



DIENTVAKDAG SPECIAL

THEMANUMMER DIENSTVAKDAG 2025, VAN, VOOR EN DOOR VRIENDEN DIENSTVAKLO&SPORT



Diverse workshops

Korpsstatus LO&Sport

Hoe gaat het met onze oud-collega's?

Inhoudsopgave

Van de redactie	03
<i>Door Paul Lindeboom</i>	
Speech C-LO&Sportorganisatie	04
<i>Door C LO&Sportorganisatie Lkol Arjan Kreeft</i>	
Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika	10
<i>Door Wil Maaswinkel</i>	
Hoe gaat het met onze oud-collega's?	15
<i>Door Paul Lindeboom</i>	
Dienstvakkdag 2025 door de ogen van Dré	18
<i>Door André Wijnberger</i>	
Workshop Differentiëren op basis van spiervezeltype	19
<i>Door Maarten Groot (stafofficier Kennis Centrum)</i>	
Workshop Obliq Wheels	22
<i>Door Oscar Prins</i>	
Workshop Fascia training	24
<i>Door Paul Lindeboom</i>	
Workshop Veteranensport & PTSS	26
<i>Door Gastredacteur Jeroen Mecking</i>	
Workshop Oriënteren	27
<i>Door Gastredacteur Quintin Poelen</i>	
Groeimindset vs Warrior Mindset: Wie wint er in jou?	29
<i>Door Oscar Prins</i>	
Stipnotering	31
<i>Door Stafadjutant Renate van der Hoek</i>	
Dienstvakkdag 2025: een compleet plaatje	32
<i>Door Claudia van Kleeff</i>	
Colofon	34

Van de redactie

Ik heb ze op eentje na – de editie waarop ik foto's zag van kanovaren in het Bosbad (dat zo'n 700-800 meter verderop naast de Bernhardkazerne en het Dierenpark ligt) – allemaal meegemaakt, de Dienstavakdag. Een flink aantal, waarmee we dus onze 21e verjaardag gevierd hebben.

Dat was vroeger een markante leeftijd. Eentje waarop je voor de wet echt volwassen was, later is dat terug gebracht naar 18 jaar maar in mijn geheugen heeft het getal 21 dus nog steeds betekenis.

Tijdens de workshop van Bart Heuving over 'Groei' dwaalden mijn gedachten even af naar die markante eerste Dienstavakdag. De mate waarin wij – ja, ik voel mij als niet-sportinstructeur echt een onderdeel van onze organisatie – professioneel gegroeid zijn, was iets anders dan waar het onderwerp van de lezing van de vlotgebekte sportpsycholoog van AZ over ging, maar zette mij wel in die richting.

En toen ik in mei 2000 aangenomen werd bij LO&Sport werd mij al snel duidelijk hoe professioneel het was, en het is alleen maar nog beter geworden. Waarbij ik mij realiseer dat niemand perfect is, dus ook wij niet. Maar dat we op deze leeftijd van Dienstavak promoveren naar Korps is een mooie beloning voor iedere LO&Sporter, van logistiek medewerker tot instructeur en van leefstijlcoach tot commandant.

Als redactieraad zijn wij daar ook een onderdeel in en ook wij zijn mee gegroeid. Ik probeer stevast een nieuwe redacteur binnen te hengelen door te stellen dat ik geen hoog quota verlang, met twee artikelen per jaar ben ik al lang blij. Werp even een blik op de lange waslijst van reeds opgeleverde artikelen in dit kalenderjaar en je ziet dat alle redacteurs daar al aan hebben voldaan.

Extra mooi is het dan dat iedere op de 21e Dienstavakdag aanwezige redacteur direct positief op het idee van Richard Wichhart, om een speciale DVD-editie van de Zandloper uit te brengen omdat hij fysiek niet aanwezig kon zijn, reageerde en een bijdrage aan dit niet meer weg te denken bedrijfsblad leverde. Deze bijzondere editie is dan ook een uitgave van de LO&Sport Redactieraad. Waarvoor ik jullie extra veel leesplezier wil toewensen, want bijna alle teksten zijn niet eerder gepubliceerd op FFA.nl.

Paul Lindeboom



Speech C-LO&Sportorganisatie

Beste Dienstvakkers LO&Sport, Beste Collega's,

Van harte welkom op de Dienstvakdag van de LO&Sport! Een speciaal welkom voor onze Dienstvakoudste kol Marien van der Eijnden, oud-commandanten LO&Sportorganisatie kol bd Wil Maaswinkel, kol bd Peter Rommelse, lkol Jan van den Dool en lkol Pieter van der Peet (hij sluit vanavond aan), de postactieve collega's en onze oud-collega's die buiten onze organisatie werken. Fijn dat jullie de tijd hebben genomen om vandaag weer deel te nemen aan de Dienstvakdag.

Het is vandaag een bijzondere dag. Enerzijds is het 24 jaar geleden dat Amerika opgeschrikt werd door meerdere terreuraanslagen. De terroristische organisatie Al Qaida eiste de verantwoordelijkheid voor de aanslagen op. Er was angst en woede en President Bush riep de 'War on Terror' uit, waarmee hij Afghanistan en later Irak aan viel.

Anderzijds vieren wij vandaag onze 50^e verjaardag. Het is dit jaar namelijk 50 jaar geleden dat wij voor het eerst centraal aangestuurd werden onder een hoofdige leiding van een Commandant LO&Sportorganisatie. Dat was destijds luitenant-kolonel Luc van der Wee.

Korps LO&Sport

Vandaag wilde ik ook graag onze Korpsstatus vieren. De overste Pieter vd Peet gaf vorig jaar tijdens zijn speech aan dat het waarschijnlijk onze laatste Dienstvakdag zou zijn. Hij ging er namelijk vanuit dat wij dit jaar onze eerste Korpsdag zouden gaan vieren. Helaas ligt het dossier nog steeds niet ter ondertekening bij de Koning. Maar wat in het vat zit verzuurd niet. Wel gaan we langzamerhand wat voorbereidingen treffen. Want het organiseren van een vaandeloverdracht kost behoorlijk wat voorbereidingstijd.

Afgelopen maandag hebben alle Regiments- en Korpscommandanten uit handen van C-LAS een unieke tag ontvangen die je bij het herkenningsplaatje kan dragen. Op de voorzijde staat wat randvoorwaardelijk is om als militair of burger succesvol te zijn in jouw taak :

Voor de militairen:

Ik ben gereed voor inzet
Ik voer mijn opdracht uit
Ik geef nooit op
Ik ben een professional
Ik zorg voor mijn maten

Voor het burgerpersoneel:

Moed, toewijding en veerkracht.

Op de achterzijde staat ons logo, 'Semper se Movens' en Korps LO&Sport. C-LAS heeft dus al voorgesorteerd op onze formele Korpsstatus.

Jullie krijgen de tag zo spoedig mogelijk.



Vervolg Speech C-LO&Sportorganisatie

Werkbezoeken

Een dag zoals vandaag leent zich bij uitstek om even kort terug te blikken en vooruit te kijken.

De stafadjutant en ik hebben bijna alle LO&Sportgroepen i.h.k.v. de werkbezoeken bezocht. We moeten er nog drie.

Het is ons opgevallen dat eenieder zeer betrokken is bij onze organisatie en zijn of haar stinkende best doet om de eenheden maximaal te ondersteunen. Maar her en der piept en kraakt het. De klantvraag is hoger dan datgene dat wij kunnen leveren. Dat komt met name door de vacatures die wij op dit moment hebben, maar ook de bevorderingsstop bij het CLAS helpt niet echt mee. Het gevolg is dat wij op elk niveau binnen de LO&Sportorganisatie keuzes moeten maken.

Het 'nee' moeten verkopen is niet iets wat we graag doen, maar is in deze tijd onvermijdelijk.

Mindset

Een thema dat centraal staat in de *command message* van commandant Landstrijdkrachten is mindset.

Het gaat in deze over je persoonlijke overtuiging en je instelling.

Mindset bepaalt hoe je handelt. Het raakt aan onze kernwaarden: moed, toewijding en veerkracht. Het gaat erover dat je voorover leunt. Dat je elke dag weer een bijdrage levert om de Landmacht beter te

maken. Ik ben er trots op dat wij als organisatie, op elk niveau, voorover leunen. Wij gebruiken bijvoorbeeld de lessons learned vanuit Oekraïne maar ook de ervaringen die wij opdoen tijdens de ondersteuning van Interflex, EUMAM en de grote brigade-oefeningen en verwerken deze in onze FMOTP-en of LSP-en. En dan hebben we het over vakmanschap, één van onze drie focusgebieden. Daar hebben we het afgelopen jaar best wel wat energie in gestoken. Centraal zijn er vanuit de LOSS bijscholingen en trainingen georganiseerd maar er zijn ook veel lokale initiatieven geweest zoals ontwikkeldagen en interne bijscholingen.

Kort vooruitkijken naar het aankomende jaar

In het kader van Ontmoeten, Erkennen, Zorgen en Waarderen wil ik meer aandacht gaan schenken aan onze actieve en postactieve veteranen. Op zaterdag 27 juni 2026 wordt de jaarlijkse Veteranendag gehouden. Bij deze editie gaat, in tegenstelling tot dit jaar, het Defilé wel door en zal de LO&Sportorganisatie met een afvaardiging meelopen. Daarnaast wil ik graag een LO&Sportstand op het Malieveld hebben, waar actieve en postactieve LO&Sportveteranen elkaar kunnen ontmoeten en waar we gezamenlijk kunnen toosten op, hopelijk, ons Korps.

De Veteranendag wil ik ook gaan gebruiken als wervingsmiddel. Onze doelgroep loopt namelijk ook op het Malieveld rond. En als laatste wil ik onderzoeken of we een jaarlijkse activiteit kunnen organiseren voor onze actieve en postactieve veteranen.



Vervolg Speech C-LO&Sportorganisatie

Grotere instroom

Zoals jullie allemaal weten groeit het CLAS in de toekomst significant. Dit geeft extra druk op de instroomketen. Opleidingen die voorheen alleen door het OTCo werden verzorgd worden nu ook door de brigade-eenheden gegeven.

Eenheden groeien in omvang, worden verplaatst of opgericht. De vraag is dan hoe onze organisatie ingericht moet zijn en wat we dan nodig hebben om enerzijds de instroomketen maximaal te kunnen ondersteunen op de prio's van C-LAS en anderzijds de eenheden maximaal te kunnen ondersteunen om Operationeel Gereed te worden en te blijven.

Ook willen we adaptief zijn om zo snel in te kunnen spelen op mogelijke veranderingen. Met een klein kernteam ga ik de inrichting van de LO&Sportorganisatie van 2030 verder concretiseren. Of dat betekent dat we een reorganisatie in gaan weet ik niet. Mijn voorkeur gaat uit om dat middels kleinschalige organisatiewijzigingen gefaseerd te doen.

C-OTCo heeft het over 'het OTCo van vandaag, het OTCo van morgen en het OTCo van overmorgen'. Dat geldt ook voor de LO&Sportorganisatie. De LO&Sportorganisatie van vandaag richt op verbeteringen in het opleiden en trainen van onze militairen.

Hierbij moeten we adaptief zijn en blijven. De LO&Sportorganisatie van morgen moet klaar zijn voor een schaalbare krijgsmacht met ambitieuze personeelsaantallen van 100.000-200.000 personen in een krappe tijdlijn. Binnen de LO&Sportorganisatie

van overmorgen moeten de taken van ons personeel duidelijk zijn op het moment dat de Landmacht in een *full scale* oorlog opereert. Het 'oorlogsplan LO&Sportorganisatie' is op dit moment *under construction*.

Ik ga zelf uit van een staf in Amersfoort en twee Regio's, Noord en Zuid. Naast dat wij personeel voor het *Mortuary Affairs Platoon* (gravendienstpeloton) moeten leveren blijft het grootste gedeelte van onze instructeurs doorgaan met het verzorgen van fysieke en mentale training van individuen en eenheden. De verwachting is dat dit voornamelijk op de vier brigadelocaties en het DGLC plaats gaat vinden.

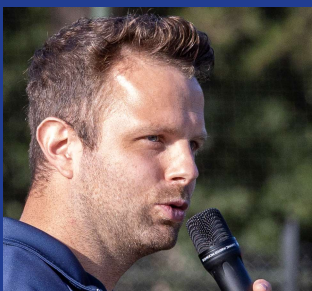
Voor onze burgercollega's verwacht ik dat de taak hetzelfde blijft.

Samen met staf OTCo, onze eigen staf en de MC werk ik verder aan dit oorlogsplan.

Collega's op missie

Ik wil vandaag ook even stil staan bij onze collega's die voor NLD op missie zijn (en vandaag een goede reden hebben om hier niet aanwezig te zijn...).

Op dit moment zijn dat sgt1 Thijs (Compagnie in de West op Curaçao) en sgt1 Jeroen (Enhanced Forward Precense) in Litouwen. In oktober ondersteunen wij een nieuwe missie namelijk EUFOR ALTHEA NSE te Sarajevo. De sgt1 Patrick gaat de 1^e rotatie ondersteunen.



Vervolg Speech C-LO&Sportorganisatie

Commanders Coin #16 LO&S Esther Wijffels

Ik wil van deze gelegenheid gebruik maken om één collega nog even extra in het zonnetje te zetten.

U ontvangt van mij de Commanders Coin voor uw gehele militaire carrière, waarin u een voortrekker bent geweest voor de vrouwelijke LO&Sportinstructeur binnen de LO&Sportorganisatie CLAS.

U was de eerste vrouwelijke beroeps militair LO&Sportinstructeur en u heeft vanaf het begin gelijkwaardigheid en wederzijdse acceptatie hoog in het vaandel gehad.

U heeft jarenlang tegen de stroom in moeten zwemmen om de kloof te dichten en rechtvaardigheid te bewerkstelligen voor vrouwelijke collega sportinstructeurs.

Wat toen normaal was, wordt heden ten dage niet meer geaccepteerd, wat uw doorzettingsvermogen, veerkracht en weerbaarheid weerspiegelt.

U heeft zich meer dan ooit, fysiek en mentaal, moeten bewijzen om in een mannencultuur geaccepteerd te worden. Uw sportieve prestaties op nationaal en internationaal niveau in de Militaire Vijf Kamp, mogen gezien worden als een uitzonderlijke prestatie waarin u Nederland meerdere malen heeft vertegenwoordigd en als statement dat vrouwelijke LO&Sportinstructeurs op het hoogste niveau uitstekend presteren.

U typeert zich als een militair LO&Sportinstructeur, professioneel en vakkundig, die zeer begaan is met de positie of situatie van andere sportinstructeurs. U staat niet graag in het middelpunt van de belangstelling en verzet achter de schermen veel werk.

Geheel belangeloos komt u op voor onrecht, biedt u collegiale hulp of ondersteuning en zet vrouwelijke thema's centraal binnen onze LO&Sportorganisatie.

Gedurende uw gehele carrière heeft u grote betrokkenheid getoond door zitting te nemen in de Medezeggenschapscommissie, in diverse functies binnen LO&Sport CLAS en DOSCO KMA/NLDA.

U heeft meerdere malen actief meegedacht over reorganisatie trajecten en was initiator van personele voorlichtingen om de belangen en wensen van het LO&Sportpersoneel te behartigen. U was altijd en bent nog steeds, ook in uw privé tijd, een luisterend oor voor alle militaire collega's.

Uw carrière heeft grotendeels in het teken gestaan van baanbrekend werk en aandacht vragen voor de mens achter de militair sportinstructeur.

Uw gedrevenheid in combinatie met uw rechtvaardigheidsgevoel hebben voor significante wijzigingen gezorgd binnen de LO&Sportorganisatie, waardoor gelijkheid, veiligheid en diversiteit geaccepteerd en gewaarborgd zijn. Uw bijdrage heeft een positieve cultuurverandering bewerkstelligd.

Hiermee bent u een echte ambassadeur van onze LO&Sportorganisatie.



Vervolg Speech C-LO&Sportorganisatie

Beste Dienstvakkers

Tijdens onze Dienstvakdag staan wij in onderlinge verbondenheid ook stil bij het overlijden van sergeant-majoor LO&Sportinstructeur Arno Budel op 3 maart 2001.

Arno heeft het hoogste offer gebracht tijdens de uitvoering van zijn werkzaamheden als Cordelet Rouge. Als eerbetoon aan Arno wil ik tijdens dit buitengewone appèl met de stafadjutant bloemen leggen bij het monument ter nagedachtenis aan hem.

Zo dadelijk zal ik de paradecommandant vragen de afdeling de eregroet te brengen en een minuut stilte in acht te nemen ter ere van Arno en met hem alle Dienstvakkers LO&Sport die ons ontvallen zijn. Na de Dienstvakdag van vorig jaar zijn dat oud-collega's:

- Fred Visser
- Rob Jansen jr.
- Frans Bultink
- Hans Speelman

We gedenken gezamenlijk de verliezen die ons ten deel zijn gevallen en vieren de successen die we veelvuldig boeken. Dat is wat mij betreft saamhorigheid in optima forma en het krachtige kenmerk van ons Dienstvak.

Deze saamhorigheid helpt ons om samen de uitdagingen voor de toekomst aan te gaan.

Dienstvakmars

Straks zal onze Dienstvakmars ten gehore worden gebracht. Ik ga er vanuit dat iedereen dit met volle borst meezingt.

Wij dienen bij de LO&Sport

en staan altijd paraat.

Door weer en wind gaan wij tekeer

en geven telkens raad.

Trainen voor inzetbaarheid

zien wij als onze zaak.

Wij dienen bij de LO&Sport

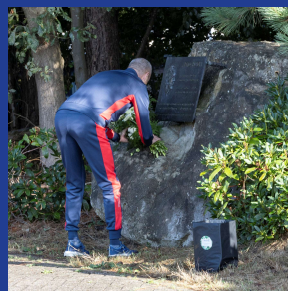
en zijn trots op onze taak.

Ik wil ik de organisatoren van vandaag alvast heel hartelijk danken.

Dit jaar heeft een projectteam onder leiding van de TLNT Willem van der Zanden de kar getrokken om ons vandaag een mooie Dienstvakdag te bezorgen. Stiekem hebben de voorbereidingen voor vandaag best wel wat tijd gekost. Een applaus is zeker op zijn plaats!

Rest mij niets anders dan jullie allemaal een hele gezellig en mooie Dienstvakdag toe te wensen!

Semper Se Movens



Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika

Het Schietteam KL in Zuid-Afrika

Het begon met het zinnetje op de Website Fitforaction.nl in de aankondiging van het artikel over de laatste schietprestatie van Gertjan de Brouwer: 'En passant komt Dick Kuiten (waarmee je op de komende Dienstvakdag kunt bijpraten) ook nog voorbij met een gouden medaille'.

Dat bijpraten heb ik dus gedaan en dat leverde een leerzaam en mooi, verrassend verhaal op. En de afspraak Dick een aantal vragen te stellen over zijn activiteiten met het Dames team van het Schietteam Koninklijke Landmacht in Zuid-Afrika.

Dick, je bent met het Schietteam Koninklijke Landmacht naar Zuid-Afrika geweest, wat ging het team daar doen en wat was jouw rol.?

Het Schietteam KL gaat bijna jaarlijks naar de South African Combat Rifle Association (SACRA) schietwedstrijden in Bloemfontein. In 2006 ben ik daar voor het eerst naartoe gegaan met 8 mannelijke schutters. In de beginjaren hoofdzakelijk als coach, later als manager en de laatste 2 jaar als adviseur/coach. (Dit omdat het coachen me toch het meest aanspreek en boeit.)

Als adviseur ben je vooral verantwoordelijk om de gehele reis voor te bereiden; zorgen dat de munitie

vervoerd wordt naar de locatie, vergunningen voor in- en uitvoer van de wapens regelen, vliegtickets, bespreken hotel en vervoer tijdens de gehele periode. Schutters informeren en zorgen dat iedereen juist geïnformeerd is. Leuk werk wat ik natuurlijk al jaren doe en nog een tijdje mag doen.

Wie zaten er in het team dat jij coachte/begeleidde en kun je wat meer vertellen over de achtergrond van de leden van het damesteam en hun rol in het dames team?

Het gehele team bestond uit:

1x teammanager/ coach; Albert

1x adviseur/ coach: ik

1x coach/ trainer: Michel

8 mannelijke en 3 vrouwelijke schutters

Als coaches hadden we duidelijke afspraken gemaakt, de trainer/ coach Michel neemt het wedstrijdteam met de meest ervaren schutters onder zijn hoede. De dames hadden een duidelijke keuze gemaakt, die wilden mij als hun coach (later bleek waarom). We zouden als coaches andere teamleden geen aanwijzingen geven, tenzij de schutter naar je toe komt (hele belangrijke afspraak die we voor het 2^e jaar ingevoerd hebben). Binnen de schietsport zie je namelijk veel coaches info geven waar de schutter misschien helemaal geen behoefte aan heeft. Dit gebeurt vaak niet bij individuele coaching, want dan weet je precies waar de schutter behoefte aan heeft.

Het damsteam van het Schietteam KL bestond uit 3 dames met een compleet verschillende achtergrond.



Vervolg Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika

Sm Jolien Zomerdijk:

Een zeer ervaren schutter die al jaren in het Schietteam KL heeft geschoten en veel ervaring heeft met de wedstrijd in Zuid-Afrika. Verder heeft ze vele jaren in het BIMS dames geweerteam geschoten maar heeft nu de keuze gemaakt zich weer op het Schietteam KL te richten (iets waar ik als adviseur Schietteam KL heel blij mee ben.) Jolien is een echte sfeermaakster. Ze is altijd heel positief en een geweldige teamplayer. In de toekomst voorzie ik voor Jolien een rol als trainer/coach binnen het Schietteam KL.

Cadet sgt Marijke de Wit:

Onervaren schutter die voor het eerst naar een wedstrijd gaat. Zit op de KMA in de module infanterie, ik heb haar gescout en mijn onderbuik gevoel is dat ze enorm talentvol is. Na het OK/DK schieten is er een kleine wedstrijd georganiseerd, heeft ze meegeschooten en hier bleek mijn onderbuik gevoel helemaal juist te zijn: ze was de beste vrouwelijke schutter van het Schietteam KL die hieraan deelnam. Marijke analyseert alles wat ze doet en heeft een supersnel denkvermogen. Enorm leergierig maar je moet uitkijken haar niet te overladen met onnodige info (volgens haar).

Sgt infanterie Roos van Willigen:

Op en top sportster. Toen ze op de KMS zat heb ik haar leren kennen tijdens de instructielessen 'Vreemde wapens', die ik ook geef. Zag meteen haar talent en heb haar mijn kaartje gegeven met de afspraak 'als je klaar bent met de KMS, bel je me'. Dit is gebeurd en ze is lid geworden van het Schietteam KL. Roos is enorm prestatie gericht (misschien wel

iets teveel), legt haar lat soms te hoog en vecht dan alleen tegen zichzelf (iets wat in de schietsport helemaal slecht is). Maar zeer talentvol en gedreven. Roos doet ook aan triatlons en is een echt sportdier (misschien zelfs geschikt om LO&Sportinstructeur te worden).

Wat was het voor wedstrijd, hoe was het georganiseerd? Welke andere landenteams namen er deel, met welke wapens werd er geschoten, etc.

SACRA is een combat schietwedstrijd, dit betekent met reguliere Defensie wapens (onze Colt) en uitrusting. De wedstrijden worden geschoten tussen 10-500 meter in verschillende houdingen en tijden. Er wordt geschoten op schijven waar ook een puntenverdeling op gemaakt is, dus uiteindelijk krijgt iedereen een totaalscore. De uitdagingen tijdens deze wedstrijden is de zeer moeilijke en veranderlijke wind en de mirage. Mirage is kort uitgelegd de verandering van het doel door de temperatuur en wind. We zien dit bij warm weer op de snelweg als de horizon verandert. We zien het doel dus op een andere plaats dan dat het daadwerkelijk staat. Als je hier niet goed rekening mee houdt, schiet je compleet mis.

Van alle provincies in Zuid-Afrika nemen er teams deel van de Defensie-, Politie- en gevangenisbewaking. Ook Lesotho neemt altijd deel en teams uit Nieuw-Zeeland, Amerika, Engeland en België en vaak ook verschillende omliggende landen. Iedereen schiet met zijn eigen wapens en munitie. De wapens van de omliggende landen zijn vaak afstammelingen van de Israëliëse Galil.



Vervolg Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika

Zuid-Afrika heeft tot nu altijd de teamwedstrijden op het einde gewonnen. De wedstrijd wordt geschoten met een team van 8 schutters per team. De afgelopen 2 jaar heeft er een schutter van het Schietteam KL het individuele kampioenschap gewonnen.

We hebben in het verleden wel vaker een vrouwelijke schutter meegenomen maar die schoten altijd mee in het mannenklassement. Dit kan perfect in deze sport en vorig jaar was er een schutter in het klassement op de 4^e plaats.

Je werd geconfronteerd met sporters die de rol van de coach/begeleider anders zien dan jij (meestal) meemaakte. Kun je wat vertellen over die verschillen, hoe kwam je daarachter en hoe ben je met hun wensen omgegaan?

Klopt inderdaad. Tijdens de rit van vliegveld Johannesburg naar Bloemfontein (ongeveer 5 uur) heb ik beide nieuwe dames 2.5 uur alleen in de auto gehad en kon ik een goed kennismakingsgesprek houden en ze vertellen wat er allemaal ging gebeuren de komende tijd. Heel veel eenrichtingsverkeer van mij naar ze, want je wilt hen als coach natuurlijk beschermen voor allerlei 'fouten'. Verder ook hun privé kant gehoord, hoe ze een beetje in elkaar zitten en wat hun verwachtingen zijn van de wedstrijd. Ook al heel veel gelachen in de auto.

Na aankomst in het hotel, gereedmaken van de uitrusting en controle van alle verzonden spullen hebben we 3 dagen om de wapens in te schieten en de zaterdag mogen we meeschieten met een provincia-

le wedstrijd die uit onderdelen bestaat van de grote SACRA wedstrijd.

Onderling afgesproken: 'drie dagen trainen is voor zelfvertrouwen, de provinciale wedstrijd is een ideale training'. Na de eerste trainingsdag kwamen ze met z'n 3'n naar me toegelopen en zeiden tegen me: 'Dick, kun jij op de terugweg van de schietbaan naar het hotel bij ons in de auto komen zitten, want we moeten wat tegen je zeggen.' ??Huuuuu dacht ik, wat is dit nu?? Op de terugweg naar het hotel in de auto: 'Dick, we gaan jou wat dingen zeggen die je de komende periode NIET moet doen'.

- Niet de hele tijd info geven waar we helemaal niet mee bezig zijn.
- Ook tussentijds niet roepen dat we goed of slecht bezig zijn.
- We willen zelf bepalen wanneer we de trekker overhalen en we zijn zelf verantwoordelijk als dit fout/ goed is.
- We willen zelf analyseren wat de oorzaak hiervan is.
- Als we van het schietpunt komen, niet meteen allerlei info aan ons geven, we willen zelf eerst alles verwerken.

Na alles aangehoord te hebben, reageerde ik; 'maar waar hebben jullie me dan voor nodig?'

Antwoord: als we info van je nodig hebben, kijken we om op het schietpunt en zoeken we contact. Na het schieten komen we wel naar jouw toe als daar behoefte aan is.



Vervolg Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika

Dit alles was voor mij compleet nieuw en ik vertelde ze dat dit voor mij de komende periode enorm moeilijk gaat worden en dat ik mijn tong zal moeten afbijten tijdens de wedstrijd. Later bleek dat dit geweldig is verlopen en dat van beide kanten dit als enorm positief is ervaren.

Belangrijk in dit geheel was ook de rol van Jolien. Als zeer ervaren schutter was ze een enorm verlengstuk van me. De dames lagen op het schietpunt telkens dusdanig bij elkaar in de buurt dat ze veel communiceerden en ik vertrouwde Jolien voor 100% in deze rol.

Na 2,5 dag trainen kwamen de dames naar me toe: 'Dick, we zijn klaar voor de wedstrijd, we willen de wapens inleveren en even lekker gaan winkelen in de stad'. Huuuuuu, wat? Normaal doen wij het licht uit op de schietbaan. De mannen bleven nog en wij gingen als team even lekker winkelen. Lekker een terrasje gepakt en wat besproken voor de 'speciale training van zaterdag'. Weer heel veel gelachen samen en lekker ontspannen.

Normaal ga ik ook altijd bij de mannen de gehele volgende dag doorspreken en alle 'snacks' vertellen tegen ze. Dit hebben we 1 keer gedaan en daarna kreeg ik te horen: 'dit kunnen we zelf wel'.

Dan maar veel tijd besteden aan teamspirit en teambuilding. Wat ik merkte, was dat er vooral bij Roos een enorme drang was om beter te zijn dan de andere. Dit sprak ze ook letterlijk uit, het beïnvloedde echt haar stemming en humeur indien dit niet het geval was. Haar eens lang apart gepakt en hier een serieus gesprek met haar over gehad. Niet alleen

mbt haar schietprestaties maar alles wat ze doet in de sport. Haar uitgelegd wat ik bedoel met: 'het is maar een spelletje'.

'Wees blij met de goede prestaties van de andere dames en zij zullen blij zijn met jouw goede prestatie, leer van elkaar en steun elkaar'.

Wat me vooral bij de dames opviel was:

- Heel gefocust voor elke match.
- Enorme rust op het schietpunt.
- Goed evalueren met elkaar na de wedstrijd.
- Daarna knop om en heel veel gegiechel en genieten van alles.

Een van de mooiste opmerkingen die ik kreeg in deze periode van Roos; 'ik heb me nog nooit zo goed gevoeld in een groep'. Dit zijn opmerkingen waar ik enorm van kan genieten.

Hoe waren de resultaten en hoe hebben je teamleden en jij de wedstrijd ervaren? Volgend jaar met vijf teamleden?

De resultaten waren perfect. Alle dames zaten individueel bij de beste 25 schutters van de 280. Alle schutters van het Schietteam KL zaten bij de beste 50 schutters. Jolien was overall 6^e en alle 3 de dames waren 1-2-3 in het damesklassement.

Tijdens de teamwedstrijd moest ik als coach naar de schijvenkuil en moesten mijn schutters alles zelfstandig doen. Ik zag wel hun scores omdat ik vlak bij hun schijven stond in de kuil. Ik zag de groepen die ze schoten en kon dit vergelijken met de andere



Vervolg Dames Schietteam KL in Zuid-Afrika

teams. De groepen van hun waren zo extreem goed dat ik even twijfelde of ik wel de goede schijven aan het controleren was.

Dit was mijn nervositeit en onzekerheid. Ik had er vertrouwen in dat ze op het schietpunt alles samen wel zouden regelen. Na afloop van de wedstrijd ben ik in de looppas naar ze toegerend en heb ze toch enorm enthousiast bejubeld.

Ook natuurlijk wat steken onder water naar de mannen uitgedeeld, kon ik niet laten. De Zuid-Afrikaanse dames die nog nooit verloren hadden, kwamen ons snel feliciteren en toonden sportiviteit.

Later bleek dat ze gemiddeld beter hadden geschoten dan het gemiddelde van de winnaars bij de mannen.

De 3 dames hebben alle drie al toestemming om in 2026 nogmaals mee te gaan.

Ik zou graag nog enkele talenten erbij zoeken zodat het team zich uitbreidt. Ik zou heel graag met deze dames ook met sportwapens aan de slag gaan, want ik weet zeker dat ze hier talentvol in zijn. Helaas is het BIMS geweerteam om een of andere reden niet meer actief.

Welke lessons learned heeft dit evenement de deelnemers en jou gebracht?

Wat ik als coach geleerd heb:

Dat deze manier van coachen me enorm bevalt, schutters die hun verantwoording nemen en zelf 'fouten analisten' zijn.

Moeilijkheid voor coach is wel: extra opletten, want als de schutter omkijkt moet je wel weten wat er aan de hand is.

Ik ga dit ook toepassen op de mannen die ik in toekomst ga coachen.

Belang van duidelijke afspraken maken met de schutters (m/v) mbt verwachtingspatroon.

Sfeer heel belangrijk is in relatie met prestaties. Dit was natuurlijk al bekend bij me maar nu heel duidelijk ervaren en verteld gekregen na afloop.

Verschil met mannen coachen en vrouwen coachen.

Ik me afvraag of ik misschien meer een 'vrouwen coach' dan een 'mannen coach ben ???'

Belang van het hebben van een verlengstuk van de coach in het team.

Samengevat: na al mijn jaren als coach Schietteam veel bijzondere ervaringen opgedaan, maar deze staat met kop en schouders boven aan.

Wil Maaswinkel



Hoe gaat het met onze oud-collega's?

Een van de leuke bijkomstigheden van mijn 'neventaak' als hoofdredacteur is het in contact komen met veel oud-collega's. En aangezien mij tijdens de Dienstvakdag de taak is toebedeeld om deze fijne categorie van ons dienstvak op donderdag 11 september relatief soepel door de voorpoort te krijgen tijdens de verhoogde Alert state, komen de contacten deze dag in een stroomversnelling. In vogelvlucht wat wetenswaardigheden van een aantal van hen.

Klaas Holt

Het minst leuk is het contact met deze als kapitein afgezwaaid Noorderling. Klaas had zich vooraf aangemeld maar moet een paar dagen vooraf afhaken vanwege een operatie op deze 11^e september. Met zelfs een gedeeltelijke voetamputatie tot gevolg. In oktober lezen jullie meer over Klaas zijn LO&Sport-carrière, die daarbuiten uitstreekte tot in de schaatswereld.

Peter Rommelse

Het was verheugend om Peter, mijn eerste LO&S commandant toen ik op 1 mei 2000 aangenomen werd, weer eens op een DVD te zien want dat was weer even geleden. Omdat Peter na mijn aanstelling nog maar kort aan het bewind was, heb ik hem niet

veel meegemaakt tijdens het werk maar veelvuldig contact gekregen tijdens de serie over de Militaire Vijfkamp.

Peter is nog steeds zichtbaar fit en gezond, wat vooral komt door het werken in zijn behoorlijk grote tuin en het duo-fietsen met gehandicapten in de omgeving achter Havelte.

Belangrijkste feit wat ik voorafgaand aan de DVD van Wil maaswinkel vernam, is dat Peter een zeer belangrijke aanjager is geweest voor het verkrijgen van de status van dienstvak. Omdat Rob Zimmermann tijdens de formele happening de commandant was, was het logisch dat er veel voetlicht op hem afstraalde maar zonder Peter was dit nooit gelukt!

Jacques Ooms

Ook Sjakie is na zijn FLO niet vaak meer naar een DVD gekomen maar kwam zoals altijd vrolijk weer eens naar de BHK. Dat kwam vooral doordat hij zich echt op de valreep aanmeldde.

Zoals het een oud-infanterist betaamt – waar hij ook Fascia-workshopleider John Jansen van kent en recent nog het 50-jarig jubileum van hun lichting mee vierde – wist hij zich overal keurig tussenin te manoeuvreren en zelfs nog bij het diner aan te schuiven.

Jacques liet weten dat hij volgend jaar in de atletiek, naast zijn favoriete onderwerpen kogelstoten en speerwerpen, ook weer wil wagen aan de 100 en 200 meter sprint. Terwijl hij dan 67 is.



Vervolg Hoe gaat het met onze oud-collega's?

Hopelijk lezen we daar eens wat over, zoals eerder beloofd....

Dick Kuiten

Recent kwam zijn naam nog naar voren in het artikel van Gertjan de Brouwer over het MWK Schieten. Dick had met zijn vrouwenteam een gouden medaille behaald in een internationale schietwedstrijd in Z-Afrika en maakte tijdens de DVD gewag van het werkelijk totale verschil tussen het coachen van mannen, waar hij 30 jaar ervaring mee had, en het coachen van vrouwen. Dat zijn flexibiliteit bij de dames in goede aarde is gevallen, zie je overduidelijk aan de bijgeplaatste foto.

Dick heeft overigens een speciale status want is als burger tijdens de wedstrijd gemilitariseerd, vandaar het militaire tenue op de foto.

Nader: van bovenstaande tekst was het meeste overbodig want Wil Maaswinkel heeft vanwege het Damescoachen een interview met Dick gehouden wat je mogelijk al als eerste gelezen hebt!

Kees Jaket

Een week of 3 a 4 geleden kwam ik met een winkelier in mijn dorp in gesprek over zijn favoriete sport: surfen. Woonachtig in Biddinghuizen vertelde hij over de bekendste surfsport in Flevoland, en dat kwam mij bekend voor toen ik een keer bij Kees in Elburg op koffievisite was.

Kees kwam naar mij toe en ik kreeg de groeten van ene Erick de Kok. Kees zag slechts 10 vraagtekens

in mijn ogen, ik kende echt geen oud-LO&Sportinstructeur met die naam.

Ging na flink wat prettige communicatiestoornis dus over de winkelier waarvan ik dus slechts zijn voor-naam wist.

Uit bovenstaande mag duidelijk zijn dat Kees nog steeds fanatiek aan het windsurfen is. Vandaar die altijd gezonde bruine tronie.

Frans Krecting

Het kostte afgelopen dinsdag vele telefoontjes met steevast de slotopmerking: "nee, ik kan donderdag geen foto's komen maken voor jullie". Werkelijk mijn allerlaatste brainwave was raak, waardoor jullie in deze Zandloper zeer veel foto's van de hand van Frans aantreffen die in zijn LO&Sport carrière langdurig op de KMA en Regio Zuid werkzaam was. Met Frans had ik vorig jaar ook al contact door zijn betrokkenheid bij het DK Vijfkamp in Oirschot, vooral door zijn sterke vriendschappelijke band met Fred Timmermans.

Vlak voor zijn vertrek naar Etten-Leur vernam ik van Frans nog dat hij naast bruiloften ook fotografie verzorgd voor de stichting Still. Een nobele maar zware taak om doodgeboren baby's op foto vast te leggen voor de nabestaanden. Bijzonder werk.

Jan Piet Bosma

In het gezelschap van deze man van de uitspraak : "trainen is voor talentlozen", ben ik op een of andere manier direct vrolijk. Deze keer is juist Jan Piet min-



Vervolg Hoe gaat het met onze oud-collega's?

der vrolijk, want Lieuwe Wobbema en ik vermelden opgewekt over onze vele zwemkilometers en JP moet bekennen dat hij (m.u.v. twee keer per dag de hond een uur lang uitlaten) helemaal niks doet. Kniekklachten vanwege een kapotte meniscus.

En heeft dit jaar daardoor dus even geen voetbalclub om training aan te geven. Bedenk ik dan nu ineens dat voetballers geen talent hebben?

Ronald Hagènus

Van de aanwezigheid van Ronald keek ik op, want nagenoeg altijd aanwezig maar deze keer niet op de deelnemerslijst maar toch op de proppen én binnen zonder begeleider.

Ja, hoe dan? Ronald blijkt als mediator al jarenlang bij defensie een aanstelling te hebben, en heeft dus gewoon een smartcard. Nooit geweten, dus mooie aanleiding voor een toekomstig interview!

Arian van Helden

Hé, dit klopt toch eigenlijk niet? Ten eerste is Arian niet oud en ten tweede is hij na jarenlange buitenlandse omzwervingen weer terug op het oude nest.

Op onze website heeft hij in de serie GrenzeLO&s vanuit meerdere landen zijn avonturen beschreven en vorig jaar deed hij nog een oproep om zijn Youtube-kanaal 'Meet the Van Helden's' te promoten.

Het werd al snel duidelijk dat het niet zou werken en eigenlijk ook tegen zijn natuur in was om 's avonds

digitale content te produceren als de kinderen op bed lagen. Mooi dat deze jarenlange oud-collega op tijd tot inkeer is gekomen – verstand komt inderdaad met de jaren – en dat het vak van militair sportinstructeur het mooiste denkbare beroep is.

Fred de Ruijter

Vlak voor het einde van de DVD loop ik mijn oude collega vanuit de toenmalige sectie OST tegen het lijf. Bijzonder, want Fred stond niet op de deelnemerslijst en is sneaky met zijn Veteranenpas binnen geslopen.

Fred staat ondanks de druppende regen toch bijna te glunderen, want was vorige week nog in het nieuws vanwege zijn prijs voor de 'neary' op de LO&S Golf-dag.

En is nog steeds twee keer in de week aan het hardlopen, waarbij hij regelmatig aan mij moet denken omdat ik in het verleden (toen we wel eens in de pauze samen liepen) een keer iets stoms zei over zijn manier van hamstrings rekken. Lief, hè!



Dienstvakkdag 2025 door de ogen van Dré

We kunnen met goed fatsoen zeggen dat Paul Lindeboom de drijvende kracht is achter de fraaie Fit for Action website en de artikelen die daarop verschijnen. Zo ook dit keer, want in de app groep van de redactie kwam zijn voorstel om alle redacteuren die aanwezig zijn op de DVD een artikel te laten schrijven. (De basis van dit idee werd gevormd door het voorstel van Richard Wichhart om een speciale DVD-editie uit te brengen, red.) Prima plan en ik kan tegen Paul slecht nee zeggen, iets wat mij elders steeds vaker wel lukt, maar dat schijnt zo te horen in de richting van je FLO.

Hoog reünie gehalte

Aangezien ik graag op tijd ben, zet ik op 11 september om 08.00 uur mijn auto neer op de Bernhardkazerne en loop naar Sporthal 'de Kei' waar het allemaal gaat gebeuren.

Al snel kwam ik veel (oude) bekenden tegen en kletsen we met een bakje koffie bij, over onder andere mijn net genoten vakantie in de USA, waar ik voor oud-collega Bert Wennekes een motorvakantie heb begeleid. Gelet op dit feit (en de bijbehorende jet-lag) weet ik dat ik niet de hele dag ga blijven, want de nachtrust is nog niet ok voor mij.

En natuurlijk heeft dat niks te maken met mijn biologische leeftijd of mijn bijpassende fysieke toestand, ik heb inmiddels geleerd naar mijn lijf te luisteren

Hartstikke leuk om herinneringen op te halen en te constateren dat we fantastisch werk hebben!

Lobby moment

Ook maak ik gebruik van de gelegenheid om een aantal collegae te bevragen, of zij volgend jaar een heel mooie job op het Militair Revalidatie Centrum in Doorn willen gaan bekleden. Eind juni stopt het voor mij echt, en ik zou het heel jammer vinden wanneer er geen follow up zou zijn. De combinatie van dankbaar werk en de ervaringen die je daar opdoet, een prachtige aanvulling op ieders CV! Hierbij dan ook nogmaals een open uitnodiging om in Doorn kennis te maken en informatie te vergaren en om nog eens te bedenken of het iets voor JOU kan zijn!?

Licht kritische noot

Wanneer het tijd is om te verzamelen voor het openingswoord van C- LO&Sportorganisatie Lkol Arjan Kreeft, gaan we naar het universeel veld naast de sporthal.

Als 'exoot' mag ik plaatsnemen onder de hoede van majoor Michel Ham bij de regio Centraal. Gelet op mijn werkplek, in Doorn, wel passend.

Niet echt passend vond ik de geluidskwaliteit tijdens de opening, waarbij het ontbrekende volume vooral het Wilhelmus en het Dienstvaklied geen recht werden aangedaan.



Vervolg Dienstvakdag 2025 door de ogen van Dré

En ja, natuurlijk heb ik last van extra beroepsdeformatie: als frequent optredend speaker hecht ik veel waarde aan 'hoorbaarheid' en geluidskwaliteit.

Dat is in een professionele organisatie als de 'onze' niet meer nodig, lijkt mij.

Vreugdemoment

Heel erg leuk was het moment dat Esther Wijffels naar voren werd geroepen om daar voor het oog van alle collegae de Commanders Coin te mogen ontvangen met nummer 16.

Esther staat niet graag in de spotlights en was op een mooie manier emotioneel, nogmaals gefeliciteerd Essie en dik verdiende waardering voor jou. Dit ging gepaard met een heel mooi epistel waarin ik best veel dingen herkende en kan bevestigen.

Want hoewel het al heeeeeeeel lang geleden is, heb ik nog heeeeeeeel veel mooie en bijzondere herinneringen aan onze gezamenlijke tijd in verband met de Militaire Vijfkamp ploeg. Dat begon al vroeg in de jaren '90 in de vorige eeuw!

Centrale lezing Bart Heuvingh

Bart is hoofd topsportbegeleiding bij AZ'67 en promoot niet alleen een werkwijze met een open - en een gesloten hand, maar wat mij betreft iets teveel zichzelf en de boeken die hij geschreven heeft. Aanvankelijk werkt zijn enthousiasme best aanstekelijk voor mij, maar nadat hij voor de weet ik hoeveelste keer meldt dat hij een toptalent was met tennis, haak

ik een beetje af. Misschien is mijn concentratieboog niet zo lang meer, maar ik hoor ook steeds meer geroezemoes om mij heen. De interactie tussen Bart en de zaal wordt naar mijn mening ook niet beter. Nogmaals benadrukt, dit is mijn mening hè!

Lunch(pakket)

Aansluitend gaan we naar buiten waar we een zeer goed gevulde LuPa krijgen, waarbij het mij als oude zeurpiet opvalt, dat er heel veel eten rechtstreeks in klike's gegooit wordt.

Volgens mij heeft niemand gezegd dat je alles achter elkaar op moet eten, kun je ook gerust iets meeneemen naar huis. Er zaten voldoende goed houdbare etenswaren in om het niet weg te gooien?! Voor mij ook een prima moment om toe te gaan geven aan mijn slaapttekort en in de auto te stappen, nadat ik nog een aantal collegae gedag heb gezegd.

André Wijnberger



Workshop Differentiëren op basis van spiervezeltype

Onze redacteur Maarten Groot heeft recent de Master Performance Sport & Health afgerond aan de Hogeschool van Amsterdam. Zijn thesis wendde hij aan voor het geven van een interessante workshop.

Tijdens deze workshop stelde ik de vraag wat Usain Bolt, wereld record houder op de 100 meter sprint, en Eliud Kipchoge, enige mens die ooit een marathon onder de twee uur heeft gelopen, onderscheidt van elkaar? Waarom zal een sprinter nooit een record op de marathon lopen? En een marathonloper nooit het record op de sprint verbeteren?

Onderzoeken uit de jaren '70 toonden aan dat spieren zijn opgebouwd uit een combinatie van trage spiervezels (*slow twitch*, type I) en snelle spiervezels (*fast twitch*, type IIa, IIb, IIx,). Bij sprinters wordt een hoger percentage *fast twitch* vezels gevonden en bij duursporters juist weer meer *slow twitch* vezels. Bovendien lijkt het spiervezeltype voor bijna de helft bepaald door de genen.

Laboratorium of veldtest?

Om erachter te komen wat de samenstelling van spieren is, moet deze in een laboratorium worden gemeten middels een spierbiopt of MRI scan. In het verleden zijn al pogingen gedaan om te kijken of dit ook met sporttesten zou kunnen.

Body Mass Index, buikomtrek, sprint-, sprong-, krachttesten en duur prestatielopen vertoonden in-

derdaad een relatie met het spiervezeltype. Echter, deze metingen waren uitgevoerd op unieke populaties zoals mensen met obesitas of topsporters. Hierdoor waren de resultaten niet toepasbaar voor militaire populaties.

Eigen onderzoek

In mijn thesis onderzoek heb ik daarom gekeken naar welke (combinatie van) sporttesten kan worden gebruikt om het spiervezeltype van recreatief actieve mannen in te schatten. Uit mijn onderzoek kwam naar voren dat afgeleide gegevens uit een 40 meter sprint test en *squat jump* hiervoor het meest geschikt waren.

Tijdens de workshop hebben enkele deelnemers deze sporttesten daadwerkelijk zelf uitgevoerd met materialen die op elke sportgroep of het Kennis Centrum aanwezig zijn. Na afloop werden de resultaten ingevoerd in een hiervoor ontwikkeld Excel format.

In het tweede deel van de workshop heb ik de vraag gesteld hoe de kennis van het spiervezeltype kan worden gebruikt om een training aan grote groepen vorm te geven?

Als eerste zijn we iets dieper gedoken in de verschillen tussen spiervezeltypen en de effecten van trainingsvolume, intensiteit en rust. Vervolgens is er een open discussie gevoerd waarbij ideeën werden uitgewisseld over hoe deze informatie kan worden gebruikt om groepen te maken in de training.



Vervolg Workshop Differentiëren

Vervolgens is besproken wat dan de trainingsinhoud van elke groep zou kunnen zijn terwijl het doel van de training voor iedereen gelijk is.

Differentiëren

Zo zou een training voor het uithoudingsvermogen kunnen betekenen dat de *fast twitch* groep een interval training doet met kortere afstanden of tijden, langere rust en serie pauzes dan de groep met een *slow twitch* profiel. Hieronder in tabel 1 is een voorbeeld gemaakt van hoe zo'n training eruit zou kunnen zien.

Tabel 1: opzet van een training met hetzelfde doel voor verschillende profielen			
	<i>Fast twitch profiel</i>	<i>Hybride profiel</i>	<i>Slow twitch profiel</i>
Series	1	2	3
herhalingen per serie	5	5	5
Intensiteit (%MAS*)	110	95	85
Arbeid : rust	1:3	1:1,5	1:2
Duur van de serie (min.)	1,5	2	2,5
Rust tijd (min.)	5	3	2
Serie pauze (min.)		10	5
Samenvatting van de trainingstijd			
Actief (min.)	7,5	20	37,5
Rust (min.)	25	40	20
Totale trainingstijd (min.)	32,5	60	57,5
*MAS=Maximal Aerobic Speed			



Vervolg Workshop Differentiëren

In de totale trainingstijd voor de *fast twitch* groep is korter dan de ander twee groepen. Door deze groep een langere warming up te laten uitvoeren wordt deze groep beter gefaciliteerd en wordt er gelijk voor gezorgd dat alle groepen rond dezelfde tijd klaar zijn met de training.

Op dit moment zijn er nog maar enkele studies gedaan naar het effect van differentiëren op deze manier. Maar de studies die zijn gedaan laten veelbelovende resultaten zien voor alle deelnemers waarbij de trainingsvariabelen zijn aangepast aan het spiervezel profiel.

Oproep

Omdat er nog zoveel onbekend is over deze methode eindigde de workshop dan ook met een oproep aan alle aanwezigen. Deze oproep was als volgt: wil je met deze methode experimenteren met jouw eigen trainingsgroepen? Dan help ik graag met het opzetten van de training, maar ook het meten van de trainingseffecten na afloop.

Mocht je na het lezen van dit artikel hier ook in zijn geïnteresseerd, neem dan gerust contact met mij op via mijn @mindef account.

"Mocht je na het lezen van dit artikel nu meer willen weten over spiervezeltype en het trainen hiervan, luister dan deze aflevering van de slimmer presteren podcast". <https://open.spotify.com/episode/4TfIMk5ydhZWE6qankqJXU?si=xJrR9bYLRMO0nEVjphow9w>

Maarten Groot (stafofficier Kennis Centrum)



Workshop Obliq Wheels

Onze redacteur Oscar Prins, die in de week na de Dienstvakdag (samen met Robert Meijer) in Assen de gouden medaille voor 36 trouwe (en uitmuntende) dienst kreeg uitgereikt, was deelnemer aan de workshop Obliq en schreef daarover een artikel met een eigen ervaring en mening over Obliq Wheels.

ObliQ Wheels versus Obliques

Het kan niet anders dan dat het kernteam DVD heeft gezocht naar vernieuwde inzichten op het gebied van trainen. De meesten van ons moesten dan ook twee keer lezen waar de workshop Obliq voor zou staan. Er stond omschreven dat het een bijdrage zou leveren aan de rompstabiliteit.

Was dat nu precies niet datgene wat de MS&C zo effectief zou maken? MS&C staat toch voor het uitvoeren van totaal bewegingen waarbij het gehele lichaam geprikkeld wordt, zowel in spieropbouw als coördinatie. Moeten we ons dan nog wel interesseren voor een apparaat wat slechts de zijanten van de rompspieren traint?

Obliques

Even terug naar de kern, wat waren de obliques ook al weer? Spieren aan de zijanten van de romp, bestaande uit de externe en interne obliques. Ze helpen bij het buigen en draaien van de romp, onder-

steunen de wervelkolom en spelen een cruciale rol in de stabiliteit van de core. Tevens ondersteunen ze de ademhalingsspier en helpen ze de buik te comprimeren. Sterke obliques zijn dan ook essentieel voor een sterke core, die nodig is om rechtop te staan, stabiel te bewegen en blessures te voorkomen.

Wat doet de Obliq Wheels?

Door gebruik te maken van het Obliq Wheels training apparaat verbeter je de houding, verminder je de kans op blessures en ga je beter presteren. Het is een apparaat wat we kennen vanuit ons standaard assortiment maar dan net even anders.

Door de asymmetrische bouw van het apparaat rol je niet recht naar voren maar gebeurt dit in een bocht. Juist door de asymmetrische weg die het lichaam gedwongen aflegt, worden de Obliques optimaal belast en geprikkeld. Er is een diversiteit aan trainingsoefeningen die beschreven staan.

Van theorie naar praktijk

Uiteraard bestond de workshop niet alleen uit de theoretische uitleg van het wetenschappelijke bewijs dat dit apparaat echt het beste trainingsapparaat is wat je kunt gebruiken voor het versterken van de romp. We mochten er ook daadwerkelijk mee aan de slag.

In tweetallen ervaren wat het met je doet is een prima manier om zelf te voelen wat er gebeurt. Mooi om te zien dat we als doelgroep onze limieten gaan testen, zelf oefeningen verzinnen en elkaar beginnen



Vervolg Workshop Obliq Wheels

te coachen en begeleiden.

Persoonlijke gedachte vanuit de ervaring

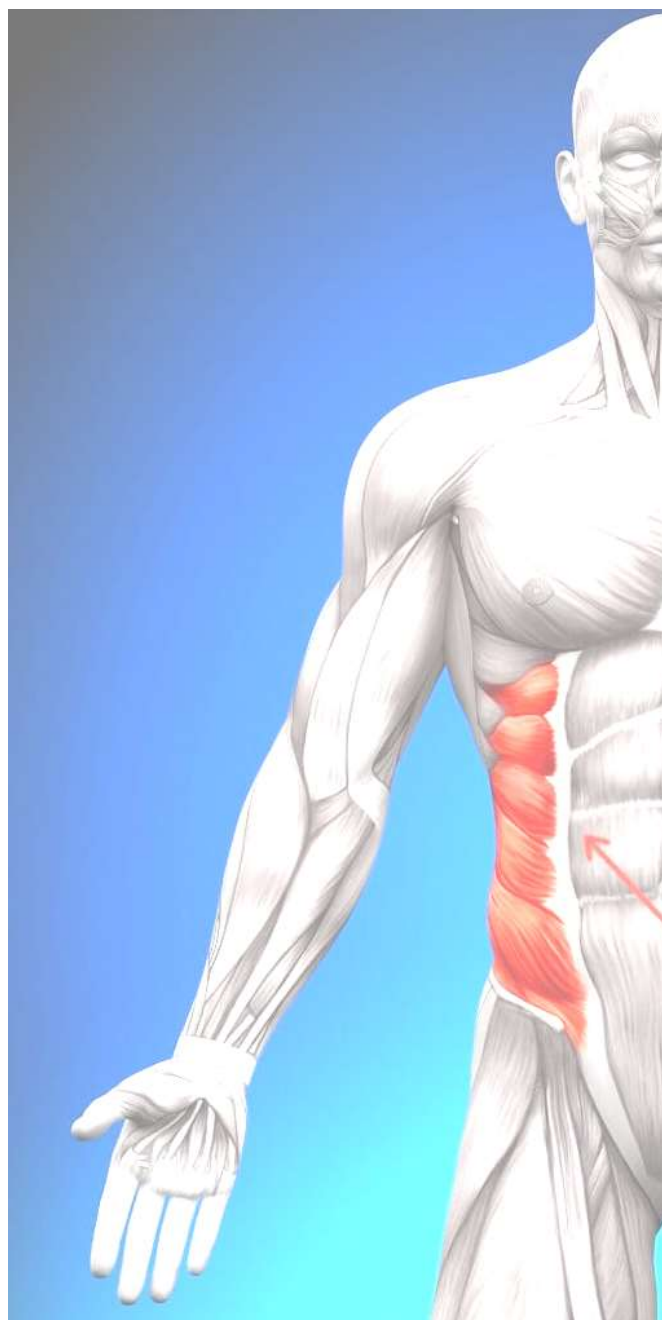
Obliq Wheels is een heel erg goed trainingsapparaat wat de rompspieren op een effectieve wijze traint. Het prikkelt spieren die lastig geïsoleerd te trainen zijn op een makkelijk uit te voeren wijze. Afgaande op het gevoel van spierpijn na de training zou het voor mijzelf niet slecht zijn meer aandacht hier aan te geven.

Is het ook iets om groots uit te rollen (persoonlijke mening)?

Wanneer ik in de MS&C ruimte kijk en zie hoeveel de ab-roller gebruikt wordt, dan zie ik slechts sporadisch interesse in de mogelijkheden van afgebakende rompstabiliteit trainingsoefeningen. Door gebruik te maken van het MS&C gedachtengoed en gebruik te maken van vrije gewichten in de training wordt de core meegenomen in bewegingspatronen.

In vergelijking met de relatief passieve wijze waarop de core in een Technogym training getraind wordt, zou het specifiek trainen van de core minder van belang moeten zijn. Core training is een keuze geworden, geen must. Ik zie het trainingsapparaat dan ook als een mooie aanvulling op ons zeer uitgebreide assortiment en mogelijkheden om de core te trainen. Voor ons niet van toepassing in groepslessen. Het verstrekken van 1 a 2 apparaten per sportgroep zou vanuit mijn gedachte voldoende moeten zijn.

Oscar Prins



Workshop Fascia training

Donderdag 11 september was ik een van de deelnemers aan de workshop van oud-collega Piet Leering – die zich als voormalig C-LO&SGP BHK, en vanuit geb Y als adjudant bij het Kenniscentrum met FLO ging, bijna niets meer van de Bernhardkazerne kon herinneren – en zijn compaan John Jansen. Beide zijn in Dronten zeer actief bij de Atletiek Vereniging Flevo Delta, Piet als sportmasseur en John als atletiektrainer.

Piet & John

Piet kennen de meeste wel en kwam recent nog aan het woord over zijn dienstplichtige sportinstructeurs Peter Heerschop en Viggo Waas. John is Kap B.D. (van de Militaire Adm). Hij wilde ooit sportinstructeur worden, maar net voor de keuring scheurde hij zijn voorste kruisband en toen ging het feest niet door. "Na de revalidatie ben ik nogmaals voor de keuring geweest, de uitslagen daarvan waren prima, echter ik kreeg toen bericht dat op mijn groene papiertje een medische beperking stond die het niet toestond om sportinstructeur te worden. Oorspronkelijk was ik Infanterist en uiteindelijk moest ik door die beperking kiezen tussen de MA of de Logistiek. Achteraf was MA een goede keus, wat mij de mogelijkheid gaf om ook vaak overdag te sporten en in de avonduren training te geven."

John is al 45 jaar atletiektrainer, zo'n beetje al zijn specialisaties behaald in die jaren t/m Topsport coaching Nivea C. Momenteel is hij hoofdtrainer bij AV Flevo-Delta waar hij zo'n 5x per week op de atletiekbaan staat.

Piet is mijn persoonlijke sportmasseur en bij een laatste (pijnlijke) sessie gaf hij mij een nieuwe vorm van stretching mee die hij vanuit een van zijn laatste opleidingen geleerd had. Wat later de aanleiding werd om hem voor deze workshop te benaderen.

De workshop

Er is een duidelijke functiescheiding: Piet, richting de 80, geeft eerst het theoriedeel, John zal de praktijkoefeningen voor zijn rekening nemen. Tijdens de theorie leren we dat fascia een soort van bindweefsel of vlies is dat over zowel botten, pezen, spieren en zenuwen heen zit en door het hele lichaam heen met elkaar in verbinding staat.

Dat je spieren tijdens sportactiviteit altijd in een keten werkt en je daar in je warming-up dus ook op die manier aandacht aan moet besteden.

De wetenschap heeft het belang (net als de slager....) van deze witte fasciale laag lang genegeerd maar sinds een Amerikaanse studie in 2008 is dit naar de voorgrond gekomen.

Gekoppeld aan fascia (wat voor 80% uit water bestaat en dus het belang van voldoende drinken onderstreept wordt) besteedt Piet aandacht aan spierverbindingen genaamd 'slings'. Wat je vooral bij een



Workshop Fascia training

speerwerper goed kan zien, dat de strekboog van de werparm kruiselings via de onderrug naar het standbeen doorloopt.

John is met zijn 68 jaar een voorbeeld voor Fit for Life. Doet in het praktijkdeel alle (moeilijke) oefeningen voor die bruikbaar zijn in een warming-up, waarbij hij zichtbaar uitblinkt in kracht, lenigheid en stabiliteit. Niet zo vreemd dat hij tijdens de sessie laat weten dat hij nog in de vijfkampploeg gezeten heeft met Jeroen Hulst en op de weg naar de sporthal vermeldde dat hij in de Oriënteringsploeg zat met Frans Kuijs, Wim van Breugel en Ton de Vaan. Toen én nu een sportief baasje.

John maakt veelal gebruik van weerstandsbanden en kleine gewichtjes. Bekende fenomenen als de uitvalspas en de push-up worden gecombineerd met stretching gevolgd door rotatie. Maar ook dynamische oefeningen met slechts het lichaam als hoofdonderwerp.

Ik merk dat met name mijn onderrug erg stijf is. Ik weet niet of het door deze ruim 45 minuten durende work-out komt – het voelt door de opeenvolging van oefeningen als een complete training -, maar de volgende ochtend kom ik merkbaar soepeler mijn bed uit. Voor mij persoonlijk dus een zinvolle workshop, omdat we de hand-out van John met alle gebruikte oefeningen toegestuurd kregen.

Leek mij mooi om af te sluiten met een opmerking van één van de deelnemers: Fascia is Fascinerend!

Door Paul Lindeboom



Workshop Veteranensport & PTSS

Na een korte introductie van Bart Smits zelf, heeft hij middels een presentatie het nut en belang van sport en bewegen bij veteranen met PTSS aan ons duidelijk gemaakt, met als zijn doel: Het LO&Sportpersoneel te informeren over de doelgroep, hun behoeften en mogelijkheden, om middels sport en bewegen hun herstel te bevorderen.

Hierbij vertelde Bart op zijn persoonlijke en inspirerende wijze over:

- Wat is PTSS?
 - PTSS bij veteranen.
 - Welke stress systemen er zijn (sympathisch en parasympatisch) en wat er gebeurt bij PTSS.
 - Wat sport doet fysiologisch.
 - Wat leert het lichaam via sport en bewegen.
 - Psychologische- en sociale effecten.
 - Wat jij kunt doen als LO&Sportinstructeur:
- Je hoeft geen therapeut te zijn om iets waardevols voor deze doelgroep te doen.
 - Door ruimte te bieden voor veilige- en gestructureerde beweging, draag jij al bij aan hertel.
 - Bied structuur en voorspelbaarheid (geef aan wat je gaat doen en in welk tempo).
 - Laat ruimte voor keuzevrijheid.
 - Observeer goed en herken signalen van overprikkeling.

- Normaliseer spanning en vermijd forceren (het is oké om even gespannen te zijn).
- Vermijd pushen en dwingen.
- Wees benaderbaar zonder oordeel.

Daarna zijn we onder de deskundige leiding van Bart zelf aan de gang gegaan met:

- Mindfulness.
- Bewegen en trainen om te voelen (met eigen lichaamsgewicht).
- Briskwalking.

Uiteindelijk hebben we met Bart Smits gezamenlijk de workshop afgesloten, waarbij we naar elkaar hebben uitgesproken door de workshop een beter inzicht te hebben gekregen van PTSS bij veteranen.

Met als slotwoord van Bart: "Het is uiteindelijk een proces van bewustwording".

Gastredacteur Jeroen Mecking



Workshop Oriënteren

Appèl in de zon, een interactieve en leerzame lezing over groeien, een amusant en indrukwekkend verhaal over wandelen op bijzondere plekken en een knal van een workshop om niet meer te verdwalen: Oriënteren!

Lunch achter de kiezen en nog een laatste blik op de lijst, want waar is nou die HITT-container?

Nee, stond er niet bij. Was dit al de eerste opdracht? Terrein verkennen? Even een rondje om het sportgebouw en boem, gevonden.

Sergeant Marvin Boot en Sergeant-Majoor Davy Heesakkers verwelkomden hartelijk de club deelnemers. Na de eerste woorden van welkom en een scherpe introductie volgden al snel de woorden van een opdracht in wedstrijdvorm.

En bam! Iedereen sprintte weg, alle kanten op. Gewapend met een stukje rood-wit lint en een klein kaartje in de hand rende ik in één lijn naar mijn punt. Aangekomen sloeg de twijfel toe.

Sta ik wel goed? Is het niet een hoekpunt verderop? Heb ik de kaart wel goed vast? Et voilà, daar vloog de kostbare tijd door mijn vingers.

Terug op het verzamelpunt werden kort de eerste indrukken uitgewisseld. Met bevlogen enthousiasme begeleidde Marvin ons in de evaluatie: "Hoe zou je deze spelvorm kunnen inzetten voor je eenheid of

klanten, en met welk trainingsdoel? Hoe kun je het sprinten omzetten naar uithoudingsvermogen?" Aan creativiteit geen gebrek bij de deelnemers. Al gauw bleek dat je hierin eindeloos kunt variëren en ook kunt spelen met dag- of nachtlucht.

Opzet van deze werkvorm: je kreeg een kaartje van de nabije omgeving, maximaal 1 hectare. Er stonden twee punten ingetekend: punt 1 en punt 2. Iemand anders kreeg exact hetzelfde kaartje.

De bedoeling was om je lintje op te hangen op punt 1, daarna zo snel mogelijk het lintje van je buddy bij punt 2 op te halen en terug te keren naar het verzamelpunt. Wie van de twee dat het snelst had gedaan, kreeg de winst.

Zo maakten we kennis met een eenvoudige, leuke spelvorm van Oriënteren. Iedereen stond aan, gretig om sneller binnen te zijn dan zijn buddy.

Ook leerden we kennis maken met een vorm van oriënteren met vaste punten welke je kunt uitzetten op de kazerne, uitgerust met een fingerchip waarmee je dan inklokt bij de post.

Ik denk dat we al met al zo'n zes verschillende spelvormen even kort hebben aangestipt. Elke vorm weer net even anders waardoor er een nieuw beroep wordt gedaan op spelbeleving, terwijl je in de basis nog steeds blijft oriënteren en kaartlezen.

Voor mij persoonlijk is er een nieuw interessegebied ontstaan. Oriënteren vond ik eerder nooit zo sexy. Ik vond het moeilijk, lastig en ingewikkeld.



Vervolg Workshop Oriënteren



We sloten af met wederom een leuke interactieve vorm van Oriënteren. Vier veldjes van ieder negen dopjes met Noord-Oost-Zuid-West ingang in de vormen Alpha, Bravo, Charlie, Delta. Eén keer uitzetten en tal van verschillende moeilijkheidsgraden qua kaartinstructies om iedere keer op hetzelfde uitgezette veld de juiste punten te vinden. Een vorm waarvan ik zo onder de indruk ben geraakt door zijn eenvoud, dat die zeker uitgerold gaat worden bij ons op de Fred.

Marvin en Davy, bedankt voor jullie energie, bevlogenheid en enthousiasme, en bovenal bedankt voor de boost aan vernieuwende ideeën.
Oriënteren kun je leren.

Gastredacteur Quintin Poelen



Groeimindset vs Warrior Mindset: Wie wint er in jou?

Wanneer er een presentatie aan de gehele LO&Sportorganisatie gegeven wordt, kan het niet anders dan dat daar een diepere betekenis achter zit. Onze ondersteuning aan de Fighting power is bewezen effectief op fysiek en vormend gebied. Fysieke training geeft directe aanpassing en resultaat in de loop van de tijd. Onze bijdrage aan Vorming is veel moeilijker meetbaar.

De basis voor inzetbaarheid

Het is daarom van belang de "softe" kant te benadrukken en hier voor onszelf goede aandacht aan te geven zodat we dit kunnen toepassen naar anderen. Welk gedrag is effectief? Hoe kunnen we dit gedrag in een training beïnvloeden? Er staat ten slotte beschreven dat mentale, morele en fysieke veerkracht samen de basis vormen voor inzetbaarheid. In complexe en stressvolle omstandigheden is de morele component van groot belang voor het behoud van prestaties en het welzijn van de eenheden. Factoren zoals (zelf)leiderschap, teameffectiviteit en psychologische veiligheid zijn essentieel om effectief te blijven functioneren onder druk. Daarbij is het van belang dat hierin ook de conceptuele en de fysieke component in beschouwing worden genomen zodat alle drie de componenten in samenhang met elkaar worden ontwikkeld. In deze gedachte is aandacht aan de Groeimindset helemaal te plaatsen.

Fighting power

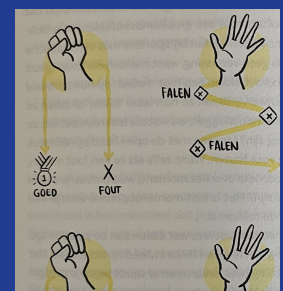
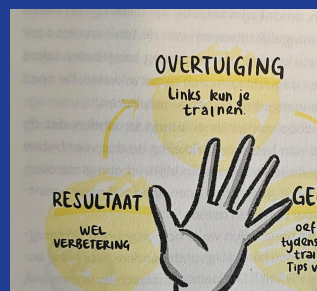
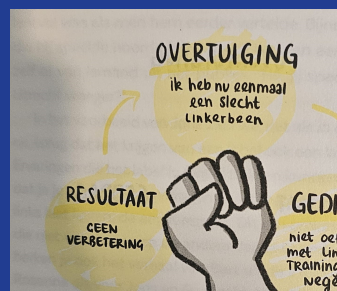
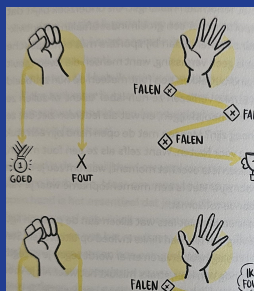
"De gevechtskracht van een eenheid, ook wel aangeduid als Fighting power, wordt bepaald door haar gevechtseffectiviteit, oftewel het vermogen om toegewezen missies en functies uit te voeren. Dit vermogen hangt af van drie nauw verbonden componenten: het morele, conceptuele en fysieke aspect om daarmee invulling kan geven aan "Willen, slimmer en kunnen vechten" en dus hoofdtak 1".

Het is militair eigen om de 'softe' kant van ontwikkelen aan te voelen als een mindfulness-cursus. Ontwikkelen zonder fysieke training, zonder bloed, zweet en tranen kan niet effectief zijn. Wat is nu weer een groeimindset? (Zie hier een gesloten hand, de Overtuiging slaat door naar Gedrag en geeft een bepaald resultaat, de gesloten hand OGR-loop.)

Warrior mindset

Gelukkig hebben we hier de Warrior mindset voor uitgevonden. Geen zachte woorden over leren van fouten, maar keihard: niet zeuren, gáán. Het is de mentaliteit van vroeg opstaan, koud douchen en doortrainen met een gescheurde blaar.

De innerlijke drillsergeant die roept: "Succes komt niet naar je toe, je vecht het van de wereld af." Er is maar een ding van belang en dat is de winst of de overwinning. Een tweede plaats is slechts het eerste slachtoffer.



Vervolg Groeimindset vs Warrior Mindset

De zachte leerling vs. de harde strijder

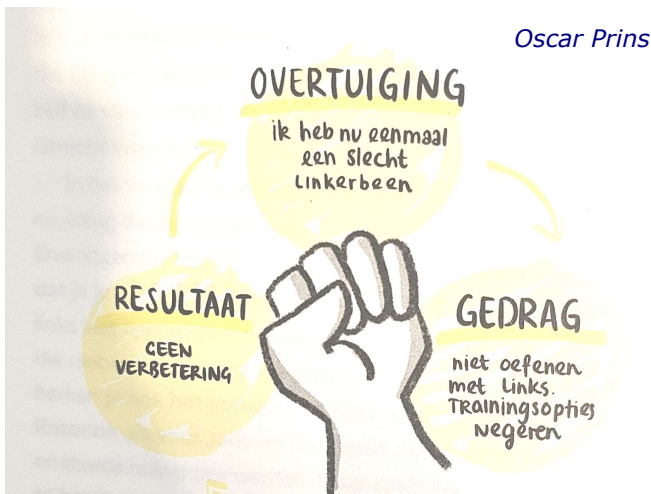
Groeimindset: "Oh, je hebt gefaald? Mooi, wat een kans om te leren!"

Warrior mindset: "Je hebt gefaald? Dan sta je NU op en doe je het opnieuw, harder."

De eerste geeft je een warme deken, de tweede een schop onder je kont.

Waarom kiezen?

Met de kennis van de Groeimindset kunnen we de Warrior Mindset beïnvloeden. We gebruiken de reflectie om beter te worden maar zonder de daadwerkelijke specifieke trainingen kom je er niet. We leren onze eenheden doorzetten maar laten ze ook de kracht van nadenken en mindset ervaren. Wanneer we mensen willen laten groeien, zoek je de mix tussen de Warrior Mindset en de Groeimindset in je lessen.



Stipnotering

Onder het genot van de song "Keep on running" (The Spencer Davis Group- Remastered 2010) tekst blijft toepasselijk zowel als ons credo **Semper Se Movens**, als hoe iedereen zich af en toe voelt binnen de Krijgsmacht, op dit moment. Daarnaast toch wel onder enige tijdsdruk schrijf ik deze column. Nu kun je jezelf afvragen: "Hoezo tijdsdruk?" Hoe zit het met je planningsvaardigheden?

Van dat laatste durf ik toch wel te zeggen dat ik die behoorlijk goed beheers, echter mijn aandacht wordt soms ergens anders verwacht dan mijn eigen geplande acties. Afijn het is wat het is, lets go!

Een nieuwe traditie; als straks in januari 2026 de VTO onderofficieren en de VTO officieren klaar zijn met hun VTO, dan ontvangen zij een "Ukkie", als cadeautje / motivator. Ukkie is een flesje van 0,05 ltr. met de Spieritus etiketten.

Aan de lichte VTO-ers, jullie zijn onze nieuwste Ukkies! Zoals wij allemaal ooit zijn begonnen als een Ukkie.

Ukkie

Ook wel synoniemen voor kleintje, dreumes, hummel, ukkepuk, ventje, droppie. Moet je dan een ukkie onderschatten? Zeker niet! Kijk naar het Bijbelse verhaal van "David won van Goliath".

De jonge herder David moet het opnemen tegen de reusachtige krijger Goliath maar weet de reusachtige krijger te verslaan.

Ukkie

De kleine krachtpatser! Als kleintje wil je nog wel eens compenseren, je laten horen, tegen de schenen schoppen. Mijn advies is: doe dat subtiel and choose your battles.

Ukkie

Een shotje Spieritus is de brandstof tot bewegen, is de Spirit: juiste mindset voor bewegen.

Ukkie

Kleintje Kruiden Baggâh, Baggâh van het zuiverste water, pure graanalcohol, 1ste kwaliteit kruiden en specerijen gekoppeld aan vakmanschap en ervaring. Smaakvolle coalitie tussen aangenaam pittig en licht bitterzoet, met een vleug van venkel en pigment.

VTO-ers gefeliciteerd met het behalen van jullie VTO, nu rest mij slechts een toast uit te brengen:

Semper Se Movens



Dienstvakkdag 2025: een compleet plaatje

Tijdens deze Dienstvakkdag was vorming een zichtbare rode draad door de dag heen. Aange wakkerd door de lezing die startte met ontwikkeling in de beginjaren van je leven. Wat het met je mindset kan doen als iedereen je als kind al op een voetstuk zet vanwege je (sport) talent, maar ook hoe je verder gevormd wordt tijdens je loopbaan en je leven. Hoe deze vorming zich uit na je werkzame leven, was goed zichtbaar door de verschillende LO&Sport-generaties die vertegenwoordigd waren. Het was een compleet plaatje, van jonge sergeanten tot oud-commandanten, laten we nog even wat momenten uitlichten.

Growth Mindset

Een krachtige opening van de dag met de boodschap van Bart Heuvingh. Ik moest mij even goed concentreren want praten kan hij, 5 kwartier in een uur, maar de kern was helder! Knap hoe hij spreekt over zijn eigen gedrag en ego in het verleden, wat het 'op een voetstuk zetten' met hem deed. Hij balde zijn vuist en doelde hiermee op een arrogante houding waar geen ruimte meer was voor feedback en groei. Het was zonde van zijn sportcarrière, gaf hij zelf aan. Nu leert hij anderen de hand te openen zodat je wel kunt leren en kunt groeien.

Zijn zelfreflectie maakt hem geloofwaardig en laagdrempelig. Voor veel mensen binnen onze organisatie herkenbaar denk ik, misschien niet per se het ego-gedeelte, maar zo de focus leggen op het doel en de prestatie, dat je de lat onmetelijk hoog legt voor jezelf. Het kan even helpen op korte termijn maar uiteindelijk breekt het op of het wordt je identiteit, ook gevaarlijk.

Bart weet zijn spelers bij AZ te triggeren, juist door de nadruk te leggen op leervermogen in plaats van het belonen voor het scoren. Diegene die uit z'n comfortzone durft te stappen, wordt gezien door hem, een verademing in de voetbalwereld lijkt me! Soms moet je wel even een vuist maken in het leven, maar de open hand metafoor en blijven leren is gezonder op langer termijn. Knap verwoord van Bart! Waardevolle opening van de dag.

Een stralende Esther Wijffels tijdens het appèl

Wat een mooi eerbetoon aan Esther die de Commander's Coin heeft ontvangen voor haar 'gehele oeuvre' om het zo maar te zeggen. Ze was totaal verrast en vertelde me dat de tekst 'over iemand anders leek te gaan'. Als ineens alles wordt opgesomd wat je hebt geleverd en waar je voor hebt geknokt tijdens je loopbaan - over vorming gesproken.... -, dan kun je daar best even stil van worden. Het besef wat je allemaal gedaan en teweeggebracht hebt, kan in de loop der jaren wat vervagen. Als je dan ineens in de schijnwerpers wordt gezet en voor deze inzet beloond wordt, dan flitst je carrière toch even aan je voorbij in een paar volzinnen, wow! Heel mooi om haar na dit gebaar zo stralend te zien. Dik verdiend, chapeau Esther!



Vervolg Dienstvakdag 2025: een compleet plaatje

Leiderschap / Vorming

LKOL Schreuder (ECLD) vroeg ons na te denken over de momenten in je leven waarop je gevormd bent? Dat was een interessante vraag. De antwoorden kwamen uit diverse hoeken en levensfasen. Van opvoeding tot opleiding en uitzending. Ook is het niet per se een enkele gebeurtenis wat je vormt natuurlijk. Uitzendingen en missies zijn vaak indrukwekkend of zelfs life changing, zeker als je dit op jonge leeftijd ervaart aan het begin van je loopbaan. De onveiligheid kan je vormen, wellicht verwonden, maar ook de band met elkaar, de vriendschap en het dankbaar zijn dat je in een veilig land woont, in vrijheid.

Maar ook gebeurtenissen in privésfeer of vanuit de jeugd vormen je, zo krijg je toch weer een hele andere kant te zien van de LO&Sportorganisatie en zijn mensen. Opvallend is de openheid hierin als je in klein comité dit soort onderwerpen bespreekt. Er was veel bereidwilligheid om vorming op een andere manier te bespreken dan doelmatig en opleidings-technisch. Zoveel verhalen en ervaringen, hier kun je al een dag mee vullen.

Het tempo zat er goed in, prima ingeschat! Met de praktijkopdrachten bleef de energie goed in de groep, teameffectiviteit, leiderschap, maar ook het willen volgen speelt een belangrijke rol in leiderschap, dat werd ook nog even benadrukt. De fysieke opdrachten werden overenthousiast uitgevoerd, LKOL Schreuder genoot daar zichtbaar van! Een dankbaar publiek, ook dat komt door goed leiderschap.

Diner

Het is weer bijzonder knap hoe er een 3 gangen diner uitgeserveerd kan worden aan zoveel mensen tegelijk. Het team bij Van der Valk heeft zich wederom keihard ingezet. De voorbereidingen werden met militaire precisie opgelijnd door onze stafadjutant. Best een uitdaging vanwege de extra mensen die toch nog mee wilden dineren, Renate heeft het toch maar voor elkaar gekregen.

Er heerste een fijne sfeer en ook vele oud-commandanten waren aangeschoven, elk jaar komen er weer nieuwe/oude LO&Sporters bij om het maar zo te zeggen! Dit is een ontwikkeling die door onze commandant graag voortgezet wordt. Je zag ze echt genieten, even terug in de tijd. Sterke verhalen ophalen en oud collega's begroeten. Het was zo leuk om (ze) te zien, en over vorming gesproken...het viel me op dat onze oud-gedienden nog steeds ondernemend en creatief zijn. Fotograferen, spinningles geven en dit tegenwoordig met chat GPT voorbereiden. Still sharp.

Uiteraard zijn ook de tegenslagen in het leven ter sprake gekomen, maar het is de positiviteit die daarna steeds boventoon voert, opstaan en doorgaan. Soms heb je daar wat hulp bij nodig. Daar is die open hand dan ook weer goed voor, om te reiken naar anderen en ze mee te nemen. No man left behind!

Op naar 2026, de eerste LO&Sport Korpsdag.

Claudia van Kleeff



Alle foto's van de Dienstvakdag zijn te bezichtigen op onze website: www.fitforaction.nl

WWW.FITFORACTION.nl

Deze Dienstvakdag Special is het informatie-bulletin van, voor en door Vrienden Dienstvak LO&Sport

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

Bestuursleden Stichting

Voorzitter	Arjan Kreeft
Secretaris	Richard Sorée
Penningmeester	René de Jager
Lid	Renate van der Hoek
Lid	Johan Bouman

Redactieraad Zandloper

Eindredacteur	Richard Wichhart
Hoofdredacteur	Paul Lindeboom
(Plv Hfd)redacteur	Wil Maaswinkel
Redacteur	André Wijnberger
Redacteur	Oscar Prins
Redacteur	Claudia van Kleeff
Redacteur	Maarten Groot
Redacteur	Ruben Draaijer
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.

