



ER ZIJN DRIE SOORTEN VIJFKAMP
DE MULTISPORT VOOR DOORZETTERS



NIEUWS OVER DE NEDERLANDSE VIJFKAMPBOND (8 december 2007)

Nieuw record: alle drie vijfkampen in één jaar

Furlan Funke Kaiser (26), Cadet-kornet der Cavalerie en Secretaris van de Senaat van het Cadettencorps van de KMA, is er als eerste erin geslaagd om in één jaar de eisen te halen voor de door de Nederlandse Vijfkampbond verleende onderscheidingen voor alle drie vormen van vijfkamp:

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

Furlan Funke Kaiser: 'Ik heb de eisen voor de Nationale Sportmedaille voor de NOC*NSF-Vaardigheidsproeven dit jaar voor de 3^e keer gehaald, nadat ik er in 2005 mee ben begonnen. Ze zijn goed te doen. Het stimuleert je om elk jaar allround in conditie te blijven! Het is eigenlijk een combinatie van onderdelen uit de atletiek: lopen (100/400m, 1.500m en 10 km), springen (hoog- en verspringen) en werpen (kogel of discus of speer); plus zwemmen (200m) en zelfverdediging (één keuze uit acht varianten zoals judo, boksen, schermen).

De Militaire Vijfkamp vond ik fysiek verreweg de zwaarste van de drie vormen van vijfkamp. Via de CIOR-sportploeg ben ik hiermee in aanraking gekomen. Hoewel de militaire vijfkamp gebaseerd is op de militaire basisvaardigheden en makkelijk individueel te beoefenen is, bleek gestructureerde training geen overbodige luxe: lopen (8 km veldloop, 4 km voor dames), zwemmen (50m met hindernissen), schieten (3 maal 10 schoten met Diemaco of Glock), hindernisbaan (450/500m) en werpen (juistheids- en vertworpen met een werpgewicht).

De Olympische Moderne Vijfkamp vond ik technisch de moeilijkste van de drie vormen van vijfkamp. Deze is niet voor iedereen weggelegd. Niet iedereen kan paardrijden of schermen; bovendien vond ik het schieten moeilijker dan in de Militaire Vijfkamp. Je moet ook meer investeren in uitrusting en trainingen. Maar ik vond de Olympische Moderne Vijfkamp wel de leukste vijfkamp: lopen (3 km veldloop), zwemmen (200m vrije slag), schieten (20 schoten met luchtdrukpistool op 10m afstand), schermen (ca. 30 partijen op degen, steeds om 1 treffer) en paardrijden: (12 hindernissen op minimaal 90 cm op een geloot springpaard).'

De periodieke nieuwsflits is er 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 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 fouten of omissies. Neem voor meer informatie contact op met de Nederlandse Vijfkampbond, Sportlaan 18, 5242 CR Rosmalen, E secretaris@nederlandsevijfkampbond.nl, T 073-5280063.

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



Furlan Funke Kaiser (26) behaalde als eerste in 1 jaar de eisen voor de Nationale Sportmedaille, het Nationale Vijfkampkruis in de Militaire Vijfkamp en de Olympische Moderne Vijfkamp



meer informatie [print](#)