

► Freek Hermes (16) komt in actie op WK Para Taekwondo in Turkije

‘Dit is een droom die uitkomt’

Bij zijn allereerste proefles taekwondo zagen de leraren al dat hij een groot talent is. Een paar jaar later mag de 16-jarige Freek Hermes uit Hellevoetsluis meedoen aan het WK Para Taekwondo. „Ik ben veruit de jongste deelnemer.”

Frederique Rijnveen
Hellevoetsluis

De havo-scholier vliegt zondag samen met zijn ouders en coach naar het Turkse Antalya. Daar vindt dinsdag en woensdag het wereldkampioenschap plaats. „Ik ben nu al zenuwachtig”, bekent de sporter. „Maar ik heb er ook heel veel zin in. Dit is supergaaf.”

Het is voor het eerst dat hij deelneemt aan een groot toernooi. De Hellevoeter werd door de taekwondobond benaderd met de vraag of hij mee wilde doen aan het kampioenschap. „Natuurlijk wilde ik dat. Het is een droom die uitkomt.”

Freek doet mee aan de paralympische vorm van taekwondo. Hij mist



▲ Tweemaal per dag traint Freek Hermes (r) om zo optimaal mogelijk voor de dag te komen op het WK.

FOTO FRANK DE ROO

zijn linker onderarm. Ondanks dat heeft hij zich nooit laten tegenhouden. „Het grote verschil met de reguliere sportvorm is dat we alleen punten kunnen scoren met onze voeten.”

De deelnemers dragen elektronisch schoeisel en een elektronisch pantser. „Het pantser houdt bij hoe hard je iemand met je voeten raakt. Je

moet je deelnemer krachtig raken, anders tellen de punten niet. Wie de meeste punten scoort is de winnaar. Je krijgt geen punten als je iemand met je handen raakt.”

Het is misschien wat overdreven om te zeggen dat Freek dag en nacht bij taekwondo-vereniging Abdel Kwan in Rotterdam te vinden is.

Maar sinds hij weet dat hij naar Antalya mag, traint de sporter elke dag. „In het weekend train ik zelfs twee keer per dag. Ik moet zo goed mogelijk zijn voorbereid.”

Topsport combineren met school is lastig. „Gelukkig heb ik een mentor die me helpt. Als ik een les mis, stuurt hij aantekeningen door”, vertelt Freek. „Daarnaast zorgt hij ervoor dat ik soms vrij krijg om te trainen.”

Zijn klasgenoten vinden het heel leuk dat de Hellevoeter meedoet aan het kampioenschap. Maar hij heeft ze

“**School helpt goed mee. Als ik een les mis, stuurt m’n mentor de aantekeningen door**

– Freek Hermes

nog nooit een taekwondodemonstratie gegeven. „Dat zie ik niet zitten.”

De sporter heeft zichzelf geen doelen gesteld. „Het zou heel wat zijn als ik de eerste ronde door kom, maar we zien het wel.”

Na het toernooi wil hij zeker verder met de taekwondo-sport. „Het liefst zou ik ooit nog meedoen aan de paralympische spelen. Mijn coach ziet genoeg potentie in me om dat te bereiken. Het kan alleen nog wel een paar jaar duren. Dus ik ga er gewoon voor.”

IN UW BUURT

Ga naar [Facebook.com/ADvoorneputten](https://www.facebook.com/ADvoorneputten), bel de redactie (010-4004202) of mail [nieuwtjes en tips naar rd.voorneputten@ad.nl](mailto:nieuwtjes_en_tips_naar_rd.voorneputten@ad.nl)

SPIJKENISSE

Voedselbank op zoek naar sponsoren

De Voedselbank Spijkenisse is op zoek naar financiële ondersteuning. Wat betreft de goederen en verspreiding zijn er geen problemen, maar het geld is vooral nodig om de exploitatie kostendekkend te kunnen houden. Bedrijven en particulieren kunnen voor 575 euro per jaar de Voedselbank sponsoren in ruil voor naamsvermelding op de bestelbus. Het is ook mogelijk om met meer mensen, bijvoorbeeld schoolklassen, families of vriendengroepen, de voedselbank te steunen. Meer informatie is te vinden op voedselbanken.nl

HELLEVOETSLUIS

Gemeente zoekt foto's voor de gemeentegids

Hellevoetsluis is op zoek naar herkenbare foto's van de gemeente. De door inwoners gemaakte foto's van cultuur, de natuur, kunst of sport van de stad worden gebruikt voor de gemeentegids 2019-2020. De afbeeldingen moeten wel in hoge resolutie, 300 dpi, doorgestuurd worden. Er mogen ook geen personen herkenbaar in beeld staan in verband met de privacywetgeving. De mooiste ingezonden foto's worden onder ver-

BOUW IN VOLLE GANG



▲ De bouw van De Brede School in Rockanje vordert gestaag. Het raamwerk staat. Het gebouw, MFC BS Rockanje moet een multifunctioneel karakter krijgen en zal zodra het af is onderdak bieden aan onder meer een school, een peuterspeelzaal en een bibliotheek. FOTO NOAHH

melding van de maker geplaatst in de gids. Wie een geschikte foto heeft, kan deze insturen naar communicatie@hellevoetsluis.nl

HELLEVOETSLUIS

Leerlingen Witte School gezocht voor reünie

OLS1, in de volksmond bekend als De Witte School, is op zoek naar oud-leerlingen en -leerkrachten. Op 18 mei wil de school namelijk

een reünie houden met mensen die les hebben gekregen of gegeven op de kleuterschool, lagere school en mulo. Inschrijven voor de reünie kan op stichting-de-witte-school.nl.

OOSTVOORNE

Halve van Oostvoorne dit jaar op 10 maart

De 36ste editie van de Halve van Oostvoorne, de hardloophwedstrijd

in en om de natuurrijke plaats, wordt dit jaar gehouden op 10 maart. De halve marathon en de 8 kilometer starten gelijktijdig om 12.00 uur. Bij de race vorig jaar won Henk van Leeuwen uit Abbenbroek op de 21,1 kilometer. Inschrijven voor allebei de afstanden kan op dehalvevanoostvoorne.nl.

GOEREE-OVERFLAKKEE

Politie controleert extra bij scholen

De politie op Goeree-Overflakkee controleert deze week extra rondom scholen. Het verkeersgedrag van met name automobilisten bij de basisscholen wordt extra in de gaten gehouden. De politie houdt in het midden om welke scholen het precies gaat. Als het nodig is, zullen de ordebezoekers bekeuringen uitschrijven aan overtreeders. Zo werden er gisterochtend in Goedereede en Ouddorp twee bekeuringen uitgeschreven in verband met fout parkeren.

Brouwersdam decor van auto-excursie

Op de Brouwersdam en het eiland Schouwen kunnen belangstellenden meedoen aan een auto-excursie. Zaterdag begint de excursie om 09.30 uur. Startpunt is de carpoolparkeerplaats N57/Zwarte-

dijk, bij de rotonde. Deelname aan de excursie is gratis en vrijblijvend. De tocht duurt een groot gedeelte van de dag en wordt georganiseerd door het IVN.

STELLEN DAM

Zeehondenopvang zoekt nieuwe medewerkers

Zeehondenopvang A Seal heeft het druk en is op zoek naar nieuwe medewerkers. Het opvangcentrum krijgt de laatste weken bovengemiddeld veel gewonde zeehonden binnen en kan de drukte bijna niet aan. Daarom zijn ze op zoek naar enthousiaste vrijwilligers, met name voor in de weekenden. De nieuwe vrijwilligers krijgen van de opvang in Stelendam een opleidingstraject in de zeehondenverzorging aangeboden. Meer informatie over de werkmogelijkheden is te vinden op aseal.nl.

MIDDELHARNIS

Julianaweg afgesloten door werkzaamheden

De Koningin Julianaweg in Middelharnis wordt komende week aangepakt. De werkzaamheden duren van dinsdag tot en met maandag 11 februari. Tijdens de klus is de weg tussen de Hobbe- mastraat en de Stationsweg afgesloten voor verkeer.