Vervolg Hiketocht naar de zon



Ook hier het bewustzijn aangaande minimaliseren, want er zijn zoveel 'handige' dingen. 'Nice' en 'need to have' van elkaar scheiden heeft dus de aandacht. Niet op de laatste plaats om niet het startbudget te verteren.

De drie onderwerpen waar alle keuzes onder vallen zijn 'leven en overleven', 'transport' en 'inkomsten'. 'Leven en overleven' is grotendeels afgedekt. De tent, de 'keuken', eerste hulp, kleding, hygiëne en entertainment. Het meeste is al in ons bezit. Ik zoek alleen nog een spijkermat waar de kinderen op kunnen zitten wanneer ze Netflixen. Dat houdt de 'screentime' lekker kort. Iemand?

Het is niet leuk om met 'leven en overleven' en de kinderen op je rug te lopen, dus alles wat we mee gaan nemen gaat op een trailer en in een wandelwagen. Eind november deden we een zelfbedachte 24-uurs fundraiser om voor de wandelwagen te sparen. Die is inmiddels aangeschaft en houdt het hopelijk een tijdje vol door het binnenland van de wereld.

Voor 'inkomsten' hebben we wat tools aan moeten schaffen voor 'content creation', een van de dingen waar we ons op richten als inkomstenbron.

### De kern van de beslissing

Het doel is om het leven enorm te simplificeren, weg van voortdurende afleiding, het consumeren en de 'busy-ness', zodat we ons kunnen toewijden op persoonlijke groei en ontwikkeling. (Her)vinden waar onze individuele krachten liggen, maar ook waar we

als gezin kunnen groeien. De verhuizing naar Portugal was al een stap in de juiste richting, dus onbewust is dat proces al meer dan twee jaar geleden begonnen. Nu, zo'n drie maanden voor vertrek, komen we steeds dichterbij de kern van wat we hier uit willen halen:

authenticiteit en verbinding met onszelf en met anderen.

Laura is opgevoed als een onafhankelijke vrouw, die van de maatschappij leerde dat ze het 'allemaal' kon hebben; een carrière, financiële onafhankelijkheid, kinderen. Niet lang geleden heeft ze haar online coaching business verkocht om zich te richten op de opvoeding van onze twee kinderen en zich voor te bereiden op onze unieke reis. Een van haar focuspunten ligt bij het leren loslaten van de controle over bepaalde zaken. Haar persoonlijke reis als vrouw van middelbare leeftijd beschrijft ze mooi op haar Instagram @authenticmumtraveller. Loslaten betekent mij het vertrouwen geven om sommige zaken aan mij over te laten.

Mijn aandacht moet ik richten op het hervinden van het vertrouwen in mezelf, wat ik door jarenlange negatieve zelfpraat aardig heb afgebroken. Dat vertrouwen is gekoppeld aan heel veel dingen waar ik heel lang over zou kunnen schrijven, maar voor nu gooi ik er deze even in:

*"Je gedachten worden je woorden, je woorden je acties, je acties je gewoonten en je gewoonten je karakter."*

## Vervolg Hiketocht naar de zon



Om aan dat zelfvertrouwen te werken ga ik het gezicht zijn op onze sociale media kanalen en Youtube. Het avontuur om voor onbepaalde tijd te gaan lopen is op zichzelf voor mij niet zover uit mijn comfortzone (alhoewel er natuurlijk wel bepaalde aspecten zijn, vooral in relatie tot Max en Sofia), maar opdagen in video's of live-sharing en verwoorden wat er in me omgaat in...ik word er nu al misselijk van. Totaal buiten mijn comfortzone.

*"Persoonlijke ontwikkeling", zei je? "Kun je niet gewoon een cursus doen, ofzo?" Rare vent!*

Natuurlijk is het aardig extreem om huis en haard te verkopen en 'op straat' te gaan leven, met alle bijkomende ongemakken. We hebben er al een jaar over gelachen, en we staan er beiden goed achter. Ik zou bijna willen zeggen een weloverwogen beslissing, maar dat is maar gedeeltelijk waar. Er zijn veel 'unknowns' en sommige komen, eerlijk is eerlijk, wel met angst. Ondanks die angst voor het onbekende en de verlammeende vragen in ons hoofd, willen we op middelbare leeftijd, en met twee kleine kinderen, zien wat er aan de 'andere kant' is. Voor verreweg de meeste mensen zijn dit ook de show-stoppers om van richting te veranderen, zelfs wanneer hun gevoel zegt dat het een doodlopend spoor is.

### Reis jij met ons mee?

We willen jullie meenemen op onze reis en de realiteit van ons leven delen. Dit doen we, zoals gezegd, door verschillende kanalen. Big brother and little sister reality. De loef en lijzijde van de keuze voor

eenvoud. De lach én de traan. We zijn allemaal gewend om even dat kiekje van onze bruine benen en een cocktail aan de rand van een azuurblauwe zee te delen met het hardwerkende volk thuis. En dat gaan we zeker ook doen: Laten zien dat reizen en zonder schulden, hypotheek en 'strings attached' ergens onbezorgd in de zon in het gras liggen heerlijk is. Maar ga nu maar eens vertellen dat je zoon van vier uitdagend gedrag heeft, omdat hij klaar is met het kamperen en nooit meer wil lopen. Of dat je in plaats van één keer per week nog maar één keer per maand 'bipst' en hoe dat een relatie verandert. Onszelf zo blootgeven doen we over het algemeen niet, maar ook dat gaan we doen.

Er gaan prachtige levenslessen geleerd worden. We zullen sterk voor ogen moeten houden dat alle vrolijke en verdrietige momenten zullen komen en gaan, zoals wolken aan de hemel. Dat er veel herinneringen zullen vervagen, maar dat datgene wat overblijft de loop van ons leven bepaalt: karakter.

Wat vind jij hier nou van? Wat voor vragen komen er in je op? Ik kijk uit naar wat reacties.

Als je het leuk zou vinden om ons te volgen of je denkt dat hier inspirerende verhalen en beelden uit voortkomen, kijk dan even naar onderstaande links. Ook met passief volgen help je ons enorm, bijvoorbeeld voor het verkrijgen van sponsors.

[www.thevanheldens.com](http://www.thevanheldens.com)  
[@thevanheldenshike](https://www.instagram.com/thevanheldenshike)  
[Youtube](https://www.youtube.com/)

## Oscar is bijzonder fit

Door Paul Lindeboom



### Was Oscar Prins in 2012 wel (op tijd) fit?

Zomaar eens een 'leuk' verhaal,  
hoewel de gevolgen en de afloop voor Oscar Prins  
na het afleggen van de FIT in 2012 nu niet direct leuk was.

Maar begin 2024 kunnen we hier best om lachten, hè Oscar?

## Vervolg Oscar is bijzonder fit



**December 2023: op de kerstborrel van de Staf, waar ook de Regiocommandanten en -adjudanten uitgenodigd zijn, vertelt Oscar Prins mij een bijzondere anekdote. Erg leuk verhaal om te lezen op een regenachtige vrijdag in de kerstvakantie.**

Het voorval gebeurde vlak voor de kerstvakantie van 2012. Oscar was door drukke werkzaamheden nog niet in de gelegenheid geweest om een van zijn militaire verplichtingen uit te voeren. We hebben het hier over de FIT, en heel specifiek de mars van 5 kilometer met bepakking. In militair tenue.

Anno 2012 stond de wereld behoorlijk op zijn kop. De inval van Amerika in Irak had op 'Nine Eleven' al tot de aanslag op de Twin Towers geleid en de jaren daarna stond het bol van de terroristische acties tegen het westen. Kort na onderstaand verhaal bijvoorbeeld ontploften er nog twee bommen tijdens de marathon van Boston.

Oscar was zich van geen enkel kwaad bewust en had van de JWF-kazerne in Assen een mooie route uitgestippeld naar zijn woning. In vol ornaat verliet hij op zijn kisten met de noodzakelijke bepakking en oe-

fenwapen in de hand de voorpoort en stiefelde in strak tempo naar huis.

Net thuis aangekomen gaat de telefoon. Zijn vrouw klinkt al redelijk paniekerig als ze Oscar vraagt om de kinderen binnen te houden, want er is een gewapende terrorist gesignaleerd in de binnenstad. De politie is al op zoek en heeft iedereen gewaarschuwd binnen te blijven. Het wiekende geluid van een heli-copter is zelfs al hoorbaar. Oscar antwoord doodge-moedereerd: "nee joh, niks aan de hand, dat was ik".

De consternatie is groot en Oscar moet hakjes maken bij C-LO&Sport in Amersfoort om een uitbrander in ontvangst te nemen. Jan van den Dool: "Ik merk dat jouw herinnering toch wat vervaagt, anders had je je wel herinnert dat ik niet zo snel een uitbrander geef (toevallig vandaag nog een Fransman vertelt dat ik fouten die uit positieve energie ontstaan wel kan waarderen).

Van het incident kan ik me wel wat herinneren, maar niet dat ik Oscar op het matje heb geroepen. Hooguit heb ik hem gevraagd om uit te leggen wat er precies was gebeurd, wellicht zodat ik 'het hogere niveau' kon bijpraten. Wat ik me herinner is dat Oscar wilde oefenen voor de FIT en daarvoor van de thuisreis een oefenmars maakte, met bepakking en oefenwapen. Toen hij in zijn wijk met allerlei jonge gezinnen kwam raakte waarschijnlijk een moeder in paniek bij het zien van zo'n 'gewapende terrorist'. Die belde vervolgens de politie met alle gevolgen van dien."

Het liep dus met een sisser af, maar hoe dan ook was defensie behoorlijk in het nieuws geweest, zoals je hieronder kunt zien.

### Gewapende gezochte man blijkt marcherende militair

De politie is donderdag in Assen in het begin van de middag met man en macht, inclusief politieheli-copter, op zoek geweest naar een gewapende man in een camouflagepak. Dat gebeurde nadat mensen alarm hadden geslagen. Hij werd korte tijd later gevonden; het bleek een militair die in zijn eentje een mars hield.

Redactie 20-12-12, 14:28 Laatste update: 31-08-16, 12:23 Bron: ANP

## Terug naar de Pumo Ri expeditie (3/4) It's a hell of a mountain – A.cool climb!

Door Gert Borneman



### De expeditie naar Pumo Ri: naar kamp 1 en 2

Het wordt winter in Nederland!  
Met ijspegels aan de neus en bevroren oren  
is het prettig om opgewarmd te worden met deel 3 van Gert Borneman,  
die hier met zijn expeditievrienden  
vanuit het basiskamp gaat proberen naar kamp 1 en 2 te klimmen.

**A hell of a job!**

## Vervolg **It's a hell of a mountain**



**Na een voor iedereen slechte nacht gaan we vandaag aan de gang met de materialen. De Amerikanen en de Oostenrijkers komen vandaag in ons basiskamp op bezoek. Ze willen onderhandelen over de touwen, die de Oostenrijkers op de Pumo Ri hebben weggehangen.**

Als we ze kunnen ruilen met die van ons, scheelt dat gewoon een dag of drie werk. Voor de Amerikanen zou dit niet slecht uitkomen, want zij hebben nog niks in de wand gedaan en kunnen dan met ons 'meeliften'. De leider van de Amerikanen is Bob Slower, een Everest-veteraan, die reeds drie keer op de top gestaan heeft. Als iedereen in de groepstent aanwezig is, komen we tot een deal. We ruilen ongeveer vijfhonderd meter touw om. Wat we bij ons hebben is zeven millimeter edelrid touw. Ze verzekeren ons dat hetzelfde touw aan de wand hangt. Achteraf zijn we er vreselijk in gestonken. Wat we tegenkwamen was het oranje nylon touw zonder mantel wat je bij de Boerenbond koopt om je bootje mee vast te leggen.

### Wie volgt?

Bob Slower is al in kamp twee geweest en beschrijft de berg als: "It's a hell of a mountain, a cool climb." Dat belooft nog wat! Als ze weg zijn en we gegeten hebben, is Ebe doodziek. Hij zal naar beneden moeten, samen met Gerrit die hoofdpijn heeft. Ze worden begeleid door Zange. Onze liaisonofficier is vanmorgen al teruggedaan, ook doodziek. De expeditie begint een beetje op de tien kleine negertjes te lijken. Wie volgt?

### Fantastisch uitzicht

In de loop van de avond krijgen we bericht van de Deutscher Alpenverein (DAV), dat er een gids geregeld is: Albert Steinbacher. Hij is 59 jaar en was net terug in Kathmandu van een trekking naar Island Peak, 6100 meter. Hij zal ingevlogen worden met een heli en ons verder helpen met de expeditie. De volgende dag gaan Wilco en ik naar kamp één om materialen weg te brengen.

Het is onvoorstelbaar zwaar om met een volle rugzak naar boven te lopen. We hijgen en puffen en het schiet totaal niet op. Het valt zwaar tegen. Als we eindelijk in kamp één aankomen is het uitzicht op de Everest, de Lotsche en de Nuphse echter fantastisch. Bij terugkomst in het basiskamp zijn we kapot en gaan we na wat gegeten te hebben meteen plat.

### Beroepsgids

Gerrit en Ebe blijven nog een paar dagen weg, wat voor ons een teleurstelling is. In de loop van de avond komt onze nieuwe gids het basiskamp binnengewandeld. Hij heeft zowaar ook een nieuwe adapter bij zich voor de computer, zodat die ook weer werkt. We zijn blij met Albert omdat hij een beroepsgids is met zeer veel ervaring in het hooggebergte. Morgen gaat hij met Dolf, Patrick en Ruud naar kamp één om meer materialen weg te brengen. De anderen kunnen dan rusten.

### Aanvalsplan

De volgende dag gaan ze omhoog en zijn zo rond twee uur in de middag weer terug. We nemen ons aanvalsplan voor de Pumo Ri samen met Albert door. Eerst gaan we nogmaals naar kamp één om spullen weg te brengen en daarna weer terug naar het basiskamp. Dan naar kamp één om er te slapen en dan door naar kamp twee om meteen weer af te dalen naar het basiskamp.

Na een rustdag gaan we naar kamp twee en brengen we er de nacht door. De volgende dag staan we om twee uur in de morgen op en proberen we daarna door te gaan naar de top.

## Vervolg **It's a hell of a mountain**



Meteen daarna gaan we terug naar het basiskamp. Alles heeft natuurlijk te maken met de omstandigheden en hoe de Pumo Ri erboven uitziet. We zullen het wel zien.

### Onderofficierslied

Als ik de volgende morgen om zes uur wakker word, hoor ik muziek. Ruud loopt met zijn walkman door het kamp. Uit de losse speakers schalt het Onderofficierslied. Ik kom mijn tent uit en samen marcheren we door het kamp, luid zingend. We lachen ons te barsten en uiteindelijk is iedereen wakker. Vandaag gaan we nogmaals naar kamp één om materialen weg te brengen. Als we hiervan terugkomen zijn Ebe en Gerrit ook weer in het basiskamp aanwezig. Ze hebben gelukkig geen klachten meer. We praten wat bij en gaan uiteraard weer vroeg naar bed.

### Lange nachten

Ruud, Dolf, Patrick, Albert en ik gaan vandaag naar kamp één om er te slapen. We komen behoorlijk uitgewoond boven aan, omdat onze rugzakken zwaar zijn. Als we ons geïnstalleerd hebben, koken we veel water en we eten wat. We gaan op tijd naar bed, want we hebben toch niks anders meer te doen. Iedereen doet geen oog dicht. Die onregelmatige ademhaling zorgt ervoor dat je constant weer wakker schiet met het gevoel of je stikt. Je drinkt wat, snuit je neus en kijkt maar een beetje naar het plafond. Het zijn lange nachten zo.

### Lawines

Er komen constant lawines voorbij. Ons kamp één staat veilig, maar het is toch wel beangstigend om dit mee te maken. De lawines komen op honderd meter afstand langs onze tent geraasd. Wat een geweld is dat! Als het definitief tijd is om op te staan, is het rotweer. In plaats van naar kamp twee te gaan maken we tweehonderd hoogte meters. Voor het eerst trekken we onze gehele klimuitrusting aan en we zullen via het vaste touw omhoog gaan. Ik heb er weinig zin in en voel me slap. Na tweehonderd meter roept gids Albert dat we terugmoeten in verband met het slechte weer. Hij is zelf voorop gegaan en heeft nog een ongelooflijke conditie voor zijn leeftijd.

### Symlog

Het afdalen valt zwaar tegen aan het dunne nylon touw. Je bent moe en knijpt je te barsten. Als we terug zijn in het basiskamp ga ik me eerst optoppen, eten en drinken.. Het gaat er allemaal prima in. Het is tijd voor het dagelijkse dutje, het avondeten en vroeg naar bed. Het begint steeds meer routine te worden. Gelukkig hebben we de volgende dag een rustdag gepland. Albert, Ruud en Gerrit gaan naar het basiskamp van de Everest, wat een stuk lager ligt en ongeveer een uur lopen is. Onze Symloglijsten zijn ook weer ingevuld en deze zullen we vandaag met elkaar doornemen. De nodige knelpunten en hobbels worden dan weer gladgestreken.

## Vervolg **It's a hell of a mountain**



We kunnen nog steeds met elkaar door dezelfde deur, dat onder deze omstandigheden essentieel is. Ook spreken we vandaag over het plan van morgen, waarbij Dolf, Patrick, Albert, de twee klimsherpa's en ik naar de top zullen gaan.

### Telefoonwacht

Vanavond heb ik telefoonwacht en informeer ik André Smits. Hij maakt de verslagen voor het thuisfront. Onverwachts krijg ik telefoon van Gerard, die al in Nederland zit. Het is fijn om hem te horen! Het gaat goed met hem. Hij was doodziek en totaal uitgeput en is daarom teruggegaan naar Kathmandu waar hij onze zieke gids Roman in het hotel weer tegenkwam. Gerard zal proberen op het vliegveld in Dusseldorf te zijn als we terugkomen. Hij wenst ons veel succes en verwacht ons allemaal weer gezond terug in Nederland. Als ik daarna ook met het thuisfront gebeld heb, ga ik naar bed. Het wordt morgen een spannende dag.

### Terug

Om vijf uur worden we gewekt door Dawa met thee. Patrick is ziek en heeft koorts, zodat hij niet mee kan. Dolf, Albert, de twee sherpa's en ik gaan naar kamp twee. Wilco, Ruud, Gerrit en Ebe zullen onze rugzakken naar kamp één dragen om ons zoveel mogelijk te ontlasten. Vandaar nemen we ze over en

gaan zelf verder. Daar aangekomen neem ik mijn rugzak van Gerrit over en we gaan op pad. Het gaat hier steil omhoog over rotsen, sneeuw en ijs. Het is vreselijk zwaar en ik heb ook veel te veel materialen in mijn rugzak. Albert, die als eerste voorop gaat, raakt steeds verder van me weg. Dolf zit achter me en het gaat goed met hem. Hij is sterk en spoort me aan.

Ik vecht voor wat ik waard ben. Om de vier passen sta ik stil om mijn ademhaling te controleren. We zitten zo rond de zesduizend meter. Ik vraag aan Albert, die op een rustplaats zit, hoe ver het nog is? Hij denkt dat we nog een uur of twee moeten klimmen. Ik rust hier een kwartier uit samen met Dolf. Intussen is het hard gaan sneeuwen en wordt het steeds kouder. Als we weer vertrekken, ben ik na tien passen weer totaal kapot en kijk ik Dolf aan. Ik moet reëel zijn en teruggaan nu het nog kan. Het is een moeilijke beslissing!! Dolf wil met me meegaan, maar ik vind dat een slecht plan. Hij moet mee omhoog want hij voelt zich goed. Albert besluit dat Dawa met mij mee teruggaat naar het basiskamp. Het is jammer voor hem maar het kan niet anders.

### Total loss

Ik heb amper nog kracht om af te dalen en geef de acht een extra slag voor meer weerstand. Het touw is dun en als je ziet hoe het een en ander vast zit, rijzen je de haren te berge. Het interesseert me even niet zo en het kan ook niet anders onder deze omstandigheden. Ik moet geconcentreerd zijn en vecht me door de sneeuw naar beneden. Hier en daar komt er een kleine lawine voorbij. Dit spoort me aan om niet te rusten, maar om door te gaan zodat we zo snel mogelijk weer in een veilig gebied zitten. Eindelijk zijn we weer terug in kamp één waarna we over de besneeuwde gladde stenen naar beneden moeten. Het gaat langzaam en op de automatische piloot komen we in het basiskamp aan waar Ruud me letterlijk en figuurlijk opvangt. Hij ziet dat ik total loss ben en er niet uit zie. Ik kijk scheel van de vermoeidheid en zit in een stoel af en toe in slaap vallend, wat bij te komen. Ik ben nog nooit zo kapot geweest, zowel fysiek als mentaal. Vandaag heb ik mijn Waterloo gevonden!



## LO&Sport kort

### TB voor de de Sgt Youri Kool

**Op woensdag 13 december heeft C-LO&Sportgroep Dumoulin een tevredenheidsbetuiging mogen uitreiken aan de Sgt Youri Kool.**

“Youri is een loyale en enthousiaste instructeur waar niets te veel voor is. Onderdeel uitmakend van het cluster VTO KMA heeft hij, als jonge startende instructeur, in tijden van afwezigheid van de HI diens taken waargenomen. Daarnaast heeft hij door de vele personele wisselingen een rol gespeeld als ‘point of contact’ richting zijn eenheid. Ook stond hij te allen tijde klaar om bij afwezigheid van zijn collega’s hun werkzaamheden over te nemen. De competentie flexibiliteit is dan ook op Youri van toepassing.

Daarnaast beschikt Youri over een grote mate van creativiteit, welke bijdraagt aan de sfeer op de sportgroep. Deze competentie komt ook vaak terug in zijn lessen, die hij nog met regelmaat uitgebreid voorbereid en met dezelfde creativiteit vormgeeft.”



### Zilveren medaille Smi Wachtmeester



**Op maandag 18 December heeft Sergeant-majoor Bas Wachtmeester zijn zilveren medaille voor langdurig trouwe dienst in ontvangst mogen nemen.**

Dit was onder toezicht oog van de LO&Sportgroep JPK, zijn familie en vele genodigden.

C-Regio Noord, Maj Joost de Jong, heeft alle aanwezigen meede gedeeld hoe de loopbaan van Bas er tot nu toe uit heeft gezien, maar ook wat Bas als persoon kenmerkt.

Chantal, de vrouw van Bas, werd nog even in het zonnetje gezet voor haar bewezen diensten op het thuisfront, en de 2 zoons Finn en Liam kregen een speciale medaille uitgereikt.

Na het formele gedeelte werd er onder het genot van een hapje en een drankje uitgebreid nagesproken over deze middag. De dag werd afgesloten met een Bingo op de sportgroep, waar niemand anders dan Bas de hoofdprijs in de wacht sleepte.



## Vervolg LO&Sport kort

### Ruben Hensels bevorderd tot kapitein

**Op 18 december is Ruben Hensels bevorderd tot Kapitein op DGLC. Dit door het bij officieren gebruikelijke "Sterrendrinken"**

Dit werd uiteraard vol overgave gedaan waarna hij zijn 3<sup>e</sup> ster op zijn pak kreeg door toedoen van Regio-C Muuk Harmsen en zijn plaatsvervanger en bijna burger Roel Cuppen.

Twee weken voorafgaande aan dit heugelijke feit heeft Ruben ook nog een mooie blijk van waardering gekregen in de vorm van een beloning.

Vanuit de LO&Sportgroep LBK wensen we Ruben heel veel succes op de KMS



### Rode baret



**Op vrijdag 15 december heeft de Sgt Ramon Bolks de VAKOL met goed gevolg afgerond.**

Na zijn VTO is Ramon bij ons geplaatst, waarbij hij direct zijn onboarding periode is gestart en positief heeft afgerond.

Aansluitend is hij doorgedaan met de VAKOL-training en de VAKOL, waarin hij zich op positieve wijze heeft laten zien.

Dit is dan ook beloond op 15 december, waarbij hij na het commando 'baretten op, baretten' eindelijk zijn felbegeerde rode baret op mocht zetten.

## Vervolg LO&Sport kort

### Beloningen

Namens C-LO&Sportorganisatie hebben Aoi Frits Adelmeyer en Smi Marco Althuisen een tevredenheidsbetuiging gekregen voor hun inzet als TWOH in 2023.

Er is namens de organisatie meermaals op hun een beroep gedaan om de kwalificaties binnen de organisatie weer op peil te krijgen.

Smi Tommie van Eeten, Sgt1 Morten Alberts en Sgt Aron Fiddelers hebben ook een tevredenheidsbetuiging gekregen voor hun inzet en flexibele en professionele werkhouding. Hun cluster heeft een roerige periode doorgemaakt en zij hebben hier ieder op hun eigen manier structuur en rust in aangebracht, wat geleid heeft tot hogere kwaliteit binnen het cluster. Daarnaast is het FMOTP van de VAKOL herschreven en is er een evenement georganiseerd. Bij het laatste heeft de Sportcommissie ook hun tevredenheid uitgesproken.

Sgt1 Lieuwe Meinema heeft een functioneringsgratificatie ontvangen. De reden hiervoor was zijn langdurig goed functioneren. Dit uit zich onder andere in zijn professionele en kritische werkhouding, adviseurschap naar HI/ eenheid en ondersteuning van de VAKOL buiten de LO&Sportgroep. Daarnaast heeft hij ook nog 'even' de cursus IWOH behaald.



## Vervolg LO&Sport kort

### Afscheid

**Ook hebben we op gepaste wijze afscheid genomen van twee zeer gewaardeerde collega's, namelijk Smi Marco Althuisen en Sgt1 Kevin Stevens.**

Marco gaat de LO&Sportschool versterken, waarbij hij bevorderd wordt tot adjudant.

Kevin gaat naar de LO&Sportgroep GSK.

Er zijn diverse mooie woorden gericht aan beide collega's namens C-LO&Sportgroep en een collega van het cluster. Beide zijn van grote waarde geweest voor de LO&Sportgroep.



### Kordaat optreden

**Tijdens haar vakantie is Sgt Demi Roose betrokken geraakt bij een reanimatie van 2 zusjes die aan het zwemmen waren in een meer.**

Dankzij het kordate optreden is voor het jongste meisje de reanimatie succesvol geweest, het oudste meisje werd later in het water gevonden en is helaas na drie dagen overleden.

Sgt Roose heeft behulpzaam, volhardend en moedig opgetreden en handelt naar datgene waar wij als organisatie voor staan. Daarmee is zij een voorbeeld voor ons allemaal.

Voor deze handeling heeft zij uit handen van de commandant een Tevredenheidsbetuiging ontvangen.



## Vervolg LO&Sport kort

### Zilveren medaille Smi Dennis Roeloffzen

**Op woensdag 31 januari, 2024 heeft de Smi Dennis Roeloffzen zijn zilveren medaille in ontvangst mogen nemen.**

De plechtigheid vond onder toezicht van de partner, beide kinderen, enkele genodigden en de collega's plaats op de LO&Sportgroep Dumoulinkazerne te Soesterberg.

De uitreiking werd gedaan door de Regio C-Noord, majoor Joost de Jong, in samenwerking met staf adjudant Johan Veenstra. Voorafgaand aan het formele gedeelte was er tijd voor een terugblik op Dennis' carrière bij zowel de infanterie, de Natres en het overgrote deel bij de LO&Sportorganisatie. Mooi detail is dat Dennis zijn medaille uitgereikt heeft gekregen op de plek waar hij ooit als LO&S instructeur begonnen is.

Na afloop van de ceremonie hebben we de dag afgesloten met een hapje en drankje.



### Afscheid Sgt De Boer

**Afgelopen week is er in Amersfoort afscheid genomen van de Sgt De Boer.**

Sgt De Boer gaat in Irak als sportinstructeur de A "Madju" Cie 13 infbat ondersteunen.

In de tussentijd heeft de compagnie het commando overgedragen gekregen van de Deense Force Protection Compagnie.

De Rode baretten uit Assen gaan de komende maanden de NATO Mission Irak (NMI) draaien.

De NMI is een gezamenlijke inspanning van de NAVO-partners om de veiligheid en stabiliteit in Irak te versterken. De missie richt zich op het trainen, adviseren en assisteren van Iraakse collega's binnen de defensie veiligheidssector, met als doel deze te versterken en bij te dragen aan de strijd tegen terrorisme. Dit wordt gedaan door stafofficieren en adviseurs vanuit heel de NAVO. Wanneer de adviseurs zich voor hun werk door Irak moeten verplaatsen, zijn er Force Protection-eenheden nodig.

Zij worden vanaf Januari beveiligd door de Nederlandse compagnie van de Luchtmobiele brigade.

Vanuit Assen Semper Se Movens



## Vervolg LO&Sport kort

### Wisselingen van de wacht EFP-missies JPK



#### Vertrek

**Op 23-01-2024 is de Sgt1 (Peter) Woelders uitgezwaaid door de Cdt Lo&Sportorganisatie, een delegatie van de sportgroep, partner en moeder.**

Peter zal zes maanden met zijn eenheid (45 A-cie) in Litouwen aanwezig zijn.

Als Peter aan komt, zal hij een warme overdracht hebben met de Sgt (Donné) Geenen die terug zal vliegen.

Peter, nogmaals een hele goeie uitzending gewenst en tot over 6mnd!

#### Aankomst

**Op 31-01-2024 is de Sgt (Donné) Geenen geland op Eindhoven na 6 maanden te zijn weg geweest met zijn eenheid (44Cie) in Litouwen.**

Donné kan terug kijken op een hele goeie periode waarin hij heel dienstbaar is geweest voor verschillende nationaliteiten op de base, waarvoor hij verschillende trainingen & events organiseerde! Dit is niet geheel onzichtbaar gebleven en werd hiervoor op het eind beloond door de SNR van EFP 23-2 door een tevredenheidsbetuiging uit te reiken. (zie foto)

Hij is opgehaald door een klein gezelschap vanuit de staf en de LO&Sportgroep, bijgestaan door zijn partner.

Donné nogmaals welkom terug, geniet van je welverdiende verlof!



## Vervolg LO&Sport kort

### Een natte bevordering op LO&S GHK

**Donderdag 8 februari was ondanks het sombere weer een bijzondere dag op LO&Sportgroep GHK. Op deze dag is de tweede luitenant Jorn Acke bevorderd tot eerste luitenant.**

Naast aanwezigheid van C-regio Zuid, majoor Muuk Harmsen en OTB-zuid, adjudant Anthony Scheepers, had Jorn voor deze dag ook zijn partner en vader (kapitein bd) uitgenodigd om aanwezig te zijn. En met het verzoek of zijn vader hem samen met majoor Muuk Harmsen mocht bevorderen.

De ceremonie opende met een korte speech van de majoor Muuk Harmsen, waarin hij een 'trip down memory lane' deed met betrekking tot de samenwerkingen tussen hem en Jorn. Hierbij vulde de majoor aan dat hij altijd een prettige samenwerking heeft ervaren met Jorn en het daarom mooi vond om deze bevordering te mogen doen.

Nadat de kersverse sterren uit het glas Spieritus waren gedronken, werd Jorn door de majoor en zijn vader bevorderd tot eerste luitenant. Hiermee kon het officiële gedeelte plaatsmaken voor het onofficiële gedeelte. Jorn kreeg van de sergeant-majoor Bas Borreman 8 minuten om zich om te kleden van DT naar GVT en buiten op te stellen, waar een werklust met een bak water van zo'n 1000 liter water op hem stond te wachten. Eenmaal plaatsgenomen onder de bak zijn de nieuwe rangonderscheidingstekens nat gemaakt.

Na deze onderdompeling moest Jorn zich weer omkleden in een droog GVT en melden in de koffiekamer. Hier werd Jorn verrast door een speech van zijn vader, die vertelde hoe Jorn gekomen is tot waar hij nu staat en dat hij als vader alleen maar trots kan zijn op wat Jorn tot nu toe bereikt heeft.

Als afsluiting heeft de adjudant Anthony Scheepers een korte uitleg gegeven over onze sportdrink 'Spieritus'. We hebben het glas geheven op Jorn, een inspiratie voor ons allen. Dat zijn toekomst hem veel moois mag brengen. Op naar nieuwe overwinningen!

Semper Se Movens



## Vervolg **LO&Sport kort**

### Uitreiking Commanders Coin LO&S

## Beschikking van Commandant LO&Sportorganisatie

## Commanders Coin LO&S

Gelet op de Statutaire Bepalingen van de Commanders Coin LO&Sport kent ondergetekende de Commanders Coin LO&Sport (no. 014) toe aan:

**Sgt1 F.A.F. Schoemakers**

U ontvangt van mij de Commanders Coin voor het langdurig op een zeer hoog niveau functioneren binnen de LO&Sportorganisatie. Vanaf het moment dat u militair LO&Sportinstructeur bent, laat u zien dat u uit het juiste hout gesneden bent. Met uw hoge mate van leervermogen, heeft u tijdens uw startfunctie in korte tijd een sterke groei doorgemaakt. Zowel op het gebied van kennis en vaardigheden, als op het gebied van persoonsontwikkeling.

Amersfoort, 14 september 2023

Commandant LO&Sportorganisatie KL



P.C. van der Peet, Bc  
Luitenant-kolonel





## Vervolg **LO&Sport kort**

### Athena naar Hollywood

**Dennis Kroon is een populaire gast, want scoort grote aantallen hits met zijn vanuit DCPL geregiseerde films op Instagram.**

De werving van nieuwe militairen zal binnenkort niet te stuiten zijn, want niemand minder dan onze goedlachse sportinstructeur Athena 'Tina' Landsman zal in nieuw te schieten films Dennis' sidekick worden. Kijken of hij onze OriënteringLoopster kan bijhouden?!



## Vervolg LO&Sport kort

### Sgt1 Van Kreij terug uit de West

Op dinsdag 5 maart is de Sgt1 Rolf van Kreij terug gekomen uit Curacao waar hij alweer de 44<sup>e</sup> rotatie CIDW gedraaid heeft als eenheidsinstructeur van 11C tijger compagnie.

Rolf is vanuit zijn militaire specialisme ingezet om de eenheid optimaal te ondersteunen in fysieke en mentale fitheid en daarmee zijn bijdrage heeft geleverd voor hun gereedstellingsproces.

Rolf heeft inmiddels zijn functie overgedragen aan de Sgt1 Wezeman en geniet nu van zijn welverdiende verlof.



### Sgt Hidde Smidt 'gekroond'



Op dinsdag 30-jan heeft Hidde in 't Harde zijn kroontjes uitgereikt gekregen.

Na zijn VTO is Hidde aan de slag gegaan met onboarden. Deze periode heeft hij onder toezicht oog van zijn PLM'er Bjorn met succes afgerond. Nu gaat het echt beginnen.

Hidde, gefeliciteerd en Suc6!

### Bevordering op LTK 't Harde

Op maandag 4-maart hebben de sgt(n) Youri en Bjorn hun sgt1-test gedaan.

Youri was al sgt1 maar door omstandigheden nooit een test gedaan, vandaar dat hij er ook nog een keer aan moest geloven. Beide mannen hebben op donderdag 29-febr een video wabev gekregen van de sgt1 Hopster.

Tijdens deze maandag hebben de "getesten" laten zien dat zij over de juiste eigenschappen beschikken en Sgt1 waardig zijn. Daarom is uiteraard direct overgegaan tot de bevordering, in het bijzijn van de LO&Sportgroep.

Bjorn en Youri, gefeliciteerd en Suc6!



# Nieuwe Staffunctionaris: Diederik van Ballegooijen

Door Paul Lindeboom



## Diederik van Ballegooijen voorgesteld

Diederik van Ballegooijen is onze gloednieuwe staffunctionaris en wij stellen hem, vooral vanwege zijn zeer sportieve profiel, hier graag aan jullie voor.

Als zijn P-werkzaamheden slechts de helft zo goed zijn als zijn doorzettingsvermogen in evenementen als bijv. de Ronde van Vlaanderen (met het slechtste weer in de laatste 20 edities) en de Jungfraumarathon, dan gaan we al heel veel plezier van Diederik beleven.

## Vervolg Nieuwe Staffunctionaris



Diederik is sinds begin januari in de lijn van Remco Sibtsen, Maurice Venneker en Zefnath Noija de nieuwe OO B&B (OnderOfficier Beheer & Bedrijfsvoering, gespecialiseerd in P-aangelegenheden). Ook zo'n functie binnen Bureau Ondersteuning waar iedereen vanuit onze organisatie mee te maken krijgt. Een interview bij wijze van voorstelrondje.

***Om jou op het werkgebied voor te stellen, wil ik allereerst van je weten wat je aan opleiding gedaan hebt en wat je eerdere werkplekken waren? En op die werklokaties heb je waarschijnlijk al wat contacten met LO&Sport-instructeurs opgedaan?***

"In 2005 ben ik opgekomen in Oirschot en na verschillende functies op dezelfde kazerne, eerst als manschap bij 42BLJ en later als onderofficier bij 42-BLJ en KMS School Zuid gedraaid te hebben, ben ik in 2018 overgestapt naar de Logistiek Militaire Administratie. Na 2 B&B functies (bij 17 Painfbat en 105-Geniecompagnie) ga ik nu aan mijn derde B&B functie beginnen bij de LO&S, waar ik heel veel zin in heb. Ik hoop in het begin van mijn functie de verschillende sportgroepen langs te gaan om kennis te maken. Daar kom ik als ik ben ingedribbeld bij de staf wel op terug."

***Op het gebied van hardlopen heb je al een mooie prestaties neergezet in zowel een marathon als een ultra of lange (NK) trailrun. Vertel maar eens uitgebreid over de evenementen die jou als mooiste te binnen schieten.***

"Vroeger heb ik altijd gevoetbald, maar toen we kinderen kregen ben ik daarmee gestopt omdat mijn vrouw toen nog in het weekend werkte. Dat was niet meer te combineren, en hardlopen kun je altijd en

overal. Dat deed ik voorheen al op kleine schaal maar toen ik gestopt ben met voetballen ben ik dat fanatiek gaan doen. In Rotterdam liep ik in 2017 mijn eerste marathon. Qua evenement en publiek vind ik die in Nederland ongeëvenaard. Na daarna een aantal vlakke marathons vond ik het tijd worden voor nieuwe uitdagingen, 2022 werd een sportief topjaar. Ik werd lid van Triathlon-en loopvereniging de Langstraat in Waalwijk, deed mijn eerste kwart triathlon, meerdere marathons en mijn eerste ultra-loop.

De mooiste wedstrijd was in september de Jungfrau marathon in Zwitserland. Een marathon waarbij in de laatste 17 kilometer nog 2000 hoogtemeters volgen om bovenop de Eigergletscher te finishen. Als voorbereiding daarop had ik in mijn zomervakantie al veel hoogtemeters gemaakt in Oostenrijk en Italië. Onder andere de Stelvio op, hardlopen tussen de wielrenners vond ik erg gaaf om te doen.

Dit jaar (2023) wilde ik me meer gaan richten op triathlon en daarvoor het zwemmen onder de knie proberen te krijgen. Door een blessure in mijn handen, opgelopen tijdens het fietsen van de Ronde van Vlaanderen heb ik vanaf april niet kunnen zwemmen en daardoor de plannen weer om moeten gooien. Uiteindelijk ervoor gekozen om te gaan (ultra) trailrunnen. Na 2 trails in Limburg van 43 en 55 kilometer heb ik afgelopen zomer de Grossglocknertrail gedaan. Een trail van 57 kilometers met flink veel hoogtemeters, 3600 omhoog en 4000 naar beneden. Enorm gaaf in een prachtige omgeving.

Ook al verteerde ik dit soort trails prima, toch wilde ik voor mijn eerste 100 kilometer een meer vlakke trail doen. Dit werd uiteindelijk afgelopen oktober de Indian Summer Ultra in Drenthe wat ook het NK UI-

## Vervolg Nieuwe Staffunctionaris



tratrail was. Na heel veel kilometers in de voorbereiding heb ik lekker steady kun lopen en mijn doeltempo (onder de 6:00 p/km ) kunnen halen.”

***Op het gebied van fietsen heb je ook een fikse prestatie geleverd door de meest tot de verbeelding sprekende editie van de Ronde van Vlaanderen uit te rijden. Kun je een samenvatting van die trip geven?***

“De Ronde van Vlaanderen gaat me om verschillende redenen nog lang bij blijven. Het was vreselijk slecht weer, kou en van start tot finish regen. Nu heb ik al last van een slechte doorbloeding in handen en voeten bij kou (syndroom van Raynaud) en daar had ik toen ook last. Binnen de kortste keren had ik koude handen en geen gevoel meer, maar dat heb ik vaker van de kou. Ik had de hele winter doorgefietst buiten en wanneer ik weer uit de elementen was, ging dat vanzelf over. Wat ik nu niet in de gaten had, was dat ik mijn zenuwen in mijn pols afklemde door een verkeerde houding op de fiets. Dit kwam door een combinatie van factoren: een andere fiets, te krampachtig het stuur vast houden over de spekgladde kasseien en veel remmen in de afdalingen (door het fietsen in grote groepen). Wat nu anders was, was dat ik het gevoel niet terug kreeg. Ook niet de volgende dag. Na verschillende onderzoeken bij de neuroloog bleken in elke pols 2 zenuwen bekneld te zitten, hier ben ik uiteindelijk voor behandeld maar heb hier een half jaar lang last van gehad.”

***Zwemmen is dan weer niet je ding. Wat gaat daar niet goed?***

“Vooral de ligging in het water en de beenslag luk-

ken me nog niet goed. Enkele banen of een aantal achter elkaar gaan nog wel. Maar een rustige slag over lange afstanden kan ik niet. Ik heb ook pas 1 winter gezwommen dus hier moet ik echt nog op verbeteren.”

***In de voorgaande vragen hebben we afzonderlijk over zwemmen, fietsen en lopen gesproken. Logische stap om bij jou naar je triathlonprestaties en geplande uitdagingen te vragen?***

“Mijn allereerste en enige (kwart) triathlon deed ik anderhalf jaar geleden bij mij op de vereniging. (TLV de Langstraat). Deze triathlon die ook onderdeel is van de teamcompetitie 2e divisie wordt jaarlijks begin juni gehouden in Waalwijk. Ik deed individueel mee om te ervaren wat het was om een triathlon te doen. In totaal deden er 66 deelnemers mee aan de kwart afstand. Ik kwam na ruim 26 minuten als een van de laatste deelnemers, na veelal schoolslag gedaan te hebben, uit het water. Ik had geen wetsuit aan wat me al tijd scheelde met wisselen, en ging als 54e beginnen met fietsen. Toen begonnen voor mij de leukste twee onderdelen. Met fietsen kon ik beginnen met gas geven. Op mijn aluminium Decathlon fietsje met opzetstuur haalde ik de 1 na de andere snelle tijdritfiets in. Na 30 kilometer begon het enorm hard te regenen en ging ik helaas onderuit in een bocht. Te veel risico genomen en niet genoeg aangepast aan de omstandigheden. Gelukkig was het op mijn oude fiets, en was die na het terugbuigen van de rem-en schakelbeugel nog heel waardoor ik door kon. In de laatste wissel kon ik eindelijk naar mijn favoriete onderdeel: het lopen. Dat ging prima, in de stromende regen kon ik een constant tempo houden onder de 4:00 per kilometer en uiteindelijk finishte ik na 2 uur en 15 minuten als 22e. Een leerzame ervaring voor wat betreft de valpartij en motiverend om zoveel mensen in te kunnen halen met fietsen en lopen. Daarnaast was het een mooie spiegel om te weten waar je staat met zwemmen. In 2024 wil ik een PR lopen op de marathon in het voorjaar, daarna misschien een voorjaarsklassieker op de fiets zoals Luik-Bastenaken-Luik en wil ik op triathlon gebied eerst beter gaan zwemmen en dit jaar een aantal korte triathlons doen. In het najaar dan nog een najaarsmarathon of (ultra)trail.”

## Handbalhistorie binnen de Landmacht

Door Andre Wijnberger



### Militaire Handbalgeschiedenis: Sjors Röttger

De serie voor het ontleden van de militaire handbalgeschiedenis nadert het einde.

Als een na laatste is Sjors Röttger aan de beurt. Onze bevlogen redacteur André Wijnberger interviewde zijn stadgenoot en een weergave van dat gesprek lees je hier

## Vervolg Handbalhistorie binnen de Landmacht



### Rustig, doordacht, open, eerlijk en waar nodig of gewenst direct!

Dat is hoe **Sjors Röttger** zichzelf typeert en waar ook dit interview over gaat.

Zelfs voor een semi digibeet / dinosaurus als ik is het maar wat makkelijk om via Wikipedia de doopceel van Sjors Röttger te downloaden!

Met hem heb ik op 2 januari 2024 afgesproken om een vervolg te maken in de serie over het Militaire Handbal verleden binnen de LO&Sportorganisatie.

Aangezien hij al meer dan 10 jaar met FLO is, is er mijns inziens geen makkelijkere manier hem te introduceren, daar waar dat nodig is uiteraard, want deze markante oud-collega is zeker geen onbekende! Mocht je hem niet kennen, dan zegt deze foto misschien meer dan heel veel woorden.

Tevens was hij jarenlang in dienst bij het Ministerie van Defensie als sportofficier. Daar heb ik een paar jaar met hem mogen samenwerken, was hij bureauhoofd van de afdeling Marketing en In- en Externe betrekkingen bij de LO&Sportorganisatie. Ver daarvoor was hij infanterist en kwam hij als sergeant 1 'over' naar de Sportorganisatie, in de vaker benoemde DF '79 klas.

### Informatie Wikipedia

Johannes Jacobus (Sjors) Röttger (Winterswijk, 29 juli 1955) is een Nederlandse sportbestuurder, voormalig handballer en handbaltrainer. Sinds november 2021 is Röttger technisch directeur van het Nederlands Handbal Verbond.

Als handballer kwam Röttger uit voor het eerste team van Swift Arnhem, hierna heeft hij zich gefocust op het trainersvak. Hij trainde teams zoals Udi, Swift, Reehorst, Achilles Apeldoorn (interim), AAC, het damesteam van HC Westland en het herenteam van HV Aalsmeer.

Röttger was van 2003 tot 2008 bondscoach van het vrouwenteam, waarmee hij in 2005 zijn grootste succes behaalde; de vijfde plaats op het wereldkampioenschap. Van 2000 tot 2002 was hij bondscoach van de mannen.

Ook was hij van 2008 tot 2010 technisch directeur van het Nederlands Handbal Verbond. Dezelfde functie vervulde hij van mei 2012 tot april 2017. In april 2017 werd Röttger algemeen directeur van het Nederlands Handbal Verbond. Deze functie heeft hij tot december 2021 uitgeoefend. Alhoewel Röttger zijn pensioensleeftijd had gehaald, bleef hij aan als technisch directeur bij het NHV.

Net als in de eerdere artikelen uit de koker van met name Paul Lindeboom over deze sport met Richard Soree, Rob Zimmermann en Frank Maas, stel ik Sjors de vraag wat zijn mooiste herinnering is aan zijn tijd met de Militaire Handbal ploeg?

Sjors: "Enerzijds is dat als evenement het WK in Nigeria (4<sup>e</sup> plaats), anderzijds vooral het onderdeel zijn van een team met spelers en Staf samen aan iets heel moois werken! Je best doen een goed leider te zijn en de vijf pijlers die voor mij belangrijk zijn in mijn hele (sportieve) bestaan. Dat is lang niet altijd eenvoudig geweest, maar dat zijn wel de mooiste herinneringen."

Techniek, Tactiek, Mentaal, Fysiek en Sociaal, dat zijn voor Sjors de basiswaarden van waaruit hij werkt en leeft. Dat heeft hij ook zijn sporters en mede bestuurders meegegeven in de samenwerking die hij altijd heeft gezocht.

De rust waarmee hij zichzelf typeert (zie koptekst), heeft hij meegekregen in zijn jonge jaren als

## Vervolg Handbalhistorie binnen de Landmacht

LO&Sportinstructeur van zijn toenmalige oudere collegae Tom Kempkes en de vorig jaar overleden Ferry Titalpeta, van huis uit was Sjors namelijk nogal impulsief!

Op mijn vraag wat hij heeft mee kunnen nemen als bagage vanuit Defensie na de overstap naar het Nederlands Handbal Verbond, vertelt Sjors dat hij als trainer / coach heel veel vormingsaspecten die er bij de LO&Sportorganisatie gebruikt werden, heeft kunnen toepassen op de selecties. Ook hierin duidelijk structuur wegzetten en de 5 eerder genoemde pijlers bewust gebruiken in de richting van spelers en staf. Daarin is de Sportorganisatie een zeer professionele organisatie in vergelijking met sommige sportbonden.



*Sjors in een karakteristieke houding: bevolgen aan het woord!*

Als bestuurder / directeur van het NHV heeft hij zijn ervaring bij Defensie goed kunnen gebruiken, omdat hij kennis heeft opgedaan in heel veel facetten. Hij benoemt bedrijfsvoering, communicatie, management, HR en personeelszorg. Veel zaken die natuurlijk op elke organisatie van toepassing zijn. Daarnaast heeft hij in zijn periode als (voorzitter) Medezeggenschap commissie ook heel veel aspecten gezien die hij kon gebruiken tijdens bijvoorbeeld de reorganisatie van het NHV. Per slot van rekening heeft hij bij de LO&Sportorganisatie ook voldoende reorganisaties meegemaakt.

Sjors heeft in een interview wel eens eerder aangegeven dat 'Pensioen' voor hem niks is, en hij blijft daarom ook actief op veel vlakken. Hij is voorzitter van de Vereniging Van Eigenaren in het appartementencomplex waar Herma (zijn vrouw) en hij nu wonen, betrokken bij het Ontmoetingshuis in Veenendaal en neemt ook deel aan 'Veteranen in de klas'. Daarnaast runt hij zijn eigen bedrijf Sporttare, een sportmanagement advies bureau. Hij begeleidt daarmee mensen en organisaties, zoals bijvoorbeeld op dit moment de Korfbalbond en ook het NHV. Uitgangspunten zijn daarin: presteren, meten en vooral plezier beleven aan datgene wat je doet!

Slotvraag: is er nog iets wat je met de lezers wilt delen?

Sjors benoemt: beseft je heel goed dat het gras bij de LO&Sportorganisatie erg groen is, en in de richting van de organisatie geeft hij aan dat het werken met ontwikkelde competenties belangrijker zou mogen zijn dan het 'juiste papiertje' hebben.

Sjors, dankjewel voor je openheid en graag tot ziens!





## Gedenkbord Gijs van Buren

Door Paul Lindeboom



KOOS-leden wensen het bestuur geluk tijdens de receptie op de Vliegbasis Ypenburg tijdens de viering van het 70-jarig bestaan.

## Het Gedenkbord van Gijs van Buren

Soms krijg je zomaar onverwacht een pareltje toegeworpen.

Een tot dan onbekende neemt contact op om op een zolder gevonden voorwerpen aan de Traditiekamer te schenken, en het gevolg is een lawine-effect van herinneringen aan een markante vakofficier uit de vorige eeuw.

Lees hier de herinneringen van Pim van Buren, Piet Leering, Anton Koteris en Gert Ruitenber

## Vervolg Gedenkbord Gijs van Buren



Via het contactformulier op onze website neemt Pim van Buren contact met ons op. Bij het leegruimen van het ouderlijk huis is hij veel memorabilia vanuit de LO&Sportcarrière van zijn vader, 20 jaar geleden al overleden op 73-jarige leeftijd, tegen gekomen die hij graag beschikbaar wil stellen. Vooral een gedenkbord wordt genoemd, waarvan wij er al wel eentje in Delfts blauw hebben. Archivaris Raymond Bernard deelt mee dat een gekleurd gedenkbord vroeger aan officieren gegeven werd bij FLO. Een afspraak is gauw gemaakt, waarbij een lawine aan informatie op het redactiekantoor valt als blijkt dat Gijs ook zeer actief was in de schermwereld.

### CV van Gijs van Buren (herinneringen van zoon Pim)

Mijn vader is, nadat hij voor zijn nummer opgekomen is geweest, eerst nog bij een civiel bedrijf werkzaam geweest. Daarna is hij in dienst gegaan om beroepsmilitair te worden en heeft de sportopleiding gevolgd in Hooghalen. Die heeft hij netjes afgerond en is in de sport terecht gekomen.

Later heeft hij nog de opleiding tot commando gevolgd en goed afgerond. Hij was ook bevoegd toen om de groene baret te mogen dragen.

Ook heeft hij nog een opleiding gevolgd in het militaire Hospitaal in Amersfoort

Hij heeft, voor zover ik weet, eerst gewerkt in de Willem III kazerne in Amersfoort en is later overgeplaatst naar het sportbureau van de Juliana van Stolberg kazerne in Amersfoort. Daarna is hij gaan werken op het garnizoensbureau op de Koningin Wilhelminalaan 21 in Amersfoort. Hij zal daar rond 1970 naar overgeplaatst zijn.

Later is hij voorgedragen om vak-officier te worden, wat hem ook gelukt is. Dat is rond 1977/1978 geweest. Hij is toen overgeplaatst naar 't Harde naar het sportbureau op de Luitenant-Kolonel Tonnetkazerne.

Hierna is hij in 1981/1982 is hij overgeplaatst naar het sportbureau op de Generaal-majoor Kootkazerne.

Op 31-1-1985 is het met FLO gegaan omdat hij toen 55 jaar was geworden.

In de periode 1960 tot 1975 heeft mijn vader aan veel schermwedstrijden meegedaan en heeft hij er vele georganiseerd. Daarnaast is hij als maître ook veel als scheidsrechter bij deze wedstrijden aanwezig geweest.



*De eerste smi-cursus. In het leslokaal op de SMLO.*

*Op de rug gezien 1e rij v.l.n.r.: Ad Velo, generaal Feitsma, Frits Oldenburger.  
Achter de lessenaar Hans Wedel. (foto mevrouw Tülkens)*

## Vervolg Gedenkbord Gijs van Buren

Bestuurlijk heeft hij niet veel gedaan. Zijn motto was: je moet de vereniging waar je lid van bent zoveel mogelijk helpen als vrijwilliger maar nooit in een bestuur gaan zitten. Dat heeft hij, voor zover ik me kan herinneren, ook nooit gedaan.

Ik heb nog even in het geschiedenisboek van de LO/sport gekeken uit 2001. Op blz 169 staat ook nog vermeld dat mijn vader op 2 september 1966 in de eerstejaars klas zat voor de opleiding tot smi/owi. Op de foto ernaast zit hij volgens mij in het midden voor de kachelpijp.

### Gijs van Buren in de schermwereld

Omdat ik tijdens mijn eerste navraag, natuurlijk bij Wil Maaswinkel, het trefwoord schermen lees, neem ik contact op met mijn sportmasseur en oud-collega Piet Leering.

Piet Leering: "Hij was schermleeraar gaf schermlessen. Heeft mij ook nog les gegeven.

Was een zeer aimabel, gedreven en sympathiek persoon.

Heb met hem in een equipe wedstrijd sabel deelgenomen aan de Koos (militaire scherm vereniging)

Was een van de eerste vak officieren."

Piet neemt het initiatief om nog wat oude schermvrienden te polsen. Een aantal reacties komen nog na.

"Gijs was samen met Eef Vos geplaatst bij de Juliana van Stolberg kazerne OCMGD tot 1978.

Daarna is het OCMGD verplaatst naar Hollandsche Rading.

Heb van beide les gehad, samen met Jan Harting gaven ze ook les aan de NPSP."

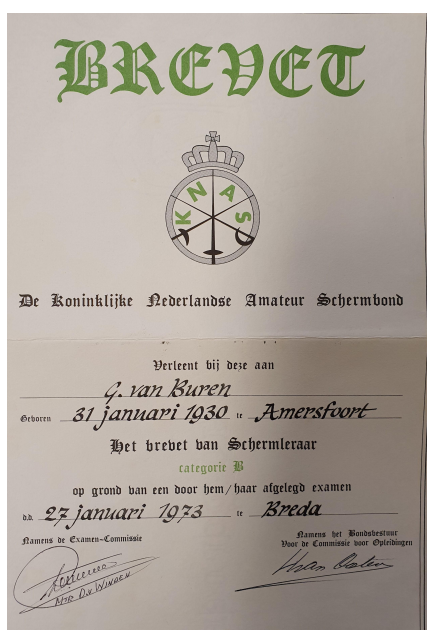
"Tijdens de wedstrijden in het materiaalblok aan zijn shaggie lurken en een borrel drinken. Kon toen allemaal. Was een zeer sympathieke schermer.

"Een geweldige kerel, met een puntje dat niet uit de lijn te krijgen was.

Ben nog wel eens bij hem thuis in Hazerswoude geweest toen we gingen schermen in Parijs."

"GIJS was een sympathieke kerel, altijd goedlachs.

Apart was dat Gijs altijd rechtopzittend in bed sliep



## Vervolg Gedenkbord Gijs van Buren



Bekende hoofdsecondanten op diversen wedstrijden. V.l.n.r. Bosman, Van Buren en Vos. Hier dankt de Hoofdinspecteur Verzijden uit Leiden de heren na het leiden van een NPSB-wedstrijd.

### Gijs van Buren als Cdt (herinneringen Anton Koteris i.s.m. Hans Westerduin)

"Gijs van Buren was mijn eerste C-LO&Sportgroep op de LKol Tonnetkazerne in 't Harde.

Er was toen naar mijn mening best wel veel afstand tussen een C-LO&Sportgroep en de LO&Sport-instructeurs.

Niet alleen omdat GvB met Owi Jan van der Veer boven in het 'aquarium' zat en de rest van de Sportgroep beneden, maar ook in respect en autoriteit.

GvB was een stevige roker en moest dit bezuren tijdens het dagelijkse spelletje foamen/foppen. Heel intensief en met technisch/tactisch goede spelers als Gert Ruitenbergh en Jan van der Veer aangevuld met een LO&Sportinstructeur of een oud-sportinstructeur. De namen Wil Kempf en Bill McGilfrie komen dan weer boven.

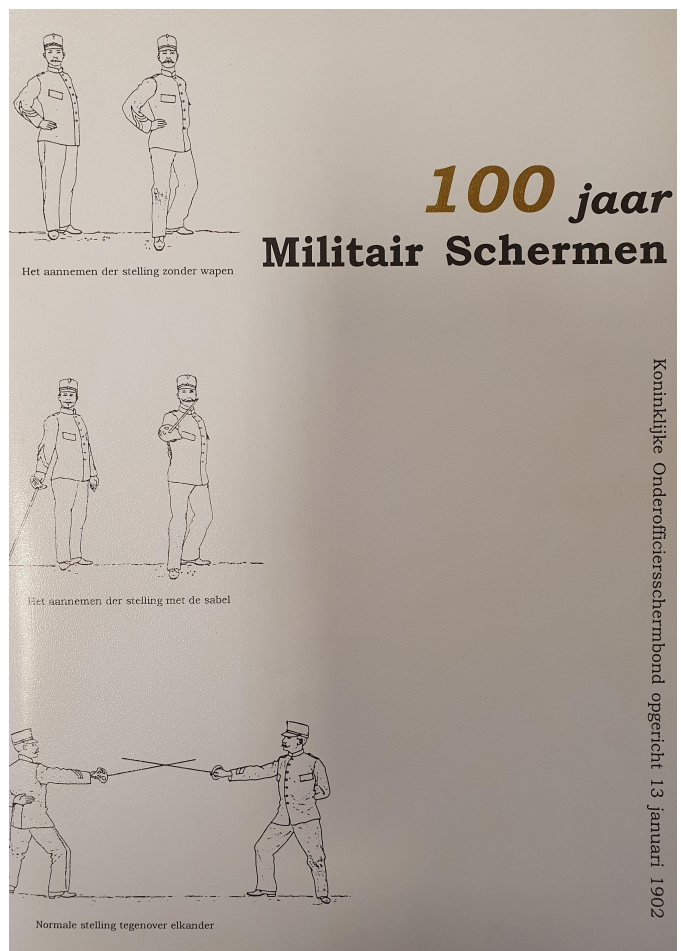
Gijs was super competitief en moest regelmatig even op adem komen. Soms dachten we 'gaan we niet te ver?' maar Gijs krabbelde altijd weer overeind. Gelukkig maar.

Mijn eerste gesprek met GvB zal ik nooit vergeten: Zo Koteris, jij bent Sportinstructeur en geen Mil5-

kamper. Je gaat niet naar de trainingen van de Mil5-kampplieg. Zorg er eerst maar eens voor dat je een goede Sportinstructeur wordt. Dat was meteen duidelijk. Na ongeveer 6 maanden werden de teugels losgelaten en mocht ik naar de trainingen. Wel met de boodschap dat ALS je op de Sportgroep was, dat je dan ook keihard moest werken want je collega's hadden je werk overgenomen als je weg was naar trainingen of wedstrijden.

Ik heb die duidelijkheid van Gijs altijd gewaardeerd en uiteraard ook het overnemen van mijn lessen door mijn collega's.

Hans Westerduin kwam een jaar later naar 't Harde en in zijn intro gesprek vroeg GvB wat hij voor sport deed. 'Ik voetbal' zei Hans waarop GvB antwoordde 'ohhh dat is een gevaarlijke sport met veel blessures'. Hans antwoordde: 'ik ben nog nooit geblesseerd geweest'. 2 weken later scheurde Hans zijn voorste kruisband af.



## Vervolg Gedenkbord Gijs van Buren

Hans moest wel van GvB met een gipsbeen vanuit Assen naar 't Harde komen met de fiets, trein en lopend met krukken omdat hij wel wat administratief werk kon doen. Na 2 dagen brak het gips en heeft de arts verboden dat Hans naar 't Harde moest komen.

Mooie herinneringen aan GvB. Duidelijk, eerlijk.

### **Gijs van Buren als collega (herinneringen van Gert Ruitenber)**

"Mijn eerste ontmoeting met Gijs van Buren was op de Lkol Tonnetkazerne in 1978. Gijs was vakofficier geworden en dit was zijn eerste plaatsing als LO/Sportofficier. Een hele uitdaging, kan ik jullie wel vertellen. De grootste kazerne van de Noord Veluwe en zeker niet de gemakkelijkste.

Gijs was een vriendelijke man die het iedereen probeerde naar de zin te maken, maar daar waar nodig ook op zijn nieuw verworven sterren ging staan. Eigenwijs was hij zeker ook en dit rijmde goed met zijn naam.

Gezelligheid moest er ook zijn. De dagelijkse werkmansborrel om strikt 16.30 uur was daar een goed voorbeeld van en werd altijd drukbezocht. De voorraad werd elke dag trouw aangevuld. Gijs was altijd bereid wat te drinken aan te bieden.

De leiding van het sportburo leefde veel in het "aquarium". Dit was de ruimte bovenaan de trap. Van daaruit werd nauwkeurig in de gaten gehouden wanneer de ochtendlessen afgelopen waren. Direct daarna werd 1 zaal geclaimd om te "foppen": Spel met foambal en dikke blauwe badmintonrackets. Gespeeld over een laag volleybalnet met de muren als begrenzing.

Gijs was razend fanatiek en vond het maar niks als je als partner maar half je best deed. Verliezen wilde hij niet. Aard van het beestje. Gijs hield ook van zelfkastijding. Sloeg zichzelf vaak met het racket tegen zijn linkerarm en regelmatig sneuvelde daarbij zijn horloge. De muur gebruikte hij stelselmatig om weer opnieuw goed in het veld te gaan staan.

Het waren vaak veldslagen. De uitputting was vaak dichtbij, op het gevaarlijke af. Maar ophouden of opgeven deed Gijs never nooit niet.

Gijs vond ook dat er ontspanning moest zijn in ons wel erg drukke bestaan. De themadag was geboren. Het werd een ochtend vissen ergens achter Elburg. Paul Spit was de dag ervoor jarig geweest en had Gijs gevraagd of hij mocht trakteren op een snack en een drankje. Dat was akkoord. Paul had zijn auto volgeladen met drankjes. Het vissen verveelde de niet-vissers al erg snel. De plastic eendjes en brul-kickers werden tussen de hengels losgelaten. Hilari-teit alom maar niet voor de echte vissers en zeker niet voor Gijs. Al snel werd er het nodige aan alcohol gedronken wat de baldadigheid nog meer deed toenemen. Gijs was not amused en bij mijn weten hebben we nooit meer een themadag gehad.

Gijs kon aardig volleyballen en deed ook mee in het team 36+ voor de KL-Kampioenschappen. Ik ging als begeleider mee. Op naar de Rijnhal in Arnhem. In het team zaten er een paar die stevig rookten. Dat mocht in die jaren ook nog in de Rijnhal. Voorafgaande aan de wedstrijden werden er al een paar shaggies gedraaid. Als ik een time-out aanvraag dan ging de peuk van hand tot hand van de rokers. Hoezo verslaafd. Maar dat kon allemaal in die tijd.

Ergens rond 1983 werd ik geplaatst in de Genm Kootkazerne in Garderen. Binnen een half jaar werd Gijs daar ook geplaatst. Vond ik hartstikke leuk.

In welk jaar weet ik niet meer, maar het Rayon Apeldoorn kreeg van de CISM de WK Militaire Vijf Kamp toegewezen. Gijs werd specifiek verantwoordelijk voor de cross van 8 km en zou in de technische jury plaats nemen. Dat vond hij maar niks. Alles moest in het Engels. Gelukkig heeft Paul Vlieks de honneurs voor hem waargenomen. Ik werd zijn rechterhand.

De cross moest gelopen worden op het Stroesche zand. Met zoveel mogelijk bochten er in, heuveltjes, rul zand en als het kon schelpen en dennenappels -> speciaal voor de Braziliaanse ploeg, want zij liepen op blote voeten.

## Vervolg Gedenkbord Gijs van Buren

Voortvarend zetten wij samen de cross uit. We hadden net een nieuw loopwiel, dus dat was een makkie. Al rollend met het loopwiel werden de meters uitgezet. 's Woensdags moest er op getraind kunnen worden door de ploegen. Dus dinsdag stond alles netjes klaar. Het parcours werd als heel zwaar ervaren want de tijden waren erg slecht. Iemand zei: 'volgens mij klopt de afstand niet'. Konden we niet geloven; nameten dan maar, samen met Peter Rommelse. Hij had een meetband van 100 meter. Wat bleek: elke 100 meter zaten we er 10 meter naast. Dit kwam doordat het loopwiel slipte in het rulle zand. Gijs en ik hebben hard gewerkt om het snel weer in orde te maken. Was een wijze les.

Gijs is afgezwaaid op de Kootkazerne. Het afscheid was heel gezellig. Kinderen en Corrie erbij. Op de route naar Utrecht of Amersfoort heb ik nog vaak een bakkie gehaald bij hen thuis in de Willem de Zwijgerlaan in Woudenberg. Gijs volleybalde met veel plezier in een ochtend clubje. Ook rookte hij nog steeds veel, maar hij kon er niet mee stoppen.

Op zijn begrafenis waren Feike (Greidanus, red.) en ik wat aan de late kant. Ik denk dat hij ons dit niet heeft kwalijk genomen.

Er is natuurlijk nog veel meer gebeurd. Dit waren maar een paar herinneringen aan Gijs. Hij was een eerlijke en wijze man die altijd voor je klaar stond. Het was een heel fijne tijd samen."



## Marc Smeets debuteert in Kamp van Koningsbrugge

Door Paul Lindeboom



### Marc Smeets in Kamp van Koningsbrugge

Na ondersteuning door John Soekhradj in de allereerste serie en diverse instructeurs (waaronder Richard Sorée, Marco Althuisen en Tom van Zundert) in jaargang 2, kunnen we vanaf maandagavond 29 januari weer ouderwets smullen, want oud-collega's Wouter Bruins en Marc Smeets zijn ingehuurd voor seizoen 4 van de AVRO/TROS serie.

Lees hier het interview met Marc.

## Vervolg Debuut Marc Smeets



*Na ondersteuning door John Soekhradj in de aller-eerste serie en diverse instructeurs (waaronder Richard Sorée, Marco Althuisen en Tom van Zundert) in jaargang 2, was de derde periode wat saai. Maar vanaf maandagavond 29 januari kunnen we weer smullen, want oud-collega's Wouter Bruins en Marc Smeets zijn ingehuurd voor de ondersteuning van de (ook op onze website) populaire serie Kamp van Koningsbrugge. Met Marc had ik een digitaal interview, waarvan hieronder het resultaat. Ook al om te smullen!*

### **Wat weet je nog te herinneren van je opleiding als LO&Sportinstructeur én je functietermijnen daarna?**

"Voordat ik ga uitleggen wat ik nog weet te herinneren van deze periode is het wellicht goed om uit te leggen hoe ik tot de keuze ben gekomen om als sportinstructeur te gaan werken bij het KCT.



Mijn eerste functie was namelijk als operator in de 105 en 108 COTRCIE. Voor mij persoonlijk was dit een voorwaarde om uiteindelijk de stap te maken naar de LO&S op de EVN kazerne. Ik vond de stap vanuit de ECO/VCO naar de functie als sportinstructeur te groot. Dit kwam mede doordat ik als "burger" de stap heb gemaakt om naar Roosendaal te gaan. Voor mijn gevoel was ik nog niet klaar voor een instructiefunctie. Marc Smeets moest van zichzelf nog wat "rijpen", ervaring opdoen en wennen aan de defensiecultuur □. Ik was dan ook heel dankbaar dat ik als korporaal Specops nog een uitzending heb mogen draaien (Operation Enduring Freedom 1). Halverwege deze uitzending vielen de spreekwoordelijke kwartjes en merkte ik dan ook dat ik klaar was voor mijn volgende stap.



Direct na de uitzending ben ik naar de KMS vertrokken voor de opleiding tot onderofficier. Dit was voor mij een prachtige periode waarbij voor mij de kennismaking met de vele verschillende defensieonderdelen een van de mooiste herinneringen in mijn defensie carrière is. Aansluitend vertrok ik naar Amersfoort om gedurende 11 weken ondergedompeld te worden in de wereld van de LO&S. Hier ligt ook de basis van een tot op heden meer dan dankbare vriendschap met mijn maat en compagnon Wouter Bruins waarover later in dit interview meer. Deze opleiding was een periode waarbij ik mij vooral nog kan herinneren dat de opbouw van de opleiding een meer dan solide basis vormde om als instructeur beslagen ten ijs te komen, bij welke sportgroep dan ook.



## Vervolg Debuut Marc Smeets



De gedrevenheid en aanpak van de instructeurs waren lovenswaardig. Aangezien veel cursisten als doorstomer deze opleiding volgden, vroeg dit namelijk enige 'menhandling' en dat is Rik van Trigt, Arno Heg, Humphrey Broos en Nico Spierenburg meer dan gelukt. Allen zijn voor mij boegbeelden die mij hebben gevormd in mijn ontwikkeling als instructeur.

Na deze opleiding kwam ik terug op het nest in Roosendaal, bij de sportgroep onder leiding van Kapitein Rob Hellendoorn. Het heeft overigens even geduurd voordat ik zijn voornaam durfde te noemen □. Binnen de sportgroep ben ik begonnen met het lesgeven aan de ondersteunende eenheden, gevolgd door de parate compagnieën. Aansluitend mocht ik les gaan geven aan de AMO, VO en ECO. Ook heb ik in deze periode intensief geparticipeerd in de ontwikkeling van Kennismakingsdagen voor het KCT. In deze periode heb ik mezelf kunnen ontwikkelen tot een volwaardig sportinstructeur. Dit was mij nooit gelukt zonder de inspirerende, intensieve, geduldige maar vooral menselijke begeleiding van o.a. Rob Hellendoorn, Gerard Machielse, Pierre Schoonen, Willem Boot en René Dekkers. De wijze lessen van deze mensen draag ik nog steeds mee in mijn huidige werkzaamheden binnen het onderwijs en mijn eigen onderneming. Uiteraard wil ik mijn toen enige Limburgse collega Peter van Mill ook niet vergeten te benoemen voor alle 'dankbare' sportmomenten op de hindernisbanen, touwbanen en begeleiding in de wondere wereld van defensie



Het risico van namen noemen is dat je mensen vergeet te benoemen die elk ook hun rol hebben gespeeld in mijn ontwikkeling. Jeroen Ribbers, Jan-Willem Westerbos, Robin de Ridder, Marcel van Panhuis, René Versteeg, Delano Klein-Entink, Michel Buijck en Ruud Woord. Een sportgroep die ik nooit zal vergeten. Professioneel, vooruitstrevend, vernieuwend, gedreven, gezellig, hart en oog voor elkaar!

Voor mij was aansluitend het spreekwoordelijke cirkeltje rond. Hierbij was mijn laatste binnenkomst samen met de ECO van 2009 een dankbare herinnering. Eindigen waarmee jezelf begonnen bent.

Na deze periode heb ik dan ook de keuze gemaakt om defensie te verlaten en op zoek te gaan naar nieuwe uitdagingen.

Met tranen ben ik ooit de poort binnengelopen en met dezelfde tranen de poort uitgereden. Meer hoeft ik denk ik niet te zeggen wat betreft een passend woord voor herinnering en dankbaarheid."



## Vervolg Debuut Marc Smeets



**Je bent ook nog een tijdje als Natressport-instructeur aangesteld geweest, maar dat was niet zo'n succes?**

"Ik heb inderdaad een korte periode (ongeveer 2 jaar) als Natres-sportinstructeur gewerkt. Samen met René van Berlo, Femke van Wijk, Sven Rooijackers en Jeroen Stoter heb ik mogen kennismaken met een geweldige groep mensen die met passie en plezier een fantastische bijdrage aan het militaire bedrijf levert. Voor mijn gevoel kon ik hun echter niet bieden waarvoor ik initieel de keuze had gemaakt om deze functie uit te voeren. Enerzijds maakte de combinatie van een jong gezin met een vrouw op de ambulance het lastig om een passende planning te maken. Anderzijds was het een tijd waarbij de bezuinigingen centraal stonden bij defensie, waardoor het aanbod in lessen en mooie activiteiten zeer beperkt was. Ook was ik in die periode bezig met het behalen van mijn diploma voor de ALO. Tijd was dus schaars en mede hierdoor heb ik de keuze gemaakt om deze functie te beëindigen en mijn prioriteiten te stellen op wat op dat moment voorrang had. Toch kijk ik terug op een ervaring die

ik niet had willen missen."

**Heb je vanuit je werk op het ROC Gilde ook nog relatie gehad met je vroegere werkgever?**

"Ik ben inderdaad nog werkzaam als docent bij het Instituut voor Veiligheid bij Gilde Opleidingen in Roermond. Hierbij verzorg ik o.a. lessen aan de opleiding Beveiliging, de opleiding Handhaver Toezicht en de opleiding Veiligheid en Vakmanschap. Voorheen deed ik dit op het SUMMA college in Eindhoven en ik heb nog twee jaar gewerkt op het CIOS in Sittard aan de opleiding Sport Coördinator Uniforme Beroepen. Via deze werkgevers kom ik veelvuldig in contact met mijn vroegere werknemer. Enerzijds met oud-gedienden, anderzijds met oud-leerlingen en oud-collega's. Het reünie gehalte is dus hoog."

**Met oud-collega Wouter Bruins ben je een eigen bedrijf begonnen?**

"Gedurende mijn functie bij het CIOS heb ik intensief mogen samenwerken met mijn voormalig opleidingsmaatje Wouter Bruins (oud-sportinstructeur). Uitein-

## Vervolg Debuut Marc Smeets

delijk zijn we samen naar Gilde vertrokken. Hierbij kwamen we er samen steeds meer achter dat er meer is dan onderwijs en dat we op zoek waren naar nieuwe uitdagingen en met name mogelijkheden om een bijdrage te leveren aan de maatschappij. Mede hierdoor zijn we inmiddels alweer 1,5 jaar geleden onze eigen onderneming gestart, genaamd RUYGH.

Onze onderneming staat voor het echt en oprecht en erkennen van de kracht van kwetsbaarheid. Wij bieden kwalitatief hoogwaardige en mentaal en fysiek uitdagende programma's. Wij zoeken binnen iedere context de grenzen en de diepte op, om uiteindelijk in gezamenlijkheid te reflecteren, waarbij elke uitkomst zijn unieke waarde kent. Wij zijn er van overtuigd dat mensen vanuit de juiste mindset en in de juiste context in staat zijn om tot echt nieuwe inzichten te komen die hen verder gaan helpen. Hiervoor zoeken we ieder keer weer een bij de opdracht passende en inspirerende omgeving uit.

Inmiddels hebben wij diverse programma verzorgd van bedrijfstrainingen tot onderwijsontwikkeling, van personal coaching tot reizen naar het buitenland, etc. Dit verloopt voorspoedig waardoor we inmiddels minder zijn gaan werken binnen het onderwijs."

### **Hoe ben je benaderd door de makers van Kamp van Koningsbrugge en hoe verliep de samenwerking?**

"Mede doordat we onze eigen onderneming hebben, zijn we in contact gekomen met Ray Klaassens. Hij was namelijk mijn oude pelotonscommandant gedurende mijn periode bij de 105 COTRCIE. Toen bekend werd dat seizoen 3 zou worden opgenomen in Limburg was de koppeling snel gemaakt aangezien deze omgeving de habitat is van Wouter en mij. Hierbij hebben wij steun verleend in het leveren van materialen, het adviseren wat betreft gebruik van mogelijke locaties en het verzorgen van roleplay. Deze samenwerking is van beide kanten goed bevalen waardoor wij de productiemaatschappij hadden geadviseerd om voor het volgende seizoen Dartmoor National Parc in Engeland als locatie te overwegen. Wouter en ik komen hier namelijk al meerdere jaren voor diverse trainingen en activiteiten. Na een geza-

menlijke verkenning werd het besluit genomen om het daadwerkelijk op deze locatie te gaan draaien. Dit heeft geleid tot een ongelooflijke productie waarbij ik alleen maar kan zeggen dat de beelden voor zich gaan spreken. De omgeving en natuur met al zijn elementen drukt een machtige stempel op dit onderscheidende seizoen. Het was voor ons beide een avontuur om nooit meer te vergeten. Van het adviseren in locaties tot veiligheidsfunctionaris, van het invullen van de rol als instructeur bij de selectiedagen tot roleplay, van opbouwen en ondersteunen van diverse programma onderdelen tot het begeleiden van deelnemers. We hebben het allemaal mogen meemaken!

Wat ons hierbij met name is bijgebleven, is de geweldige drive van de gehele organisatie van kandidaten, filmploegen, instructeurs, catering, runners, etc. Iedereen ging voor het maximale resultaat en dat heeft echt geleid tot een inspirerend geheel wat wij nooit meer zullen vergeten!

De samenwerking met oud LO&S collega's John Soekradj en Stephen Franzen maar ook oud-operators tot oud-cursisten van de commando opleiding was echt alsof ik weer voor even terug was in het zadel. Op dit soort momenten wordt de kracht van defensie weer duidelijk. Mooi om te zien dat deze bloedgroep blijft voortbestaan!"



# Functionele opleiding instructeur 2023

Door Raimond van der Boom



## FO instructeur 2023 geslaagd

In de laatste week voor het Kerstverlof hebben tien collega's de opleiding FO Instructeur (FMOTP Uitvoerder) met succes afgerond en hun certificaat in ontvangst genomen.

Docent Raimond van der Boom schreef dit verslag over de opleiding.

## Vervolg Functionele opleiding instructeur 2023



In de laatste week voor het Kerstverlof hebben tien collega's de opleiding FO Instructeur (FMOTP Uitvoerder) met succes afgerond en hun certificaat in ontvangst genomen. De klas bestond uit: sgt1 Morten Alberts, sgt1 Kimberly Banning (CLSK), sgt1 Leyla Brouwer, sgt1 Femke Brinkhorst, sgt1 Luc van Dongen (DOSCO), sgt1 Tim van der Kant, sgt1 Fernand Lith, sgt1 Lars Vallinga, sgt1 Mats Willemsen en sgt1 Marco Wurtz.

Deze opleiding wordt in een duale setting aangeboden met vier contactweken op de LOSS. Daar tussen zit telkens een Leerwerkplek periode waarin de kennis en vaardigheden moeten worden toegepast op de eigen werkplek.

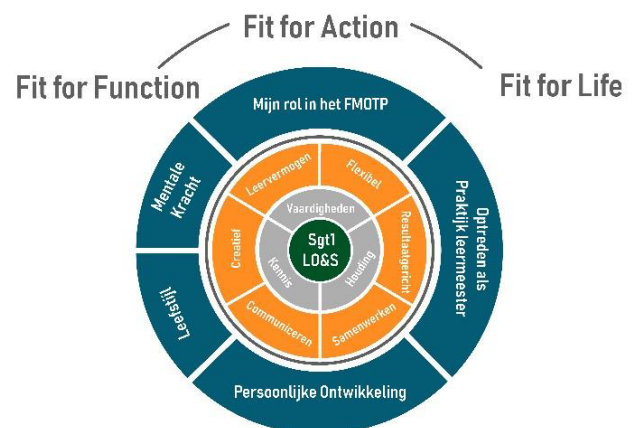
En juist in die Leerwerkplekperiode zat vaak de grootste uitdaging om een goede balans te vinden in het werken aan de opdrachten en uitvoering geven aan de bedrijfsvoering van de sportgroep.

Via een viertal Beroeps Praktijk Situaties (BPS-en) werken de cursisten toe naar hun Proeve van Bekwaamheid. Gedurende deze BPS-en zijn er verschillende Gast Docenten betrokken geweest om te komen tot een goed onderbouwd PVB. Deze bestaat uit een presentatie over hun persoonlijk ontwikkelproces en de manier waarop zij in de toekomst invulling gaan geven in hun nieuwe rol als SGT1.

De Kerntaak 1 (Fysiek en Mentaal opleiden & Trainen) en Kerntaak 3 (Ontwikkelen) zijn daarbij leidend geweest.

De cursist laat tijdens de presentatie zien dat hij/zij:

- In staat is om complexe didactische werkvormen te gebruiken bij de eigen lessen;
- Situaties kan creëren waarin een bijdrage wordt geleverd aan de ontwikkeling van mentale vaardigheden van de militair;
- Invulling kan geven aan de taken binnen het FMOTP;
- Als praktijkleermeester (PLM) één of meerdere collega's uit het cluster kan begeleiden;
- Vanuit zijn PLM rol invulling kan geven aan de begeleidingsstructuur op de LO&Sportgroep;
- Inzichtelijk heeft wat sterke en nog te ontwikkelen punten zijn op het gebied van kennis, vaardigheden en houdingsaspecten i.r.t. de nieuwe rol als Sgt1.



SEMPER SE MOVENS

Hierin hebben alle tien laten zien dat ze meer dan start bekwaam zijn in hun nieuwe rol als SGT1.

LO&Sportschool: AOOI Pier Niermeijer, SMI Raimond van der Boom, SGT1 Mark Hendriks

## FLO-receptie Jacob Ensing

Door Pieter van der Peet



## FLO receptie Jacob Ensing

In de laatste week voor het Kerstverlof nam Jacob Ensing, in zijn laatste functie werkzaam bij de Sportcommissie, afscheid van Defensie.

Cdt Pieter van der Peet zwaaide met deze lovende woorden Jacob uit.

## Vervolg FLO-receptie Jacob Ensing



**Een inmiddels gebruikelijke methode: hieronder gebruiken we de slechts hier en daar wat ingekorte speech die onze Cdt Lkol Pieter van der Peet vlak voor het kerstverlof tot de afzwaaiende SM Jacob Ensing richtte. Dat werd gedaan op de Bernhardkazerne, de laatste kazerne waar Jacob werkzaam was.**

**Wens .....** voor zijn afscheid, Jacob wil het graag kleinschalig houden met een beperkt aantal collega's en een hapje en drankje in de Traditiekamer waar ook onze veel te vroeg overleden William Frieling mee kan kijken vanuit de vitrine in deze kamer.

### LOOPBAAN

William was namelijk jouw eerste collega toen jij in 1991 bij de Koninklijke Landmacht kwam werken. Hij was zeker ook jouw mentor. Dat was op de locatie Schalkhaar, de plaats waar jij destijds ook bent gaan wonen. Je had aan William een hele goede mentor, hij was een bijzonder mens en collega.

De eenheid die daar zat was het 13<sup>e</sup> PantserInfanterie Bataljon (Fuseliers). Zij gingen het kader leveren voor de nieuw te ontwikkelen Luchtmobiele Brigade in Schaarsbergen.

Na deze functie landde jij op de Detmerskazerne in Eefden. Hier zaten de Infanterie Beveiligings Compagnien van het Regiment Van Heutsz (428 en 448 IBC). Het is binnen defensie geen geheim dat dit redelijke boefjes konden zijn. Jij vond het geweldig om Sportlessen aan hen te geven. Een beetje 'stoempen' vonden ze mooi. Je herinnerde je nog een les met stammen en touwen. Al het personeel en het materieel moest over het kanaal komen. De groep stuurde 1 zwemmer met touw, er werd een lijn gespannen tussen 2 bomen. Toen vervolgens de groeps-sergeant als eerst halverwege de touwoverspanning lag, was de groep niet te beroerd om het touw flink rond te slingeren. Het gevolg: de Sgt vloog 5 meter door de lucht en landde in het kanaal. Een ander gevolg was dat niemand meer op het touw ging en iedereen zwemmend naar de overkant ging. 'Vonden de mannen mooi....'

In 1994 vertrok je naar de Oranjekazerne in Schaarsbergen. Je zou hier nog meer functies vervullen. Je kwam in het cluster voor het 12<sup>e</sup> Bataljon en na 3 weken was je al op jouw eerste oefening naar, ik meen, Egypte. Berry Manders was daar jouw HI en Nico Spierenburg was plv Hoofd Instructeur, 2 markante collega's. Je had hier eigenlijk de mooiste periode uit jouw loopbaan. In mei '95 behaalde jij jouw rode baret. Er waren mooie oefeningen zoals bijvoorbeeld de oefening Maple Flag met de Luchtverdediging van de Luchtmobiele Brigade. Je hebt vanuit hier ook een kano geregeld/geritseld voor de LO&Sportgroep, die staat er nog steeds en fungeert als plantenbak. Weet dat alles hier in de Traditiekamer is geteld, dus geen trofeeën meenemen naar Schaarsbergen ;) )

In 1999 ging je als LO&Sportinstructeur op uitzending naar Bosnië met het 12<sup>e</sup> Bataljon. In totaal zaten er op 3 plekken ook 3 LO&Sportinstructeurs (William Frieling en Leon Kluitenberg waren jouw mede-collega's daar). Jullie waren daar een mooi trio.

## Vervolg FLO-receptie Jacob Ensing

De uitzending was voor jou een heel bijzonder moment in jouw loopbaan. Jij zat zelf in Knesovo, een Bosnisch/Servisch gebied waar het best wel vijandig kon zijn.

De Oranjekazerne werd opgevolgd door de burens (van Kamp Koningsweg Noord) waar het 11<sup>e</sup> Bataljon zat. Je werkte daar o.a. met Bert Wennekes, Ton Wessel en Peter Vriezema.

Vervolgens ben je met Berry Manders naar de andere burens van de Oranjekazerne gestart met een nieuwe LO&Sportgroep op Groot Heide Kamp (de oude Luchtmacht Sportzaal van de LETS). Zo ben je tot 2010 op diverse functies in Schaarsbergen geplaatst geweest. Uiteindelijk werd je hier ook Hoofd Instructeur voor de Zelfstandige Eenheden en HI voor de Rode baret opleiding voor kaderleden.

In 2012 werd Schaarsbergen verruild voor Wezep en vervolgens werd WEZEP verruild voor de Begeleidingsgroep Regionale Opleidings Centra.

Na die tijd was voor jou de Oranjekazerne weer een logische keuze. Ik was destijds jouw Regio Commandant. Ik herinner mij dat als ik met jou, als planner, zaken moest doen over steunverleningen dat jij 9 van de 10 keer met een oplossing kwam, je dacht echt mee in oplossingen.

Ook herinner ik mij dat ik samen met Robin Francke van jou heb gewonnen met foam-tennis bij mijn werkbezoek in Eibergen. ;)

Luchtmobiel zit in jouw hart. Je vond na verloop van tijd echter niet meer hetzelfde zoals het 'vroeger' was. Je zat op een gegeven moment ook niet lekker in jouw vel. Privé ging het niet lekker, dat hakte erin. Je gaf aan dat de ups en downs jou uiteindelijk ook gevormd hebben.

Uiteindelijk verruilde jij de Oranjekazerne in voor de staf in Amersfoort, de plek waar wij vandaag zijn. Na een korte ondersteuning aan Bureau OST, kwam jij terecht bij de Sportcommissie van de KL, de plek waar jij gelukkig weer helemaal tot jouw recht kwam.





## Vervolg FLO-receptie Jacob Ensing



Naast jouw werk bij defensie had jij meestal ook nog een andere baan. Je bent bij 7 clubs voetbaltrainer geweest. Je vond dit werk altijd al mooi en het leverde ook nog wat op.

Het leverde niet alleen geld op.... want uiteindelijk heb je via de voetbal ook jouw partner Dunja ontmoet. Zij was destijds verzorger bij DETO Vriezenveen. Nu zitten jullie samen in de staf bij Schalkhaar.

Je gaf aan dat je een dubbel gevoel hebt bij jouw vertrek. Het werk bij de Sportcommissie zorgde ervoor dat jij het jammer vindt dat je weg moet. Zelfs zo erg dat we bijna geen afspraak voor jouw FLO-receptie konden plannen. Daarnaast gaf je ook aan dat het aan de andere kant ook fijn is dat je weg kan.

### Wat de Sportcommissie over jou zei:

- Jacob gaat de files richting Amersfoort niet missen.
- Je kon regelmatig een telefoontje of bericht verwachten dat hij later was.
- De dames van de BIMS (Linda en Nynke) waren aanvankelijk een beetje sceptisch sinds de komst van Jacob bij de SpoCo KL (ruwe bolster), maaarrrr er was niemand die hen beter begreep dan Jacob. ( M.b.t non-verbale-

communicatie en grapjes).

- Tegen het einde waren ze onafscheidelijk. Ze gaan hem missen.
- Tijdens de diners met het BIMS waren Jacob zijn ogen groter dan zijn maag. Bestelde altijd teveel spareribs, die hij uiteindelijk weer doorschoof naar een collega.

### Als tip aan de organisatie gaf je...

De LO&Sportorganisatie is volgens jou nog steeds heel goed bezig. Je mist wel een beetje de oude tijd als het gaat om saamhorigheid. Het met 4 instructeurs op een groep van 80 man staan en met de gehele Compagnie samen sporten. Belangrijk om het WIJ-gevoel te blijven creëren en daarnaast mee blijven bewegen met de belangrijke ontwikkelingen.

### Toekomstplannen?

- 3 maanden helemaal niets.
- Voetbal, assistent-trainer bij Schalkhaar (mooie rol).
- Wellicht twee dagen gaan werken in een sportzaak.
- Vakanties naar mooie landen.
- Het leven leven, kijken wat er op jouw pad komt..
- Daar wens ik jou heel veel plezier bij.

# Terug naar de Pumo Ri expeditie (4/4, slot) The Top is a bonus

Door Gert Borneman



## De expeditie naar Pumo Ri: naar de top!

Na alle ontberingen en tegenslagen staan Gert Borneman, Ruud Dominicus, Gerrit Pasman en hun overgebleven expeditieleden klaar om de laatste etappe af te leggen: op naar de top van de Pumo Ri

Gaat het ze lukken?

## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie



**Dolf heeft samen met de gids Albert en de klimsherpa Zange kamp twee bereikt. Chapeau! Iedereen in het basiskamp volgt via de porto en de verrekijker wat er verder gaat gebeuren. Ze willen verder naar het zadel, maar het schiet niet op. Er zijn een paar uur nodig om honderd meter verder te komen. Daarbij slaat het weer ook nog om. Het wordt bewolkt en begint te sneeuwen. Uiteindelijk besluit Albert terug te keren naar het basiskamp, want het wordt te gevaarlijk. Als ze terug zijn, krijgen ze alle drie een groots onthaal. Deze prestatie op de Pumo Ri is niet gering. Van de Russische expeditie is niemand in kamp twee geweest. Van de acht Oostenrijkers maar zes en van de tien Amerikanen maar twee. Dit geeft aan hoe moeilijk de omstandigheden zijn.**

### Moeizaam

De volgende morgen gaan Ebe, Ruud, Patrick en Dawa een poging wagen om kamp twee te bereiken. Ik ga vandaag naar het basiskamp van de Everest, dat een stuk lager ligt. Het is prachtig weer. Ik voel dat ik nog niet hersteld ben van mijn tocht naar kamp twee. Het gaat moeizaam.

In het basiskamp van de Everest is het een drukte van jewelste. Er zijn ongeveer twintig expedities aanwezig, die allemaal een eigen gebied afgebakend hebben. Na wat rondgekeken te hebben, ga ik terug want zo rond één uur in de middag lunchen we. De terugtocht gaat vreselijk moeizaam. Ik ben kapot en vraag me af hoe ik in hemelsnaam nog in kamp twee van de Pumo Ri terecht moet komen. Als ik bijna in het basiskamp ben, staat Gerrit te zwaaien. Als ik eindelijk boven ben, vraagt hij zich af waarom ik zo langzaam liep. Ik zei hem dat ik weer totaal stuk zat en een poging naar het basiskamp twee echt niet meer zie zitten.

### Tweestrijd

Tijdens de lunch vernemen we via de porto dat de ploeg in kamp twee is aangekomen. Daar zit ik dan, in tweestrijd. Wel of niet gaan? Morgen gaan Albert met Dawa en Zange kamp twee afbreken. Dit hebben we besloten in verband met de weersomstandigheden en het lawinegevaar. Ik besluit om met hen mee te gaan, want ik wil in kamp twee geweest zijn. Na een goede warme maaltijd ga ik vroeg naar bed om er morgen klaar voor te zijn. Om vijf uur staan we op. Het is prachtig weer. Als we vertrekken gaan we tergend langzaam naar kamp één. Ik praat mezelf moed in en het spookt door mijn hoofd dat het moet lukken. De snelheid van Albert is me te hoog, zodat ik wat achterblijf. Het maakt niets uit, ik loop mijn eigen tempo en rust daar waar het nodig is.



## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie



### Onverantwoordelijke gedrag

Als we in kamp één zijn, treffen we de twee Amerikanen, die alsnog naar de top willen. We hebben ze al duidelijk gemaakt dat dit onverantwoord is, omdat de klimsherpa's de touwen van de berg afhalen. Ze hebben niets meer bij zich om te ruilen en wij moeten de touwen weer in Namche Bazar laten zien. Anders blijven de touwen van elke expeditie op de berg achter. Ze willen toch door en ik kan er verder niet zo mee zitten. Het zijn ervaren bergbeklimmers die door ons meerdere malen op hun onverantwoordelijke gedrag gewezen zijn. We kunnen ze verder niet tegenhouden.

### Feestje

Albert en ik gaan via de vaste touwen omhoog. Uiteindelijk komen we na enkele rustpauzes in kamp twee aan. Ik ben blij het gehaald te hebben en vier een klein feestje met Albert. We pakken de spullen in die er in kamp twee nog zijn. Onze rugzakken zijn nu een stuk zwaarder. Albert en ik dalen als eerste af, daarna komen Dawa en Zange die de touwen afbreken. Halverwege het basiskamp en kamp één komen Gerrit en Ruud ons tegemoet om spullen te dragen. Daar zijn we heel erg blij mee, want het is toch nog redelijk zwaar.

### Gerrit voorop

In het basiskamp aangekomen is het al een drukte van jewelste. Morgen gaan we weg. In drie dagmarsen moeten we in Lukla zijn om het vliegtuig te ha-

len. Dat wordt dus aanpoten, want hier hebben we op de heenreis acht dagen over gedaan. De volgende morgen staan we dan ook vroeg op om alles op te ruimen. Dolf is ziek en ligt laveloos op een stapel stenen. Als we weggaan loopt Gerrit voorop en Dolf erachter op de automatische piloot. Ik loop weer achter Dolf, we lijken wel een stel eenden. Waar Gerrit loopt, volgen wij. Dit is makkelijker voor Dolf, die alle kanten opzwalkt. Omdat we afdalen, gaat het in de loop van de dag beter met hem. Eindelijk komen we om vier uur 's middags aan in Pheriche. Albert regelt hier Chang, dat is Nepalees bier. Ik heb nog nooit zo iets smerigs gehad. Binnen de kortste keren is Manou dronken en gaat Albert achter de vrouwen aan.



## Vervolg Terug naar de Pumo Ri expeditie

### Namche Bazar

Morgen gaan we naar Namche Bazar, een tocht van acht uur. Als we de volgende morgen om acht uur weggaan, is Dolf een stuk opgeknapt. Het is een vermoeiende tocht, waarbij we veel omhoog en omlaag gaan. Iedereen is moe, als we om vijf uur op de plaats van bestemming aankomen. Onze tassen zijn er nog niet, die komen rond tien uur 's avonds. Elke drager heeft drie tassen met een totaalgewicht van vijfenzeventig kilo! Het is onvoorstelbaar dat zij dezelfde route gelopen hebben. Wat een prestatie! Onze spullen zijn binnen, dus we kunnen naar bed.

### Lukla

De volgende morgen maken we ons klaar voor de laatste dagmars naar Lukla. We hebben er weinig zin in, maar het moet. Anders halen we ons vliegtuig in Kathmandu niet. Na een lange dagmars met weinig interessante dingen, komen we in Lukla aan. Patrick is al op het vliegveld geweest en heeft de tickets gehaald voor de vlucht naar Kathmandu. Dat is dus geregeld. We zijn de volgende morgen vroeg op het vliegveld van Lukla. Natuurlijk hebben we overgewicht zodat we moeten betalen. Hier klopt niets van, want we hebben minder spullen dan op de heenreis. Maar ja, betalen, anders mogen we niet mee.

### Een normaal bed!

De terugvlucht naar Kathmandu is hetzelfde als de heenvlucht. De puinhoop op het vliegveld, ontzettend veel mensen, lawaai, watten en snoepjes. Bij aankomst in Kathmandu zitten we weer in de wereld van armoede, stank en lawaai. De bus staat al klaar om ons naar het Singhi-hotel te brengen. Eindelijk weer een normale kraan waar water uitkomt, wat een luxe. En een douche! Eten met mes en vork! Koffie! Een normaal bed! Je realiseert je dan pas hoe bevoorrecht we zijn.

### Pingelen

We hebben nog een dag de tijd om inkopen te doen. Op de heenreis hebben we al geleerd af te pingelen, dus dat lukt nu ook weer prima. Maskers, schaak-

spelen, Boeddha's, Mantra's, alles gaat mee. In het hotel zit ook een expeditie van de Cho Oyu. Ze hebben twee doden, die niet meer teruggevonden zijn. De beslissing van ons team om ermee te stoppen, was een goede. Vaker is het moeilijker om te stoppen dan om door te gaan. De top, daar draait het vaak om. Wij hebben gekozen voor onze veiligheid.

### Naar huis

Op 18 mei staan we vroeg op. We gaan naar huis! Iedereen snakt hiernaar. Op het vliegveld weer het gebruikelijke ritueel. Overgewicht! We worden weer opgelicht en moeten vijfhonderd dollar betalen. Dolf ontploft bijna. Don't fuck me! De man schuift rustig de tickets aan de kant en roept de volgende. Niet betalen, niet mee! Wat moet je dan? Na betaald te hebben, stappen we in het vliegtuig. Iedereen heeft het wel een beetje gehad en is blij terug te gaan. Bij aankomst in Frankfurt zijn we al onze bagage kwijt. Die komt wel na, verzekert men ons. We zien het wel. Gerard en mijn vrouw Marij verwelkomen ons. Wat leuk! De terugreis met het busje verloopt voor spoedig. Midden in de nacht komen we thuis aan. Iedereen is doodop. Na wat bijgepraat te hebben, gaan we slapen. Het avontuur is voorbij! De top is helaas niet gehaald, maar onze belangrijkste doelstelling wel. Gezond weer thuiskomen!

*To be there is a great adventure,  
getting to the top is only a bonus!*



# FLO-receptie Max Sibbald

Door Pieter van der Peet



## Max Sibbald zwaait af

Weer een FLO, maar deze keer een collega die naadloos doorschuift naar de categorie 'burger' en nog even aanblijft bij LO&Sport.

Maar vanuit deze speech van de commandant lees je wel over de militaire carrière van Max, die gisteren in Ermelo ten einde kwam.

## Vervolg FLO-receptie Max Sibbald



**Een al bijna traditionele en effectieve methode: hieronder gebruiken we de slechts hier en daar wat ingekorte speech die onze Cdt Lkol Pieter van der Peet op donderdag 25 januari tot de afzwaaiende Aoo Max Sibbald richtte. Dat werd gedaan op de Generaal Spoorkezerne, de kezerne waar Max in bijna al zijn verschillende rangen werkzaam was en de sporthal waarin hij al ruim 30 jaar op vrijdagmiddag deel neemt aan een zaalvoetbalpotje.**

### **Wens ..... voor zijn afscheid**

Max gaf aan dat hij graag wat regie zou nemen voor deze dag. Max vindt het allermooiste van ons vak om activiteiten te organiseren. Vandaar dat hij ook de gasten van vandaag in beweging heeft gezet in een zaalvoetbaltoernooi met teams bestaande uit het Kennis Centrum, zijn familie, de Vrijdagmiddagballers uit Ermelo waar jij al 30 jaar mee voetbalt!!! ... en personeel van LO&Sportgroepen waar hij mee samen heeft gewerkt. Mooi dat je hierdoor echt jouw persoonlijke signatuur aan dit afscheid geeft.

### **Contact met defensie**

In 1983 kwam Max als dienstplichtig LO&Sportinstructeur bij de Koninklijke Landmacht met een plaatsing op de Kromhoutkezerne in Utrecht. Dat was lekker dicht bij huis (de Bilt).

Max vond het werk zo mooi dat hij beroepsmilitair wilde worden. De keuring verliep echter niet zonder horten en stoten, dit liet wat op zich wachten. Voor Max reden om een tussenbaantje te vinden wat echter niet op zijn antecedenten mocht komen te staan voor defensie. Nu wordt het spannend....

Max speelde in die tijd veel met teamgenoten die op het kamp woonden. Die zaten bijna allemaal in de autohandel en moesten in de kleine advertenties tweede hands auto's op de kop tikken. Hierdoor kwam hij zelf ook in aanraking met een aantal kleine dubieuze advertenties en zat hij, voordat hij het wist, als croupier in een wazig huis met bijzondere figuren.

Het was in ieder geval niet het Holland Casino.... Achteraf wijt hij deze stap aan het feit dat zijn puberbrein nog niet helemaal was ontwikkeld (goed excuus ;)). Je zag destijds niet de eventuele gevolgen van deze uitstap in.

### **Gelukkig kwam er een keuringsuitslag en werd Max aangenomen bij de Landmacht.**

Hij kwam in de klas op het Opleidingscentrum Lichamelijke Oefening en Sport in Ossendrecht samen met o.a. Roel Cuppen, Hans van Leeuwen, Jan Welting en Jan Joosen.

Daarna naar de Koninklijke Militaire School waar hij in de schuttersput via de veldtelefoon ineens zijn makelaar aan de lijn kreeg over de koop van een huis in Zeewolde.

Dat was uiteindelijk een belangrijk telefoontje want de deal werd gesloten. Gelukkig zaten er geen breuken in de telefoondraad WD-1/TT die al sinds de Tweede Wereldoorlog werd gebruikt bij de landmacht.

## Vervolg FLO-receptie Max Sibbald

In 1985 kwam je op de LO&Sportgroep Bernhardkazerne in Amersfoort. Vervolgens kwam je terecht op de LO&Sportgroep op de Dumoulinkazerne (2x) en op de Generaal Spoor kazerne in Ermelo.

**Uitzending:** Tijdens jouw 2e plaatsing in Soesterberg (2004) ging je op uitzending naar Bosnië, de plaats Novi Travnik. Je hebt daar een goede periode gehad en bezig met wat je zo leuk vindt.... Alleen maar zaken organiseren voor het uitgezonden personeel. Vele sportcompetities en -toernooien werden door jou georganiseerd.

Het hele bureau hing vol met poule-staten. Uiteraard werden er allerlei spelsporten gedaan. Echter organiseerde jij ook schaak- en dartoernooien waarbij alles live werd gefilmd met camera's en het publiek muisstil zat te kijken. De patrouilles die moesten worden uitgevoerd, waren soms een vervelende onderbreking van jouw sportprogramma ;)

Bij terugkeer werd jij Hoofd Instructeur (rang van Sergeant-majoor) in Garderen. De rol van Hoofd instructeur was destijds nog nieuw en moest in die tijd nog vorm krijgen.

Naast Bosnië ben je ook nog 4 maanden voor de Landmacht naar Curaçao gegaan met de Compagnie in de West. Jullie waren de eerste lichte landmachers. Alle ogen waren dus op jullie gericht, bijvoorbeeld t.a.v. discipline.

### Andere rollen

Na Garderen ging jij weg bij de LO&Sportgroepen en kwam je eerst in een andere rol werken bij het Bureau Regionale Opleidings Centra en vervolgens bij het Bureau Opleidings en Trainings Ontwikkeling, nu behorend onder het Kennis Centrum van onze organisatie. In deze functie sluit jij jouw loopbaan af op de plek waar ooit jouw beroeps-loopbaan begon.

### Wat waren de Hoogtepunten in zijn carrière?

Max ging bij alle functies voor de maximale functie termijn. Zijn Regio-commandanten stimuleerden dat ook, ze hadden hem nodig op de locatie waar hij werkte (dat zegt ook wel wat....)





## Vervolg FLO-receptie Max Sibbald



Max kan en kon met iedereen goed opschieten, dat gaf hem voor de afscheidsreceptie ook wel wat hoofdbrekens bij het versturen van de uitnodigingen. Eigenlijk had hij iedereen wel willen uitnodigen. Max heeft van alle teams waar hij in gewerkt heeft foto's gemaakt en bewaard. Als er een nieuwe collega kwam, moest er weer een andere foto komen.

Als hij een keuze moet maken van de mooiste periode, dan is dat de tijd op de Sportgroep in Soesterberg geweest. Daar had hij een markant figuur als commandant. Jan Spaans was een (oud-)bokser en trainer van Regilio Tuur. Hij moest eens in de zoveel tijd naar de Rayonsvergadering. Omdat hij hier niet zoveel zin in had, kreeg jij opdracht om hem tijdens dit overleg te bellen zodat hij deze vroegtijdig kon verlaten.

Ook hadden jullie moeite om de Hersteleenheid over de Hindernisbaan te laten gaan voor de Commandanten Inspecties, die toen nog plaatsvonden. Na een woordje van Jan Spaans vlogen de kerels over de hindernisbaan. Jan had hen een dag verlof beloofd als ze het goed zouden doen. Tot zover de intrinsieke motivatie ;). Dit soort figuren maken het werk wel mooi.

Het domein van de onderofficier binnen de Koninklijke Landmacht is vakman, leider, instructeur. Het vakmanschap als trainer ontwikkelde je niet alleen op de kazernes. Je vind de rol van trainer erg mooi. Je werd trainer in de sporten die jullie kinderen gingen doen. Zo werd je o.a. trainer bij het badminton, hockey, Judo, tennis, atletiek en was ook opeens trainer van een touwtrekteam. Je verdiepte je in al deze sporten.

### Anekdoten

Max bedacht allerlei weddenschappen met o.a. Fons Krijnen, Roel Hessing en Hans Verstappen (komt toch weer een beetje de croupier in jou naar boven). Zo ging vaardige Max op 1 been badmintonnen tegen collega's en won de partijen ook nog..

Een leuke anekdote was dat *Maxibald* regelmatig taart verdiende voor de sportgroep. Als hij collega militairen in de sporthal zag badmintonnen dan ging hij graag de uitdaging aan. Hij liep er dan naartoe en wedde voor een taart dat hij ze allemaal op de nul kon houden. Uiteraard deed hij dat ook. Diezelfde collega (Hans Verstappen, red.) vertelde ook dat hij jou een zeer gedisciplineerd collega en trainer vond.

Het trainen met jouw kinderen was echt een drill geworden. In Garderen haalde hij in de middag zijn kinderen op met het busje, waarna hij steevast na werktijd in de sporthal aan de slag ging met badmintontrainingen.

Regelmatig gebruikte hij de sportinstructeurs als OLM voor zijn kinderen. Die werden dan ook standaard van de baan geslagen

Op werkgebied heeft *Maxibald* ook weleens een hele spectaculaire MZV les gegeven langs de snelweg. Hij gaf de scenariotrainings extra jus met een rookpot... dat heeft iedereen op de snelweg geweten

Een andere collega vertelde nog dat deelname aan een kampioenschap (in dit geval padel) tegenwoordig toch wel wat meer impact op Max heeft dan dat

## Vervolg FLO-receptie Max Sibbald

vroeger had.... Een tukkie doen in de Dienstauto op een parkeerplaats op de terugweg was een noodzakelijk kwaad.

Wist je dat Max voor bijna al onze klimopleidingen de Learning Support Packages heeft gemaakt terwijl hij zelf na 3x in de Cordelet Jaune gezeten te hebben toch maar heeft aangegeven dat Werken Op Hoogte niet voor hem weggelegd was!

Max zou voor zijn ontwikkel-werk kijken bij de cursus Instructeur Werken Op Hoogte en had van de cursusleider de naam van een betoncentrale (Van der Kamp) doorgekregen.

Max keurig gekeken op Google en pakte gelijk de eerste hit die werd aangegeven en dat was de vestiging in Zwolle.

Vanuit Zeewolde in de auto naar Zwolle maar daar aangekomen wel een hele hoop kiepauto's te zien echter geen enkele klimlijn, laat staan collega's die een opleiding verzorgen. Bleek dat ze op de vestiging in Amersfoort zaten, slecht een 20 minuten vanaf het huis van Max.

Gelukkig is alles goed gekomen en zat de opleiding zoals gewoonlijk weer perfect in elkaar.

Tijdens de jaarafsluiting van 2023 zouden ze met het gehele KC gaan skiën. Max gaf aan niet met het busje mee te rijden maar zelfstandig via Almere en Amsterdam te rijden. Hfd Kcen heeft hem toen maar een berichtje terug gedaan dat het wel een heel eind om is via Amsterdam om naar Landgraaf te rijden en dat hij beter in Schaarsbergen in het busje kon stappen. Dat heeft hij toen uiteindelijk ook maar gedaan.

De eerste opdracht van Max bij BOTO is de Cold Weather opleidingslijn geweest, samen met Danique van der Laar en het JKCMOX. Max heeft het in de sneeuw nog nooit zo koud gehad, ondanks een aanvullend kledingpakket wat amper in z'n auto paste.

Wist je dat Max zelfs zijn eigen vakantie naar achteren heeft verplaatst omdat het JKCMOX de Kwalificatie-Behoefte niet goed wilden keuren maar hij de Learning Support Package wel af wilde hebben voordat hij op verlof ging. Deze betrokkenheid en gedrevenheid tekent de inzet, flexibiliteit en het doorzettingsvermogen van Max.

### Afronding

Max, ik ben heel blij dat je nog 20 uur per week, als burger, bij ons wil blijven werken als Opleidings&Trainings Ontwikkelaar. Jouw kennis, maar ook jouw karakter kunnen we nog niet missen in Gebouw Y.

Daarnaast zal je regelmatig als klusser worden ingezet door de kinderen. Er is geloof ik een project-huis aangekocht. Ik begrijp dat jij via You Tube even kijkt hoe het moet en dan vervolgens het gewoon fixt.

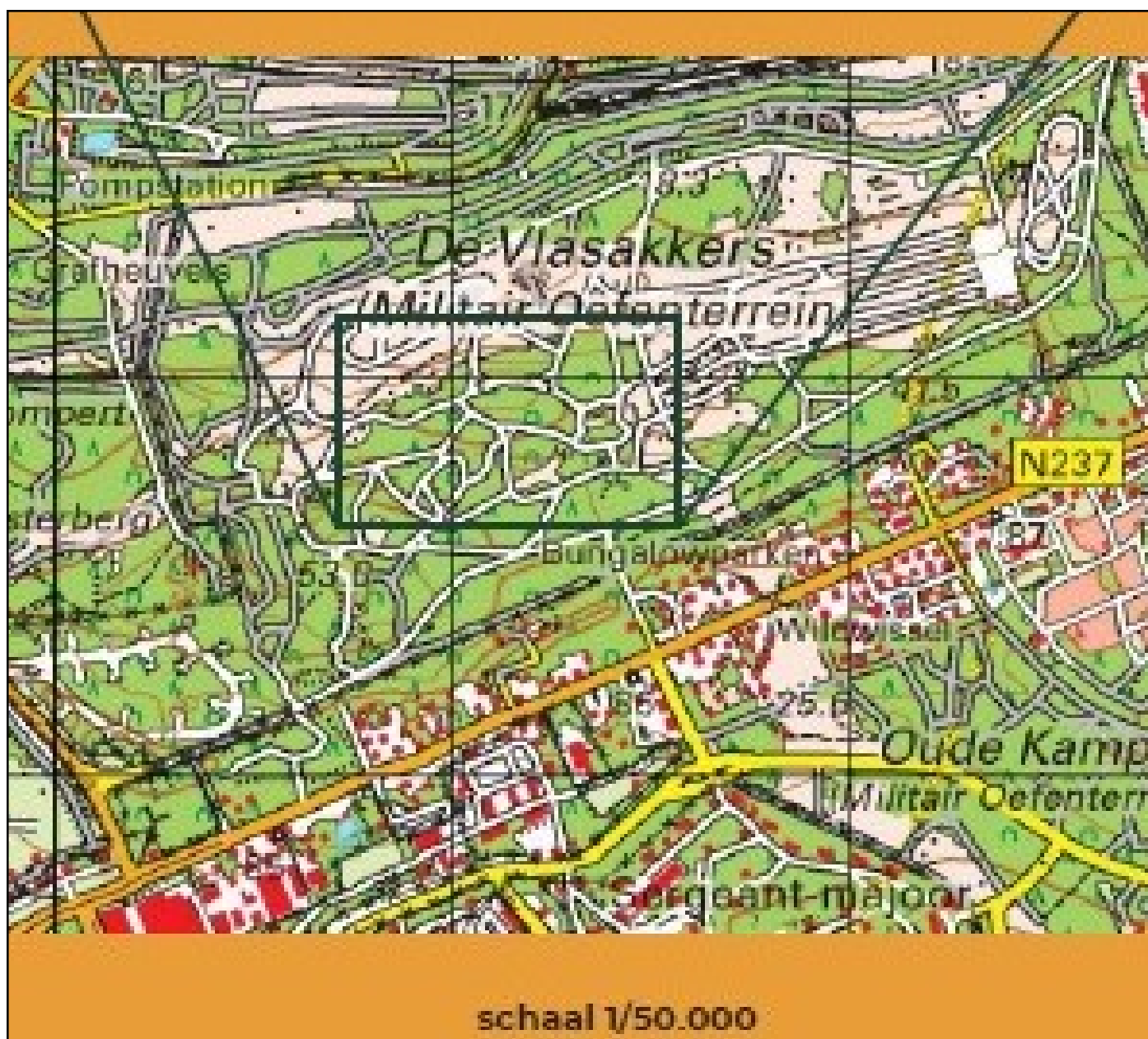
Ook zal je blijven voetballen met jouw trouwe groep op vrijdagmiddag in Ermelo. Je geeft nu aan dat je geen ploeg meer gaat trainen. Even kijken of dat stand houdt...

Er zal ook regelmatig gesport worden met het hele gezin. Jullie zijn allemaal sportief, hoe gaaf is dat....!

En tot slot wil je in deze fase ook lekker wat vaker op vakantie met je vrouw Cecile, die ook wat minder gaat werken.

# Oriëntatielopen is een uitdagende sport

Door Marvin Boot



## Oriënteren & navigeren

Innovatie is goed, maar militaire activiteiten als Terreinwerk en Parcours Militair mogen daarbij nooit verdwijnen.

Dat geldt ook voor de pure militaire sport OriëntatieLopen (OL) en verdient dan ook extra aandacht middels dit artikel van Marvin Boot.

## Vervolg Oriëntatielopen is een uitdagende sport



**Marvin is een van de nieuwste en enthousiaste kerninstructeurs OL van de LO&Sportorganisatie.**

**In zijn vorige functie, vanaf januari werkt hij op de Bernhardkazerne, op het thuishonk van de Genie in Vught, schreef hij voor het vakblad voor onderofficieren van de Genie 'de promotor' het onderstaande artikel, wat door het Platform OriëntatieLopen & Navigeren gezien wordt als mooie promo wat een breder publiek verdient.**

### **Wat is het en hoe is het ontstaan?**

OriëntatieLopen is een uitdagende sport, waarbij de sporter zo snel mogelijk en in de juiste volgorde een route langs diverse controlepunten af moet leggen. Hierbij maakt de oriëntatieloper gebruik van een gedetailleerde kaart die bij de start ontvangen wordt. Afhankelijk van de discipline vinden de wed-

strijden plaats in het bos (forest), in een stad of op een kazerne (urban).

Deze sport vereist niet alleen fysieke fitheid, maar ook een scherpe geest, navigatievaardigheden en het vermogen om beslissingen te nemen onder druk. Op het eerste gezicht lijkt sportoriëntatie misschien mijlenver verwijderd van militair operationeel navigeren, maar bij nader inzien zijn er opvallende overeenkomsten en parallellen tussen deze twee disciplines.

De term 'oriëntatielopen' werd voor het eerst gebruikt in 1886 op de Zweedse Militaire Academie Kalberg, waar cadetten tijdens hun militaire opleiding moesten navigeren door onbekend terrein met gebruik van kaart & kompas. Uiteindelijk groeide de navigatie-oefening uit tot een competitieve sport voor militairen en werd in 1897 de eerste civiele wedstrijd in Noorwegen georganiseerd.

De Zweedse majoor Ernst Killander organiseerde aan het einde van de Eerste Wereldoorlog de eerste grote internationale wedstrijd. Hij wordt nog steeds gezien als de grondlegger van de basisprincipes van het oriëntatielopen.

Na de Tweede Wereldoorlog breidde de sport zich vanuit Scandinavië verder uit naar Europa, Noord-Amerika, Australië en Azië. Uiteindelijk werd in 1961 de International Orienteering Federation (IOF) opgericht en sinds 1982 bestaat de Nederlandse Oriëntatieloop Bond (NOLB). In veel landen is de sport mateloos populair en worden er, in de verschillende disciplines, wereldkampioenschappen georganiseerd.

### **Basistechnieken**

Om goed te kunnen oriënteren zijn er enkele basistechnieken die toegepast moeten worden. Daarnaast zijn er technieken die situationeel ingezet kunnen worden. Denk hierbij aan het type looper (fysiek of juist technisch sterk), in wat voor terrein de wedstrijd plaatsvindt of in welke fase van de wedstrijd men zit. Oriënteren van A naar B is altijd een combinatie van verschillende technieken.

## Vervolg Oriëntatielopen is een uitdagende sport

De onderstaande technieken zijn niet alleen toepasbaar voor het oriëntatielopen als sport. Tijdens het operationeel kaartlezen en navigeren zijn eigenlijk al deze technieken in te zetten.

### Basistechnieken:

Routekeuze  
Aanvalspunt  
Stoplijn  
Controlepunten

### Optionele technieken:

Handrailing  
Aiming Off  
Stappen tellen  
Stoplicht methode  
Simplificatie

### Routekeuze:

De kortste route is niet altijd de snelste route. Het bepalen van de juiste route is vaak ook heel persoonlijk en verschilt van loper tot loper. De ene loper is erg sterk dwars door het bos en een andere loper heeft meer loopsnelheid op de weg en kan dus beter via de paden (om)lopen.

Een oriëntatieloper kan pas aan een 'been' beginnen als hij een routekeuze naar de volgende post heeft gemaakt, want dit is het basisplan dat nodig is om de volgende post te vinden.

### Aanvalspunt:

Een aanvalspunt is een heel markant object in het terrein dat als laatste herkenbare punt dient in de navigatie naar de post. Een aanvalspunt kan bijvoorbeeld zijn: een kruispunt van wegen, een gebouw, een speciale boom, maar even goed een kuil, heuveltje of een hoek van een hekwerk.

### Stoplijn:

Een stoplijn is een duidelijk (lijn)object achter de post. Wanneer de loper zijn stoplijn tegen komt, weet hij dat hij te ver is en terug moet oriënteren om de post te vinden. Aangezien je een puntobject zoals een kuil of boom gemakkelijk kunt missen, doe je er verstandig aan om een lijnobject te kiezen.



Dit kan een weg zijn, maar even goed een sloot, omheining, cultuurgrens of de rand van een open gebied.

### Controlepunten:

Controlepunten zijn heel belangrijk voor de route naar de volgende post. Het principe is dat men het 'been' tussen de posten opdeelt in verschillende kleine stukken. Op die manier loopt men van herkenning naar herkenning, om uiteindelijk bij de post uit te komen.

Het eerste herkenningpunt van een 'been' is een duidelijk object dicht bij de vorige post om te kijken of er in de juiste richting vertrokken wordt (combinatie kompas en herkenningpunt). Onderweg naar het volgende controlepunt gebruikt de loper duidelijke kenmerken in het terrein als herkenningpunten. Het laatste herkenningpunt is het aanvalspunt.

## Vervolg Oriëntatielopen is een uitdagende sport

Verlies geen tijd met het zoeken naar herkenningspunten die je waarschijnlijk toch niet kunt zien in het terrein!

### Hoe kies je een controlepunt?

Voor de loper is het zaak om opvallende objecten te onderkennen en te gebruiken als herkenningspunt. Als het bos (en dus ook de kaart) bijvoorbeeld bezaaid is met boomstronken, dan is het beter geen boomstronk als herkenningspunt te gebruiken. Staat er echter maar 1 boomstronk op de kaart, dan kan deze wel als herkenningspunt gebruikt worden. Dit geldt ook voor wegen en paden. Als er veel kleine kronkelpaadjes op de kaart staan kunnen deze voor verwarring zorgen.

De verschillen en gelijkenissen tussen sport oriëntatielopen en operationeel navigeren.

Beide disciplines vereisen snelle besluitvorming. In sportoriëntatie moeten deelnemers onder druk de juiste beslissingen nemen over hun route en navigatie. In militaire situaties kunnen beslissingen het verschil maken tussen succes en mislukking, en het vermogen om helder te denken onder stress is in die situaties van levensbelang.

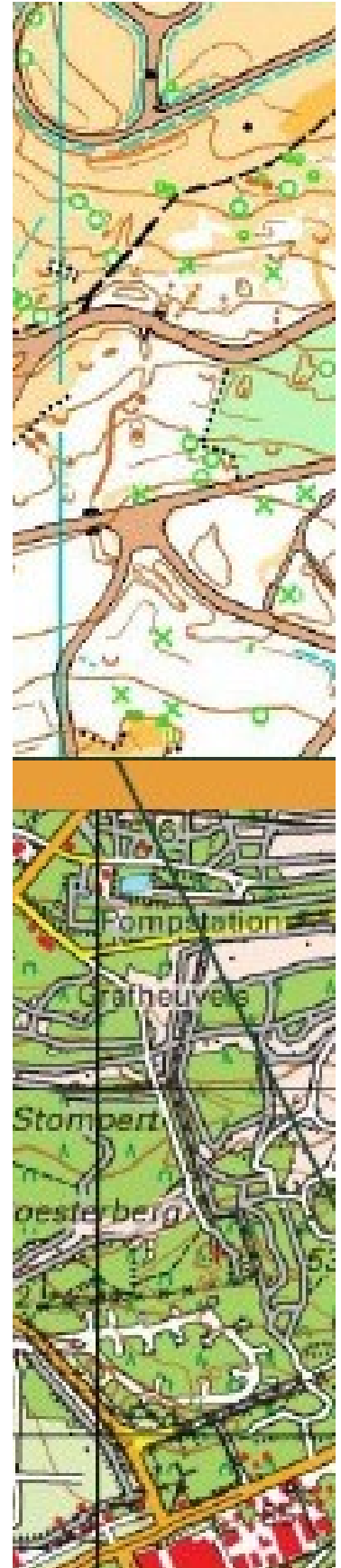
Bij het navigeren in een militaire context moeten er vaak extra afwegingen gemaakt worden in het tactische aspect. Zo is de kortste of snelste routekeuze ineens minder interessant omdat je onderweg bijvoorbeeld niet gezien mag worden. Meestal word er verplaatst op een ander type kaart met een andere kleurstelling en andere schaal.

Het trainen van operationeel kaartlezen en navigeren

Door de militair in zijn doorlopende leerlijn, onder variërende omstandigheden, veelvuldig kennis te laten maken met verschillende soorten kaarten, navigatietechnieken en organisatievormen zal hij steeds bekwaamer worden in het interpreteren van een kaart, de route en zijn omgeving. "Meer zweet, minder bloed"!

Op vrijwel elke sportgroep in het land is opgeleid personeel aanwezig die eenheden kunnen assisteren bij het trainen van kaartlezen en navigeren. Gaat de eenheid naar een reliëfrijk gebied? Dan kan de LO&Sportinstructeur specifieke trainingen verzorgen in het leren lezen en het voordeel gebruiken van hoogtelijnen. Verplaatst de eenheid vooral in een voertuig over paden? Ook daar kan de LO&Sportinstructeur specifieke oefenvormen voor uitwerken. Dit kan op verschillende kaarttypes afhankelijk van de eenheidsdoelstelling.

Indien er geen eenheidsdoelstelling is maar wel interesse in OL: je kunt altijd terecht bij de sportgroep. Bijna iedere sportgroep heeft een postennet op de kazerne en/of het oefenterrein voor kennismaking met of verbetering van de oriëntatie vaardigheden.



# Hervormingen LO&Sportschool

Door Pier Niermeyer



## VTO 2023 Geslaagd!

De LO&Sportschool heeft weer dertien militaire sportinstructeurs opgeleid, voor de tweede maal middels het duale traject.

Dat nieuwe fenomeen wordt hier toegelicht door cursusleider Pier Niermeijer, een leuk verslag over deze opleiding wordt hier verteld door (inmiddels oud-leerling) Femke Trommel.



## Vervolg Hervormingen LO&Sportschool



**De LO&Sportorganisatie staat aan de vooravond van een aantal veranderingen binnen de VTO. In het land wordt er regelmatig gesproken over de 'VTO Duaal'. Officieel heet deze BGO ingerichte opleiding 'VTO Instructeur LO&Sport', waarvan dual opleiden een van de uitingsvormen kan zijn.**

### Oogmerk OTCo

Het Opleidings- en Trainingscommando (OTCo) staat voor inspirerend onderwijs in het militaire domein. Daaronder verstaan we taakgericht opleiden in een zo realistisch mogelijke omgeving, op school en op de werkplek. De nadruk ligt hierbij op de praktijk, waarbij de theorie ondersteunend is. Deze vorm van beroepsgericht opleiden sluit aan bij het civiele beroepsgericht onderwijs. We spreken over BGO. Aan de hand van leertaken, waarbij de lerende gestimuleerd wordt om deze steeds

zelfstandiger uit te voeren, ontwikkel je de noodzakelijke competenties (kennis, vaardigheden en attitude) voor de uitvoering van de toekomstige functie. Dit alles gebeurt onder begeleiding van opleiders (vaker in de schoolperiode) en/of praktijkleermeesters (vaker in de praktijkperiode).

Bovenstaande alinea is het oogmerk van OTCo en voor de LO&Sportorganisatie de opdracht om de VTO Instructeur LO&SPORT te hervormen. BGO is opleiden voor de praktijk, zoveel mogelijk in een praktijkomgeving.

De LO&Sportorganisatie streeft naar gemotiveerde medewerkers, opgeleid door gemotiveerde begeleiders (opleiders, praktijkleermeesters, collega's). We bespreken wederzijdse verwachtingen en ervaringen en stellen gemeenschappelijke doelen. Het motiveert immers als je weet waar je het voor doet. We leren overall, van en met elkaar. In de praktijk leren we vaak het best, door te doen. We leren van en met elkaar in een praktische omgeving. In de praktijk ervaar je. Je proeft, voelt, ruikt en ziet realistische situaties. Je leert van de collega's die veel in de praktijk hebben meegemaakt. Dit inspireert tot verdere teambuilding en persoonlijke ontwikkeling.



### VTO Duaal

In oktober 2023 startten 13 leerlingen aan de VTO, de opleiding heeft bestaan uit 5 contactweken centraal in Amersfoort, aansluitend werden de lerenden geplaatst op een leerplek (een LO&Sportgroep) om in de praktijk te leren. Tijdens het werkplek leren zijn er 5x 2 terugkomdagen gepland in Amersfoort.



## Vervolg Hervormingen LO&Sportschool

In de eerste 5 weken staat het vergaren van kennis centraal, deze bepaalde kennis is voorwaardelijk om te beginnen aan je werkplek leren. Denk bij kennis aan wat zijn onze brondocumenten vanuit waar wij werken, waar zijn deze te vinden en hoe passen we zaken toe. Verder wordt er een start gemaakt met MZV basis, ZrZ en bijhouden van een portfolio. Tijdens het werkplekleren werken de leerlingen in de praktijk en doen ervaring op in ons veelzijdige vak. Echter moeten "we" ons concentreren om de leerling startbekwaam te maken.

BOTO is op dit moment het LSP aan het schrijven en 23 september 2024 start de nieuwe opleiding. Voor de LOSS betekend dit dat er veranderingen aanstaande zijn. Onze rol als opleider zal er anders uit gaan zien, van een aaneengesloten traject in Amersfoort naar werkplekleren op sportgroepen in het hele land. Tijdens de opleiding spelen -behalve de lerende- verschillende functionarissen een belangrijke rol bij het BGO.

### **De opleider en/of de praktijkleermeester (op de sportgroep):**

Is het eerste aanspreekpunt voor de lerende. Begeleidt de lerende in het uitvoeren van de leertaken en de ontwikkeling van de juiste competenties.

### **De mentor (LOSS en HI):**

Coördineert de begeleiding van de lerenden, en coacht waar nodig de opleiders en de praktijkleermeesters in hun rol.

### **De supervisor (Cursusleider LOSS & OTB'ers):**

Organiseert de inrichting van het begeleidingssysteem en bewaakt de kwaliteit.

### **De commandant (sportgroep):**

Zorgt voor alle randvoorwaarden om de opleiding te laten slagen.

Ook zal er op sportgroepen weer een impuls gegeven worden aan de begeleidingslijn, in wezen leiden "eigen personeel" op. En wat is nou mooier om jonge enthousiaste en toekomstige collega's te helpen bij ontwikkeling van startbekwaam, naar vakbekwaam en uiteindelijk misschien wel specialist.

Uiteraard zijn we realistisch en weten dat veranderingen tijd kosten, toch geloof ik in deze manier van opleiden. Je wordt alleen een betere lesgever door dit veel te doen in een breed spectrum van ons werk. Daarnaast ben ik mij ook bewust van het feit dat zaken in deze vernieuwde opleiding effectiever en efficiënter kunnen georganiseerd kunnen worden, daar heeft de LOSS jullie ook bij nodig in de toekomst. Voor ons kost die verandering ook tijd om goed in te bedden.



## Vervolg Hervormingen LO&Sportschool

### VTO Sgt 2023 geslaagd!

Door Femke Trommel



Op 2 oktober 2023 zijn we met 13 sportinstructeurs in opleiding gestart met de VTO Sgt LO&Sport. Dit was het tweede duale VTO traject dat begon met 5 weken in Amersfoort. Deze stond in het teken van het aanleren. Woorden als PPODKI, ORBI, methodiek, dynamiek en AZ, stond elke dag op repeat zodat je het kon dromen! Gelukkig kregen we elke week een update over AZ...

Daarnaast mochten we kennis maken met MZV en een week MS&C. Binnen een kwartier een MZV les op de mat leggen was niet altijd even makkelijk.

Ook hierin hebben we onszelf ontwikkeld en verbetering laten zien.

Onze fysieke belastbaarheid werd ook op de proef gesteld in de eerste weken. Was je niet aan het trainen in een les van je collega, dan was je wel de MLV aan het ondergaan tot kotsen aan toe voor sommige. Hoewel sommige weer een pijntje hier of daar hadden, heeft in deze lichter gelukkig iedereen de eindstreep gehaald.

Daarnaast hadden we elke vrijdag wel een WOR (Wedstrijd Organisatie, red.) op de planning staan. 13 fanatieke sportinstructeurs in opleiding en 3 nog fanatiekere instructeurs in 1 sportzaal ging niet altijd even goed. Ook was er soms onderlinge strijd tussen CLSK (olv Smi Bart Seegers) en CLAS (olv Smi Gielen Gielen).

In de rest van de VTO mochten we ons verder ontwikkelen op onze werkplek. We zijn zoveel mogelijk in de praktijk bezig geweest als het gaat om lessen verzorgen en met opdrachten voor het leertakenboek. Op meerdere 2 daagse terugkom dagen kregen we nog de laatste informatie over bepaalde onderwerpen. Daarnaast mochten we ook elkaar les geven alsof we op onze werkplek niet genoeg les gaven. Gelukkig werden die dagen soms goed begonnen met gebak van mensen die te laat waren. Alhoewel we nog 1x gebak moeten krijgen van een Smi...

Tijd speelde ook een grote rol. Ook al zei de Smi of Aoi "ik houd het kort" dat lukte nooit.



## Vervolg Hervormingen LO&Sportschool



We kwamen bijna altijd in tijdnood...

Tijdens onze weken op de werkplek hebben wij ons nog meer kunnen ontwikkelen in ons eigen persoonlijk proces. Met de begeleiding van onze PLM'er, en de goede hulp van de sportinstructeurs, hebben wij ons optimaal kunnen ontwikkelen.

Tot slot na uren achter de tikdoos en 100 lessen verder, mochten wij afgelopen vrijdag 2 februari 2024 onze diploma in ontvangst nemen.

De groep gevarieerd met CLAS leerlingen en CLSK leerlingen, is een hechte groep geworden. We hebben veel van elkaar kunnen leren, met elkaar kunnen lachen en met elkaar kunnen werken. Zowel de KL als de KLU zijn nu goede startbekwaam sportinstructeurs rijker. Veel plezier en succes op jullie eerste functie!

Instructeurs bedankt voor de leerzame weken!



## Twée nieuwe supporters

Door Paul Lindeboom



## Twée nieuwe supporters

De oplettende lezer is de laatste weken wellicht aan de zijkant, de balk met de logo's van de supporters die onze stichting financieel ondersteunen,

het nieuwe logo van **Janssen-Fritsen** mogelijk al opgevallen.

Het bedrijf waarmee sinds eind vorig jaar onze logistieke medewerkers

zaken doen voor de aanschaf van Sport- en Spelmateriaal.

Aan de supportersbalk is sinds vandaag ook het logo

van **het VeteranenInstituut** toegevoegd.

De instantie waartoe jij je als Veteraan kunt wenden

met allerhande vragen waar je mogelijk mee worstelt.

# Teacher Werken op Hoogte (TWOH) Mountain Winter

Door Andries Booi



## TWOH Mountain Winter

Het werk van onze LO&Sportschool is veelzijdig. Vorige week lazen we hieronder over de VTO voor de sergeant sportinstructeur, maar zo'n duizend kilometer verderop werd de zeer zware opleiding voor Teacher Werken Op Hoogte (Mountain Winter) ook afgerond. Andries Booi was een van de drie deelnemers en schetst hier een perfect beeld van de zeer diverse inhoud van deze opleiding.

## Vervolg Mountain Winter



**Op 8 januari vertrokken cursisten Bas de Jong, Tom Linthout en ik naar Wattens (Oostenrijk) om te starten met de opleiding TWOH Mountain Winter. Een opleiding bestaande uit drie modules. De eerste week Lawine Intermediate, aansluitend de Cold Weather Advanced en in de laatste week de Dynamische TWOH winter module. Dit was voor Bas, Tom en Andries de laatste mogelijkheid om de volledige TWOH bevoegdheid te behalen. Immers, in de toekomst zullen de HHGS en HGA de dynamische taken gaan invullen. (Heeres Hoch Gebirg Spezialist en Heeres Gebirg Ausbilder (assistent berginstructeur), red.)**

### De module Lawine Intermediate

Tijdens de Lawine Intermediate hebben we leren bewegen op de tourski's. Daarnaast moesten we het lawinelagerbericht en het weer analyseren. Twee belangrijke factoren waarop je verdere keuzes maakt in het wel en niet lopen van een tocht. Tijdens de tochten leerden we het Stop or Go principe toe te passen. Je kijkt daarin voortdurend in het terrein. Wat zijn de hellingshoeken? Welke exposities heb ik mee te maken? Wat doet het weer? Waar moet ik naartoe? Hoe gaat het met de groep? Hoe is de sneeuw? Dat zijn voorbeeldvragen die je jezelf stelt tijdens het Stop or Go. Uiteindelijk maak je voortdurend afwegingen. Kan ik door met de groep of is dit het moment om te zeggen: we stoppen en draaien om

### Toerskiën

Bij toerskiën ga je met stijgvellen onder de ski's naar de top. Bij het stijgen maak je alvast een inschatting over de ski route naar beneden. Rekening houdend met het niveau van de groep. Wij deden dat off-piste en mochten de eerste sporen door het magische witte dek trekken. Dit ging met horten en stoten en de nodige valpartijtjes. Maar uiteindelijk is iedereen weer heelhuids beneden in het dal gekomen.

Als er een lawine af gaat, dan moet je binnen 12' minimaal 2 personen uit de sneeuw kunnen halen. Dit hebben we veel beoefend in de praktijk. Als Intermediate moet je boven de stof staan en de drill perfect kunnen uitvoeren.

Je bent bevoegd om alle Skills en Drills van de Lawine Basic aan te leren. Elke militair die in lawine gevaarlijk gebied optreedt, moet de lawine basic ondergaan voordat hij mag werken in dat gebied.

### Cold Weather Intermediate

In het einde van de eerste week gingen we de voorbereidingen treffen voor de Cold Weather Intermediate. In deze cursus leiden we militairen op als koudweer specialist en adviseur. Elke eenheid heeft een aantal koudweer specialisten, die gevraagd en ongevraagd de commandant kunnen adviseren.

Denk daarbij aan preventief handelen tegen koudeletsels, vuur maken, koken te velde, gepland en ongepland onderkomen maken, navigeren, alarmeren en signaleren en maken van een warmte packung.

### Ice Breaking Drill

Wij moesten de opleiding voor de groepen verzorgen en een paar grote onderdelen voorbereiden en uitvoeren. Aan het begin van de week Lawine Basic en aan het einde van de week de Ice Breaking Drill. Deze organisaties waren onder andere voorwaardelijk om het predicaat Cold Weather Advanced te behalen.

## Vervolg Mountain Winter



Met deze bevoegdheid mag je optreden als cursus-leider CWI en ben je verantwoordelijk voor de voorbereiding en uitvoering van een Ice Breaking Drill.

### Genie verkeners uitdagen

Na het afsluiten van de CWI cursus zijn we vertrokken naar Lofer. Hier startte op zondag de laatste module: de TWOH Mountain Winter. We kregen de opdracht om voor de Genie verkeners een uitdagend driedaags programma te organiseren. We kregen alle drie een groep van 4 personen mee. Wij moesten voor ons PVB een dag skiën en twee skitour dagen organiseren.

De skilessen hebben we gezamenlijk opgepakt. Vooraf drie niveau groepen gemaakt en de lessen verzorgd. Uiteindelijk hebben we gekeken naar welke tochten eenieder voorbereid had qua moeilijkheidsgraad en de groepen zo goed mogelijk verdeeld. Bij de eerst skitour moesten we langs of nabij de piste omhoog en via de piste weer naar beneden skiën.

Tijdens de verkenning moet je dus goed inschatten wat wel en niet kan met de groep die je meekrijgt. De kleur van de piste moet aansluiten bij het niveau

van de groep. Anders heb je een behoorlijke uitdaging. Je wil iedereen uiteindelijk weer heel beneden krijgen. En liefst ook nog dat ze een leuke ervaring hebben gehad.

### Avondwerk

Voordat je begint met de skitour moet je eerst al het materiaal in orde maken. Een avond vooraf hebben we spullen uitgereikt en uitleg gedaan over de instelling en werking van het materiaal. Op de dag zelf hebben we eerst een techniektraining gedaan. Hierin hebben we het stijgen met verschillende stijghulpen en bochten behandeld. Daarnaast de regels op en langs de piste.

De tweede dag moest uitdagender zijn dan de eerste dag. Tevens werden op de top de ski's verwisseld voor de sneeuwschoenen. Ski met schoen op de rugzak en verder op de gevechtslaars en sneeuwschoen naar beneden. Hierdoor kan je naar beneden wat moeilijkere routes nemen.

### Marsorder

Voor vertrek gaven we eerst een briefing over de route, weer en lawinebericht. Dit verwerkten we in

## Vervolg Mountain Winter



een marsorder. Dit is de leidraad voor je keuzes gedurende de dag. Daarnaast pas je de "Stop or Go" methode toe.

In de route zelf kan je altijd verrassingen tegenkomen. Zo passeerden we tweemaal een gevaarlijke passage. Op dat moment maak je een analyse en besluit je hoe je verder gaat. Je kijkt naar de mogelijkheden en past waar het kan een beheersmaatregel toe.

### Dag des oordeels

Op donderdag na de tweede skitour dag hebben we de cursus afgesloten. We moesten ons een voor een melden bij de cursusleider en onze begeleiders. We kregen te horen of we geslaagd waren voor de drie modules. Na het oordeel hebben we onder het genot van een hapje en een drankje samen afgesloten met de Genie verkenner.

Ik vond het een zeer leuke, uitdagende en leerzame periode. Hopende dat de lezer/ geïnteresseerde een goede indruk heeft gekregen van de inhoud van de cursus "TWOH Mountain Winter".





## De officieren in opleiding stellen zich voor

Door Ton Neppelenbroek



## VTO-officiëren 2024 is gestart

De Vak Technische Opleiding voor militaire sportinstructeurs is amper gereed, of de nieuwe lichter Officieren staat al weer te trappelen om hun opleiding af te ronden opdat gestart kan worden met de functie van commandant LO&Sportgroep.

Marc 't Hart  
en  
Willem van der Zanden  
stellen zich hier aan jullie voor.

## Vervolg **Officieren in opleiding stellen zich voor**

Op dinsdag 13 februari, werd de LO&Sportorganisatie verheugd met de komst van de 2 nieuwe officieren die bij onze LO&Sportschool startten met het Vak Technische en laatste deel van hun opleiding. Marc 't Hart (CLSK) en Willem van der Zanden (CLAS) werden opgevangen door de waarnemende commandant Ton Neppelenbroek, die hen als eerste opdracht gaf zich aan jullie voor te stellen.



**Marc**

**Willem**

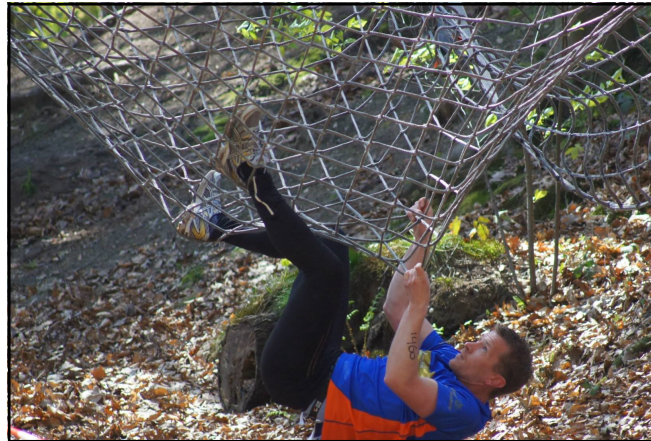
### **Marc**

4,5 jaar na de KMA toch nog starten met de VTO? Gaan we doen! Het klinkt als mosterd na de maaltijd, maar toch gaat deze CLSK officier aan de gang met de VTO. Even voorstellen: Elnt Marc 't Hart, 42 jaar, getrouwd, 2 prachtige dochters en woonachtig in Barneveld.

Na een periode van 12 jaar als onderofficier de Luchtmacht verkend te hebben, heb ik in 2018 de KMA succesvol afgerond. Aangezien mijn eerste plaatsing na de KMA op Bureau Wedstrijdsport was (Sportcommissie van de KLu), konden de BPS-en van de VTO niet toegepast worden en ben ik eerst meters gaan maken als officier.

## Vervolg Officieren in opleiding stellen zich voor

Inmiddels ben ik bijna twee jaar Hoofd Bureau Militaire Sport ACC Zuid (VLB Volkel) en kan ik alsnog de VTO volgen. Ik kijk uit naar de verdieping én het sparren met de collega's van een ander krijgsmachtdeel. Wanneer ik niet in het groen in de schoolbanken zit, houd ik mij bezig met padel, hardlopen, wielrennen, golf en alle sporten in de sneeuw.



Ik ben Willem van der Zanden, 34 jaar en woon samen met mijn vrouw en dochter in Asten. Donderdag 9 februari ben ik op de KMA bevorderd tot Tweede-Luitenant en sinds afgelopen week ben ik samen met Marc gestart aan de VTO Officieren LO&Sport.

Zoals velen van jullie zullen weten, was ik voorafgaand aan de KMA werkzaam binnen de LO&Sportorganisatie. Op 18 augustus 2014 ben ik namelijk opgekomen op de KMS en aansluitend heb ik de VTO-1 doorlopen. Vanuit daar ben ik geplaatst in Soesterberg op de Dumoulin kazerne. Vervolgens heeft mijn loopbaan zich vervolgd via Groot-Heidekamp naar de Oranjekazerne. Gedurende die laatste functie ben ik in 2022 als LO&Sportinstructeur van 11A Koningscompagnie op uitzending geweest in Irak om vanuit daar het sollicitatieproces richting de KMA op te starten. Na de interessante tijd in Breda nu dus beland op de VTO.



# Geschiedenis van de mappenstructuur

Door Paul Lindeboom



## Gestructureerd werken met het S-model

Informatiegestuurd optreden is al een jaar of tien een veelgehoorde kreet in de moderne oorlogvoering, maar heeft vooral de laatste jaren aan kracht gewonnen.

Meer computers, smartphones, werken 'in the cloud' en ontwikkeling van apps is dagelijkse kost. Op het gebied van Informatie Voorziening gaat ook de LO&Sportorganisatie met zijn tijd mee, zoals je hier kunt lezen

## Vervolg Geschiedenis van de mappenstructuur

### VAN LINK- NAAR S-MODEL

#### Inleiding

Alles was vroeger toch beter?

Tot ongeveer het jaar 2000 was de groepsomgeving van de LO&Sportgroepen vrij indeelbaar. Met tot gevolg dat bij de komst van een nieuwe commandant vaak de gehele (voor de overige inmiddels bekende) structuur van mappen heringericht werd.

Bij overgang van een militaire sportinstructeur naar een andere sportgroep werd er dan ook stevast een onbekende mappenstructuur aangetroffen, wat niet zorgde voor het makkelijk vinden van informatie of weten waar nieuw aangemaakte bestanden moesten worden opgeslagen.

In de toenmalige sectie Control, onder aanvoering van de vorig jaar met FLO vertrokken Ruud Kruizinga, waaronder buro IV (Informatie Voorziening), ontstond het idee van een gestandaardiseerde mappenstructuur.

In de latere sectie OST werd dat in een werkgroep - de werkvloer werd daarin vertegenwoordigd door een Cdt Regio, een Cdt LO&Sport-groep, een planner en een (hoofd)instructeur - uitgedacht en vormgegeven.

(O.a. Jaco Bras was een van de werkgroepleden.) Gekozen werd voor het bedrijfsvoeringsmodel INK - een praktijkmodel geënt op de structuur en cultuur van succesvolle Europese en, in het bijzonder, Nederlandse organisaties -, en vanwege een aantal LO&Sportspecifieke items ontstond de naam LINK: LO&Sport INK model.

Die na overleg uit maximaal 10 hoofdmappen bestond, en om verdere richting te geven bij de opslag van bestanden werd er ook nog een aantal submappen vastgelegd.

De verschillende vormen van informatie werd hiermee meer eenduidig opgeslagen. Diverse stafburo's pasten dit model ook toe, maar de urgentie was vooral gericht op de sportgroepen.

- 1.0 LEIDING GEVEN
- 2.0 PERSONEEL
- 3.0 BELEID EN STRATEGIE
- 4.0 HULPMIDDELEN
- 5.0 LESSENBANK
- 6.0 PRIMAIR PROCES
- 7.0 WAARDERING DOOR PERSONEEL
- 8.0 WAARDERING DOOR KLANTEN
- 9.0 INVLOED OP OMGEVING
- 10.0 RESULTATEN

#### 20 jaar later

Het LINK-model is langdurig prima werkend bevonden, maar met name een aantal jongere, aan de KMA opgeleide, officieren opperden een mappenstructuur die meer van deze tijd was. Onder het leiderschap van Jeroen Velders was de LO&Sportorganisatie (en ook Staf OTCo) ook meer militair gestuurd gaan werken. Meer militair jargon in Nota's en verslagen vanuit diverse overlegfora, met betere aansluiting op de brigades. Wat aansloot op de wens van een mappenstructuur conform de indeling met de benamingen van militaire secties. Internationaal bekend als het **Continental Staff System** wat zelfs zijn oorsprong vind in Napoleons Grande Armée. (Bron: Wikipedia.)

Samen met Jorn Acke en Samuel van Beelen is onderstaande nieuwe structuur vormgegeven, met daaronder nog slechts 1 submappenstructuur. Ook deze nieuwe structuur is gelanceerd met een trefwoordenlijst ter ondersteuning.

- S1 Personeel
- S2 Inlichtingen en Veiligheid
- S3 Current
- S4 Logistiek
- S5 Future Plans
- S6 Verbindingen Communicatie en PR
- S7 Opleiden en Trainen
- S8 Financien

## Vervolg Geschiedenis van de mappenstructuur



### SWR of N

De eerdere planning van 1 januari is niet gehaald, maar rond 01 maart a.s. is het LINK-model vervangen door de nieuwe mappenstructuur. Waarbij het enige verschil dan kan bestaan uit de locatie waar de bestanden staan. Want sinds 01 januari 2023 is elke sportgroep namelijk in het bezit van een SWR, een SamenWerkRuimte wat onderdeel is van Microsoft's Sharepoint. Met in de SWR een Gesloten bibliotheek, waarin slechts de leden schrijfrechten hebben. Leden zijn diegenen die in Peoplesoft formeel geplaatst zijn bij een sportgroep.

Van sommige commandanten van een sportgroep is het de wens deze Gesloten bibliotheek te gebruiken. Het voordeel is, dat alle informatie (zowel intern als extern (klanteenheden)) zich in 1 platform bevindt. En een SWR is *webbased*, waardoor alle mappen en alle afzonderlijke bestanden een url (=internetadres) hebben, waardoor je het middels een hyperlink kunt 'delen' met anderen.

Het is echter geen verplichting, de huidige N-schijf kan ook in gebruik blijven. Maar dan wel voorzien van de nieuwe mapbenamingen. Om met de befaamde woorden van Hans van Batavia te spreken: IV, bedankt voor het verbeteren van de slagkracht van defensie!



## Oplevering sporttent eFP Litouwen

Door Bart Steenge



### OPLEVERING SPORTTENT eFP

De missie eFP in Litouwen is niet een 'Ver van mijn Bed show'. Tijdens de uitzending van Jorn Acke kregen we al filmmateriaal over de levering van een M.E.G.A. Deploymentbox en nu krijgen we niet slechts een film maar ook fotomateriaal van de oplevering van een professionele sporttent.

Klik hier voor de berichtgeving hierover vanuit projectofficier Bart Steenge.

## Vervolg Oplevering sporttent eFP Litouwen

### Oplevering sporttent eFP Litouwen

Op vrijdag 16 februari is de nieuwe sporttent voor de Nederlandse militairen van eFP Litouwen opgeleverd. Onder toezien oog van de BA LO&Sportorganisatie, adjudant Johan Veenstra en de projectleider maj Bart Steenge van Bureau Logistiek LO&Sportorganisatie werden de laatste apparaten in elkaar gesleuteld en getest.

De afgelopen jaren moesten de militairen hun kracht- en cardiotrainingen uitvoeren op de zolder van hun legeringsgebouw in een (te) kleine ruimte. Hoewel men ook gebruik mocht maken van de Duitse sportfaciliteiten, was er al langer de behoefte aan een eigen volwaardige trainingsruimte.

In de dagen voor de oplevering hebben monteurs van de firma's Technogym en MEGA Sportequipment de vloer, de verschillende kracht- en cardioapparaten geïnstalleerd. Deze bedrijven leveren ook in Nederland de inrichting voor de multifunctionele trainingsruimte, dus ook in Litouwen kunnen de militairen met een vertrouwd gevoel trainen.

"Met deze sporttent beschikken de militairen in Litouwen over een volwaardige trainingsfaciliteit die bijdraagt aan de fysieke en mentale inzetbaarheid" aldus majoor Bart Steenge van Bureau Logistiek van de LO&Sportorganisatie. Gezien de nieuwsgierige blikken tijdens de installatie belooft de sporttent een aanwinst te zijn voor de Nederlandse militairen.

De tent is gebouwd door genisten van 103 constr cie. Het project is mede geslaagd door een goede samenwerking met J4 DOPS, GP LAND en Bureau Logistiek van de LO&Sportorganisatie.

Maandag 19 februari vindt de officiële opening plaats.





## Oncologische fitnesstrainer helpt bij sporten en bewegen met kanker



### Oncologisch fitnesstrainer op de RVS

De accommodatie van de LO&Sportgroep RVS is niet slechts de bakermat van de Militaire Vijfkamp, maar ook van de try-outs van ontwikkelingen in de civiele markt een militair tintje geven.

Eerder probeerde onze Brabantse sportgroep al een sportpsycholoog en een performance team uit, ontwikkelden ze een eigen fysieke test (FIGHT) voor hun brigade en biedt nu ook ruimte aan een oncologisch fitnesstrainer.

Klik hier voor een informatief artikel over deze nieuwe ontwikkeling.

## Vervolg Oncologische fitnesstrainer helpt



**De accommodatie van de LO&Sportgroep RVS is niet slechts de bakermat van de Militaire Vijfkamp, maar ook van de try-outs van ontwikkelingen in de civiele markt een militair tintje geven. Eerder probeerde onze Brabantse sportgroep al een sportpsycholoog en een performance team uit, ontwikkelden ze een eigen fysieke sporttest (FIGHT) voor hun brigade en biedt nu ook ruimte aan een oncologisch fitnesstrainer. Onderstaand artikel met Clemence Hurks in de hoofdrol werd vorige week op ons intranet gepubliceerd.**

Wie een behandeling voor kanker krijgt of heeft gehad weet hoe moeilijk het kan zijn om te blijven bewegen. Een oncologisch fitnesstrainer helpt daarbij. Gisteren was het Wereldkankerdag. Zoals elk jaar op 4 februari werd er over de hele wereld stil gestaan bij de impact die deze ziekte heeft. Ook binnen Defensie is daar aandacht voor. Medewerkers in de regio Oost-Brabant die met de ziekte kampen, kunnen terecht bij Clemence Hurks.

Een op de twee mensen krijgt in zijn of haar leven met kanker te maken, defensiemedewerkers niet uitgezonderd. "Die ziekte zet je wereld op z'n kop", zegt ervaringsdeskundige Hurks. Samen met je dierbaren kom je van de ene op de andere dag in een achtbaan terecht."

Een behandeling veroorzaakt vaak vermoeidheid of spierklachten. Een oncologische fitnesstrainer helpt om weer fit te worden na een operatie of chemotherapie.

Hurks traint in een proefproject militairen en burgers in Eindhoven, Oirschot, Volkel en Vredepeel. Als het niet mogelijk is om de trainingen op een defensielocatie te volgen, kan zij deze ook bij de medewerker thuis geven.

In de toekomst hoopt Hurks de proef uit te kunnen breiden met meer trainers en op meer locaties, waaronder Breda en Gilze-Rijen. "Dan zouden we nog meer collega's hulp kunnen bieden."

Begin 2017 werd Hurks zelf gediagnosticeerd met uitgezaaide baarmoederkanker. Tijdens haar eerste chemokuren ging ze intensief sporten. Daardoor kon ze de behandelingen en haar operatie beter doorstaan en herstelde ze sneller.

"Op een dag besloot ik mijn ervaring als sportinstructeur en als kankerpatiënt te combineren", aldus Hurks. "Zo kon ik defensiemedewerkers die door de ziekte zijn getroffen begeleiden in de sport. Afgelopen jaar heb ik de opleiding tot Fitnesstrainer Oncologie behaald. Na lang uit de running te zijn geweest heb ik eindelijk weer een doel en kan ik van betekenis zijn voor collega's."

Hurks geeft aangepaste trainingen. Ze houdt rekening met de fysieke gesteldheid en de impact die de kanker en de behandeling daarvan op lichaam en geest hebben.

De trainingen omvatten onder meer het verbeteren van kracht, mobiliteit en algemeen welzijn. Daarbij is er aandacht voor individuele behoeften en beperkingen.

# Vorbereidingen op Marathon des Sables

Door Niek van Gils



## Hoe gaat het met Niek's voorbereidingen?

Niek van Gils is vanaf november 2023 bezig met de voorbereidingen op zijn deelname aan de Marathon des Sables en laat ons hier weten hoe die vorderen.

## Vervolg Voorbereidingen op Marathon des Sables



**Eind november lazen we in een interview al over het voornemen van Niek om deel te nemen aan de vermoedelijk zwaarste loopwedstrijd ter wereld: in een week tijd zes etappes hardlopen en navigeren in de Sahara-woestijn. Nu het grootste deel van zijn voorbereidingen er op zitten, vertelt Niek aan de vooravond van zijn vertrek naar Curaçao – een oefening in de warmte zal in deze natte winter nog nooit zo welkom geweest zijn, met het oog op wat hem in april te wachten staat – hoe de beentjes nu aanvoelen.**

Nog even de feiten op een rijtje, het zal straks in april volgens de organisatie van de 38e Marathon des Sables de langste editie ooit worden. In totaal 252,8 km met 2788 hoogtemeters door de Westelijke Sahara. Zelfvoorzienend een lijnparcours van 6 etappes afleggen waarbij de 3e etappe 85,3 km lang zal zijn.

De tarp waar je onder slaapt en het water op de controleposten krijg je van de organisatie. Voor de rest zit alles, zoals bijv slaapzak en voeding, in je rugzak die bij aanvang minimaal 6,5 en maximaal 15 kilo mag wegen.

Het onderzoeken van de haalbaarheid van dit evenement heeft me in 2022 een aantal weken gekost. Het is geen lokaal rondje om de kerk en morgen gaan we weer aan het werk op de sportgroep. Wanneer je de aanmelding eenmaal achter de rug hebt, dan heb je in mijn beleving moed getoond. Je gaat een avontuur aan waarbij er in het voortraject een behoorlijk aantal lijntjes uitgezet moeten worden. Het zoeken naar de juiste uitrusting, voeding, trainingsschema's maar ook wat ik denk mee te moeten nemen aan medische spullen (pillen, poeders, pleisters), kookgerei, slapen, enz. Ik ga iets doen wat voor mij met maar weinig andere dingen te vergelijken is, raakvlakken met andere evenementen zie ik daarentegen voldoende.

Gelukkig vond ik via het internet een aantal mensen die hadden deelgenomen aan eerdere jaargangen. De waslijst met vragen zonder antwoord werd op die manier kleiner en kleiner. En wanneer je dan eenmaal alles binnen handbereik hebt ga je het thuis op tafel uitstallen en wegen, met zo'n simpele keukenweegschaal. Therma-rest, donsjas, Gopro, powerbank: totaal 1 kilo. Meine gute, 4 items en dat is al een kilo. Dat moet dus lichter. En zo blijf je op zoek naar betaalbaar licht materiaal. Ik durf rustig te stellen, dat hoe lichter je materiaal is des te dieper je in je portemonnee mag duiken.



## Vervolg Voorbereidingen op Marathon des Sables

Of ik een marathonloper ben? Nee helemaal niet, dacht ook altijd dat die afstanden nooit mijn ding zouden worden. Maar rondom die Marathon des Sables had ik jarenlang een mythisch geromantiseerd beeld, een heel andere voorstelling dan 42,2 km in Rotterdam. Woestijn, zand, hitte, afzien en pijn op plekken waar je die niet wil hebben. En nu is het niet zo dat me dat allemaal erg leuk lijkt maar het is meer de vraag waarom ik denk met al die randzaken te kunnen dealen. En laat dat nou precies de reden zijn dat ik de aan-knop heb gevonden om deel te gaan nemen. In Jip en Janneke taal komt het er feitelijk op neer dat je kilometers moet gaan maken om kilometers in de benen te krijgen, en veel ook.

Gewapend met een 1,5 minuut durende 'teaser' - hoe maak ik met een korte actiefilm anderen warm voor iets wat ik graag wil gaan doen? - op mijn laptop ben ik op bezoek geweest bij o.a. onze Cdt LO&Sportorganisatie Overste vd Peet en toenmalig Cdt 11 Luchtmobiele Brigade Bgen Schreurs (momenteel Lgen te Irak). Ik was op zoek naar mensen in mijn omgeving die net zo enthousiast worden van dit project als ikzelf. Mensen die mij op hun eigen manier kunnen en willen ondersteunen. Niet alleen binnen defensie maar ook daarbuiten. Eenieder toonde bijna belangeloos vertrouwen in mij waardoor de druk op mijzelf ook iedere dag hoger en hoger werd. Wat in eerste instantie mijn eigen privé project was, werd nu ineens gedeeld door velen. Maar geloof in je eigen kunnen en daardoor zelfverzekerd zijn kan daar natuurlijk uitermate goed bij helpen (niet te verwarren met arrogant zijn).

Rugzak om en met de hartslag op 135 een paar uur de vetverbranding zijn werk laten doen. Dit was vele malen de rode draad binnen de afgelopen maanden op alle soorten terrein. Tankbanen, motorcrossbanen, zandstrand, bos, verhard, alles is de revue gepasseerd. Voordat de tapering off periode straks gaat beginnen, staan er o.a. nog een flink aantal dubbelop trainingen in de planning. Bijv. in de ochtend, middag, avond en volgende ochtend een 8 km lopen, geeft samen een prikkel van 32 km binnen 24 uur. Maar dat is dan weer hoe ik een training aanloop, een ander zal hoogstwaarschijnlijk iets anders op de kalender hebben staan.

Succesvol willen zijn onder de gegeven omstandigheden, geen zelf opgelegde druk om 40 km met rugzak binnen 4 uur te moeten afleggen, nergens voor nodig. Mag ook iets langer duren, ik durf af en toe wat foto's te maken van de omgeving waarin ik me op dat moment bevind. Misschien is er wel ergens in de woestijn tijd om mijn Japans bij te schaven. De deelnemers komen uiteindelijk uit 52 landen. Inzetbaar blijven en uitlopen zal voor mij de grote stip op de horizon zijn. Buiten natuurlijk een aantal toplopers uit heel de wereld is er dus ook plek voor doodnormale burgers van 3 hoog achter.

Maar wat is dan die manier om jezelf 6 dagen inzetbaar te houden om uiteindelijk over de eindstreep te komen? Putten uit opgedane kennis en ervaring van mijn 33 jaar binnen ons bedrijf zal zeker een grote bijdrage kunnen gaan leveren. Maar dat kleine beetje wat jezelf niet in de hand hebt, sluimert immer op de achtergrond. Uitbannen, niet mee bezig zijn, verander je toch niets aan. O.a. de zondagochtenden stonden afgelopen maanden immer in het teken van de langere duurlopen. En laat nou net voor de zondagochtend de zaterdagavond zitten, de avond waar de meeste feesten, partijen en verjaardagen plaatsvinden. En ja, dan moet je op het hoogtepunt van de avond soms afhaken omdat je zelf een schema hebt gemaakt waarin staat wat jij op zondagochtend moet doen. Hahahaha, mooi man, trainen is helemaal niet vervelend wanneer je voor jezelf 1 en ander goed scherp hebt waarom je iets aan het doen bent!



## Interview Joyce Zappeij

Door Claudia van Kleeff



## Hoe gaat het met oud-collega Joyce?

Onze immer goedlachse oud-collega Joyce Zappeij kwam op bezoek op de Bernhardkazerne en kreeg hier prompt als beloning een interview door vriendin Claudia voor een terug- en vooruitblik op haar (sportieve) carrière.

## Vervolg Interview Joyce Zappeij



**Oud-collega Joyce bracht in december een bezoekje aan haar oude werkgever in gebouw Y op de Bernhardkazerne. In de koffiekamer liet zij vallen deel te nemen aan Hyrox Maastricht, nadat we kort daarvoor al over Hyrox gelezen hadden in het verslag van Lino Ottenhof. Die deelname, haar werk bij de sportgroep GSK in Ermelo, de KMAR, de Politie, dat ze 26 Oktober dit jaar 50 wordt - '(almost) 50 en still going strong!' – is een mooi moment om terug te kijken op haar carrière. En welke redacteur koppelen we daaraan? Natuurlijk, haar vriendin Claudia.**

Joyce Zappeij: Voormalig LO&Sportinstructeur, IBT Docent Nationale Politie en actief in het judo, CrossFit, en sinds kort kennis gemaakt met HYROX. Bezig bijtje.. leuk je weer te treffen, wat houdt jou momenteel bezig?

Naast dat ik met heel veel plezier lesgeef bij Team Bachelor in Apeldoorn doe ik er nog veel naast. Het klopt dat ik Crossfit, Personal training en judo weer heb opgepakt! Er komen een aantal leuke evenementen aan voor de Politie.

Laatst heb ik inderdaad ook meegedaan aan Hyrox in Maastricht. Hyrox was een hele belevenis, ik ben

een fysieke ervaring rijker. Uiteraard staat het onderhouden en gezellige dingen doen met m'n familie en vrienden ook voorop. Belangrijk is veel leuke dingen doen waar ik energie van krijg buiten het werk om.



*Samen met Judoka Claudia Zwiers*

**Je hebt een hele mooie tijd gehad binnen Defensie en de LO&Sportorganisatie, hoe denk je daaraan terug?**

Ja, de mooiste tijd van mijn leven, Heel veel geleerd, gedaan en gelachen!

Ik merk dat ik na het CIOS heel goed uit de voeten kon bij Defensie.

De KMS, LO&Sportopleiding en mijn tijd bij de Kmar hebben mij ontzettend gevormd tot de persoon die ik nu ben.

**De mens centraal**

Ik heb altijd voor ogen gehouden dat de student, militair en collega's centraal staan. Heb mooie oplei-

## Vervolg Interview Joyce Zappeij

dingen kunnen volgen, mijzelf goed kunnen ontwikkelen, een uitzending gedraaid en vriendschappen overgehouden.

**Je was hard aan het trainen om binnen het judo weer competitief te worden, totdat je je achillespees scheurde, heftig! Hoe verloopt je herstel?**

Sport is altijd mijn lust en mijn leven geweest. Behalve hardlopen en die andere gekke duurdingen! Hahaha... In 2022 waren de World Politie Fire Games in Rotterdam en ik vond dat een mooi doel om op te pakken en weer fit te worden.

Eerst heb ik een Personal trainer in de arm genomen, de vrouw van mijn directe collega, zij geeft les op het Cios in Arnhem. Vervolgens heb ik de judo-trainingen opgepakt met mijn collega Tom Willemssen die ook trainer is van een aantal judo-toppers van Team-NL.

### Afgescheurde achillespees

Op maandagochtend begin 2022 februari scheurde ik op de mat mijn achilles af toen ik een worp in wilde zetten. Ik heb 5 maanden op de bank gezeten en ben 10 kilo aangekomen. Na 2 jaar ben ik aardig hersteld en kan ik alles weer. Onlangs heb ik deelgenomen aan Hyrox en heb nu mijn zinnen gezet op het NK politie/defensie in april, het Bluelight-event in Apeldoorn. Daarnaast het EK in Bulgarije met het NL Politieteam judo.

### Welke mentale tools heb je daarvoor ingezet?

Het begint bij realistische doelen stellen, trainen en veel kijken naar wedstrijden waarbij ikzelf veel visualiseer. Daarnaast train ik veel uit m'n comfortzone en herhaal veel. Door positieve coaching van Tom en Binnie krijg ik meer zelfvertrouwen en behoud ik de juiste focus. Dus ook veel gedachte-controle en ik werk met de aandachtscirkels.

**Judo staat nog even op een lager pitje, maar onlangs heb je deelgenomen aan een HYROX-wedstrijd, totaal iets anders, hoe heb je dat ervaren?**

Klopt judo specifiek staat nog even op een lager pitje en ik heb de Hyrox gebruikt als startpunt om i.i.g. te gaan trainen en fitter te worden. Mijn Hyrox ervaring was best heftig. Ondanks dat ik in een team (relay) meedeed, vond ik het echt zwaar.

### Heftig!

Daarnaast was onze start pas om 20.35u in de avond. Nou dan ben ik al uitgeplugged. Maar goed, mijn teamleden waren supersterk en ik had achteraf veel meer moeten hardlopen dan was het minder zwaar geweest.

Op zich was het een leuk evenement met een duidelijke structuur en organisatie. Voor ieder niveau is het goed te doen. Het hangt er wel vanaf wat je doelstelling is. Onze doelstelling was een leuke dag hebben en HYROX ervaren. Nou die ervaring was voor mij heftig maar ik zou het nog wel een keer willen doen met een betere voorbereiding.

### Wat maakt HYROX zo succesvol volgens jou?

Het concept is goed en de organisatie is goed. Een duidelijke structuur van oefeningen en je kan massa's atleten bedienen.

### Wat is jouw doel voor 2024 .We zijn benieuwd naar je plannen!

24 April 2024 April NK-Judo Politie/Defensie in Lelystad.

25 Mei 2024 Blue-Light Event in Apeldoorn ( kmar Kazerne)

14 , 15 en 16 juni EK judo in Bulgarije

Tof dat je in Amersfoort was om je oude collega's op te zoeken in gebouw Y!

Wat een mooi wedstrijdschema, we gaan je volgen Joyce, dus gas erop!

Leuk, leuk. Nou dan ga ik nog harder trainen hoor! Het was fijn weer even 'thuis' bij de LO&Sport-organisatie geweest te zijn.



## Can you beat the Dutch Paratroopers

Door redactie 11 Luchtmobiele Brigade



## Wie verslaat Tommy's Troopers?

Vlak voordat we contact wilden opnemen met onze sportinstructeur Tommy, die begin januari uitvloog naar de NMI-missie in Irak, werden we op onze wenken bediend door Chef Staf Arjan Kreeft, die op de Facebookpagina van 11 Luchtmobiele Brigade dit verslag zag staan van een door Tommy georganiseerd internationaal sportevenement.

## Vervolg Can you beat the Dutch Paratroopers



### Can you beat the Dutch paratroopers?

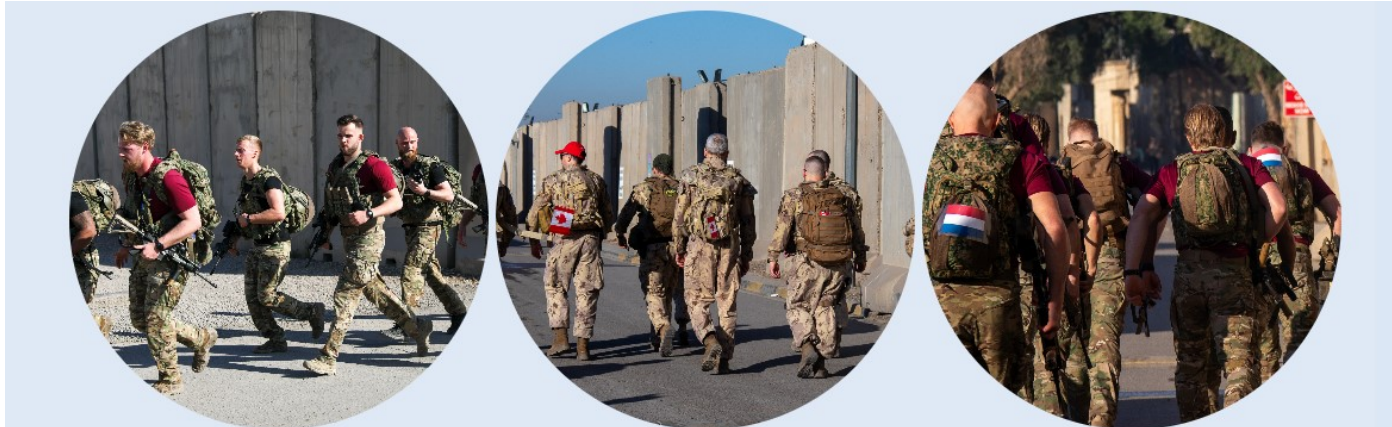
**Vlak voordat we contact wilden opnemen met onze sportinstructeur Tommy, die begin januari uitvlog naar de NMI-missie in Irak, werden we op onze wenken bediend door Chef Staf Arjan Kreeft, die op de Facebookpagina van 11 Luchtmobiele Brigade het onderstaande verslag zag staan van een door Tommy georganiseerd internationaal sportevenement.**

28 verschillende nationaliteiten binnen één missie. Honderden militairen met allemaal verschillende taken; van force protection tot adviseur. Van NSE (nationaal support element) tot base-beveiliging. Hoe breng je zo'n diverse club bij elkaar? Hoe zorg je ervoor dat de militairen binnen de NAVO Missie Irak (NMI) elkaar nog beter leren kennen? Door een fysieke uitdaging natuurlijk!

Afgelopen weekend organiseerde de Nederlandse force protection eenheid van 11 Luchtmobiele Brigade in Irak de speedmarscompetitie Beat The Para's. Het doel? "Niet alleen de competitie aangaan, maar ook de banden tussen NAVO-partners versterken en de saamhorigheid binnen de Nederlandse en buitenlandse eenheden vergroten. Wie is in staat de Nederlandse para's te verslaan?" Aldus sergeant Tommy, de sportinstructeur van de C-compagnie van 13 Infanteriebataljon.

In totaal gingen 17 teams de uitdaging aan. 6,4 kilometer (4 mile) met minimaal 19 kilo bepakking. De route bestond uit 4 rondes over de militaire basis met verplichte loopvakken. "Je mag niet rennen in de loopvakken, er mag geen zweefmoment zijn. Dat is een harde regel.

## Vervolg Can you beat the Dutch Paratroopers



Daarnaast moet je als team bij elkaar blijven”, vertelt Tommy bij de aftrap. Er namen veel verschillende nationaliteiten deel. Zo was er een onder andere een Pools, een Canadees en een Spaans team. Maar er waren ook teams met meerdere nationaliteiten, zoals het team van de NMI-adviseurs. Het Nederlandse NSE en de Nederlandse Force Protection hadden ook samen een team gevormd. Zo zag je dat een van de doelstellingen, meer saamhorigheid, nog voor de start van het evenement behaald was.

En nu is natuurlijk de grote vraag of de Nederlandse para's verslagen zijn? Maar nee, zij bleken toch echt de sterkste. De eerste plek ging naar een Nederlands team van de C-compagnie, met een tijd van 35.30 minuten. De tweede plek was voor het Poolse team en de derde plek ging naar de Amerikanen. “Als sportinstructeur is het heel leuk om zo'n evenement te organiseren. Om te zien dat de teams er maximaal voor gaan. Dat deelnemers elkaar na de fysieke prestatie een boks of een knuffel geven. Ik zag het groepsgevoel echt groeien, zowel nationaal als internationaal. En ik ben natuurlijk trots dat mijn compagnie als winnaar uit de strijd gekomen is!”.

De Rode Baretten van 13 Infanteriebataljon in Irak zijn onder andere verantwoordelijk voor de verplaatsingen van de militaire en civiele adviseurs van NMI. Deze adviseurs geven training en adviezen aan hun Iraakse counterparts over militaire en ministeriële onderwerpen. Dit draagt bij aan het aansturen en toekomstbestendig maken van de Iraakse veiligheidssector. Een goede internationale samenwerking is daarbij van belang. Door evenementen zoals Beat the Para's wordt de internationale cohesie binnen de missie vergroot.



## Colofon

[www.fitforaction.nl](http://www.fitforaction.nl)

**De Zandloper is het informatiebulletin van, voor en door Vrienden Dienstvak LO&Sport Jaargang 31 - Nummer 1 - maart 2024**

### **Kopij-Redactieadres**

Stichting Vrienden Dienstvak LO&Sport  
T.a.v. dhr Paul Lindeboom  
Postbus 3003  
3800DA Amersfoort

Mob: 06-83645996

E-mail: [fitforaction@hotmail.com](mailto:fitforaction@hotmail.com)

### **Bestuursleden Stichting**

Voorzitter	Pieter van der Peet
Secretaris	Richard Sorée
Penningmeester	René de Jager
Lid	Johan Veenstra
Lid	Johan Bouman

### **Redactieraad Zandloper**

Eindredacteur	Richard Wichhart
Hoofredacteur	Paul Lindeboom
(Plv Hfd)redacteur	Wil Maaswinkel
Redacteur	André Wijnberger
Redacteur	Oscar Prins
Redacteur	Claudia van Kleeff
Redacteur	Maarten Groot
Webmaster	Johan Bouman

*De inhoud van dit blad weerspiegelt niet noodzakelijk de mening van de LO&Sportorganisatie of de Stichting Dienstvak LO&Sport. De redactie behoudt zich het recht voor ingediende kopij niet of gedeeltelijk te plaatsen. De inhoud van ingezonden brieven en artikel blijft voor rekening van de schrijver. Artikelen uit dit blad mogen overgenomen worden. Mits de bron wordt vermeld.*

*Artikelen zijn eerder geplaatst geweest op [www.fitforaction.nl](http://www.fitforaction.nl)*



[www.FITFORACTION.nl](http://www.FITFORACTION.nl)