

VOY

50
JAAR

RADBOUD
SPORT-
CENTRUM

De kracht van sport

NIJMEGEN **LOOPSTAD**
DANKZIJ STUDENTEN

TECHNOLOGIE
IN DE HANDBALZAAL



Het Hulpfonds helpt!

Het Hulpfonds biedt aan alle collega's van het umc en de universiteit financiële ondersteuning. Wij helpen met financieel advies, budgetbegeleiding en renteloze leningen.

Wil je meer informatie?

E-mail: info@hulpfondsradboud.nl | Telefoon: (024) 309 33 10 | www.hulpfondsradboud.nl



Karaktervolle locaties

Vergader- en Conferentiecentrum Soeterbeeck

Ruimte voor concentratie

www.ru.nl/soeterbeeck

reserveringsbureau@fb.ru.nl of bel: 024 - 361 58 25

Uw locatie voor één of meerdaagse cursussen, seminars, vergaderingen, trainingen of conferenties. Ervaar de inspirerende rust.

Faculty Club Huize Heyendael

Dé ontmoetingsplek op de campus

www.ru.nl/facultyclub

facultyclub@fb.ru.nl of bel: 024 - 361 59 79

Lunch en diner à la carte, ook arrangementen voor recepties, diners en feesten. Uitstekend geoutilleerde vergaderruimten.

Radboud Universiteit Nijmegen 



Autoverhuur Nijmegen

Autoverhuur Nijmegen
 Nieuwe Dukenburgseweg 13, 6534 AD, Nijmegen
 Postbus 1130, 6501 BC Nijmegen
 Tel. 024-3817161

Radboud **in'to** Languages

opent nieuwe werelden



Academic Communication

Five modules to boost the communicative effectiveness of scientists

'Successful academics are excellent communicators'

www.into.nl

CineMec

<p>FILM</p>  <p>v.a. 15 sept</p> <p>Bridget Jones's Baby</p>	<p>FILM</p>  <p>v.a. 22 sept</p> <p>The Magnificent Seven</p>	<p>FILM</p>  <p>v.a. 22 sept</p> <p>Florence Foster Jenkins</p>
---	---	---

TICKETS VIA CINEMEC.NL
 WILLEM VAN ARENBERGSTRAAT 4 6515 AT NIJMEGEN

VOX NR. 2 09/2016 INHOUD

P. 12 / **PORTRETTE** /

Toernooi of tentamen: topsportende studenten aan het woord

P. 20 / **GESCHIEDENIS** /

Van bescheiden onderkomen tot kloppend sporthart op de campus

P.30 / **REPORTAGE** /

Hoe technologie de sport verandert op Papendal

P.34 / **ACHTERGROND** /

Nijmegen is een hardlooptstad dankzij studenten

EN VERDER: / P. 4 / **IN HET NIEUWS**/ P. 18 / **TEST JE KENNIS MET DE QUIZ** / P. 29 / **LIEVER LUI DAN MOE** / P. 39 / **WEIRD WAYS OF WORKING OUT** / P.9, 19, 23, 27, 37 / **DE TWAALFDE MAN**/



P. 12



P. 20



P. 30



P. 34

Foto cover: Bert Beelen

REDACTIE NEEL

SPIN

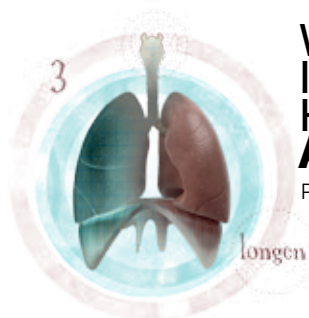
Het is 1984 als de Nijmeegse studentenatletiekvereniging 't Haasje een hardlooptocht van vijftien kilometer bedenkt om het eerste lustrum te vieren. Ruim dertig jaar later, in november 2015, deden aan diezelfde Zevenheuvelenloop meer dan 25.000 lopers mee. De titel 'hardlooptstad' dankt Nijmegen aan studenten. En aan het Radboud Sportcentrum, sinds 1966 de spin in het web van een sportende studentenstad.

Dit jaar bestaat het centrum vijftig jaar. Vijftienduizend studenten van de HAN en de universiteit hebben inmiddels een sportkaart. Reden genoeg voor de redactie van Vox en het Sportcentrum om de koppen bij elkaar te steken. Het resultaat is een gezamenlijke, eenmalige uitgave met de zwetende student in de hoofdrol. In dit magazine lees je waarom sporten nu echt zo goed is voor je gezondheid. Wetenschappers vertellen over de effecten op lichaam en geest. Vier studenten – waaronder Lisanne Tan, net terug van de Spelen in Rio! – leggen uit waar hun passie voor badminton of survival vandaan komt en hoe ze topsport combineren met tentamens en uitgaan. En natuurlijk duiken we in de geschiedenis van misschien wel het mooiste sportcentrum van Nederland. Wist je dat het populaire bommen ook in Nijmegen begon? Al in 1974.

Annemarie Haverkamp
hoofdredacteur Vox

 www.facebook.com/voxweb.nl

 @voxnieuws



WAT ER GEBEURT IN JE BREIN, SPIEREN, HART EN LONGEN ALS JE SPORT

P. 6 / **WETENSCHAP**



Iedere maand drinkt Vox een glaasje mee op een borrel die op de een of andere manier met de Radboud Universiteit te maken heeft.

Deze keer: de **eerste constitutieborrel** van de Nijmeegse Studenten Sport Raad (NSSR). Tekst: Maarten van Gestel / Foto's: Nick van Dijk

WAAR: In een overvol café Tweekeerbellen aan de In de Betouwstraat.
WANNEER: De eerste maandagavond van het nieuwe collegejaar, tot in de vroege uurtjes.

De 'feesthelm' was het geschenk van wielervereniging Mercurius aan de **NSSR**. Misschien hadden ze hem beter zelf kunnen houden, want blijkbaar komt het Mercurius-bestuur niet altijd zonder schrammen thuis van het stappen.



Directeur van het sportcentrum **Rob Cuppen** had een leuke band en is dus met de auto. Gelukkig is hij "toch al niet zo'n drinker" en volgens onze bronnen inderdaad veilig thuisgekomen.

De **studievereniging van Grieks en Latijn** is eigenlijk meer een sportvereniging. Dat vinden ze zelf tenminste. "Vertalen is echt wel een denksport, hoor."

Het is aan de krachtpaters van rugbyvereniging **Obelix** om de staf van de pedel te bewaken. De vereniging die hem toch 'brast' mag met een handgeschreven brief (zwarte inkt, geen spelfouten) een tegenprestatie van de NSSR eisen.

De jassen van **Phocas** gaan al tien jaar mee, want ze krijgen pas nieuwe als ze de Varsity winnen. Omdat ze niet in de was mogen, ruik je de bestuursleden al van een afstandje aankomen.



IN HET NIEUWS

Aangekondigd vertrek

In 2012 werd de gerenommeerde natuurkundige Gerard Meijer collegevoorzitter van de Radboud Universiteit. In januari 2017, ruim vier jaar later, keert hij terug naar het onderzoeksveld. Want dat is de plek waar zijn hart ligt, zei hij tegen Vox. Meijer neemt zijn oude plek weer in als directeur van het Fritz Haber Instituut in zijn geliefde Berlijn.

Toevluchtsoord Door de mislukte machtsovername in Turkije voelen sommige wetenschappers in dat land zich niet meer veilig. Zij komen, als het even kan, graag naar Nijmegen. Asli Özyürek – inderdaad van Turkse komaf – kreeg verschillende al verzoeken van Turkse wetenschappers. "Ze willen zelfs voor niks komen werken", zegt ze.

Radboud-app Studenten vinden hun rooster, cijfers en studievoortgang voortaan overzichtelijk bijeen in de gloednieuwe Radboud-app. Een prima app, vindt informaticastudent Sébastiaan Versteeg, die voor Vox bekeek of de app te hacken is. Oordeel: "Je kan in ieder geval niet je cijfers aanpassen, haha."

Opening academisch jaar

Wetenschapper, durf te twijfelen. Dat was de boodschap van Han van Krieken bij zijn eerste opening van het academisch jaar als rector op maandag 29 augustus. Toen *Volkskrant*-columniste Aleid Truijens vervolgens plaatsnam achter het kathedraal, spitsten velen de oren. Zij schrijft vaak kritisch over onderwijs in de krant, maar hield het deze keer bij biografieën. Ook interessant – voor de liefhebber.



Foto: Gerard Verschooten

De Nijmeegse hoogleraren verzamelen zich voor de opening van het academisch jaar in de Stevenskerk.

Popcorn Alsof ze op schoolreisje gingen, zo stonden de kersverse psychologiëstudenten op de bus te wachten. Die bracht de groep naar Lent, waar in de knalrode megabioscoop CineMec het eerste massacollege op het programma stond. De grappen waren niet van de lucht: "Is er ook popcorn?", "misschien krijgen we een 3D-bril!"

Cantus "Eins, zwei, drei, saufen!", zo schalde het 16 augustus over het Erasmusplein tijdens de tweede editie van de campuscantus. De introedelnemers gehoorzaamden die oproep. Zo werd gemiddeld een kleine twee liter bier per deelnemer gedronken. Kees Kramers, arts in het Radboudumc, vindt dat wel erg veel. "Dan zullen er een hoop studenten goed bezopen zijn geweest."

Lullo's De mores van Van Binsbergen, Kerstens & Kamphuijs (beter bekend als de lullo's van Jiskefet) staan vanaf heden op de Nationale Inventaris Immaterieel Cultureel Erfgoed. Met de plek op de lijst moet de cultuur van studentenverenigingen bredere aandacht krijgen.

Wilkommen Colombia, Zimbabwe, Bahrein: de deelnemers aan de introductie kwamen werkelijk vanuit alle windstreken. Uiteraard waren de Duitsers het best vertegenwoordigd. Nijmegen telt dit jaar 426 nieuwe Duitse studenten. *Herzlich willkommen in Nimwegen!*



10.000

Een sportreep bomvol eiwitten, maar zonder E-nummers of toegevoegde smaakstoffen. Dat is GAINS: een product bedacht door de twee Nijmeegse filosofiestudenten Stijn van Uffelen en Kris Stallenberg. Ideaal voor sporters dus. Voor de Vierdaagse bestelde de Radboud Universiteit vijfhonderd repen bij de studenten om uit te delen aan wandelaars. De repen worden nu nog gebakken bij bakkerij De Knollentuin, maar Van Uffelen en Stallenberg hebben grote plannen. Ze zoeken een fabriek om tienduizend repen te produceren. Die moeten onder meer in een nog op te zetten webshop worden verkocht.

WAARVAN AKTE

'Euro's in, medals out'

Bijzonder hoogleraar Sportsociologie **Koen Breedveld** reageert in *Het Financieele Dagblad* van 22 augustus op de medailleoogst van TeamNL op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Volgens Breedveld is het een wetmatigheid dat landen moeten investeren in sport om medailles te winnen.

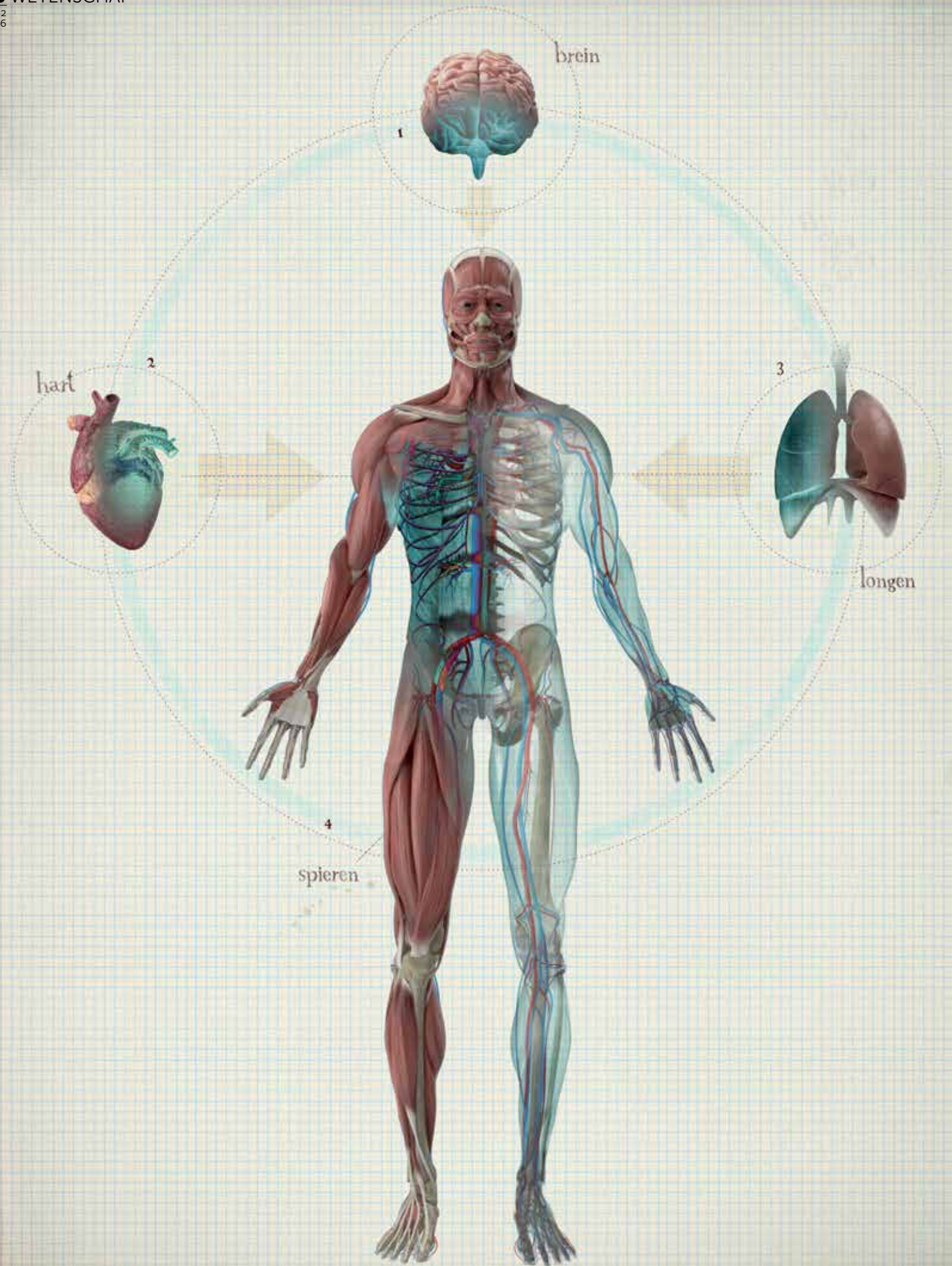
BOVEN HET MAAIVELD

LAURA DE VAAN



De Nijmeegse promovendus Laura de Vaan neemt deel aan haar derde Special Olympics. In Rio de Janeiro strijdt ze om de medailles bij het *handbiken*. Op woensdag 14 september staat de individuele tijdrit op haar

programma en een dag later de wegwedstrijd. Op die onderdelen werd ze bij het WK van vorig jaar respectievelijk eerste en tweede. Bij de vorige Spelen in Londen ging ze met brons en zilver naar huis. Sinds 2008 combineert ze haar topsportbestaan met een promotietraject. Aan de letterenfaculteit doet ze onderzoek naar de verwerking van nieuwe woorden door het brein.



De kracht van sport

Sporten is goed voor je lijf. Hersenwetenschappers zijn nog druk doende met het verzamelen van wetenschappelijk bewijs, maar dat hart, longen en spieren erop vooruitgaan, is een feit. 'Ik zie mezelf straks wel een recept voorschrijven in de trant van: driemaal weks drie kwartier sporten', zegt de neuroloog.

Tekst: Martine Zuidweg / Illustratie: JeRoen Murré

WAT GEBEURT ER IN JE **BREIN** ALS JE SPORT?

Sporten verbetert de doorbloeding in de hersenen en daarmee ook de zuurstofvoorziening.

Er zijn aanwijzingen dat je daarmee dementie te lijf kunt gaan. Maar of je brein er op korte termijn wel bij vaart – of sporten je cognitieve ontwikkeling bijvoorbeeld verbetert –, is nog de vraag. De Engelse sportwetenschapper Simon Shibli denkt van wel. Hij deed onderzoek onder studenten van de Sheffield Hallam University en concludeerde dat de sporters onder hen in alle opzichten succesvoller

zijn. Ze vonden na hun studie sneller een baan, hadden een hoger aanvangssalaris en switchten daarna ook weer makkelijker van baan. Interessant genoeg voor de Hogeschool van Amsterdam om met de Universiteit van Amsterdam en de Wageningse zuster een database te starten met gegevens van sportende studenten in Nederland en hun studieprestaties. De resultaten laten nog wel even op zich wachten.

Lector Topsport en onderwijs van de Hogeschool van Amsterdam Cees Vervoorn ziet in zijn klassen een verband tussen sporten en studieresultaten niet onder voor de andere studenten, sterker nog: ze doen het beter." Vervoorn, zelf vroeger topsporter – hij zwom zich in de jaren zeventig en tachtig naar de Olympische Spelen – vermoedt dat het een kwestie is van de juiste vaardigheden: topsporters kunnen hun (schaarse) tijd heel efficiënt indelen. "Maar de vraag is natuurlijk wat er eerder was: kun je plannen omdat je aan topsport doet, of doe je aan topsport omdat je goed kunt plannen?"

Kun je ook aan een brein zien of sporten effect heeft? Jawel. Amerikaans onderzoek toonde bij muizen aan dat sommige zenuwcellen in het brein opknappen van veel bewegen. Dat is vooral goed nieuws voor parkinsonpatiënten, omdat juist die zenuwcellen bij hen versneld afsterven. Op die manier ontstaat een tekort aan dopamine en worden de spieren niet meer goed aangestuurd.

De onderzoekers wekten bij de muizen parkinson op. In het brein van de beweeglijke muizen zagen zij

daarna nieuwe uitlopers op de uiteindes van de zenuwcellen. Door die uitlopers kunnen de zenuwcellen onder andere dopaminesignalen beter doorgeven.

Hoogleraar Neurologie Bas Bloem van het Radboudumc ziet in zijn praktijk patiënten met parkinson die in het dagelijks leven geen voet voor de andere kunnen zetten, maar met gemak een fietstocht maken of zelfs een marathon rennen. Neem marathonloper Teus van der Kolk, die

als dertiger parkinson kreeg.

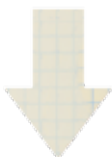
Als hij de marathon loopt, heeft Van der Kolk zichtbaar geen last van zijn ziekte. Zie je 'm voorbij de finish, dan tref je een ernstig gehandicapte man.

Bloem heeft aanwijzingen dat patiënten die regelmatig sporten er over de

hele linie op vooruitgaan. "We vermoeden dat sporten de ziekte misschien kan afremmen."

Bloem verricht nu – met subsidie van de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek (ZonMw) – een eigen studie naar de effecten van sport. Patiënten krijgen thuis een hometrainer en een iPad met een game die hen motiveert te sporten. De helft van de proefpersonen doet alleen lichte stretchoefeningen, de andere helft fietst minimaal drie keer per week drie kwartier. "Vooraf en na afloop maken we hersenscans om te kijken of we aanpassingen in de hersenen kunnen zien. We kijken naar het dopaminecircuit en naar gebieden in de hersenschors waarvan eerder al is aangetoond dat ze van belang zijn bij het sporten."

Hem zou het niet verbazen als sport over een tijdje het nieuwe medicijn blijkt te zijn. "Ik zie mezelf straks een recept voorschrijven als: driemaal weks drie kwartier sporten."



Maria Hopman, hoogleraar Integratieve fysiologie, doet onderzoek naar de invloed van beweging en sporten op gezondheid. Op het symposium De kracht van sport vertelt zij over 'Een leven lang sporten en bewegen'. Haar grootste sportprestaties: "Ik was de snelste vrouwelijke arts op de Marathon van Rotterdam in 1991 en heb deelgenomen aan de Elfstedentocht (1997) en het Nederlands kampioenschap springen (met een paard) in de jaren zeventig en tachtig. Maar ik ben het meest trots op het feit dat ik al veertig jaar fervent hardloper ben."



Bas Bloem is als hoogleraar Neurologische bewegingsstoornissen gespecialiseerd in de ziekte van Parkinson. Op het symposium praat Bloem over sporten en bewegen ter bevordering van de gezondheid. Bas Bloem is voormalig topvolleyballer. Zijn grootste sportprestatie: "Met Jong Oranje wonnen we op de Europese jeugdkampioenschappen van 1985 in Bulgarije van het destijds onverslaanbaar geachte Rusland, waarbij ikzelf met een *killblock* het beslissende punt scoorde."



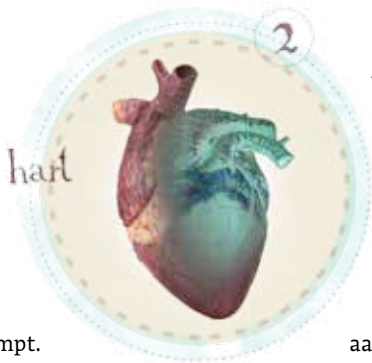
Cees Vervoorn is lector Topsport en onderwijs aan de Hogeschool van Amsterdam. Op het symposium vertelt hij over sport als middel voor vorming en ontwikkeling. Vervoorn is voormalig Olympisch zwemmer en coach. Ook was hij Chef de Mission van de paralympische ploeg in 1996 en 2000. Zijn grootste sportprestatie: "Op de Olympische Spelen van Moskou in 1980 werd ik vierde op de 100 meter vlinderslag en zesde op de 200 meter vlinderslag."



WAT GEBEURT ER MET JE **HART** ALS JE SPORT?

Als je sport hebben je spieren meer zuurstof nodig dan normaal.

Die zuurstof halen ze uit het bloed. Tijdens inspanning moet er dus meer bloed worden rondgepompt. Een mooie taak voor het hart. In rust pompt je hart vijf liter bloed per minuut rond, met een hartslag van ongeveer zeventig per minuut. Tijdens het sporten gaat de hartslag afhankelijk van de leeftijd van de sporter omhoog naar 120 tot zelfs tweehonderd (bij jonge sporters). Je pompt dan zo'n 25 liter bloed rond. Allemaal om genoeg zuurstof naar de spieren toe te brengen



gen en de afvalstoffen van de spieren af te voeren.

Tijdens het sporten werkt je hart kortom harder. Wie regelmatig sport en dus de hartspier regelmatig aan het werk zet, krijgt een dikkere hartspier, stelt

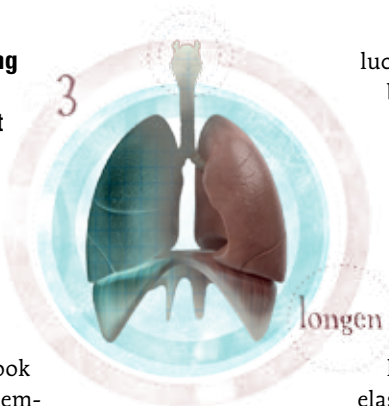
hoogleraar Integratieve fysiologie Maria Hopman, staande aan haar hoge vergadertafel, want zittend vergaderen doet ze niet meer. "Je krijgt een sterker hart, waarmee je meer bloed kunt rondpompen en dat maakt dat je je ook in rust fitter voelt. Mensen die veel sporten hebben een lagere hartslag, juist omdat hun hart per slag meer bloed rondpompt."

WAT GEBEURT ER MET JE **LONGEN** ALS JE SPORT?

Tijdens inspanning moet de zuurstof uit de buitenlucht naar je bloedvaten worden gebracht.

Dat doen de longen. Daarom neemt tijdens het sporten je ademfrequentie toe en ook de diepte van je ademhaling, je neemt simpelweg grotere teugen lucht. "In lekentaal heet dat hijgen", zegt Hopman. "Het komt erop neer dat de longen goed worden geventileerd. Je ademt veel meer liters lucht in dan in rust."

In rust adem je zo'n tien liter



lucht per minuut in, bij inspanning is dat 130 liter, ofwel tien emmers lucht per minuut.

Dit 'ventileren' maakt de longen van de regelmatige sporter lekker soepel, "meer elastisch" in de woorden van Hopman, en daar heb je ook op je oude dag wat aan, als je longen (net als de rest van het lichaam) stijver worden. Nog een fijne bijkomstigheid van het sporten is dat je longvolume groter wordt. "Dat geeft meer reservecapaciteit."

DE **TWAALFDE** MAN



WIM VAN DEELEN (59),
FUNCTIONEEL BEHEERDER

Als studenten aan het begin van een nieuwe periode massaal klaar zitten om zich in te schrijven voor een nieuwe cursus, kijkt Wim van Deelen thuis mee. Hoewel de functioneel beheerder sinds 28 jaar van half negen tot vijf in het sportcentrum te vinden is, zit hij tijdens de drukke inschrijfmomenten 's avonds ook nog gewoon aan de knoppen.

Toen hij begon als medewerker, ging de inschrijving nog met papieren roosters. "Dan kwamen er hordes studenten op de fiets hierheen." In 2003 deed de digitale inschrijving zijn intrede, maar nog steeds moesten studenten daarvoor naar het sportcentrum. "Om een uur of zes 's ochtends stonden de eersten al voor de deur, en wanneer we opengingen, was er een rij tot aan de HAN." Van Deelen doet meer dan inschrijvingen. Hij houdt "de toko draaiende" met een computersysteem dat hij vijftien jaar geleden zelf hielp ontwikkelen ("werkt nog steeds als een tierelier!") en lost allerhande probleempjes op van de twintigduizend klanten. Vooral om die behulpzaamheid staat Van Deelen bekend bij sporters en collega's. Al 28 jaar, *and counting...* Want hij voelt zich op het sportcentrum "als een vis in het water".



COLUMN

Lucy's law

Lucienne van der Geld is docent notarieel recht en juridisch directeur van Netwerk Notarissen.

All Stars

Ik weet het, de hashtag #YurivanGelder is al lang niet meer trending. Maar nu het collegejaar weer is gestart denk ik aan hem. Als jurist las ik vanzelfsprekend het vonnis. Maar ik las niet over een turner die in het Holland Heineken House meerdere biertjes tot zich nam en tot in de kleine uurtjes door Rio zwierf en die de volgende ochtend een training miste omdat hij zijn roes lag uit te slapen. Al lezend zag ik Yuri veranderen in een student. Die in plaats van een finale te turnen tentamen moest doen. Of het nu trainen of studeren heet; je werkt er tijden naartoe. En dan is het daar opeens: hét moment. Nu moet je laten zien wat je waard bent. Op een afgesproken tijd en plaats. En zelfs Epke kan op het moment suprême van de rekstok vallen. Dus als een student tijdens het tentamen 'frontaal op z'n gezicht gaat', alle begrip. Dan kom je gewoon nog een keer op (mondeling) tentamen zonder vier jaar te hoeven wachten. Maar waar houdt het op? Met studenten die zich niet aan de afspraken houden, zich proberen onder tentamens uit te smoezen en op bedenkelijk wijze extra tentamenkansen proberen te creëren. Het atletencontract is zo gek nog niet: "De Topsporter spant zich zoveel als mogelijk in om maximaal sportieve prestaties te leveren (...) en geeft daartoe volledig en toegewijd en met een optimale sportieve inzet uitvoering aan het Programma." Ik zie maar een paar woorden om te vervangen. Onder onze studenten zijn gelukkig niet veel Yuri's. Maar voor degenen die het atletencontract aan hun All Stars lappen: ik ben 'klantvriendelijk' maar... gebruikmakend van het *African-American vernacular* (veelal door rappers gebruikt): *don't try me*. En voor de meerderheid van de studenten: we gaan er weer wat moois van maken dit collegejaar!

WAT GEBEURT ER IN JE SPIEREN ALS JE SPORT?

Tijdens inspanning krijgen je spieren een oppepper: ze raken beter doorbloed. Die doorbloeding is nodig om zuurstof, maar ook brandstof zoals glucose bij de spieren te krijgen.

Op de lange termijn houdt de sporter daar meer spiermassa aan over.

Een mooi neveneffect van frequent sporten: de spieren maken meer mitochondriën, energie-fabriekjes, aan. "En dat is natuurlijk gunstig, want het betekent dat je ook in het dagelijks leven makkelijker de trap oploopt. Je hebt veel meer capaciteit in die spieren om energie vrij te maken."

Regelmatig sporten maakt de spieren daarnaast gevoeliger voor

insuline, waardoor ze makkelijker glucose opnemen. En dat laatste is weer gunstig in de strijd tegen suikerziekte. Ten slotte nog iets over de invloed van sporten

op de binnenkant van het bloedvat: die gaat erop vooruit.

"Als je bloed harder stroomt, heb je meer wrijving aan de wand. Dat maakt het bloedvat gezonder."

En gezonde bloedvaten zijn voor het hele lichaam goed: in het hart kunnen ze een hartinfarct voorkomen, in het brein dementie.

"Daarom is bewegen ook zo'n belangrijke preventie voor hart- en vaatziekten

maar ook voor dementie en meer dan dertig andere ziekten", zegt Hopman.



Symposium De kracht van sport

Ter gelegenheid van het vijftigjarig bestaan van het Radboud Sportcentrum vindt op vrijdag 30 september het symposium De kracht van sport plaats (vanaf 15.30 uur in het sportcentrum). Naast **Maria Hopman**, **Bas Bloem** en **Cees Vervoorn** spreken ook sportmanager **Joop Alberda**, docent cultuurgeschiedenis **Marjet Derks** (zij vertelt over de ontwikkeling van sport vanuit historisch perspectief), psychologiehoogleraar **Bert Steenbergen** (over sporten met lichamelijke en cognitieve beperkingen) en sportpsycholoog **Rico Schuijers** (over de bijdrage van het brein aan sportprestaties). Charissa Koetsier en Dieuwertje Poort van **Girls on the Move** vertellen over het plezier en de ontspanning van sporten en hoe ze andere sporters inspireren op sociale media. Voor informatie en aanmelden zie ru.nl/rsc/lustrum

PUNT!

USR

Dag studerend Nijmegen!

Ook dit collegejaar is er weer een Universitaire Studentenraad geïnstalleerd. Dit jaar is het aan ons, de XXe USR, om jullie belangen te behartigen. Wij kijken ernaaruit om ons in te zetten voor de medezeggenschap op de Radboud Universiteit. Voordat wij aan de slag gaan met stapels papierwerk en gigabytes aan PDF'jes, stellen wij ons graag aan jullie voor.

Zoals ieder jaar bestaat de USR uit gekozen en benoemde leden. De gekozen leden zijn afkomstig van de studentenpartijen: asap, AKKURAad en De Vrije Student. De benoemde leden nemen zitting in de USR namens de koepels: NSSR, SOFv, CSN, B.O.S., ISON en CHECK.

De USR omvat een diverse groep mensen die zich met veel verschillende onderwerpen gaat bezighouden. Binnenkort gaan wij aan tafel met het Facilitair Bedrijf over onder andere de nieuwe invulling van de Rafter en de supermarkt op de campus. Dus iedereen die hongerig is naar meer informatie hierover, houd ons in de gaten! Ook komt er een nieuw loket: het Loket Studentenleven. Hier kunnen studenten terecht voor alles over bestuursbeurzen, subsidies en verenigingen. Nu dit Loket in het leven is geroepen en SNUF niet langer bestaat, zullen wij actief meedenken. Er zijn ook zaken die wat minder zichtbaar zijn, maar waar wij ons hard voor maken. Dit betreft onder andere het meerjaren investeringsplan en de begroting van de Radboud Universiteit. Sinds dit jaar hebben wij namelijk officieel instemmingsrecht op de begroting en zullen wij de cijfertjes eens goed onder de loep nemen.

Onze kamer staat tussen TvA 3 en 5 en zolang het nog niet is gesloopt, staat de deur altijd open! Heb je dus vragen, opmerkingen of gewoon zin in een korte babbel? Kom gerust langs of mail naar usr@student.ru.nl.



Achterste rij: Pim ten Broeke, Cas Spaans, Michelle Snaterse, Timo Bakrin, Bente Bouwman en Maarten Dietz. Voorste rij: Ilse Strikkeling, Joppe Hamelijncck, Aline Tuls, Isa Corbeek, Dennis Walraven, Else Giesbers, Bob Smits en Dinja de Vries.

OR

OR gaat door met nieuwe USR-leden

Ook voor de Ondernemingsraad begint een nieuw academisch jaar, met nieuwe onderwerpen, nieuwe mogelijkheden en zelfs een nieuwe rector magnificus. De PON-fractie, die onder meer opkomt voor de belangen van promovendi, heeft reeds een bespreking met de nieuwe rector gehad. Wij verwachten een vruchtbare samenwerking. Met sommige agendapunten die vorig jaar aan bod zijn geweest gaan wij dit jaar verder. Dat zijn bijvoorbeeld de volgende aandachtsgebieden:

DE PROMOVEDUS ALS DOCENT Er is in de media op dit moment veel aandacht voor de ontevredenheid onder studenten over de kwaliteit van docenten. Dit komt deels doordat promovendi niet voldoende worden opgeleid om les te geven. Ook voor promovendi kan dit veel stress opleveren. Wij streven ernaar om dit te verbeteren zodat promovendi voldoende opleiding en begeleiding krijgen en studenten les krijgen van gekwalificeerde docenten.

TRANSITIEVERGOEDING Werknemers hebben recht op een vergoeding aan het einde van hun aanstelling als die aanstelling langer dan twee jaar heeft geduurd. Dit kan worden ingezet om de transitie naar een volgende baan eenvoudiger te maken. Ook een promovendus aan de RU heeft recht op deze vergoeding. Bij het UMC is deze vergoeding echter niet vanzelfsprekend. De PON-fractie wil meer aandacht voor dit verschil en eraan bijdragen dat UMC-promovendi in de toekomst ook de transitievergoeding ontvangen.

PENCIL DATES Het plannen van de verdediging is voor een promovendus niet eenvoudig. Er moet een zaal geregeld worden op een datum en tijd waarop alle leden van de corona en de commissie aanwezig kunnen zijn. Dit leidt tot een vertraging tussen het afmaken van het proefschrift en de verdediging hiervan. PON gelooft dat dit anders kan. Momenteel wordt de optie verkend om de zogeheten *pencil date* mogelijk te maken: het prikken van een voorlopige datum voor de verdediging, nog vóór de goedkeuring van het proefschrift er is. Als het proefschrift niet wordt goedgekeurd kan de datum weer doorgestreept worden, volgt er wel goedkeuring dan wordt de datum definitief.

INTERNATIONALISERING Een groot deel van de studenten en werknemers op de RU komt uit het buitenland. PON (evenals de rest van de OR) wil dat het makkelijker wordt voor internationale studenten en medewerkers om op de RU te integreren. Dit gebeurt onder meer door een uitbreiding van het huidige *buddy system* en het toegankelijk maken van Engelstalige informatie.

TOERNO TENTA



Studeren en (top)sporten, gaat dat samen? Lianne Tan, Joost van Wijngaarden, Jasmijn Coenen en Jeroen Aaldering vinden van wel. Al schiet het studentenleven er vaak bij in. 'Van sporten, studeren en feesten kan je er maar twee doen. Drie is te veel.'

Tekst: Maarten van Gestel / Foto's: Duncan de Fey

OI OF MIEN?

**JOOST VAN
WIJNGAARDEN (21):**
'MIJN OUDERS VONDEN HET
NIET DIRECT EEN GOED IDEE'

Studie: master Media,
journalistiek en nieuwsgebruik,
Radboud Universiteit

Sport: wielrennen

Topprestatie: tiende op het WK
voor studenten, Filipijnen (2016)

"Het is altijd mijn droom geweest om topsporter te worden. Toen ik besepte dat dat met voetbal niet ging lukken, ben ik overgestapt naar wielrennen. Bij voetbal moest ik het altijd van mijn conditie hebben, en een goede conditie heb je nodig bij wielrennen. Het was dus best een rationele keuze.

Ik ben ermee begonnen toen ik vier jaar geleden naar Nijmegen verhuisde om communicatiewetenschap te gaan studeren. Al snel zat ik vijf tot zes dagen per week op de fiets. Het kwam wel eens voor dat ik daardoor een college skippte. Toen ik later serieuze wedstrijden in het buitenland ging rijden, heb ik wel eens hele weken colleges moeten missen. In het eerste jaar haalde ik soms nog een acht of negen, maar dat werd in het tweede jaar al minder. In het derde jaar heb ik het met herkansingen en zesjes moeten redden. Om me op wielrennen te kunnen focussen, heb ik daarna een tussenjaar genomen. Mijn ouders vonden het niet direct een goed idee, maar ze trokken bij toen ik mocht meedoen aan het studenten-WK op de Filipijnen. Supertof, maar ook erg duur. Ik heb de reis door middel van crowdfunding gefinancierd en eindigde op de tiende plek. Zonder het tussenjaar had ik dat hoogtepunt nooit kunnen bereiken. Nu loop ik weer rond op de Radboud Universiteit. De kans bestaat dat het me niet gaat lukken om topsporter te worden. En dan is zo'n studie toch wel handig."

Voor deze serie fotografeerde Duncan de Fey de studenten in hun studie-outfit tijdens het sporten.

**Studie: tandheelkunde,
Radboud Universiteit**
Sport: badminton
**Topprestatie: meervoudig
Belgisch kampioen badminton,
deelname aan Olympische
Spelen Rio (2016)**

"Ik ben net terug uit Rio. Samen met mijn broer kwam ik uit voor België. Ik heb een wedstrijd gewonnen en er twee verloren. Het verlies was geen verrassing; ik speelde tegen een Chinees meisje dat vier jaar geleden nog goud haalde op de Spelen. Badminton is echt een Aziatische sport. Mijn vader komt uit Indonesië. Niet zo gek dus dat mijn broer en ik beiden badmintonnen.

Afgelopen jaar moest ik me kwalificeren voor de Olympische Spelen en tegelijkertijd ging ik het drukste jaar van tandheelkunde in. Ik had 22 toernooien waarvan de meeste in Europa. Maar ik moest ook in Brazilië en Tahiti spelen en dan mis je dus zo een hele week van je studie. Mijn boeken neem ik altijd mee, maar helaas gaan die niet zo vaak open. Daar komt bij dat ik in het vliegtuig altijd in slaap val. Ik heb wel eens tentamens gehad op de dag dat ik terugkwam van een toernooi. Niet ideaal. Tijdens een training ben ik soms met mijn hoofd bij de studie en andersom. Maar als ik moet kiezen, mis ik liever een training dan een practicum. Mijn studie is het belangrijkste, en tot nu toe heb ik alle tentamens gehaald.

Voor een typisch studentenleven heb ik simpelweg geen tijd. Van sporten, studeren en feesten kan je er maar twee doen. Drie is te veel. Dat beseft ik heel goed. Maar ik heb de keuze zo gemaakt en heb er tot nu toe nooit spijt van gehad."

LIANNE TAN (25)
**'MIJN BOEKEN
NEEM IK ALTIJD MEE'**



Studie: Sport en Beweging, HAN (afgerond), begint nu aan minor Bestuurs- en organisatiewetenschap aan de Universiteit Utrecht
Sport: waterpolo

Topprestatie: winnaar European University Games in Kroatië, 2016

“Waar ik in het begin van mijn studie nog een *party animal* was, is mijn studentenleven nu best burgerlijk. Ik word soms niet eens uitgenodigd voor een feestje, omdat iedereen weet dat ik ‘s avonds moet trainen. Ik drink geen alcohol en eet gezond, daar voel ik me goed bij. Dit jaar ben ik afgestudeerd aan de HAN. Het grootste deel van mijn sociale leven speelde zich af rond waterpolovereniging Hydrofiel. In mijn eerste jaar kwam ik direct in een team met leuke meiden van verschillende studies terecht. Ze zeggen wel eens dat waterpolodames heel *bitchy* zijn – de sport is best ruig – maar dat was bij ons echt niet het geval. We waren niet op ons mondje gevallen, hoor, en tijdens wedstrijden hadden we heus wel eens spanningen, maar wat in het water gezegd wordt, blijft in het water. Ons team van toen is inmiddels uit elkaar gevallen. Sommige meiden studeerden af en er kwamen geen nieuwe bij. Hopelijk trekt het in Nijmegen de komende jaren weer aan, want waterpolo is een heel toffe sport. Ik blijf betrokken bij Hydrofiel, ook al ben ik inmiddels in Utrecht gaan studeren. Met een iets ander team gingen we afgelopen zomer naar de European University Games in Kroatië. We wonnen! Dat zwembad was fantastisch en onze wedstrijd werd live op tv uitgezonden. Dan beseft je wel wat het allemaal voor je betekent. Inmiddels heb ik me aangesloten bij een waterpolovereniging in Arnhem, die op nationaal niveau speelt. Waterpolo blijft heel belangrijk voor mij.”



JASMIJN COENEN (21)
 ‘DE SPORT IS BEST RUIG’



JEROEN AALDERING (23)

'LAAT MIJ MAAR IN DE TOUWEN KLIMMEN'

Studie: Sport, Gezondheid en Management, HAN

Sport: Survival Run

Topprestatie: overall winner

Survival Run korte afstand (2016)

"Vorig jaar werd ik Nederlands kampioen Survival Run op de acht kilometer. 'Huh? Survival Run?' reageren veel mensen. *Basically* is het een hardloepwedstrijd op onverhard terrein. Je rent over akkers en moet allerlei hindernissen overbruggen. Het is niet de grootste sport van Nederland, maar aan de meeste wedstrijden doen toch tussen de duizend en vijftienhonderd deelnemers mee. Soms ben ik zo druk met trainen dat ik vergeet de boeken in te duiken. Ik ben graag buiten. Als je mij vraagt of ik me meer student of sporter voel, hoef ik niet lang na te denken: sporter. Laat mij maar in de touwen klimmen.

Deze zomervakantie werkte ik in een café en daardoor drink ik nu meer biertjes dan voorheen. Zodra de competitie weer begint, stop ik daarmee. Dan ga ik terug naar hooguit een biertje per week.

Vorig jaar deed ik mee aan een 64 kilometer-run in Engeland. Daarbij ben ik fysiek en mentaal zo over mijn grens gegaan, dat ik er drie maanden van moest herstellen. Ik heb een vak laten vallen dat ik dit jaar moet herkansen. Toch is er niet alleen conflict tussen mijn sport en mijn studie. Tijdens de intro gaf ik trainingen aan honderd nieuwe studenten. Al mijn docenten stonden er trots bij te kijken. Ze kenden mij alleen als een student die binnen achter zijn laptop zit, maar op de baan zagen ze me ineens voor een groep staan. In de wereld van de Survival Run voel ik me het meest op mijn gemak."



Een jubileum om trots op te zijn.

Gefeliciteerd!

Rabobank Rijk van Nijmegen legt bij haar sportsponsoring de focus op Food & Vitaliteit. We willen de door ons gesponsorde verenigingen stimuleren om hun leden gezondere keuzes te laten maken. We faciliteren verenigingen hierin door hen workshops en materialen aan te bieden op het gebied van gezond eten.

Door actief onderdeel uit te maken van de sportactiviteiten en het verenigingsleven in Nijmegen en omgeving willen we een bijdrage leveren aan het welzijn van de samenleving.

Samen bereik je immers meer dan alleen. We staan daarom niet alleen aan de finish bij succes, maar zijn er ook al bij de start. Door middel van deze samenwerking brengen we de sport verder.

Als sportsponsor en studentenbank is het logisch dat we al jarenlang partner zijn van het Radboud Sportcentrum. We feliciteren het Radboud Sportcentrum met haar 50-jarige bestaan!

Een aandeel in elkaar



Rabobank



DE NIJMEEGSE STUDENTENSPORT QUIZ

Denk jij alles te weten over de Nijmeegse studentensport? Test dan je kennis met deze quiz. De antwoorden op de vragen vind je op pagina 28.

Tekst: Mathijs Noij / Foto's: iStock



1 Welke sport heeft in het verleden een officiële sportvereniging gehad in Nijmegen?

- A. Apenkooien
- B. Dodgeball
- C. Boogschieten
- D. Petanque

2 Hoeveel vrouwelijke studenten zijn lid van gamevereniging Dorans?

.....

3 En hoeveel mannen van paaldansvereniging Lasya?

.....

4 Welke studentenvereniging in Nijmegen sport op het hoogste niveau?

.....

5 Hoeveel studenten van de Radboud Universiteit waren op de Olympische Spelen van 2016 in Rio actief?

.....

6 Hoeveel stoelen en tafels verhuurt het Radboud Sportcentrum per jaar voor tentamens in de sporthallen?

.....

7 Collegevoorzitter van de Radboud Universiteit Gerard Meijer is een sportliefhebber. Welke sport is zijn favoriet?

.....

8 In 2008 was Nijmegen gaststad van een wereldkampioenschap voor studenten. In welke sport was dat?

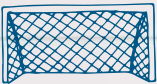
- A. Tafeltennis
- B. Beachvolleybal
- C. Schermen
- D. Wielrennen

9 Hoeveel bezoekers telde de fitnessruimte van het Radboud Sportcentrum in 2015?

- A. Ongeveer 50.000
- B. Ongeveer 140.000
- C. Ongeveer 360.000
- D. Ongeveer 500.000

10 In december 2015 werden asielzoekers uit Heumensoord uitgenodigd voor een sportdag op het Radboud Sportcentrum. Welke activiteit deden zij daar niet?

- A. Twister
- B. Knotsbal
- C. Stormbaan
- D. Survival



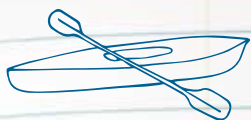


Foto: Bert Beelen

11 Onderzoekers van de Radboud Universiteit toonden dit jaar aan dat het een goed idee is om na het studeren een half uurtje te sporten. Waarom is dat zo?

.....

12 Welke sport is in Nederland door het Radboud Sportcentrum geïntroduceerd?

- A. Spinning
- B. Bommen (Bewegen op muziek)
- C. Kickfit
- D. Bossaball



13 Welke sporter, die in Rio de Janeiro in twee olympische finales uitkwam, heeft het afgelopen jaar nog getraind in de fitnessruimte van het Radboud Sportcentrum?

- A. Susan Kuijken (atletiek)
- B. Lianne Tan (badminton)
- C. Koen Metsemakers (roeien)
- D. Laura Smulders (bmx)



14 Wat is de leeftijd van de oudste sporter op het Radboud Sportcentrum?

.....

15 Phocas wil zijn verouderde botenhuis De Haemel graag verlaten. Aanvankelijk zou de vereniging slechts vijftien jaar in het botenhuis 'wonen'. In welk jaar heeft Phocas De Haemel betrokken?

.....



Foto: Marjolien van Diejen

DE TWAALFDE MAN



SERRAAT EIKHOLT (49) BOOTSMAN BIJ PHOCAS

Serraat Eikholt bouwt en repareert al zo'n dertig jaar de boten bij Phocas. Hij kwam er ooit als stagiair meubelmaker terecht en nam, toen de vorige bootman met pensioen ging, het zaakje over. Zelf heeft hij maar één keer geroeid. Liever is hij samen met zijn hond Fie met de boten bezig. "Ik blijf hier werken tot ik tachtig ben." Waarom? Ten eerste vanwege de dynamiek bij Phocas. Elk jaar weer nieuwe leden, elke dag iets anders te doen. Dan is er nog het contact met de mensen. De zoi van de studenten deert hem niet; de roddels hoort hij met liefde aan. Eikholt heeft respect voor de tweehonderd studenten die elk jaar nieuw bij Phocas komen roeien en daarnaast studeren. Phocas is meer dan een sport, benadrukt de bootman. Het is een soort huiskamer waar iedereen blijft terugkeren.

Voor de toekomst hoopt hij dat Phocas eindelijk kan verhuizen. "De ratten en het water komen hier van alle kanten. Dit gebouw (aan het Maas-Waalkanaal, red.) is echt op." Wordt een nieuwe stek bij de Nevengeul realiteit, dan kan hij hopelijk weer nieuwe boten gaan bouwen. Vanwege alle reparaties kwam het daar de afgelopen jaren niet van. Zijn plan: "Vernieuwen en kunststof boten maken." Dat is toch meer van deze tijd.



Bommen was meteen een succes

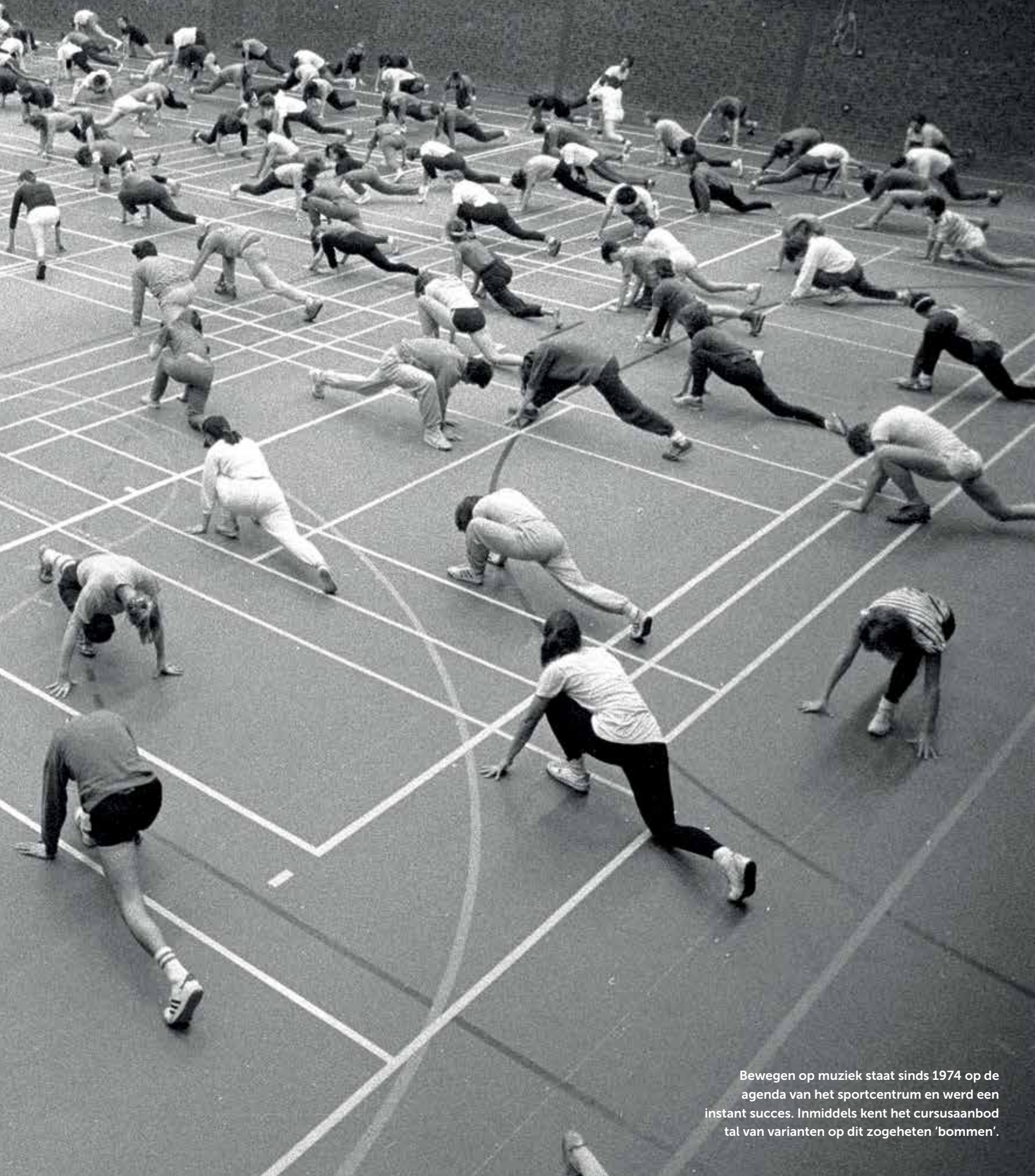
'BIJ ONS HEBBEN VEEL STUDENTEN
HET SPORTEN ONTDEKT'



Foto: Erik van 't Hulle naar

Wat in 1966 begon met een bescheiden
onderkomen aan de rand van de campus,
is uitgegroeid tot 's lands mooiste en
(bijna) grootste universitaire sportcentrum.
Het wonder van de groei,
vaak tegen de stroom in.

Tekst: Paul van den Broek en Bas Steeg



Bewegen op muziek staat sinds 1974 op de agenda van het sportcentrum en werd een instant succes. Inmiddels kent het cursusaanbod tal van varianten op dit zogeheten 'bommen'.

Zoals in veel geschiedenissen is er een leven vóór en een leven ná. Het omslagpunt voor het Radboud Sportcentrum ligt in het jaar 2003, als het verouderde onderkomen aan de Kwekerijweg – op het zuidelijkste puntje van het huidige hoofdveld – wordt ingeruild voor het Gymnasium. Drie vertrapte velden maken plaats voor kunstgrasvelden, luxe tennisbanen worden uitgerold en met twee nieuwe sporthallen wordt de binnenruimte in één klap bijna verdrievoudigd. “We moesten wel”, zegt Jacques Ypma, directeur van het sportcentrum tussen 1983 en 2000. “Het centrum was berekend op drieduizend sporters, maar we hadden toen ik vertrok bijna twee keer zo veel gasten in huis. We waren in alle opzichten uit het oude complex gegroeid.” Ypma’s opvolger Rob Cuppen: “Toen het besluit voor nieuwbouw eenmaal was gevallen, stond de kwaliteit van meet af aan op een. Het nieuwe sportcentrum was voor de universiteit ook belangrijk vanwege de uitstraling naar buiten.”

Kantje boord

De geschiedenis van het sportcentrum is ook een verhaal van weerstanden overwinnen. De eerste wind die opstak, kwam uit Den Haag, zo memoreert Jasper van der Heijden, in 1971 binnengekomen als een van de eerste sport-docenten en inmiddels met pensioen. Hij wijst op Ger Klein, midden jaren zeventig PvdA-staatssecretaris voor het hoger onderwijs. “Die had veel moeite geld te vinden voor een basisbeurs voor studenten en vond dat universiteiten helemaal geen sportcentra nodig hadden.”

SPORTVETERANEN

JASPER VAN DER HEIJDEN, SPORTDOCENT (1971-2008)

‘Ik heb deel uitgemaakt van een wonder’

“Ik ben altijd ontzettend breed inzetbaar geweest, echt niet normaal. Ik heb basketbal gedaan, badminton, zaalvoetbal en hardloopcros. Als het nodig was, zorgde ik voor bijscholing. De breedte van het aanbod is zowel onze sterkte als zwakte. Vroeger runde een clubje van zeven, acht docenten het hele sportcentrum, tegenwoordig moet je om al die takken van sport te bedienen allerlei specialisten invliegen. Die komen

voor een paar uur en zijn weer weg. Dan krijg je dus van dit soort briefjes op de koffietafel: ‘Ik ben jarig, gebak vind je in de ijskast.’ Dan hoeft het voor mij niet meer. De saamhorigheid is minder geworden. Het voordeel is dat hier altijd een team van hooggekwalificeerde docenten klaarstaat, en het is voor al die sporters hier nog gezellig ook. Ik ben er trots op dat ik dit heb zien groeien. Ik heb deel uitgemaakt van een wonder.”

Van oud naar nieuw
Van oud naar nieuw in 2003 betekende een enorme boost aan de Nijmegen studentensport, zowel in de binnen- als buitenruimtes. Een greep uit het veranderend aanzicht buiten: toen: een rugbyveld, drie voetbalvelden (allemaal gras), een hockeyveld en tien tennisbanen, nu: twee kunstgrasvelden voor voetbal/rugby, twee kunstgras hockeyvelden, twee beachvolleybalvelden en een 400-meterbaan. De foto in zwart wit is uit midden jaren 70, de grote foto is van 40 jaar later.



Waarom zo veel geld investeren als studenten ook gewoon in de stad kunnen sporten, zo luidde de kritiek.

De Haagse oppositie beleefde een hoogtepunt tijdens het bewind van onderwijsminister Deetman in de jaren tachtig. Jacques Ypma: “Het was kantje boord met de sportcentra. Deetman wilde ze zelfs allemaal skippen.” Ypma zal de massale studentenmanifestatie in Utrecht midden jaren tachtig niet snel vergeten. “Het was een enorme actie, die voor het eerst ook de verschillende sportcentra in Nederland bij elkaar bracht. Dat protest heeft de minister overtuigd.”

Als in 1998 de eerste plannen worden gesmeed voor een nieuw centrum, zwelt de kritiek weer aan. Waarom zou de Nijmeegse universiteit in tijden van bezuinigingen jaarlijks 1,2 miljoen euro moeten steken in studentensport, vroegen tegenstanders zich af. “In het Erasmusgebouw kijken mensen met een onzekere aanstelling neer op dit dure gebouw”, aldus een kritische student in 2003 in Vox. Rob Cuppen, tot de dag van vandaag directeur van het centrum, stelt vast dat het commentaar sindsdien is verstomd. “Ik hoef deze discussie al heel lang niet meer te voeren.”





Foto: xxx



Foto: Katholiek Documentatie Centrum

DE TWAALFDE MAN



HERMAN THIECKE (64) GROUNDSMAN

Groundsman Herman Thiecke heeft nog een jaar te gaan tot zijn pensioen, en is nu al blij dat hij na zijn 65ste ook nog mag blijven werken. "Heerlijk buiten zijn, dat is goed voor mijn gezondheid", zegt Thiecke, die 24 jaar geleden binnenkwam via Breed, een bureau voor speciale werkbemiddeling. Thiecke heeft astma, en kon via de reguliere kanalen geen baan vinden. De groundsman opent elke ochtend om zes uur de deuren van het sportcentrum, om tot drie uur in de middag zijn rondes te maken. Buiten sproeit en onderhoudt hij de velden, hij ontdoet de atletiekbaan van zand en andere rotzooi, controleert de doelnetten, leegt vuilnisbakken en loopt rond met de bladblazer.

Thiecke werkt sinds een paar maanden met een nieuwe tractor om de kunstgrasvelden in de plooi te houden. "Als je ze niet wekelijks onderhoudt, is het na zeven jaar bekeken met deze velden." Hoewel het met zwarte rubberbolletjes bedekte hoofdveld hem niet kan bekoren ("een veld moet niet zwart zijn"), is zijn liefde voor de buitenruimtes groot. "Je moet hart hebben voor de velden, anders kun je je werk niet goed doen." Zelf was de groundman ooit actief als keeper bij voetbalvereniging Orion. Met keepen moest hij stoppen, vanwege de leeftijd. Maar het werk gaat door.



Foto: Flip Franssen



Staatssecretaris Sport Erica Terpstra verricht in 1998 de aftrap. In dat jaar viel de beslissing een nieuw sportcentrum te bouwen, dat in 2003 werd opgeleverd. Terpstra heeft tegenwoordig een naar haar vernoemde zwembad aan de Kwakkenbergseweg (uit 2014), uitvalsbasis voor de wateractiviteiten van het sportcentrum.

Gezonde geest

Waar is de herwonnen waardering voor de universiteitssport aan te danken? Volgens Cuppen is het een afspiegeling van de sterk gegroeide maatschappelijke waardering voor sport en bewegen. Zijn voorganger Jacques Ypma, in 1973 afgestudeerd in Nijmegen op een scriptie over studentensport, noemt de inzichten van toen actueler dan ooit. "Sporten is niet alleen goed voor gezondheid en sociale ontmoeting, maar je gaat er ook beter van studeren." De drie pijlers van Ypma dragen al vijf decennia een steeds

groter sportcentrum. "Je lichaam goed onderhouden met genoeg beweging is een voorwaarde voor een gezonde geest", aldus Ypma.

Fred van Lent, sportdocent sinds 1985, prijst de waardering van de universiteiten voor sport. Zo hoort het volgens hem. "In het lager en middelbaar onderwijs hangt de sport er nog altijd een beetje bij, gelukkig niet binnen de universiteiten." Het Nederlands hoger onderwijs golft mee met het Angelsaksische model, zo wijst Van Lent op het Amerikaanse onderwijs, waar sport het hart van de campus is. "Daar weten ze dat het lichaam niet ondergeschikt is aan het denken. Sterker: helder denken kán alleen met bewegen. Je lichaam is je geest. Dat weet iedere student die aan fitness doet. Die benut de apparaten niet alleen voor hartslag of tijdmeting, maar vooral als compensatie voor het zittende leven."

SPORTVETERANEN

LOES KOMDEUR, AFDELINGSHOOFD SPORT (1983-HEDEN) 'Steeds bij de tijd blijven'

"In 1983 ben ik begonnen als sportdocent voor elf uurtjes in de week, in 2000 werd ik fulltime docent en sinds enige jaren ben ik afdelingshoofd Sport. Maar nog steeds geef ik een paar uur per week les. Soms vraag ik me af: moet ik daarmee stoppen? Maar zodra ik les geef, weet ik dat ik het wil blijven doen: het geeft gewoon zo veel energie."

Het Gymnasium oogt niet alleen modern, het is modern. Dat stimuleert sporters enorm. Als je naar andere universitaire sportcentra in Nederland kijkt, zet je soms een stap terug in de tijd. Ik zie dingen waarvan ik denk: dat kunnen we in Nijmegen nooit maken. We blijven altijd doorontwikkelen om bij de tijd te blijven. Zoals je merkt zijn we nu alweer aan het bouwen."

Tien gulden

Directeur Rob Cuppen durft zijn centrum vandaag de dag "het mooiste van Nederland" te noemen. Iets objectiever: na Groningen is Nijmegen in omvang de grootste, in vierkante meters én aanbod, met veertig verenigingen en een keuze uit meer dan tachtig verschillende sporten. Die omvang is te danken aan toenmalig collegevoorzitter Roelof de Wijkerslooth. Cuppen: "Die sloeg bij een van de vergaderingen met de vuist op tafel en zei: 'En nú gaan we beslissen: we bouwen niet één, maar twee sporthallen!'" Daarmee veegde hij elke huiver van tafel.

Die actie kwam volgens Cuppen niet uit de hemel vallen. "Natuurlijk is het handig als het bestuur het sporten een warm hart toedraagt, maar daar hebben we in het oude centrum wel een basis voor gelegd."



Foto: Bert Beelen

SPORTVETERANEN

PIETER SMITS, AFDELINGSHOOFD SPORTONDERSTEUNING (1991-HEDEN)
‘We zijn flexibeler geworden’

“We hebben inmiddels een kleine tweehonderd medewerkers. Alle docenten hebben een sportachtergrond en bijna alle anderen hebben een groot hart voor de sport. Bepalend voor de werksfeer is dat iedereen zelfstandigheid en eigen initiatief wordt gegund. Ik ben binnengekomen als volleybaltrainer en allrounder, later ging ik daar-

naast de sportplanning bijhouden en werd ik eerste aanspreekpersoon voor de studentensportverenigingen. Via een coördinerende functie in de sport kwam ik uiteindelijk terecht op mijn huidige post: afdelingshoofd Sportondersteuning. De grote kracht van het sportcentrum is dat we vooral kijken naar kansen en niet focussen op

bedreigingen. Als er zich bezuinigingen aandienen, onderzoeken we hoe we meer inkomsten kunnen binnenhalen. De afgelopen vijftien jaar zijn we moderner en flexibeler geworden. Vroeger gaven we vooral cursussen op gegeven tijden, nu kun je tot vlak van tevoren je eigen sportactiviteiten inplannen, de hele dag door.”

Al in het begin van de jaren zeventig importeerde Jacques Ypma twee ideeën uit het buitenland, die voor grote populariteit onder studenten zouden zorgen. Tijdens een congres in Zweden hoorde hij over ‘bommen’ (bewegen op muziek) en werd het plan voor de Batavierenrace geboren. Volgens Ypma zijn het beide voorbeelden van de filosofie die Nijmegen zo veel succes heeft gebracht. “We wilden op een heel laagdrempelige manier zo veel mogelijk takken van sport aanbieden.” Wat hielp was een lage prijsstelling – in de beginjaren rond de tien gulden, in de jaren tachtig rond de zestig. “Sporten op de campus is niet alleen goedkoper dan in de stad, maar ook de keuze is veel groter, zodat meer studenten de stap naar sport en bewegen kunnen maken.”

Jasper van der Heijden, een van de sportdocenten van het eerste uur, verhaalt over de sportintroductiedagen, waarbij eerstejaars deelnemen aan een hele reeks sporten. “Bij ons hebben heel veel studenten ‘hun’ sport ontdekt, sporten die soms klein begonnen en snel populair werden.”

Met de nieuwbouw in 2003 brak een nieuw tijdperk aan: openingstijden werden verruimd, het sportaanbod groeide door en de organisatie werd opgeschud. Het sportcentrum investeerde bovendien in digitale ontwikkelingen: sporters kunnen zich online inschrijven voor cursussen of specifieke sportuurtjes.

Bommen

Wat maar weinigen weten, is dat het inmiddels legendarische bommen zijn Nederlandse debuut maakte in Nijmegen. Ypma herinnert zich zijn kennismaking met de sport in Scandinavië. Het was 1973. “Een grote zaal stroomde helemaal vol. Een docent deed op een podiumje in het

midden een oefening op muziek voor en iedereen ging bewegen, er werd geen woord gezegd. Ik was sprakeloos, en dacht meteen: dit moet ook in Nijmegen.” In 1974 prijkte het bommen op de steeds vollere agenda van het sportcentrum. Fred van Lent, al 32 jaar onder meer bomdocent. “Laagdrempeliger sporten dan dit bestaat niet. Iedereen kan meedoen, zelfs sportkleding is niet nodig. Zeker in de beginjaren kwamen mensen in hun kloffie binnen. De kerken liepen leeg en het bommen liep vol.”

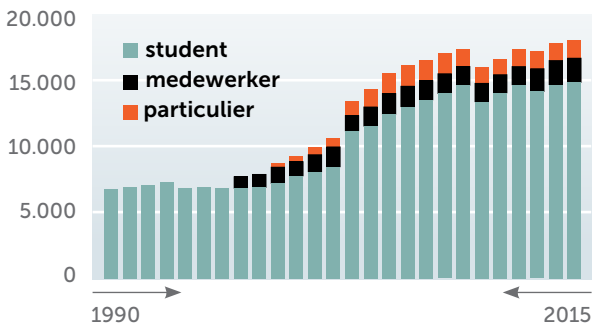
De vernieuwingsdrang in Nijmegen bleef niet beperkt tot het bommen. Het sportcentrum stond altijd vooraan bij het signaleren van trends. Gewoon iets uitproberen en kijken of het aanslaat, zo luidt tot op de dag van vandaag het devies. Jaar in jaar uit worden nieuwe ‘trendsporten’ geagendeerd, de laatste zijn *animal flow*, *calisthenics*, gewichtheffen, moderne dans en yoga nidra – vijf nieuwkomers in een totaalaanbod van inmiddels tachtig sporten.

DIRECTEUR ROB CUPPEN:

‘NIEMAND VAN DE STAF
ZIT ALLEEN ACHTER
EEN BUREAU. ZONDER
SPORTHART
HOEF JE HIER NIET
TE KOMEN WERKEN’



STEEDS MEER SPORTKAARTHOUDERS



15.000 studenten hebben inmiddels een jaarkaart. Het sportcentrum geeft ook maandkaarten uit, jaarlijks zo'n 10.000 aan ruim 3.000 studenten.

Volgens sportdocent Van Lent hangt het succes van Nijmegen samen met de opkomst van fitness en bewegen op muziek in de hele samenleving, wat weer gelinkt is aan de introductie van de draagbare muziek. "Eind jaren negentig werd aerobics een rage en het nieuwe sportcentrum speelde daar goed op in."

In het sportcentrum kun je tegenwoordig meedoen aan *body workout*, capoeira, hiphop, *hoopdance*, steps en zumba onder de noemer 'som' (sporten op muziek).

Nieuwe trends

Rob Cuppen stelt dat zijn team uitstekend in staat is in te spelen op wat de sporter vraagt. Wat helpt is dat het centrum zelf van oudsher een uitgebreid eigen cursusaanbod heeft. "Veel andere centra richtten zich oorspronkelijk

SPORTVETERANEN

FRED VAN LENT, SPORTDOCENT (1985-HEDEN)

'Bruggen slaan tussen sporten'

"Je kunt mij zien als een van de laatste allrounders van de oude garde die nog volledig op de sportvloer staat. Interessant is dat onder de groeiende groep collega's steeds meer trainers zijn, terwijl je mij kunt beschouwen als een ouderwetse docent, die anders dan een trainer – gericht op het inslijten van oefeningen – het totale bewegingsgedrag in ogenschouw neemt. Bij fitness zie je bijvoorbeeld dat mensen de apparaten ook benutten

om het lijf mooier te maken. Ze doen oefening na oefening, terwijl de samenhang met het bewegingsgedrag buiten het apparaat verloren gaat. De cosmetische kant van fitness is een dubieuze, want het minder mooie en niet zo sterke lichaam tellen daardoor minder mee. Sinds jaar en dag ben ik docent bommen. Muziek is mijn grootste hobby. Als ik die vonk zie overslaan in de bewegingen van de sporters, put ik daar voldoening uit."

Het sportcentrum blijft vernieuwen en uitbreiden. Deze zomer kreeg het centrum vernieuwde ruimtes voor krachttraining en fitness, naast een geheel nieuwe ruimte voor body & mind. Op de foto de nieuwe spinningruimte.



vooral op de studentensportverenigingen, maar juist dankzij ons eigen aanbod kunnen we goed inspelen op nieuwe trends en bedrijfsmatige eisen." Met effect, zegt Cuppen: "Het centrum heeft een optimale bezetting en we hebben de exploitatie goed op orde." Jasper van der Heijden wijst erop dat de zalen vroeger overdag en op zondag vaak leegstonden. Juist hierom zijn twee nieuwe doelgroepen aan het centrum toegevoegd, legt Cuppen uit: in 1990 de bedrijfssport en een kleine tien jaar later de particulieren. Een belangrijke plus van al die nieuwe klanten is dat de prijs van de sportkaart voor studenten aantrekkelijk laag blijft: dit jaar iets meer dan honderd euro.

Derde sporthal

Het vijftigjarige bestaan van het Radboud Sportcentrum valt samen met nóg een nieuwe ontwikkeling: de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, al jarenlang partner van het centrum, krijgt een nieuw onderkomen binnen het sportcentrum voor haar sportopleidingen. Anno 2016 wordt nog altijd van een derde sporthal gedroomd. "Ik hoop dat die er komt", zegt Cuppen. "Verwachtingen zijn vaak getemperd omdat de toestroom van studenten zou afnemen, maar tot nu toe worden de pessimistische scenario's steeds gelogenstraft."

De zorg dat de universiteit moet bijspringen voor luxe die sommige onderzoeksgroepen zich niet kunnen per-





Foto: Bert Beelen

SPORTVETERANEN

MARC VAN BEURDEN, COÖRDINATOR FACILITEITENBEHEER (1991-HEDEN)

'We willen zo veel mogelijk mensen aan het sporten krijgen'

"Er zijn sportdocenten die op een gegeven moment een 'echte' baan krijgen, maar hier nog graag een paar uur per week blijven werken. Omdat studenten zich bij het sportcentrum inschrijven om te sporten, heb je altijd een gemotiveerde groep voor je staan. Dat maakt werken hier leuk.

Mijn kamergenoot Pieter en ik werken hier nu samen vijftig jaar. Gelukkig blijft de jonge aanwas komen, want om te kunnen doorontwikkelen moet je kritisch op jezelf blijven. Het succesgeheim? Ik denk dat multifunctionaliteit een belangrijke pijler is. We proberen zo veel mogelijk mensen

aan het sporten te krijgen, en te houden: we richten onze accommodatie daarop in. We vinden alle sporten belangrijk en proberen die zo goed mogelijk te faciliteren. Er is al een flink aantal verbouwingen geweest om dat te realiseren, want zodra we zeggen dat we iets gaan doen, dóen we het ook."

mitteren, gaat volgens Cuppen zelfs na alle vernieuwingen niet op. "Het nieuwe centrum kost de universiteit jaarlijks twee ton meer dan het oude centrum, terwijl we twee keer zo veel klanten bedienen. Het centrum draagt bij aan de vitaliteit van de universiteit, als afspiegeling van de vitaliteit van studenten en medewerkers." *

DE TWAALFDE MAN



MARY HOLL (49) BALIEMEDEWERKER

In 1999 maakte Mary Holl haar entree in het sportcentrum, toen nog in het oude gebouw. De Gezonde Zaak, een particulier bedrijfje voor sportbegeleiding, bemiddelde voor haar. "Niemand komt hier binnen zonder hart voor sport", zegt Holl. Al in haar jeugd was ze verzot op aerobics, en tijdens haar loopbaan haalde ze aktes voor docentschappen *total workout* en *steps*. "Ik heb dat altijd prachtig gevonden, de muziek, de pakjes... De dansfilm *Grease* was mijn favoriet."

De laatste jaren hebben de administratieve taken het gewonnen van het doceren: Holl is verantwoordelijk voor de facturering, de inkoop en het regelen van vervanging voor zieke docenten. Ook houdt ze de binnenkomende berichten bij op de site met klachten en suggesties van de gebruikers. Een al jaren veelgehoorde klacht was de geluidsoverlast bij *body & mind*: die les werd gegeven in zalen waar het rumoer uit het sportcafé of belendende zalen gemakkelijk kon doordringen. "Deze maand is een prachtige ruimte alleen voor *body & mind* geopend", zegt Holl. "De klachten zijn hopelijk verleden tijd."

DE NIJMEEGSE STUDENTENSPOORT QUIZ

ANTWOORDEN



- 1. A. Apenkooien.** Deze sport draait voor een groot deel om nostalgie. Iedereen kent het nog wel van de basisschool. In 2008 speelde sportcentrum-instructeur Tjark Verhoeven in op dat gevoel en richtte apenkooivereniging Bokito op. Probleemje was dat iedereen dacht dat het een grapje was. 'Iedereen doet er wel lacherig over, maar iemand moet het toch serieus aanpakken', zei hij toen tegen Vox.
- 2. Tien.** Gamen alleen voor jongens? Toch niet. Dorans heeft in totaal 106 leden, waarvan tien vrouwen.
- 3. Eén.** Hij bevindt zich in een gezelschap van tachtig vrouwelijke leden.
- 4. Zweefvliegvereniging Stabilo natuurlijk!** Basis van de vereniging is het zweefvliegveld in Malden. Lijkt jou het ook wel wat om te zweefvliegen? Je kunt regelmatig een stukje meevliegen met de studenten.
- 5. Vier.** Namelijk: Jacco Arends (badmintonner en psychologiestudent), Martine Smeets (handbal en pedagogische wetenschappen), Anouk Vetter (zevenkamp en geografie) en de Belgische Lianne Tan (badminton en tandheelkunde).
- 6. Antwoord: 55.010.** Je zal ze maar goed moeten zetten elke keer.
- 7. Gerard Meijer is een voetballiefhebber.** Als promovendus in de jaren tachtig speelde hij met zijn collega's van de Nijmeegse afdeling molecuul- en laserfysica in de zaal.
- 8. D: Wielrennen,** of eigenlijk: wielrennen en mountainbiken. Van 21 tot en met 25 mei 2008 vond het evenement plaats in en rondom Nijmegen. De organisatie was in handen van studenten van de Radboud Universiteit en de HAN, en had een oranje tintje: 'we' wonnen vier keer goud, drie keer zilver en vijf keer brons op acht verschillende onderdelen.
- 9. C: 360.000 bezoekers** (dubbele bezoeken meegerekend). Hoeveel kilometer zouden zij samen hebben afgelegd op de crosstrainers en roeiapparaten?
- 10. D: Survival.** De vluchtelingen hebben zich op die dag dus wél vermaakt met knotsbal, twister en een stormbaan. Het sportcentrum deed meer voor vluchtelingen in Heumensoord; zo werden de sportruimten gratis opengesteld voor asielzoekers.
- 11. Omdat je hetgeen je geleerd hebt dan beter onthoudt.** Tijdens het sporten komen namelijk stoffen als dopamine en noradrenaline vrij die onze hersenen gebruiken om kennis en ervaringen op te slaan.
- 12. B: Bommen.** Jacques Ypma, voormalig directeur van het sportcentrum, hoorde in de jaren zeventig over deze nieuwe sport op een congres in Zweden. Hij begon ermee in Nijmegen en introduceerde het bommen daarmee in ons land.
- 13. A: Susan Kuijken.** De Nijmeegse hardloopster kwam in actie tijdens de 5.000 en 10.000 meter en werd op die afstanden respectievelijk achtste en veertiende op de baan in Rio.
- 14. 84 jaar.** De heer Jos Vrancken Peters komt voornamelijk naar het sportcentrum om te fitnessen. Hij loopt overigens al een tijdje rond op de Nijmeegse campus. In 1951 startte hij met de studie geneeskunde. Ook werd hij toen lid van roeivereniging Phocas.
- 15. 1972.** Om de verhuizing mogelijk te maken is Phocas al twintig jaar bezig met het inzamelen van geld. Via een crowdfundingactie probeert de vereniging 20.000 euro binnen te halen. Dat bedrag is nog niet binnen, dus wie een (oude) stuiver kan missen, gaat naar crowdfunding.ru.nl.

INGEZONDEN

DE PARTNERS VAN HET RADBOUD
SPORTCENTRUM FELICITEREN HET CENTRUM
MET HET 50-JARIG JUBILEUM.

'Op naar de volgende 50!'



SNELDERS SPORT



Je kent ze wel: fanatici die dagelijks naar de gym hollen om zich urenlang af te matten. Ben jij meer van het toekijken dan zelf zweten in het Radboud Sportcentrum? Lees dan deze vier tips om met zo min mogelijk inspanning zo fit mogelijk te worden.

Tekst: Linda van der Pol / Foto: iStock

LIEVER LUI DAN MOE



1. Loop

De Nijmegenaar weet het al honderd jaar: wandelen is geweldig. Recent onderzoek van het Peninsula College of Medicine and Dentistry toont aan dat regelmatig lopen even effectief is als stevig sporten. Loop elke dag een half uur en je conditie stijgt, je botten en spieren worden sterker en je gewicht en geheugen gaan erop vooruit. Dan zwijgen we nog over je hart, bloedvaten, bloeddruk en cholesterol. En, het mooiste: lopen is niet zwaar, niet moeilijk en niet blessuregevoelig.



2. Drink water en eet gezond

Een stapeltje bruine boterhammen met gekookt ei en tomaat is gezonder dan een wit bolletje met twee kroketten erop. En je kunt beter water drinken dan gezoete vruchtendrank (te veel suiker). Inkoppertjes, natuurlijk. Een simpele vuistregel: verkies onbewerkt voedsel, zoals groente, fruit, noten en dergelijke, boven fabrieksvoer. Sla niet door en zorg er wel voor dat je genoeg blijft eten – fitheid en magerte hebben weinig met elkaar van doen en we rapen onze uitgehongerde lezers niet graag van het plaveisel van het Erasmusplein.



3. Waag je aan een '7 Minute Workout'

Als wandelaar hoef je allang niet meer zo'n tamagotchi-achtige stappenteller aan je broekriem te hangen: daar zijn apps voor. Download, als je dan toch bezig bent, meteen de '7 Minute Workout'-app. Deze onderwerpt je, zoals de naam al weggeeft, dagelijks aan een work-out van zeven minuten. Het schema is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en biedt, zo beweren de makers, een zo effectief mogelijke training. In hoog tempo werk je twaalf oefeningen af, met pauzes van tien seconden. 't Is enorm intensief, maar na zeven minuten plof je gelukkig gewoon weer op de bank.



4. Kruip je bed in

'De Tour win je in bed,' riep sterwielrenner Joop Zoetemelk al in 1980. In tijden waarin fietsers hun eigen matrassen meeslepen naar wielerrondes, kunnen wij Joops gevleugelde woorden enkel onderstrepen. Immers: in je slaap maak je groeihormoon aan, hetgeen op zijn beurt je conditie verbetert en de toename van spiermassa stimuleert. Vergeet die schaapjes – tel uit je winst.

Meten is (z)weten:

HOE TECHNOLOGIE DE SPORT VERANDERT

Tophandballer en student Danique Boonkamp komt met behulp van apps, camera-systemen en hartslagmeters steeds meer over zichzelf te weten. Maar ook de 'gewone' sporter in het Radboud Sportcentrum is meer en meer bezig met technologie. Hoe verandert dit de sport?

Tekst: Timo Nijssen & Mathijs Noij / Foto: Erik van 't Hullenaar



In de handbalzaal op Papendal klinkt het gepiep van schoenen. De luide aanwijzingen van de coach aan zijn atleten galmen door de zaal, terwijl de speelsters om en om op het doel af sprinten, vanaf de halve cirkel een sprong voorwaarts maken en vlak voordat zij de grond raken de bal met volle kracht richting doel smijten.

Papendal is het kloppend hart van de Nederlandse Olympische sport. Wie het terrein oprijdt, kan het digitale aftelbord bij de ingang niet missen. 'Nog 51 dagen tot Rio', staat er deze zomerse woensdagochtend te lezen. In de bossen bij Arnhem bereiden

zich zo'n honderd Nederlandse Olympiërs voor op het grootste sportevenement ter wereld, plus tientallen paralympiërs die in september naar Brazilië afreizen.

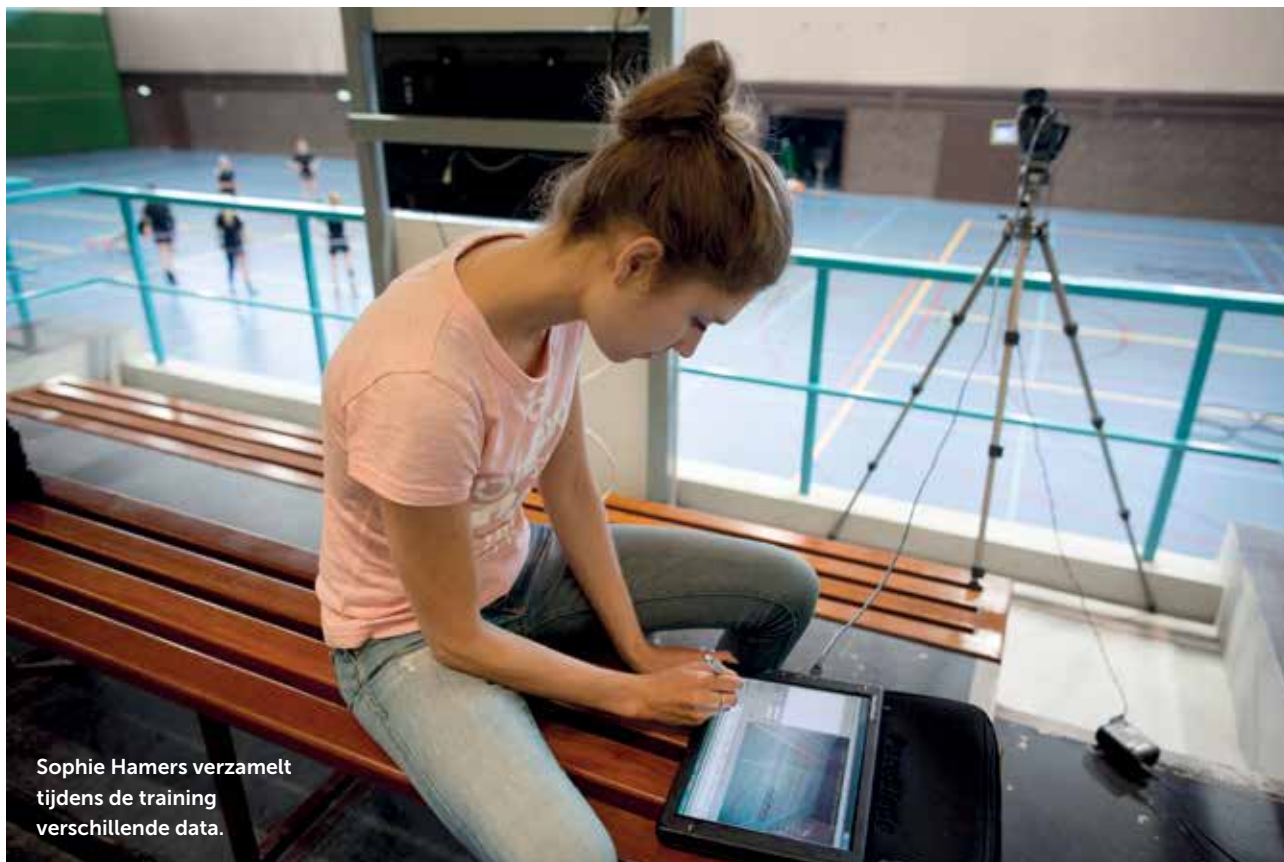
Voor Danique Boonkamp (19) zijn de Spelen in Rio nog wat te hoog gegrepen. Maar in de handbalzaal wordt wel degelijk serieuze topsport bedreven: het merendeel van de meiden maakt deel uit van Jong Oranje. Al vier jaar woont Danique op Papendal, waar ze ingeschreven staat bij het Centrum voor Topsport en Onderwijs (CTO, zie kader). Af en toe, als het programma het toestaat, gaat Danique naar Nijmegen. Want ze is ook student pedago-

gische wetenschappen aan de Radboud Universiteit.

"Die colleges schieten er inderdaad vaak bij in", vertelt ze na de training. "Toch is een opleiding wel belangrijk. Handballen doe je niet voor de rest van je leven. Maar op dit moment staat de sport op één."

Control room

En waar kan je dan beter wonen dan op Papendal, waar naast sporters ook veel wetenschappers rondlopen, die de sporter bij de hand nemen? In een soort *control room*, naast de tribune, zit Sophie Hamers tijdens de handbaltraining achter twee



Sophie Hamers verzamelt tijdens de training verschillende data.

computers. Ze staart op een van haar schermen naar een tweedimensionaal handbalveld, waarop kleine cirkeltjes over het veld bewegen. “Die rondjes, dat zijn de spelers. Ik volg nu live hoe zij over het veld bewegen.”

Hamers is masterstudent Sport Science aan de Rijksuniversiteit Groningen en sta-giair op Papendal. Ze verzamelt data over de training. Het programma dat ze gebruikt, brengt de exacte locatie van spelers op het veld in kaart. “Dat is handig, want de trainer kan zo precies het positiespel overzien.”

De positie van elke speelster wordt geregistreerd met een meethesje. Daarnaast dragen de speelsters allemaal een hartslagmeter. Kort na de training, als hun zweet nauwelijks is opgedroogd, krijgen Boonkamp en haar trainingsgenoten van Hamers een mailtje. Daarin staat allerlei informatie, zoals de afgelegde afstand, het aantal sprints dat ze hebben getrokken en hoe hoog de hartslag tijdens de training was. Ook de teamgemiddelden worden rondgestuurd, zodat de speelsters hun prestatie kunnen afzetten tegen de rest.

“Interessant om te zien”, zegt Boonkamp. “Maar vooral voor onze trainer is het heel waardevol. Hij kan precies zien hoe zwaar

de training voor elke speelster was. Moesten we allemaal heel diep gaan, dan kan hij de training van de volgende dag daarop aanpassen. Ook onze individuele krachttrainingen worden aangepast op fysieke metingen.”

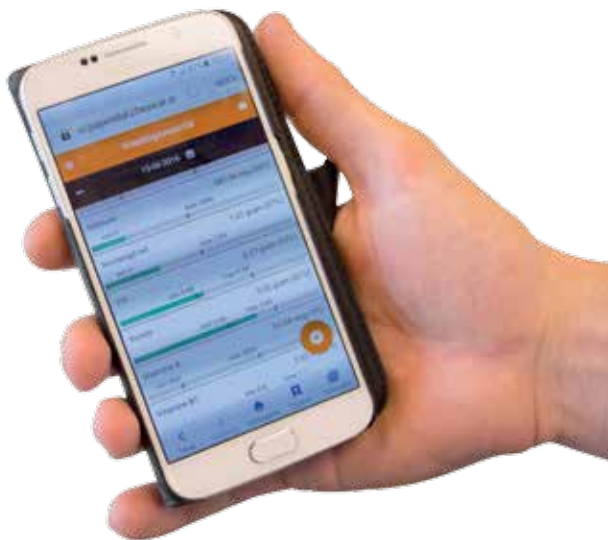
De trainer heeft op Papendal meer tot zijn beschikking: de zaal is namelijk ook uitgerust met verschillende camera's, zodat de trainer elk moment van de training later terug kan bekijken. Een van de camera's in de zaal staat continu op het doel gericht, en het beeld daarvan wordt met een kleine vertraging op een tv afgespeeld die naar het veld gericht staat. Na een aanvallende actie hoeft een speelster alleen maar opzij te kijken en ziet ze haar actie direct terug.

Meten is weten

In de zaal worden de sportprestaties van Boonkamp en haar medespeelsters goed in de gaten gehouden. Maar ook daarbuiten geldt: meten is weten. Boonkamp eet elke dag drie keer in het Topsportrestaurant van Papendal. Van elke shake, appel, sandwich of warme maaltijd die zij laat scannen bij de kassa, worden de voedingswaarden geregistreerd. Via een gloednieuwe app die Papendal heeft laten ontwikkelen, kunnen

Het Centrum voor Topsport en Onderwijs

Het Centrum voor Topsport en Onderwijs (CTO) is een initiatief van de nationale sportkoepel NOC*NSF. Het biedt topsporters vanaf vijftien jaar de mogelijkheid om studie of school te combineren met hun sport. Papendal is een van de vier CTO-locaties in Nederland en biedt plek aan 350 jonge topsporters. Zij hebben een kamer op Papendal. Vijf van hen studeren aan de Radboud Universiteit, onder wie Danique Boonkamp. Zij woont sinds haar vijftiende op Papendal en ging vóór haar studie naar de middelbare school in Arnhem.



'AL HET ETEN IS HIER
SUPERGEZOND.
DAT IS WEL
ANDERS DAN
IK GEWEND
WAS VAN THUIS.'

de sporters precies bijhouden hoe veel mineralen, vitamines en voedingsstoffen zij binnen hebben gekregen.

"Het is voor ons verplicht om in de kantine te eten", zegt Boonkamp. "Om de zoveel weken gaan we langs bij een diëtist die ons lichaamsgewicht in de gaten houdt. Zijn we te zwaar of te licht? Dan krijgen we een voedingsschemaatje mee." Dat is natuurlijk prettig voor een topsporter – alles voor de prestatie. Maar: "Al het eten is hier supergezond. Geen sausjes, geen vettheid. Dat is wel anders dan ik gewend was van thuis."

Voor Boonkamp loopt haar tijd op Papendal ten einde. Ze heeft een contract aangeboden gekregen in Melsungen, in het midden van Duitsland. "De club waar ik ga spelen is dit jaar gedegradeerd naar de derde Bundesliga, maar wil volgend jaar direct terug naar de tweede divisie. Ik moet daarbij gaan helpen." Daardoor wordt het wel moeilijker om door te gaan met haar studie in Nijmegen. "Maar ik ga het in ieder geval proberen. Gelukkig worden steeds meer colleges online gezet." *

PROGRESSIE METEN IN HET SPORTCENTRUM

van app tot schriftje

Het Radboud Sportcentrum gaat mee met zijn tijd, maar biedt niet klakkeloos allerlei technische snufjes aan. 'Die moeten wel in dienst staan van de prestatie.'

"Neem de cardioapparaten", zegt fitnessdocent Daan Roelofs terwijl hij laat zien welke technologische snufjes de fitnesszalen van het sportcentrum bieden. "Daar kan je persoonlijke loopschema's op samenstellen. Of je neemt het parcours van de Zevenheuvelenloop. Het apparaat zorgt dan voor het juiste aantal hoogtemeters."

Roelofs heeft de populariteit van fitness de laatste jaren hard zien groeien. "Vooral krachtsport zit in de lift. Mensen zijn zich bewust geworden van het positieve effect van deze tak van sport op je lichaam. Ook als je wil afvallen."

Al die sporters worden geattendeerd op LFCconnect, een site waar zij een persoonlijk account kunnen aanmaken. Alle trainingen worden zo bijgehouden, waardoor de

MAARTEN VAN DEN NIEUWENHUIZEN (21), STUDENT GESCHIEDENIS:

'Liever een boekje'

"Bij het trainen gebruik ik een papieren boekje. Daarin schrijf ik de oefening op, hoeveel herhalingen ik doe en hoe zwaar de gewichten zijn. Ik doe aan powerliften, waarbij je je concentreert op *deadlifts*, squats en bankdrukken. In mijn boekje staat ook een schema van wanneer ik wat moet doen. Voor mij geeft een boekje meer voldoening dan een app. Je kunt erdoorheen bladeren en dan zie je precies wat je de vorige keren hebt gedaan en wat je allemaal al bereikt hebt. Dat werkt motiverend en is tastbaarder dan scrol-

len door een lijst met *work-outs*. Pen en papier bieden ook meer vrijheid: ik kan alles precies zo bijhouden als ik wil en zit dus niet vast aan de structuur van een app. Digitaal kun je misschien wat gedetailleerder je resultaten analyseren, maar dat vind ik niet zo nodig. Ook het meten van bijvoorbeeld de hartslag is niet zo belangrijk bij dit soort krachttraining. Wel kijk ik voor inspiratie af en toe op internet naar nieuwe oefeningen en gebruik ik een app om zo nu en dan een nieuw dieet samen te stellen."

sporter in een app een overzicht krijgt van zijn ontwikkeling. "Wij kunnen als docent ook inloggen", zegt Roelofs, "en zo de verrichtingen van sporters in de gaten houden en ze trainingsschema's toesturen."

Maar, relateert de docent: "De meeste sporters gebruiken nog altijd schriftjes, waarin ze hun vorderingen noteren. Het heeft ook wel zijn charme, als je zo'n boekje volgeschreven hebt."

Het sportcentrum hanteert geen beleid waarin het nieuwste van het nieuwste altijd wordt aangeboden. "Het moet in dienst staan van de sportprestatie", zegt Roelofs. "In de sporthallen hangen bijvoorbeeld camera's, zodat sporters beter feedback kunnen krijgen. Hier bij de fitness hebben we bewust niet gekozen voor televisies. Die staan los van het sporten en leiden alleen maar af." Wel kunnen hardlopers op het scherm van het cardio-apparaat een stad kiezen om virtueel doorheen te lopen. "Dat zit misschien op de grens, maar heeft nog wel betrekking op de sportprestatie. Enerzijds wil je de beleving voor sporters groter maken, maar leuker is niet altijd beter. Het gaat er ook om dat je het schema gebruikt dat het beste bij jouw conditie past."

Bovendien is sporten idealiter ook iets sociaals. In de zaal staan steeds twee dezelfde apparaten naast elkaar, zodat bezoekers uitgenodigd worden samen te sporten. Wie constant op zijn telefoon staart, wordt weleens aangesproken door Roelofs of een van zijn collega's. "We hebben een keer campagne gevoerd tegen voortdurend gebruik van sociale media. Natuurlijk mogen bezoekers hun eigen apps gebruiken. Maar constant Facebook checken, dat hebben we liever niet."



CHARLOTTE GERRITS (26), STUDENT RECHTEN:

'Apps geven mij inspiratie'

"Sporten met apps heeft voordelen en nadelen. Ik heb een tijdje CrossFit gedaan, daarbij was het fijn om alle work-outs bij elkaar te hebben. Nu houd ik mijn eten bij in een app en gebruik ik er een voor yogaoefeningen. Sinds ik aan Olympisch gewichtheffen geworden en daar heb ik geen app voor nodig. In de fitness zit ik ook liever niet te veel op mijn telefoon.

Een app geeft je vooral meer inzicht. En je kunt er nieuwe oefeningen uithalen. Maar je moet wel wat basiskennis heb-

ben voor je met een app aan de slag gaat, want het risico is dat je digitaal een schema krijgt dat niet helemaal past bij je behoeftes en doelen.

Ik gebruik de apps nu vooral ter inspiratie. Je komt sneller aan work-outs die je niet zelf bedenkt. Voor mij blijft het daarbij: ik hoef bijvoorbeeld niet zo nodig een smartwatch. Al je activiteiten continu tracken, vind ik maar hocus pocus. Je moet ook niet obsessief alles gaan bijhouden, een calorie meer of minder zal echt niet het verschil maken."

Studenten maakten van Nijmegen een hardloopstad



Met de Batavierenrace en de Zevenheuvelenloop heeft Nijmegen twee hardloopevenementen van wereldformaat in huis. Dat Nijmegen nu te boek staat als hardloopstad is te danken aan studenten.

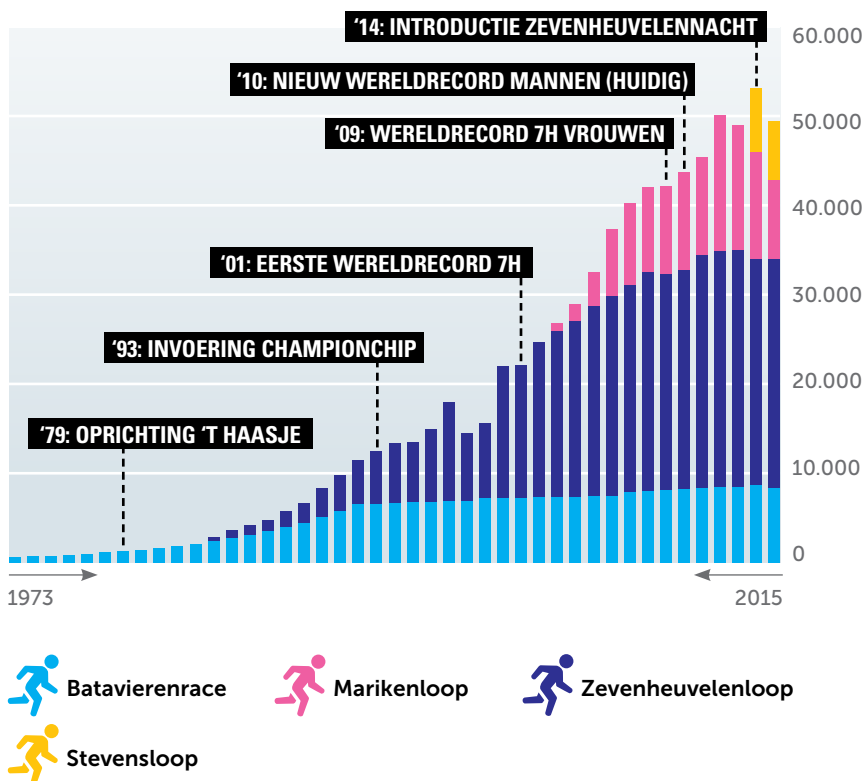
Tekst: Paul van den Broek en Gijs Swennen / Fotografie: Bert Beelen

Dat Nijmegen zich kan beroepen op de titel 'hardloopstad' is het gevolg van een uit de hand gelopen grap. Of beter: twee uit de hand gelopen grappen. De eerste dateert van 1973. Jacques Ypma, toenmalig directeur van het Radboud Sportcentrum, had in Zweden kennis genomen van een hardloopestafette voor studenten en wilde iets dergelijks ook in Nijmegen organiseren. Hij haalde er onder anderen natuurkundestudent Stan Gielen bij, destijds voorzitter van de Studenten Atletiek Vereniging, nu voorzitter van NWO. "De universiteit kampte met een minderwaardigheidscomplex ten opzicht van de Randstad. Het gevoel heerste sterk dat hier iets bijzonders moest komen", zegt Gielen. En het bijzondere geschiedde: in april 1973 stonden vierhonderd studenten aan de start voor een hardloopwedstrijd tussen Nijmegen en Rotterdam, een estafetterace met 25 etappes. De Batavierenrace was geboren. "We wilden een leuk loopfeestje organiseren."

De tweede grap was een bedenkensel om het eerste lustrum van studentenatletiekvereniging 't Haasje op te fleuren, in 1984. Henk Stevens steekt in de ledenvergadering zijn vinger op als gevraagd wordt om leuke ideeën. Hij had zich in de jaren zeventig drinkend en rokend door de studie jaren gefeest, maar was intussen al enkele jaren bij 't Haasje actief als hardloper, "anders zou ik de veertig niet halen". Stevens' plan: een wegwedstrijd van vijftien kilometer tussen Nijmegen en Groesbeek, meteen gedoopt tot de Zevenheuvelenloop, die in de eerste editie tijdens het lustrumjaar vijfhonderd hardlopers naar de finish bracht. Waarom juist vijftien kilometer? "Omdat dat mijn favoriete afstand was", zegt Stevens.

De rest is geschiedenis. Dit jaar bracht de 43ste editie van de Batavierenrace in april 8.341 studentlopers uit binnen- en buitenland op de been, terwijl de laatste Zevenheuvelenloop door liefst 25.552 lopers werd volbracht. Nijmegen hardloopstad staat op de kaart (zie kader), al helemaal nu ook de Marikenloop (sinds 2003), de Bruggenloop (2006) en de Stevensloop (2014) aan de kalender zijn toegevoegd. Hadden de oprichters

NIJMEGEN WORDT HARDLOOPSTAD



ooit kunnen dromen dat de stad inmiddels jaar in jaar uit meer dan 50.000 wedstrijdlopers op de been brengt? Dat we het Guinness Book zouden halen met de grootste etappekoers ter wereld? Dat we al jaren landelijk faam verwerven met 'het mooiste parcours van Nederland'? Vox gaat op zoek naar de wortels van de Nijmeegse hardloopekte.



Foto: Bert Beelen

Kloppend hart

Zonder studenten was Nijmegen nooit de hardloopstad geworden die het nu is. Zonder het Radboud Sportcentrum ook niet, sinds de begintijd van de Zevenheuvelenloop uitvalsbasis van het hardloopevenement. De organisatie huisde in het gebouw en de start van de wegliep was de eerste jaren op de campus. Inmiddels vertrekken de lopers vanaf de Groesbeekseweg. Het kleine zusje de Marikenloop, die sinds 2003 bestaat, kent nog wel het Radboud Sportcentrum als startpunt. De accommodatie is op eigen verzoek het kloppend hart van het evenement. Sporters als

Susan Kuijken, in 2013 winnaar van de Marikenloop op de 5 kilometer, maken bovendien gebruik van de fitnessruimte van het sportcentrum om te trainen. Waar hardloopevenementen worden georganiseerd, zijn vrijwilligers nodig. Die laatste worden veelal geworven onder leden van de Nijmeegse studentensportverenigingen. De Batavierenrace houdt kantoor in De Ondergang van het sportcentrum en het is inmiddels goed gebruik dat Bata-commissieleden later een rol spelen bij de organisatie van een van de andere hardloopevenementen in de stad.

Chip

Al bij de eerste editie van de Batavierenrace besefte Stan Gielen dat het evenement een lang leven beschoren zou kunnen zijn. “De sfeer was meteen uitstekend, het leek wel de Vierdaagse. Er was ook al meteen een divers veld van deelnemende teams.” Toen hij een paar jaar terug weer eens bij de start aanwezig was, zag Gielen de houdbaarheid van het in 1973 bedachte recept bevestigd. “Aan het draaiboek van toen is weinig meer veranderd.” Afgezien van het parcours dan: na één jaar Rotterdam werd vanaf de tweede editie de eindstreep verlegd naar de Universiteit van Twente.

Ook Henk Stevens was van meet af aan zeker van het succes van ‘zijn’ Zevenheuvelenloop. Hij verhaalt van de piepkleine advertentie die in 1984 werd ingezet om lopers naar Nijmegen te lokken. “De reacties waren overweldigend: niet alleen uit de regio, maar uit het hele land kwamen lopers naar Nijmegen. Mensen in Den Helder wilden wel eens wat anders dan een wedstrijd in de polder.” De mond-tot-mondreclame over het inderdaad prachtige parcours deed haar werk, constateert Stevens naar tevredenheid. Dat de wedstrijd werd georganiseerd ‘voor lopers

door lopers’ was volgens hem een andere pijler van het succes. “Alle lopers waren ons even lief, niet alleen de toppers. Daar waren we de eerste in.” Bij andere wedstrijden in die jaren kreeg je als loper een startbewijs aangereikt en moest je je tijd zelf maar bijhouden, memoreert Stevens. Zo niet in Nijmegen: daar kreeg iedereen een precieze eindtijd, na een aantal jaren verfynd met de befaamde chip aan de veter voor automatische tijdregistratie. Stevens is nóg trots op die vinding: dat kunstje van zijn eigen organisatie ging de hele wereld over.

“Je proeft het als een loop door lopers is gemaakt, zoals de Zevenheuvelenloop of de halve marathon van Egmond. Elders zat er een VVV achter of een evenementenbureau: die organiseren zo’n loop als een kaasmarkt: als het maar geld en publiciteit oplevert.”

Maffia

Het succes van de ene wedstrijd besmet de volgende. Dat constateert Daan van den Berg, die als student bestuurskunde in 2010 zijn entree maakte in de hardlooperwereld: eerst in de Batavierenrace (als loper, organisator en voorzitter), daarna bij de Zevenheuvelenloop. “Daar is alles

nóg professioneler. In ons vakgebied noemen we zo'n organisatie een 'universiteit van het organiseren'." Van den Berg werd verantwoordelijk voor de allereerste Stevensloop in 2015 – een kindje van de Zevenheuvelenloop – waar hij onder andere het parcours uitzette. "Het werd een gigantisch succes, waardoor dit jaar de inschrijvingen nog sneller vol waren."

En zo grijpt het virus om zich heen, aangewakkerd door een steeds sterkere "hardlooppaffia". Die term is van Ton van Lieshout, zelfbenoemd lid van de maffia. Als penningmeester was hij vanaf de wieg betrokken bij de Zevenheuvelenloop en intussen is hij al jarenlang voorzitter van de organiserende stichting. De wortels in de studentenwereld voegden volgens hem een prettig gestoorde eigenwijsheid toe aan het hardloopwereldje: 't Haasje stond bekend als vreemde eend in de bijt onder de atletiekverenigingen, terwijl de Zevenheuvelenloop zich afficheerde als tegenkracht van de Vierdaagse, "als onderdeel van de tegenbeweging in Nijmegen die zich jaren heeft afgezet tegen de gevestigde orde".

De tegendraadsheid ging hand in hand met professionalisme, zegt Henk Stevens, 25 edities lang – tot 2009 – directeur van het evenement. "Elk jaar verzonnen we iets nieuws. Het milieu had onze warme aandacht en zo bedachten we de deal met de NS." Er kwam een goedkoop treinarrangement en een inschrijftoeslag voor automobilisten. Stevens kan zich nog steeds blij maken om de mooie krantenkoppen in *De Telegraaf*: 'Nijmegen weert auto's'. "We zaten nooit stil. Zo werd het almaar beter." En duurzamer. En grootser.

Intelligentie

Het is volgens de vier 'hardlooppaffiosi' geen toeval dat het virus juist toeslaat in studentensteden. Henk Stevens wijst op de Hart van Brabantloop en de Veluweloop, twee andere successen met wortels in universiteitssteden, Tilburg en Wageningen. Hardlopers zijn slimme mensen, zo vat Stevens het samen: een individuele sport is gemakkelijk in te passen in agenda's van studerende en werkende mensen, terwijl enige slimheid noodzakelijk is om de afstanden goed te volbrengen. Hij legt uit

dat hardlopers, anders dan teamsporters of wielrenners, zelfs aan de top volledig zijn aangewezen op eigen inzicht: er staat niet voortdurend een team om je heen of een coach aan de kant. "Je moet zelf goed kunnen luisteren naar je lijf, snappen hoe het gaat, je moet weten wat je moet doen om goed te trainen, en vooral ook wat je moet laten. Een individuele sport vergt intelligentie", aldus Stevens. "Zonder studenten en het sportcentrum was Nijmegen niet de hardloopstad geworden die het nu is."

Troef

Er is naast intelligentie nog een andere troefkaart die Nijmegen op tafel legt, en dit keer een unieke: de omgeving. Stan Gielen stelt vast dat Nijmegen er begin jaren zeventig vroeg bij was met het propageren van de breedtesport. "Dat het leuk is om vanuit je clubhuis een rondje te gaan hollen in het bos." Maar dan moet dat bos er wél zijn. Gielen wijst op de atletiekclubs in Rotterdam en Amsterdam, die met clubhuizen middenin de bebouwde omgeving waren veroordeeld tot rondjes op de sintelbaan. Dan Nijmegen: het in 1966 verzeen sportcentrum lag op een paar steenworp afstand van Heumensoord. Tot op de dag van vandaag is volgens hem iedere loper die dit gebied leert kennen aangenaam verrast door de prachtige omgeving. "Het versterkt het gevoel dat je gaat sporten om gezond en fijn te leven, dat kan in Nijmegen en omgeving volop."

Henk Stevens gaat nu door het leven als uitbater van de Stadsoase, een accommodatie aan de bosrand in Nijmegen-Oost waar hij topatleten uit Australië tot zijn gasten mag rekenen. "Die komen naar Nijmegen voor training, die mensen zijn overal geweest en ze vinden het nergens zo mooi om te lopen als hier." Daan van den Berg denkt dat de omgeving veel mensen beweegt tot een rondje hollen. "Bij de Stevensloop komt liefst 90 procent uit de regio. Voor een relatief kleine stad herbergen we veel lopers." Ook Ton van Lieshout noemt de omgeving een belangrijke troef. "Het is vooral dankzij de prachtige omgeving dat Nijmegen heeft kunnen uitgroeien tot een echte hardloopstad." *

DE TWAALFDE MAN



GERT VISSCHER (56)
BALIEMEDEWERKER
EN TRAINER BIJ FC KUNDE

Er is al een plein naar hem vernoemd, zijn uitspraken staan in kranten en op kalenders, en hij is een van de vaste gezichten bij het sportcentrum. Gert Visscher werkt er twaalf jaar. Eerst was hij vooral voetbaltrainer bij FC Kunde, later kreeg hij een plek achter de balie van het sportcentrum. Een carrièreswitch kun je dat wel noemen – hiervoor had hij een baan in de *hard business* – maar hij was toe aan iets anders. De goede sfeer van het sportcentrum deed hem zwichten. Het motto van Visschers: behandel mensen zoals je zelf behandeld wilt worden. In zijn geval is dat luchtig, enthousiast en met een luisterend oor. Bij de voetbalvereniging durft hij zich nog wel eens te bemoeien met het bestuur, maar verder geniet hij er nu vooral van om andere mensen te helpen. Niet te moeilijk. Wie zijn sportkaart is vergeten, komt er bij hem met een grapje vanaf. Bij FC Kunde staat hij bekend om zijn uitspraken. Over kikkers in drill, koud en warm water, en over konijnen "die nog een hernia zouden krijgen van de kwaliteit van dit veld". Een van de mooiste momenten was toch wel toen hij twee jaar geleden zijn 'eigen' plein kreeg. Maar een weekend met z'n allen naar het landelijk studententoernooi GNSK maakt hem evengoed gelukkig.

AGENDA

MEDEDELINGEN OF BERICHTEN
VOOR **VOX CAMPUS** KUNT U
STUREN NAAR: VOXCAMPUS@
VOX.RU.NL DE VOLGENDE VOX
VERSCHEIJT OP 13 OKTOBER 2016.



ALGEMEEN

www.ru.nl/studentenkerk

25 SEPTEMBER, 11.00: Installatieviering van de nieuwe pastor Eva Martens met aansluitend lunch.

PERSONEEL

www.ru.nl/pv

VANAF 17 SEPTEMBER: Zeven eendaagse massageclinics door Mohara, met ieder een eigen thema. Voor ieder die zijn massagevaardigheden wil opfrissen en verbeteren.
Locatie: Villa Oud Heyendaal.

29 SEPTEMBER: PV Culinaire: driegangen najaarsmenu maken bij Koock (Honigcomplex) en Zuid-Amerikaanse wijnproeverij onder leiding van vinoloog Michiel Buys bij Huize Heyendaal.

CULTUUR

www.ru.nl/cultuuroopdecampus

15 SEPTEMBER, 12.30: Popronde Preview. Voorproefje van de popronde die ook dit jaar traditiegetrouw in Nijmegen van start gaat. Act wordt nog bekend gemaakt.
Locatie: Cultuurcafé.

22 SEPTEMBER, 19.30: Filmvertoning van de Duitse film Faust (naar het

gelijknamige boek van Goethe) met live-muziek van componist en Volkskrant-recensent Kevin Toma.
Locatie: Studentenkerk.

24 SEPTEMBER, 20.00: Cultuur op de Campus gaat i.s.m. Expoplus op verkenning naar de grens van wetenschap en kunst op de Nijmeegse Kunstnacht.
Locatie: Paraplufabrieken.

29 SEPTEMBER, 19.30: De Hort Op. Theatervoorstellingen van Theatergroep Troubamour, Lefkop en Grubo Revolver tussen de planten en bloemen van de botanische tuinen.
Locatie: Botanische Tuinen de Hortus.

5 OKTOBER, 19.30: Filmvertoning van de The Imitation Game, een Oscar-winnende film over de Britse wiskundige Alan Turing.
Locatie: Collegezalencentrum.

6 OKTOBER, 20.00: Rutger en Walter spelen hun voorstelling Übermensch, waarin ze op zoek gaan naar de maakbare mens in een tijd van technologie.
Locatie: Rode Laars.

11 OKTOBER, 20.30: Optreden van rock 'n roll-duo Feather & The White.
Locatie: Cultuurcafé.

Radboud Reflects

www.ru.nl/radboudreflects

15 SEPTEMBER, 19.30: Islamophobia. Rooted in Our Politics? Lezing door Britse/Amerikaanse cultuurwetenschapper Arun Kundnani.
Locatie: Collegezalencentrum.



19 SEPTEMBER, 19.30: WTF, waarom Twitter steeds ontploft. Alternatieve Troonrede door filosoof Coen Simon. Een pleidooi voor een cursus 'Oordeel zelf'.
Locatie: LUX.

21 SEPTEMBER, 12.45: Privacy en databescherming. Een zaak voor de RU of voor jezelf? Lunchlezing met informaticus Bart Jacobs, college van bestuur-lid Wilma de Koning en ethicus Marcel Becker.
Locatie: Hal Erasmusgebouw.

24 SEPTEMBER, 20.00: Denk verder in het donker. Jonge wetenschappers geven tienminutenlezingen op de Nijmeegse Kunstnacht en zoeken naar verdieping van alledaagse vragen.
Locatie: Zeecontainer Honigcomplex.

27 SEPTEMBER, 19.30: Mohammed, wie was dat? Lezingen door islamologen Nicolet Boekhoff-van der Voort en Christian Lange over wat we werkelijk weten van de profeet Mohammed.
Locatie: Collegezalencentrum.

4 OKTOBER, 14.00: Diversiteit op de Radboud Universiteit. Heilig Vuur met de nieuwe hoogleraar Gender en diversiteit Marieke van den Brink. Waarom zijn bijvoorbeeld bijna alle straten en gebouwen naar mannen vernoemd?
Locatie: Campus.

13 OKTOBER, 19.30: Actuele Denkers: Helmuth Plessner - De mens is toeschouwer van zichzelf. Lezing en gesprek met filosofen Maarten Coolen en Kirsten Pols.
Locatie: Collegezalencentrum.

Marieke van den Brink



Foto: Radboud Universiteit

COLOFON

Vox is het maandelijks onafhankelijk magazine van de Radboud Universiteit.

Dit magazine kwam tot stand in samenwerking met het Radboud Sportcentrum

Redactie-adres: Thomas van Aquinostraat 4.00.6B, Postbus 9104, 6500 HE Nijmegen, Tel: 024-3612112
redactie@vox.ru.nl

www.voxweb.nl / @voxnieuws

Redactie: Paul van den Broek, Tim van Ham, Annemarie Haverkamp (hoofdredacteur), Mathijs Noij,

Martine Zuidweg

Eindredactie: Lydia van Aert

Columnisten: Lucienne van der Geld

Aan dit nummer werkten mee:

Maarten van Gestel, Lara Maassen, Timo Nijssen, Bas Steeg, Jozien Wijkhuijs, Gijs Swennen, Linda van der Pol

Fotografie: Bert Beelen, Marjolein van Dieijen,

Nick van Dijk, Duncan de Fey, Erik van 't Hullenaar, Gerard Verschooten

Illustraties: Jeroen Murré

Vormgeving en opmaak:

gloedcommunicatie, Nijmegen

Advertenties: Bureau van Vliet

Tel: 023-5714745

zandvoort@bureauvanvliet.com
advertentie@vox.ru.nl

Druk: MediaCenter Rotterdam

De volgende Vox verschijnt op 13 oktober 2016.

Many internationals use the Radboud Sports Centre, so the fitness room is a melting pot of different nationalities. What is it like to exercise at Dutch sport facilities? 'Here, I see boyfriends cheering on their girlfriends when they lift weights, I find that cute.'

Tekst: Jozien Wijkhuijs / Foto: iStock

WEIRD WAYS OF WORKING OUT

JULIO FURTADO (30) FROM BRAZIL, MASTER STUDENT EUROPEAN LAW

"When I was searching for a university to go to, the sport facilities here caught my attention. I was impressed. There are four football fields! The athletic associations in Brazil are not very well-organised and people from different faculties compete against each other instead of working out together. I was pleasantly surprised about how into sports the Dutch are. I also noticed some local sport habits. In Brazil, a summer country, we change our clothes all the time. We are very strict that way, but here, when people work out,

they do not always wash their shirt before they come the next time! Dutch couples in the gym work out together. I find that cute. And they work hard! In Brazil, they split up. Girls there like to focus on their legs, do some cardio. Here, I see boyfriends cheering on their girlfriends when they lift weights. I come to the centre every day. I'm an early bird: I get up at 6.00 to be here at 7.30. I also found out that a good time to come here is during Dutch dinner time, around 18.00. In Brazil, we eat our main dish at 13.00 in the afternoon and just some light dinner later at night. I mostly do fitness, but tried to join the handball team as well. I had some scheduling problems, so I quit. I also really could not find good handball shoes in this country for less than 150 euros."

RODRIGO BUENO LACY (31) FROM MEXICO, PHD STUDENT EUROPEAN GEOPOLITICS

"People in the Netherlands exercise much more than those in Mexico. My home country is one of the fattest countries in the world. People's BMIs are very high. Working out is a middle class luxury and Mexico is a much poorer country. Exercising is hard when you need to spend your time getting more basic things. Besides, Mexicans drink a lot of soda. The gym at my university in Mexico was not as big as the one here. I visit the Sports Centre here after work. It's easy because it is right next to my workplace.

I only go to the fitness room because I am very disorganised and would probably miss appointments for other sports. I do think it is cool that you have so many choices of sports though. In Mexico and the Netherlands people interact with each other in the same way. At the gym everybody is half-naked and people make some movements that would be impossibly erotic outside its context. But there you can pretend it's completely normal. In both countries people go to the gym not only to train but also to flirt and make friends. The infrastructure in the Netherlands helps to get people to work out. There are bike lanes all around and it costs nothing to cycle everywhere. You also see very old people working out in the middle of the night under freezing temperatures. In Mexico you wouldn't see that."

GERBEN HIERCK



LISANNE JANSEN



ROBIN VAN DE KRAATS



IRIS MONTEIRO



FROUKE TEN BROEKE



Sportdocenten, bedankt!

Core business van het Radboud Sportcentrum is het verzorgen van ruim achthonderd sportlessen en trainingen in de week. De klanten geven onze sportdocenten al jaren een gemiddelde score van ruim boven de 8. Van mij krijgen ze een 10 met een griffel!

Rob Cuppen, directeur van het Radboud Sportcentrum