

GH

REGIOSPORT

► Proeflessen langlaufen op de borstelbaan in het Goudse Groenhovenpark

‘Een onderschatte sport’

Met inachtneming van de coronaregels hield Langlaufvereniging Gouda de jaarlijkse open dag. Onder het mom van ‘proeflessen’ konden inschrijvers zich onder toezicht van een trainer een uurtje uitleven op de kunststof loipe.

Pieter van der Laan
Gouda

Het imago van een suffe sport bestaat allang niet meer. Steeds meer wintersporters vermaken zich met langlaufen om lange wachttijden bij de skipistes te ontlopen en vooral te genieten van de fraaie natuur.

Reken bij dit publiek niet op luidruchtige après-ski feesten. Een lallende langlaufer zal je niet snel aantreffen in het dal. „De meeste beoefenaars zijn rustige mensen met een sportieve inslag”, weet pr-man Dirk Rompel. „Wij komen toch wel aan onze trekken. Je hoeft niet aan de lampen van de skihut te hangen om plezier te hebben. Je kan na afloop met je partner ook gezellig een terrasje pakken voor een glaasje glühwein. Onder een Oostenrijks zonnetje en een staalblauwe lucht is dat beslist geen straf”.

Het is in ieder geval een heel andere omgeving dan het grauwgrijze Groenhovenpark, waar het deze zondagmiddag miezert en de kantine gesloten is voor bezoekers. Martien de Vries, voorzitter van de Langlaufvereniging Gouda, let er hoogstpersoonlijk op dat de cursisten voldoende afstand bewaren: „Want ik heb geen zin in hoge boetes.”

Eenvoudig

In groepen van vier personen worden belangstellenden vermaakt met een proefles. „Iedereen denkt; dat doe ik even, maar zo eenvoudig gaat het niet”, zegt Rompel. „Langlaufen is een onderschatte sport. Je



▲ Reinier Bruins krijgt aanwijzingen van trainster Rietje de Vries. FOTO PIMMUL

gebruikt al je spieren en je moet steeds geconcentreerd blijven letten op je techniek. Beginners hebben vaak vijf lessen nodig om met deze inspanning de gewenste vaardigheden goed onder de knie te krijgen. Juist deze stugge borstelbaan biedt een prima basis. Je hebt namelijk minder stabiliteit. Het vergt dus wel wat van de deelne-



Mijn conditie is prut. Ik vrees voor enige spierpijn de komende dagen

– Ingrid Kloosterboer

mers. Straks in de sneeuw glijd je makkelijker door de loipe en kun je sneller corrigeren.” Dat ondervinden Ingrid Kloosterboer en haar verwanten aan den lijve. „De coronakilo's vliegen er af”, lacht ze. „Het was heerlijk om weer eens in de buitenlucht te sporten. Mijn conditie is echter prut. Ik vrees voor enige spierpijn de komende dagen.”

Pur sang

Daar heeft Aart van de Breevaart Bravenboer (73) geen last van. De bejaarde trainer is een sportman pur sang. Schaatsen, triatlon en motorsport staan op zijn lijst. Sinds 2009 is langlaufen er bij gekomen. „Bij toeval. Ik wist niet van het be-

staan van deze Goudse loipe af. Ik was meteen verkocht. Later ben ik van beoefenaar opgeklimmen tot trainer. Een ouwelullensport, dacht ik eerst. Dat viel vies tegen. Moet je maar eens meegaan voor een simpel rondje van 5 kilometer. Heuvel-tje op, heuvel-tje af. Aanzetten, glijden, remmen en doorgaan. In Oostenrijk, Italië en in de Scandinavische landen is dat een sport voor jong en oud. Daar kan je recreatieve tochten afleggen of marathons tussen de 30 en 90 kilometer.”

Gymnastiekdocent Jasper van Meurs bracht dit op het idee om de examenleerlingen van het Goudse Coornhert Gymnasium te laten kennismaken met langlaufen. „Vanwege corona gingen squash en

350

► Langlaufvereniging Gouda telt 350 leden die zich op woensdagavond, zaterdag en zondag bekwamen in langlaufen, rolskiën en Nordic walking.

boogschieten niet door. Dit is een prima alternatief. Leerlingen moeten vijf van de 24 sporten selecteren voor dit vak. Skiën kunnen ze vaak al. Daarom sluit dit daar goed bij aan.” Zelf heeft hij geen ervaring met langlaufen. „Daarom wilde ik graag een proeflesje draaien. Ik moet toch weten wat ze binnenkort te wachten staat.”

Triatlon

Wie technisch voldoende geschoold is, kan zelfs deelnemen aan wedstrijden. Stephan van Eijk uit Waddinxveen is een van de prominente leden van Langlaufvereniging Gouda, die deze tak van sport in de wintermaanden combineert met mountainbiken, skaten of hardlopen. Hij is nummer 13 van Nederland. Triatlon bedrijft hij in de zomer bij zijn vereniging in Bodegraven. „Ik kom dus het hele jaar aan mijn trekken”, vertelt hij. „In wedstrijdvorm doe ik regelmatig mee aan triatlons in Duitsland. Ik train zeven tot acht keer per week. Vaker lukt niet. Ik heb ook nog een baan.”

Of Van Eijk op 19 december zijn kunsten in Gouda kan tonen tijdens de nationale wintertriathlon is de grote vraag. „We willen dat evenement graag houden, maar corona zou best eens spelbreker kunnen zijn”, aldus voorzitter De Vries. „Ik heb er een hard hoofd in.”

Van Dobbenburgh twaalfde

HEERENVEEN Net als op de 500 meter eindigde schaatser Joost van Dobbenburgh uit Haastrecht tijdens het NK afstanden ook op de 1000 meter als twaalfde.

De sprinter uit de opleidingsploeg van Jumbo Visma bleef in Thialf iets minder dan een seconde boven zijn persoonlijk record. Winnaar Thomas Krol was ruim twee seconden sneller dan de Haastrechter en klopte Hoogmadenaar Kai Verbij met 15 tienden van een seconde.

De uit Ammerstol afkomstige Erik-Jan Kooiman viel net buiten het podium op de 10 kilometer. Hij kwam minder dan een halve seconde tekort voor het brons.

Melissa Wijffe (Korteraar) greep



▲ Joost van Dobbenburgh. AF-CHIEFFOTO

op de tweede en derde dag van het NK naast de prijzen. Na haar bronzen medaille op de 1500 meter sloot Wijffe de 3 kilometer af als achtste en de 5 kilometer als zesde. Esmee Visser, lid van de Leimuidense ijsclub Nut en Vermaak werd op de langste afstand vierde.

Piotr Havik: ‘Kan terugvallen op mijn afgeronde hbo-studie’

AMMERSTOL Piotr Havik houdt er ernstig rekening mee dat zijn bestaan als profwielrenner reeds na een jaar ten einde komt. Hij is bezig aan zijn eerste seizoen in dienst van het Deense Riwal-Securitas, maar die ploeg slaagde er niet in om tijdig een sluitende begroting voor 2021 in te dienen.

„Mij overvalt het onbevredigende gevoel dat ik er nog niet uitgehaald heb wat erin zit”, reageert Havik. Zijn Deense werkgever heeft nog wel uitstel gekregen van wielerbond UCI, maar zoekt naast geldschieters ook nog een fietsenfabrikant die de ploeg wil bijstaan. Havik: „Misschien ga ik weer naar

de continentale BEAT Cycling Club, waar ik vorig jaar voor reed, maar dat is een stap terug. Gelukkig kan ik terugvallen op een afgeronde hbo-studie en moet ik het wielrennen hobbymatig gaan beoefenen.”

Zevenhuizenenaar Nick van der Lijke staat ook onder contract bij Riwal. „De vooruitzichten zijn ronduit slecht”, zegt hij. „Grote sponsors zijn in coronatijd steeds moeilijker te vinden en het afnemende aantal bestaande ploegen staat voor ons niet in de rij. Dit kan wel eens het einde betekenen van mijn zevenjarige profcarrière.”

Ton van Wieringen

Virtuele halve marathon

ATLETIEK Vanaf 8 november kunnen hardlopers zich met anderen meten tijdens de virtuele SVEA Halve Marathon Gouda. Tot en met zondag 22 november kunnen ze een eindtijd neerzetten op de halve marathon of de 10 kilometer. De prestaties van de lopers kunnen gevolgd worden via halvemarathongouda.nl. Een deel van het inschrijfgeld van de afgepaste halve marathon van Gouda gaat naar de Voedselbank Gouda.