



ER ZIJN DRIE SOORTEN VIJFKAMP  
DE MULTISPORT VOOR DOORZETTERS



NIEUWS OVER DE OLYMPISCHE MODERNE VIJFKAMP (26 mei 2007)

## Nieuwe cyclus vijfkamptrainingen in Amersfoort

De nieuwe vijfkampvereniging in Amersfoort start met ingang van 27 mei 2007 met een nieuwe tweewekelijkse zomercyclus trainingen voor de Olympische Moderne Vijfkamp op zondagmorgen. De in maart gestarte formule 'bikkelen en met de brunch weer thuis' wordt dus wegens succes geprolongeerd. Bovendien wordt het aantal beschikbare slots uitgebreid. Doel: trainen voor de Veluwecup (29 juni - 1 juli), deelnemen aan de trial op Landgoed Maarsbergen (7 juli) en/of behalen van het Nationale Vijfkampkruis NOC\*NSF tijdens de eerstvolgende kruiswedstrijd (22-23 september).

Antoon Splinter (44) had tot 2½ maand geleden nog nooit aan Vijfkamp gedaan: 'We zijn op 11 maart gestart met een groep enthousiaste nieuwe sporters in alle vijf onder-delen. Het aantal deelnemers was in april al verdubbeld. We komen zondagochtend vroeg samen en trainen dan gezamenlijk alle onderdelen onder leiding van trainers die hun sporen hebben verdiend - allemaal toppers in hun discipline. Deze aanpak heeft drie flinke voordelen boven zelfstandig trainen. Ten eerste bespaar je op deze manier veel trainingstijd en kosten. Zo trainen we alle onderdelen voor de prijs van één privé-springles. Ten tweede ontstaat er een geweldige teamspirit, want samen trainen werkt heel motiverend. En ten derde benader je zo twee keer per maand de wedstrijdssituatie, want reken maar dat je vermoeid bent na vier of vijf onderdelen! De cijfers tonen het succes van deze formule aan: tijdens het Nederlands Kampioenschap op 27-28 april scoorde meer dan de helft van onze groep gloednieuwe vijfkampers na zeven zondagen trainen meer dan 4.000 punten. Dat is best veel als je bedenkt dat de selectierichtlijn voor het talentontwikkelingsprogramma van de bond op 4.700 punten ligt, en dat de Nederlands Kampioen dit jaar 5.400 punten scoorde. Ook ben ik er best trots op dat ik bij het schermen na 22 jaar meer dan twee keer het aantal benodigde punten voor het kruis behaalde. Wij zien uit naar nieuwe deelnemers aan onze trainingen; sporters van alle leeftijden zijn welkom, als je maar op alle vijf onderdelen meedoet. Paardrijden moet je bij ons al kunnen, en schieten en schermen: dat leren we je zo!'

De vijfkampvereniging in Amersfoort heeft ook Nederlands Kampioen Kelvin Hilgeholt geëngageerd om deze zomer enkele loop- en zwemtrainingen te komen geven. De trainingen staan open voor militairen en niet-militairen en vinden plaats rond het Militair Ruitersportcentrum aan de Barchmann Wuytierslaan 198 in Amersfoort. Klik hier om je aan te melden voor de vijfkamptrainingen op zondagmorgen in Amersfoort.

Deze periodieke newsflash is ontworpen om sporters en vrijwilligers te informeren over:

- de Nationale Sportmedaille (lopen, zwemmen, springen, zelfverdediging, werpen);
- de Militaire Vijfkamp (lopen, zwemmen, schieten, hindernisbaan, werpen); en
- de Olympische Moderne Vijfkamp (lopen, zwemmen, schieten, schermen, paardrijden).

De Nederlandse Vijfkampbond heeft de uiterste zorg besteed aan de juistheid van de gegevens in dit bericht en is niet aansprakelijk voor eventuele fouten of omissies. Neem voor meer informatie contact op met de Nederlandse Vijfkampbond, Sportlaan 18, Postbus 10101, 5240 GA Rosmalen, [info@nederlandsevijfkampbond.nl](mailto:info@nederlandsevijfkampbond.nl), T 073-5280063.

De Moderne Vijfkamp is een Olympische sport sinds 1912.  
De Nationale Sportmedaille (sinds 1915) en het Nationale Vijfkampkruis  
NOC\*NSF (sinds 1931) zijn onderscheidingen voor fysieke prestaties.



Ook Nederlands Kampioen Kelvin Hilgeholt (22) geeft deze zomer enkele loop- en zwemtrainingen in Amersfoort



meer informatie [print](#)