

JIP VEELTURF: 'FIETSEN EN HARDLOPEN ZIJN DUIDELIJK MIJN BESTE ONDERDELEN'

WIE LID IS VAN DRIE SPORTCLUBS, MOET HAAST WEL EEN VERENIGINGS-MENS ZIJN. ZO NIET DE ALPHENSE TRIATLETE JIP VEELTURF. CLUBWEDSTRIJDEN EN LEDENWERFACTIES SLAAT ZE OVER EN PER DAG BEPAALT ZIJ OF ZE IN GROEPSVERBAND DAN WEL INDIVIDUEEL TRAIKT. ONDANKS EEN RUGBLESSURE EN DANKZIJ HAAR ZELF-DISCIPLINE WERD JIP IN 2008 NEDERLANDS KAMPIOEN OFFROAD TRIATLON EN TWEDE OP DE NK DUATLON EN NK STUDENTENTRIATLON. GOED VOOR DE TITEL: SPORTMEISJE VAN HET JAAR.

Door Jolanda van Luinen

OVER DE KEUZE

Triatlon, duatlon, biatlon.... Wat is dat allemaal ook alweer?

„Triaatlon is een wedstrijd over circa 750 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen. Deze sport loopt van mei tot september. Duatlon is rennen-fietsen-rennen, de combinatie zwemmen-lopen of zwemmen en daarna met de mountainbike door de modder. Het duatlon seizoen loopt van januari tot december. Biatlon is weer iets heel anders, namelijk langlaufen afgewisseld met geweer schieten. Dat doe ik dus niet.”

Triatlon en duatlon zijn niet echt heel bekende sporten. Hoe kwam je erop?

„Atletiek en basketbal zitten bij ons in de familie. Mijn vader doet allebei, mijn moeder heeft op hoog niveau gebasketbald. Mijn zusje is ook sportief; zij hockeyt. Op mijn zevende heb ik gekozen voor atletiek, maar de technische onderdelen bleken niet mijn ding. Dan valt bijna alles af, behalve hardlopen. Dit deed ik met de broertjes Strijk, die toen al aan triatlon deden. Die combinatie van zwemmen, fietsen en hardlopen leek mij ook leuk, want ik had zeven zwemdiploma's en was met mijn ouders een paar keer op fietsvakantie geweest. Dus ging ik triatlon uitproberen, bij een club in Bodegraven. In een jaar tijd heb ik alles van de sport leren kennen. Voor mijn gevoel ging dat jaar goed, daarna ging het slechter. Al die zwemdiploma's waren namelijk meer op reddend zwemmen gericht dan op snelheid. Om op je dertiende aan je zwemtempo te gaan werken, is dan vrij laat. Fietsen en hardlopen zijn duidelijk mijn beste onderdelen. Als ik na het onderdeel zwemmen uit het water kom, is er een gat tussen mij en de rest, dat ik moet zien te verkleinen. Met het fietsen krijg ik weer aansluiting en met lopen haal ik hen in. Trainen doe ik bij zwemvereniging AZC, atletiekvereniging AAV'36 en de Swabo Ladies. Daarnaast ben ik lid van een triatlonvereniging in Alphen.”

OVER AFWISSELING

Ooit was er de SIRE-campagne 'Kinderen hebben het druk'. Hoe is het om van drie verenigingen lid te zijn?

„Dat loopt goed. Ze weten dat ik van alle drie lid ben en dat ik me niet afmeld voor trainen; ik kom of ik kom



Doordat ze het hele jaar goed gepresteerd heeft, werd triatlete Jip Veelturf op 10 februari uitgeroepen tot Sportmeisje van het Jaar 2008.

Foto: Wil Kokelaar

niet. De trainers laten mij vrij. Ze zorgen ervoor dat ik er fysiek goed voor sta en geven enkel hun mening over hun eigen sport. Onderling hebben ze geen contact over mij. Het trainen kan ik alleen, maar in clubverband is het leuker. Bij AZC train ik met jongeren, bij AAV'36 met volwassenen. Ik heb geen vast trainingsschema, want afwisseling vind ik leuker. Soms train ik op een dag drie sporten, andere keren één of twee. Na schooltijd, want ik zit op een 'gewone' havo.”

„Een voorbeeldje van hoe ik train? Maandag heb ik van 16.00 tot 18.00 uur gefietst. Dinsdag heb ik gewerkt aan mijn zwemtechnieken van 18.00 tot 19.00 uur. Woensdagochtend ging ik spinnen op de fiets van 9.00 tot 10.00 uur. 's Avonds op de atletiekbaan hardgelopen van 19.30 tot 20.30. Donderdag en vrijdag 1,5 uur gezwommen van 18.00 tot 19.30 uur. Meestal ga ik op maandag anderhalf uur hardlopen. Dat ligt er een beetje aan of ik de dag ervoor een wedstrijd heb gehad. Een uur of twee na een wedstrijd ben ik zo fit als een hoentje, daarna zak ik in. Vaak al in de auto, want de meeste wedstrijden zijn in Brabant en Limburg. Veel triatleten hebben zo'n dip, omdat je bijna al je spieren hebt gebruikt. Een dag goed slapen helpt. Zelf ben ik van jongs af aan een slechte slaper. Steevast ga ik 's avonds om half 10 naar bed, maar vaak lig ik tot 3 uur, of zelfs de hele nacht, te malen. Ik ben er aan gewend, al merk ik wel dat ik af en toe vermoeid ben.”

„Volgend jaar ga ik vwo doen, aan de loot-afdeling van het Scala College. Daar kun je trainingen en school be-

ter combineren. Na het vwo wil ik rechten studeren, want ik heb iets met mensen helpen. Van mijn sport m'n beroep maken wil ik niet, want dat is dubbelop. En een professioneel triatleet verdient niet veel, dus moet je er altijd iets naast doen. Evengoed kan ik deze sport nog heel lang doen. Vast wel tot mijn 50ste.”

OVER TEGENSTANDERS

Vertel eens over je eerste triatlonwedstrijd?

„Die was een keer tijdens een training, in Bodegraven. Ik had een wetsuit geleend van iemand die 3 centimeter kleiner is dan ik, dus dat zat heel strak. Hierdoor kreeg ik 'm, toen hij nat was, pas na vijf minuten uit. Ik weet nog dat ik in die groene sloot schoolslag deed in plaats van borstcrawl. Het zwemonderdeel is altijd in buitenwater, zoals sloten en meren. Ik heb heel wat vieze sloten gezien en soms zwem je tussen de eendjes. Of dat gezond is, daar ben ik helemaal niet mee bezig.”

„Bij een wedstrijd ben ik een uur van tevoren aanwezig om mijn spullen klaar te zetten op de wisselplaatsen, een startnummer te halen en wat oefeningen te doen. Dan ga ik me focussen. Daarvoor moet ik alleen zijn. Bij het wisselen van de kleding valt veel tijd te winnen. Ik ga van start in een kort triatlonpakje met een zeem, met daaroverheen een wetsuit. Door de babyolie krijg ik dat natte pak makkelijker uit. Op de wisselplaats staat mijn fiets, met de fietsschoenen al in de pedalen. Gauw helm opzetten en

op de fiets springen. Afdrogen hoeft niet; je droogt wel op de fiets. Bij de volgende wisselplaats trek ik mijn loopschoenen aan. Me omkleden kan ik snel, omdat ik er thuis op oefen. Bij een run-bike-run duatlon word je niet nat. Die wedstrijden gaan altijd door, of het nu sneeuwt of windkracht 8 is. Mijn sportvriendinnen en ik houden elkaar soms uit de wind. Op sommige wedstrijden is dat verboden, maar op de NK mocht het wel. Het is een klein wereldje. Er zo'n vriendengroep hebben, maakt het leuk.”

Is het eigenlijk een leuke sport om naar te kijken?

„Dat ligt een beetje aan het parcours. Mijn ouders gaan altijd mee naar mijn wedstrijden en soms maken we er met familie zelfs een uitje van. De ene keer kom ik maar één keer langsfietsen, een andere keer wel acht. Veel locaties ken ik. Sommige zijn heuvelachtig, andere vlak. Dat weten kan een voordeel zijn, maar een nieuw parcours geeft meer uitdaging. Dit jaar ga ik voor het eerst naar het Limburgse Stein. Ik ben benieuwd.”

„Of het knap is om op dit niveau met drie sporten bezig te zijn? Best wel. Een coach heb ik niet, dus moet ik mezelf motiveren. Hiervoor heb ik twaalf lessen gehad van een sportpsycholoog die oud-triatleet is. Hij leerde me om twee avonden voor een wedstrijd mezelf doelen te stellen. De dag voor de wedstrijd moet ik proberen de race alvast voor me te zien. Als je het parcours niet kent, moet je maar uitgaan van een rechte weg. Bij dat visualiseren zie ik

alleen mezelf en niet mijn tegenstanders. Met deze methode heb ik goede resultaten behaald, ook toen ik vorig jaar een lage rugblessure had. Uiteindelijk werd dat zelfs mijn beste seizoen tot nu toe. Dat ik niet alleen een NK won maar het hele jaar goed gepresteerd heb, heeft mij waarschijnlijk de titel 'Sportmeisje van het Jaar 2008' opgeleverd. Nu kom ik nog uit in de categorie 'dames -16', volgend jaar is dat de 'dames -18'. Dan moet ik het opnemen tegen oudere meiden.”

OVER TOEKOMSTPLANNEN
Wat kunnen we nog van Jip Veelturf verwachten?

„Naast mijn school blijf ik sporten. Dit jaar ga ik er ook een paar wielervedstrijden bij doen. Met alleen hardlopen ben ik ooit begonnen, alleen zwemmen zou ik nooit doen. Als ik wielervedstrijden leuk vind én er goed in ben - anders ga je er niet met zoveel plezier naar toe - maak ik de keuze tussen die sport en triatlon/duatlon. Dit jaar ga ik dat dus uitproberen.”

Naam: Jip Veelturf
Geboortedatum: 4 juni 1992
Geboorteplaats:
Koudekerk aan den Rijn
Beroep: 5 havo-scholier
Relatie: geen
Kinderen: geen
Hobby's: sporten, wat leuks doen met vriendinnen, thuis films kijken (géén horror en thrillers!)