



Corina Dekker is geen onbekende bij Fortuna W. FOTO RONALD GOEDHEER

## Corina Dekker keert bij Fortuna terug als hoofd jeugdopleiding

**Wormerveer** ■ Corina Dekker wordt hoofd jeugdopleiding bij Fortuna Wormerveer. De 40-jarige coach uit Wormer volgt in die functie Marcel Blank op. Dekker - bekend als analist voor eredivisieclub RKC Waalwijk - combineert haar werkzaamheden bij de Wormerveerse eersteklasser met onder meer haar stage voor het hoogste trainersdiploma bij FC Dordrecht. Voor Fortuna is Dekker geen onbekende. Ze speelde zelf bij WFC - dat later met QSC tot Fortuna fuseerde - op het hoogste

niveau. Nadat ze vanwege blessureleed moest stoppen, werd Dekker al snel trainer in het vrouwenvoetbal. Dat was ze onder meer bij WFC, Reiger Boys, Telstar en VV Alkmaar. Bestuurslid Hakan Senyürek laat op de website van Fortuna weten dat de keuze op Dekker is gevallen vanwege haar grote voetbalkennis en -ervaring. „Zij voldoet ruimschoots aan de opleidingseisen, Corina kent de club goed en komt uit de Zaanstreek. Corina is duidelijk, recht door zee en heeft een visie.”



### Op naar de top

In deze rubriek geven we toptalenten een podium. Waar staan zij nu, wat doen ze voor hun sport en waar dromen zij van? Vandaag: Judoka Noor Noufal.

## 'Schijt' moet judotalent naar de Olympische Spelen leiden

Wat goed is, komt snel. Noor Noufal (16) werd op haar veertiende al tweede bij het NK onder 18 jaar in de gewichtsklasse tot 48 kilo en timmert inmiddels ook internationaal flink aan de weg.

### Je bent net terug uit Slovenië. Wat heb je daar gedaan?

„Ik heb meegedaan aan het European Youth Olympic Festival. Een soort Olympische Spelen voor jeugd, maar dan met alleen Europese landen. Ik heb brons gewonnen en ben daar supertrots op. Ik mag ook naar het WK, over drie weken in Zagreb. Daar ga ik me voor het eerst meten met leeftijdsgenootjes vanuit de hele wereld. Meiden uit Japan bijvoorbeeld, die zijn vaak klein en snel. Een heel andere stijl. Erg leerzaam. Ik hoop daar ook hoge ogen te gooien, maar wil ook genieten van het feit dat ik zover ben gekomen. Eerst een weekje vakantie, even tot rust komen, en dan het seizoen knallend afsluiten.”

### Waarom ben je gaan judoën?

„Ik probeerde het uit als naschoolse activiteit. Ik was zeven, had mijn zwemdiploma, wilde graag sporten en mijn ouders vonden het wel wat voor mij. Dat hadden ze goed gezien. Ik vond het superleuk en was er ook wel goed in. Ik denk dat ik een jaartje of elf was toen bleek dat ik echt talent had. Ik ben toen overgestapt naar Kenamju, een grote judoschool in Haarlem. Daar ging ik meer en op nog hoger niveau trainen. Sindsdien heb ik grote stappen gezet.”

### Wat zijn je toekomstdromen?

„Ik ga straks een leeftijdsklasse, tot 21 jaar, én een gewichtsklasse omhoog, tot 52 kilo. Een uitdaging. Maar ik spar op Papendal, bij de bond, ook al met oudere, zwaardere meiden, dus ben het gewend. Óoit hoop ik op de Spelen te staan. Dat is het ultieme. Mijn kracht? Mijn zelfvertrouwen. Ik denk gewoon: schijt, ik doe het gewoon. Geen angst.”

# Dankzij hoogtestages naar een grote hoogte

Kees van Dalsem

**Castricum** ■ Ryan Clarke (25) liep dit seizoen op de 800 meter al drie seconden van zijn persoonlijk record af. De kersvers Nederlands kampioen op die afstand denkt dat hij nog harder kan dan 1.45,52. Dit jaar hoopt hij full prof worden en sluit hij aan bij het Valley Running Team van oudbondcoach Grete Koens.

Ryan Clarke won als zevenjarige ooit de Dubbele Lus in Castricum, waarna hij lid werd van de plaatselijke atletiekvereniging. Op zijn twaalfde werd hij gescout door Guido Hartensveld van Team Distance Runners (TDR). Na dertien jaar neemt hij aan het einde van het baanseizoen afscheid van zijn steun en toeverlaat. „De contacten tussen Guido en mij zullen altijd blijven. Ik ben hem heel dankbaar. Hij heeft ervoor gezorgd dat ik nu 1.45 kan lopen op de 800 meter.”

### Wereldtoppers

Het Castricumse TDR heeft altijd verschillende toppers gehad, maar in de basis blijft het een opleidings-team. Clarke denkt nog sneller te kunnen met de juiste begeleiding van Koens. Bij het Valley Running Team wordt hij teamgenoten van wereldtoppers als Diane van Es en Maureen Koster. „Ik ben al twee keer op trainingskamp geweest met Valley Running. Eerst in de winter ruim een maand naar Namibië en daarna in april en mei nog een paar weken naar Flagstaff in Amerika. Zodoende heb ik kennis kunnen maken met de werkwijze van Koens.”

De Castricummer heeft nu nog een baan van 21 uur in de week, maar bij de overstap naar zijn nieuwe trainingsploeg wil hij full prof worden, zodat hij kan werken aan zijn olympische droom. Hij zit nog maar een paar tienden van de limiet voor Parijs af. „Ik ga verhuizen naar de regio Arnhem, waar het team traint. Ik hoop daarvoor alleen nog wat extra

sponsors te vinden. Op dit moment word ik al bijgestaan door Ted Bies-terbos van Biesterbos BV, maar ik moet in Arnhem ook mijn huisvesting gaan betalen.”

### Afrika

Na een rustperiode aan het einde van de zomer trekt Clarke met zijn nieuwe teamgenoten in oktober alweer op trainingskamp naar het Franse Font Romeu. In de buurt van de Spaanse grens kunnen de atleten oefenen op een hoogte van 1.850 meter. „Afgelopen winter ben ik drie keer op hoogtestage geweest, behalve in Afrika en in Amerika ook al een keer in de Pyreneeën. Dat is een van de redenen waarom ik deze zomer mezelf zo verbeterd hebt. Mijn lichaam verteert het trainen op 1.500 tot 2.000 meter erg goed. Ik ben bovendien eens een hele winter zonder blessure gebleven. Daarvoor had ik altijd wel wat, waardoor ik niet volle bak kon trainen.”

### Monaco

Clarke begon dit seizoen met een persoonlijk record van 1.48,46. Zijn beste tijd ging deze zomer met stapjes steeds verder naar beneden, tot hij tijdens de Diamond League in

„Mijn lichaam verteert het trainen op 1.500 tot 2.000 meter erg goed

Ryan Clarke



Ryan Clarke viert zijn Nederlandse titel na de finale van de 800 meter.



### Tony van Diepen vertrekt bij 'Valley'

Tony van Diepen vertrekt bij het Valley Running Team van Grete Koens. Voor de atleet (27) uit Heerhugowaard zit zijn seizoen er vanwege tegenvallende resultaten alweer op. Waar Van Diepen - bij de Spelen in Tokio nog winnaar van olympisch zilver op de 4x400 meter - zijn carrière vervolgt, heeft hij nog niet bekend gemaakt.

Monaco drie seconden harder liep dan in 2022. „In Monaco waren we uitgenodigd dankzij de bondscoach Tomasz Lewandowski. Hij had geregeld dat we met de Nederlandse atleten in actie konden komen in de B-finale. De race werd hard gemaakt door hazen, waardoor ik zo'n goede tijd liep.”

Het NK afgelopen weekend in Breda was de bevestiging van zijn goede vorm, want hij werd Nederlands kampioen in 1.45,74. In Monaco moest hij het Niels Laros nog voor laten gaan, in Brabant was hij het talent (18) in de eindsprint de baas. „Ik ben ervan overtuigd dat ik nog sneller kan en de limiet kan halen. Als het dit seizoen nog lukt, zou dat natuurlijk heel mooi zijn. Volgend seizoen is er iets minder tijd, omdat de Spelen al eind juli beginnen.”

### Eindschot

De lange Castricummer heeft het postuur van een sprinter, maar één rondje van 400 meter lopen is niet zijn specialiteit. „Ik combineer de 800 meter met de 1.500 meter. Ik heb een goed eindschot, maar ik moet het hebben van mijn duurvermogen. Ik heb dit seizoen mijn trainingsarbeid een beetje opgeschroefd om dat te bevorderen: ik train nu zo'n tachtig tot 85 kilometer in de week.”