

UTRECHT SPORT

'Klinkt als een eitje'

Verslaggever volgt introductie cursus triatlon

UTRECHT • In de aanloop naar de de triatlon in Utrecht kroop onze verslaggever Jeroen Kreule in de huid van deelnemer en volgde de introductie cursus van vijf weken. Zijn relaas.

JEROEN KREULE

Daar lig je dan, op een zaterdagochtend om 8.13 uur, op een smal, houten bankje, vlak naast het 25 meterbad van zwembad De Kwakel. Lijf gestrekt, de neus op het gelakte hout gedrukt, rechterarm eerst helemaal naar voren, dan onder het bankje door, om met je hand vlak onder je rechterbil te eindigen. Nooit geweten, maar het bestaat: droogzwemmen.

De eerste zwemtraining van de introductie cursus triatlon, verzorgd door Hellas Triathlon, is net begonnen. De meeste deelnemers van de cursus kunnen crawlen. Tenminste, dat hebben ze aangegeven op het aanmeldingsformulier. Zwemtrainer Berjan denkt daar toch iets anders over, nadat hij de crawlkunsten van negentien triatleten in de dop een minuut of tien heeft aangezien. Uit het water, naar de kant, gebaart hij. Even later liggen we dus met z'n allen achter elkaar, onze neuzen op houten bankjes gedrukt en zwaaiend met de armen, terwijl Berjan aanwijzingen geeft. Back to the basics. Gerco, hoofd naar beneden! Bas, hand onder de bank, niet er langs! Jeroen, niet zwammen maar zwemmen! Droogzwemmen dus.

Tot een week of vijf geleden waren het vreemden voor me: Gerco, Bas, Maike, Nelie, Koen en al die anderen die zich hadden aangemeld voor de introductie cursus triatlon. Ik zie ze nu vaker dan mijn liefje. De introductie cursus - 35 euro, inclusief inschrijving wedstrijd en barbecue - duurt vijf weken. Wat je krijgt is een



Afzien voor verslaggever Jeroen Kreule bij zijn laatste test. FOTO MARNIX SCHMIDT

kennismaking met de triatlonsport waar je u tegen zegt, met liefst vier trainingen per week: twee keer zwemmen (zaterdag in De Kwakel, woensdag in Krommerijn), dinsdag hardlopen op de atletiekbaan Maarschalkerweerd en donderdag fietsen in de buurt van Werkhoven. In de voorlaatste week werd er zelfs vijf keer getraind...

Waar wij, triatleten in de dop, het voor doen? Het volbrengen van de achtste triatlon komende zondag in en rond de Utrechtse Veilinghaven. Dat betekent 500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en vijf kilometer lopen. Klinkt als een eitje, voor wie regelmatig sport. Fietsen doe ik al een aantal jaar, lopen zo nu en dan, en zwemmen, ach, dat doen we d'r even bij. Tenminste, zo waren mijn gedachten. Vooropgesteld, iedere cursist is er van overtuigd die eindstreep te halen. De vraag is echter:

Jeroen Kreule

'Back to the basics. Gerco, hoofd naar beneden!'

hoe? En hoe snel? Aan ons uithoudingsvermogen zal het niet liggen, maar we willen zondag mooi door het water glijden, fietsen met de souplesse van een tijdrijder à la Fabian Cancellara en lopen als een kievit. Berjan deinsde er niet voor terug ons te onderwerpen aan een collectieve straf oefening, wanneer iemand (ja, ik) zijn aanwijzingen niet goed opvolgde, maar hij heeft ons wel beter leren crawlen. Looptrainer Kees leerde ons kennis-

maken met tripling, skipping en arminzet, Jorrit was een fijne wegkapitein. Aan het vierde onderdeel van de triatlon werd zelfs een heuse clinic gewijd: de wissel. Onderschat, maar oh zo belangrijk. De wisselclinic was misschien wel de meest hilarische training, met als hoogtepunt een wedstrijdje wie het snelst een helm op zijn of haar hoofd kan zetten. Cursuscoördinator Eelco was natuurlijk de grote inspirator: klankbord, begripvol en betrokken. Hij stuurde ons in totaal 21 mailtjes: dat de Lidl wetsuits in de aanbieding had, een mail over het nut van elastische veters (en andere praktische zaken), maar ook gewoon om te melden dat hij blij was dat hij niemand zag zinken na vier zwemtrainingen. Sterker, Eelco vond het crawlen er al best goed uitzien. De droogtraining van Berjan was niet voor niets....

John Versteeg met Mustangs in EC

DAISY SHEER

DE MEERN • Hoewel dicht bij huis onder de naam Disaster een inline-hockeyteam te vinden is, verkiest Vleutenaar John Versteeg het Westlandse Dutch Mustangs. Komend weekend doet de regerend landskampioen mee aan de Europa Cup in het Duitse Essen. „Het is misschien hoog gegrepen maar ik verwacht dat we wel bij de eerste vijf eindigen.”

Met de Mustangs domineert de 39-jarige Versteeg al jaren de Nederlandse competitie. Vorig seizoen werd de ploeg in het Zweedse Göteborg negende in de Europa Cup. In totaal doen er twaalf teams mee en de Mustangs beginnen vrijdag tegen Essen. „Het is het thuisteam, dus die willen natuurlijk goed voor de dag komen. Wij moeten winnen om een goede uitgangspositie te hebben voor de rest van het toernooi, ik denk ook wel dat dat gaat lukken.”



John Versteeg. FOTO P.DOLKENS

Vervolgens treft de ploeg de London Street Warriors en dat wordt volgens Versteeg, die in de wintermaanden ijshockeyer is, al een stuk moeilijker. „Engels skaterhockey

staat hoog aangeschreven. Ik heb ook wel eens tegen hun nationale team gespeeld en dat is echt wel van een hoger niveau dan wat we hier in Nederland doen. Skaterhockey heeft veel raakvlakken met ijshockey, maar het is toch anders. We spelen met een man minder en er is geen offside. Dat er minder regels zijn maakt het wel leuker, het spel wordt niet zo snel doodgefloten.”

Ondanks het niveauverschil heeft de veteraan er alle vertrouwen in dat zijn team het ver gaat schoppen. „We gaan met een goed team, dus ik verwacht dat we redelijk in de buurt van Duitse topclubs als Keulen en Augsburg kunnen komen. We hebben Claudia van Leeuwen, van het tweede team van Den Haag, in de goal. Het is altijd wel grappig hoe mensen reageren op een vrouw in het doel, maar zij is echt ontzettend goed. Vorig jaar werd ze uitgeroepen tot beste keeper van het toernooi.”

Triatlon bij Veilinghaven

UTRECHT • Lekker weer, enthousiaste deelnemers en iets meer publiek dan vorig jaar: als het aan voorzitter Michael van Leeuwen van Hellas Triathlon ligt, zijn dat dé ingrediënten die moeten zorgen voor een succesvolle stadstriatlon, zondag in Utrecht. Ruim 500 triatleten hebben zich aangemeld voor de zevende editie met start en finish in het Veilinghavencomplex. Wie zondag wil kijken, de start en finish zijn bij het Veilinghavencomplex. De eerste serie van de achtste triatlon start om 9.30 uur, de tweede serie om 9.50 uur. Triatleten aan de kwarttriathlon starten om 10.15 uur. De eerste serie van de Olympische afstand start om 10.45 uur, de tweede serie om 11.30 uur.

HOCKEY

Kampong haalt Docherty binnen

Laurence Docherty speelt volgend seizoen bij Kampong. De geboren Schot komt over van Bloemendaal. Hij speelde 76 keer voor Oranje. Hij is enige tijd uitgeschakeld geweest vanwege een blessure, maar is weer geheel fit om zijn hockeycarrière een impuls te geven bij Kampong. Ook Floris de Ridder verhuist Bloemendaal voor Kampong. Hij keert terug in Utrecht waar hij in de jeugdteams B1 en A1 speelde. Oud-international Rick Volkers wordt de nieuwe manager van de hockeyers van Kampong. Volkers speelde zelf als rechtsbuiten tien seizoenen bij Kampong van 1980 tot 1989. In seizoenen 85-86 werd hij met Kampong landskampioen en Europees kampioen. Hij speelde ook in Oranje.

VOETBAL

Ivar van Dinteren kiest voor SDO

Ivar van Dinteren heeft zich laten overschrijven naar SDO Bussum. De 32-jarige voetballer van FC Breukelen, nu nog actief als hoofdtrainer bij voetbalclub Dayton Dutch Lions in Amerika, gaat komend seizoen spelen bij de vereniging in zijn woonplaats. Of dat in de selectie wordt is onduidelijk. Wel duidelijk is dat Van Dinteren niet blij is met de communicatie vanuit Breukelen. „Van de nieuwe trainer Willem Leushuis heb ik helemaal niets gehoord. Dat hoeft ook niet. De club heeft voor doorstroming gekozen. Geen probleem, maar hoe communiceer je dat naar iemand die, zoals ik, twaalf jaar betaald voetbal heeft gespeeld. Maar ik heb bij FC Breukelen een leuke tijd gehad.”

BASKETBAL

Roubehie-Fissa naar Rotterdam

Basketbalster Rachel Roubehie-Fissa komt volgend seizoen voor Rotterdam uit. Na het terugtrekken van Amazone uit de eredivisie moest de international op zoek naar een nieuwe formatie. „Ik heb voor Binnenland gekozen omdat ik denk dat ik mij daar verder kan ontwikkelen,” aldus Roubehie-Fissa. De guard heeft net haar studie in Utrecht afgerond en moest noodgedwongen verkassen.

ZAALHANDBAL

Van Beurden naar Quintus

Helen van Beurden, de talentvolle handbalkeeperster van Fortissimo, speelt komend seizoen voor subtopper Quintus uit Kwintshul. „Quintus heeft al een tijdje belangstelling en van mijn eerste gesprek met de technische leiding van Fortissimo was ik niet bepaald onder de indruk,” motiveert de 20-jarige inwonster van Etten-Leur haar overgang. Bij Fortissimo vertrekt ook teammanager Ties van Beurden.