

## Regionaal

### Spaarne imponeert bij Vierkamp

Coen Eggenkamp

**Roeien \*** Bij de officieuze opening van het seizoen hebben de roeiers van Het Spaarne zich van hun beste kant laten zien. Tijdens de Heineken Roevierkamp op de Amstel konden twee overwinningen worden opgetekend.

Zowel de Jongens 16 dubbelvier met Daan van der Biezen, Olav Molenaar, Gijs Schwarz, Jip Bult en stuurman Philip Verloren van Theemaat als de Meisjes 18 dubbelvier met Danique Botter en Marike van Dierendonck in combinatie met Cornelis Tromp uit Hilversum, bleken na vier afstanden het beste. Op het evenement, dat analoog aan het all-round schaatsen over vier afstanden wordt gehouden, was ook de Jongens 18 acht dicht bij een overwinning.

Laurens Heetveld, Sietse de Vilder, Bram Krueger, Bjense Loman, Ewoud de Haan, Fabian Driessen, Tijmen van Rietbergen, Daan Insinger en stuurman Thomas Bierman moesten uiteindelijk alleen een Italiaanse acht van Lombardia voor zich dulden. De Nederlandse concurrentie was geen partij voor de Heemsteedse acht. De beste roeisters van Het Spaarne, Sylle Hoogeveen en Fenna Verberne, deden mee met de net gevormde Meisjes Holland Acht van de roeibond. De ploeg, die als doel heeft uitgezonden te worden naar de WK voor junioren in Rio de Janeiro, kwam uitstekend voor de dag in de derde divisie bij de senioren. Bijna werd zelfs de overwinning gepakt. Toch is de reis naar Brazilië nog lang niet zeker voor het octet. „De roeibond heeft momenteel erg weinig geld dus het zou zo maar eens kunnen dat al dit werk voor niets is geweest“, aldus hun coach Roel Büller.



De Spaarnwoude loop trekt traditiegetrouw veel atleten die zich voorbereiden op voorjaarsmarathons.

FOTO UNITED PHOTOS/ROB VAN WIERINGEN

# Klaar voor Rotterdam



Rob Spierenburg  
sportredactie@haarlemsdagblad.nl

**Velsen-Zuid \*** Voor de vaders, de moeders, de vrienden, de kennissen en de begeleiders was het zondag vanwege de ijzige oostenwind afzien tijdens de 26ste Spaarnwoude loop. Voor de hardlopers waren de omstandigheden ideaal. Want eenmaal warmgelopen liep het luchtgekoelde motorje van de atleten als een naaimachientje.

De run over diverse afstanden in recreatiegebied Spaarnwoude is geen mega-evenement. Dus geen tafereel als bijvoorbeeld tijdens de circuitrun in Zandvoort. Aan de kust verzamelen zich jaarlijks vele tienduizenden lopers. Afgetrainde sporters. Maar ook kortademige hobbekzakken die met glimmende rode hoofden door hun fanclubs over de finish worden geschreeuwd. Runnerscarnaval.

Niets van dat alles tijdens de Spaarnwoude loop. De door atletiekvereniging KAV Holland georganiseerde wedstrijd (onderdeel van het vijf evenementen tellende Runners-

world Kennemerloop Circuit) trekt in de regel zo'n 800 deelnemers. Mannen en vrouwen van alle niveaus die er voor kiezen om gedurende vijf, tien, ééntwintig of dertig kilometer alles te geven. Veelal ter voorbereiding op het nieuwe seizoen. Maar ook omdat er sprake is van een klein deelnemersveld. Niet elke hardloper is een fan van enorme mensenmassa's.

#### Opbouw

Na de kinderrun (1000 meter) en de prestatie loop over vijf kilometer, startten om 11 uur de afstanden die in wedstrijdverband werden gelopen. Op de tien kilometer kon nog worden gevamd. De halve marathon en de 30 kilometer vereisten een uitgekende opbouw. En daar was het deze atleten precies om te doen. Want zij zijn volop bezig met de voorbereiding op de marathon van Rotterdam die voor 12 april op het programma staat.

Voor de 46-jarige John van Dijk uit Amstelhoek paste de 30 kilometer over het geaccidenteerde terrein mooi in zijn trainingsschema om in Rotterdam optimaal te kunnen presteren. Uit zijn persoonlijke re-

### Hardlopers malen niet om koude oostenwind

cord op de marathon van 2.46 blijkt dat hij er aardig de sloffen in kan zetten. Van Dijk won de 30 kilometer (1.54.33) dan ook met grote overmacht. Al duurde het even voordat hij met de zege kon worden gefeliciteerd.

Zijn finish had veel weg van de televisiereclame over ontbijtkoek waarbij een schaatser zegt: 'ik ga nog een stukkie'. Van Dijk stooft over de eindstreep, maar denderde door. In een mum verduwen hij weer uit het zicht. Zijn begeleider op de fiets begreep er niets van. „Hij zal toch niet direct in zijn auto zijn gestapt?“ Na een paar minuten doemde de Amstelhoeker weer op. Een fout van een parcourswachter zorgde er voor dat Van Dijk op de streep 500 meter te kort was gekomen. Had hij op zijn multifunctionele horloge gezien.

Die halve kilometer perse hij er dus aansluitend maar even uit.

#### Domper

Ook op de tien kilometer bleken vele lopers een lus in het traject te hebben gemist. Ook zij legden allen te weinig meters af. Fabelachtige persoonlijke records bleken ineens niet meer zo fabelachtig. Voor sommigen leverde dat een stevige domper op. Een vrouw die dankzij een streng dieet het afgelopen jaar vele kilo's was kwijtgeraakt, volbracht de tien kilometer in ietsje meer dan 48 minuten. Hete tranen stroomden over haar koude wangen na het zien van de cijfers. „Onder de vijftig minuten“, stamelde ze. Even later werd haar verteld dat zij inderdaad een mooie tijd had geklokt. Over 9500 meter. Twee vaste maten die al sinds jaar en dag gezamenlijk rennen, hadden over de 10 kilometer respectievelijk 36.58 en 37.55 gedaan. „Hij is nu eenmaal beter“, zei Santpoorter Hans de Graaf (59) over de ietsje snellere (en twee jaar oudere) Jaap Velslerboer uit Assendelft. Of de twee thuis hun persoonlijke records in het juiste perspectief plaatsen valt te bezien.

# Geen paniek bij Haarlemmer Schouten

Marcel Tabbers

**Zwemmen \*** Marcel Schouten was na afloop van de KNZB-Challenger wedstrijden niet in paniek. De 21-jarige Haarlemmer is allerminst zeker van deelname aan het wereldkampioenschap komende zomer, maar pakte wel een zilveren en bronzen medaille en zwom een persoonlijk record.

De wedstrijd in Dordrecht diende als laatste prikkel voor de Swim Cup in Eindhoven, tevens het Nederlands kampioenschap op de lange baan. De voormalig zwemmer van

Rapido '82 – nu ZV Haarlem – miste de pure snelheid. „Die zal er nog aan moeten komen. Daar zit nog heel veel ruimte en ik merkte dat het me niet aan kracht ontbrak“, aldus Schouten na de 200 meter en 800 meter vrije slag. Met 1.56.39 minuut werd de openwater specialist achtste op de kortste afstand. „Dat was een persoonlijk record voor me.“ Op de 800 meter vrije slag was er met 8.22.85 minuut geen nieuwe persoonlijke toptijd. Maarten Brzowski won de race. „Ik kon niet harder, maar als je naar de tussentijden keek, zag het er prima uit.“

### 'Ik sta er nu een stuk beter voor dan vorig jaar'

Brzowski mag gezien worden als extra prikkel voor Schouten richting het wereldkampioenschap in het Russische Kazan. Ondanks Schouten Europese titel op de teampursuit – met Ferry Weertman

en Sharon van Rouwendaal – is het nog niet zeker dat het trio in dezelfde samenstelling op het WK aan de start zal verschijnen. „In de basis is Maarten een stuk sneller dan ik. Hij zwom 8.04.94 minuut. Hij moet mij scherp zien te houden en wil zelf ook maar al te graag naar Kazan. Zeker met de Europese kampioenen op de tien kilometer in een team maak je een grote kans op een medaille.“

Dat Schouten niet in paniek was na het afgelopen weekeinde, was te verklaren. „Ik train op een bepaalde manier om mezelf te stimuleren. Ik

sta er nu een stuk beter voor dan vorig jaar. Het lijkt wel programmeerbaar, maar na vier jaar weet je wel hoe je lichaam gaat reageren. Tot nu toe heeft dat goed uitgepakt en dat gaf en geeft me veel zelfvertrouwen.“

Vanwege dat zelfvertrouwen was het dus niet erg dat Schouten gisteren brons pakte op de 400 meter vrije slag met een tijd van 4.06.35 minuut. „Ik had ook hier graag een persoonlijk record gezwommen. Zo rond de 4.03 minuut. Nou ja, dan maar in Eindhoven. Dat is tenslotte mijn thuisbad.“