

TEAM PORT OF AMSTERDAM

NIEUWSBRIEF

AANKOMENDE KOERSEN:

-25 FEB - GP 4 LULEA
-26 FEB - GP 5 LULEA
-28 FEB - GP FINALE
-8 MRT - GRONINGEN

FEBRUARI

DE ZUCHT

- KOEN

8

De wedstrijden op de Weissensee zijn iets bijzonders. Ze zijn totaal anders dan baanwedstrijden, en je rijdt ze maar twee weken per jaar. Bovendien zijn ze veel langer. De 60 kilometer sprint lijkt qua tijdsduur nog een beetje op een normale cupwedstrijd, maar bij de 100, 150 en 200 kilometer is dat een heel ander verhaal. Dat maakt deze wedstrijden ook tactisch compleet anders – en je hebt een heel jaar om daarover na te denken. Dat had ik dan ook gedaan. Vorig jaar bereidde ik me voor het eerst voor op het natuurijs met een fietsstage in de zon. Dat beviel goed. Ik kon actief meedoen in de wedstrijden en zag meteen waar ik tactisch tekortkwam. Direct na de Weissensee wist ik: als ik weer in vorm ben en het tactisch beter aanpak, kan ik meedoen in de finales. Zo gezegd, zo gedaan. Mijn voorbereiding was opnieuw hetzelfde: fietsen in de zon. Alleen vielen de cupwedstrijden tegen. Rugklachten zaten in de weg en in een kleiner peloton kwam ik minder tot mijn recht, fouten maken werden direct afgestraft. Ik reed minder wedstrijden uit en dat knaagde aan mijn zelfvertrouwen. Toch bleef ik vertrouwen houden in het proces. Natuurijs is namelijk anders. De eerste twee wedstrijden op de Weissensee gingen redelijk. Ik had het gevoel dat ik iets meer moeite had om soepel door het peloton te bewegen en mij te positioneren, maar de snelheid kon ik goed aan. Dus voor mijn favoriete wedstrijd – het ONK over 150 kilometer – had ik vertrouwen. Mijn doel was simpel: in de juiste kopgroep zitten. Wat natuurlijk eigenlijk ieders plan is. Maar hoe zorg je daarvoor? Daar had ik dus een jaar over nagedacht. Er zijn meerdere momenten in de koers waarop het kan gebeuren. Maar als er na een derde van de wedstrijd nog geen serieuze kopgroep weg is, dan is die fase belangrijk en vertrekt vaak de beslissende kopgroep. Zo beleefde ik het vorig jaar. Daar wilde ik op gokken. Op die beslissende kopgroep op dat specifieke moment, of het moment daarna: 'de zucht'. 'De zucht' is het moment waarop een sterke groep rijders een gat slaat en het peloton even aarzelt. Niemand wil reageren. Er valt een soort stilte. Dat is het moment waarop je met snelheid kunt demarrerren, dan kan en wil niet het hele peloton meer aanhaken. Zo begon ik aan de koers. Op het eerste rechte stuk ging ik hard onderuit en belandde vol op mijn rug. Mijn gelletjes zaten uitgesmeerd over mijn pak en je bent meteen een beetje uit je ritme, maar langzaam begon het steeds soepeler te lopen. Ik startte achterin. Na dertig kilometer schoof ik wat naar voren, rond de vijftig kilometer ging ik me actiever bemoeien met het koersverloop. En toen miste ik de kopgroep volledig. Ik zat net iets te ver naar achteren toen ze vertrokken... Het peloton bleef er lang achteraan rijden. Dus was het wachten op de zucht. Toen de kopgroep ruim een minuut voorsprong had, viel het peloton bijna stil. Dit was het moment. Via de sneeuwrand plaatste ik mijn demarrage. Met genoeg snelheid kwam ik weg, samen met één andere rijder. Alleen moesten we nog wel meer dan een minuut dichtrijden. Was dit niet te ver? We draaiden goed rond en na tien kilometer in de achtervolging sloten we aan bij de kopgroep. Eigenlijk was mijn plan toen al geslaagd. Ik zat in de beslissende groep – de groep die zou bepalen wie er ging winnen. Ik hield me gedeeltelijk en probeerde zo min mogelijk werk te doen. Maar toen de kopgroep rond 120 kilometer ontplofte, werd ik nét iets te vroeg gelost. In de laatste rondes werd ik weer opgeslokt door het peloton en reed ik buiten de prijzen. Geen topuitslag. Maar wel tevreden over mijn koers. Dit smaakt naar meer.



SPRINTUH!

- DOUWE

6

Woensdag 21 januari stond al een tijdje rood omcirkelt in mijn agenda. Op die dag was de 60 km sprintwedstrijd op de Weissensee. Vorig jaar in Zweden had ik al een goede sprintwedstrijd gereden. Maar toen maakte ik in de finale een fout waardoor ik veel plekken verloor. Daarom wilde ik dit jaar heel graag voor een herkansing gaan op de Weissensee. De eerste trainingen op natuurijs voelde meteen al weer vertrouwd. Maar ik zou mezelf niet zijn als ik niet wat kapot maak aan mijn materiaal... In de training de dag voor de sprintwedstrijd merkte ik dat mn brug was gebroken. Gelukkig had ik wel reservemateriaal mee. Maar nu miste ik de snelheidstraining. En dat voor de sprintwedstrijd. 'Naja, nu kan je er toch niks meer aan doen en het zal wel loslopen', dacht ik maar. Gelukkig voelde ik me op de dag van de wedstrijd meteen goed. Ik had energie en vooral heel erg veel zin om te sprinten (WTF?!, red.). Ik had me echt gefocust op de sprint. Ik ga de hele koers zo zuinig mogelijk meeschuiven en alles voor het laatste bewaren. Ik wist dat de A-rijders een sprinttrein gingen opzetten en met 10 km te gaan naar voren zouden gaan. Ik ging daar lekker achterplakken. Jan-Willem was de eerste locomotief van de trein en hield ons machtig goed van voren in de laatste 10km. Hij hield ons 7,5 km lang uit de wind van voren, ideaal!! Met 2,5 km trok Reggeborgh het tempo hard omhoog. Zo hard zelfs dat de trein helemaal uitelkaar viel. Koen riep: 'Sprint zelf!', naar Ruben en mij. Op dat moment besloot ik uit de trein te stappen en mijn eigen weg te kiezen. Ik zat nog goed van voren, maar met 2km te gaan, begon het gedrang. Ik zat in een verkeerd treintje en verloor veel plekken. 'Shit, zat ik de hele tijd zo goed en ga ik het toch nog verpesten op het einde!', schoot door mijn hoofd. Vlak voor de laatste bocht hoorde ik ineens Morris schreeuwen: 'Douwe kom maar!'. Ik kon er weer tussenstappen. Maar ik zat op plek 30 met 1km te gaan. Toen zag ik ineens dat na de bocht het tempo van voren wat stakte. Ik twijfelde geen moment en reed rechts door het sneeuwrandje naar voren. Dan maar 1km sprinten, maar ik mocht snelheid houden. Wonder boven wonder kwam ik er goed uit en had ik echt veel snelheid op het laatste rechte stuk. Ik kon net op tijd aansluiten bij de sprintende groep. De laatste zoom waren de meest verzuurde zoom die ik ooit heb gereden. Ik kwam als 14e volstaan over de streep. Op naar donderdag 26 februari in Zweden voor de volgende sprint!



VERZORGING

- JOËLLE

Dit jaar mocht ik voor de derde keer mee als begeleider naar de Weissensee. Samen met Fleur en Ilse vormden wij het begeleidingsteam voor onze rijders. Hoewel wij zelf de wedstrijden niet rijden, beleven we de Weissensee wel op een bijzondere manier. Als begeleider stap je volledig in de bubbel van het evenement. Je staat niet aan de start, maar je voelt wel de spanning en de focus. Achter de schermen gebeurt er namelijk ontzettend veel. Van boodschappen doen en de tent opzetten tot het klaarmaken en aangeven van voeding tijdens de wedstrijd, alles draait erom dat de rijders zich volledig kunnen richten op hun prestatie. De ochtenden van de wedstrijden zijn altijd een geregeld. Je moet zorgen dat je alle benodigde spullen mee hebt en je rijdt in alle vroegte met de bus naar het ijs. Daar ga je direct aan de slag om alles op te zetten en ervoor te zorgen dat je genoeg bankjes en een tafel bemachtigt. Tijdens de wedstrijd houd je goed in de gaten wie heeft gegeten en wie niet. Als iemand te lang niets heeft gepakt, geef je dat door aan Casper, de ploegleider. Op het moment dat het peloton voorbij komt razen, word ik altijd een flamingo. Ze komen vlak langs je, dus til ik altijd mijn been op om te voorkomen dat ze mijn teentjes eraf rijden. Zodra een rijder klaar is, zorg je ervoor dat hij een recoveryshake krijgt, het warm krijgt en eventueel help je hem met uit- en aankleden. Ook na de finish zit onze taak er nog niet op. Dan begint het schoonmaken van de bidonnen en het voorbereiden van de volgende wedstrijddag. Voor Ilse start op dat moment zelfs haar belangrijkste werk: haar rol als fysio. Direct na de wedstrijd staat zij klaar om de rijders te behandelen, op onze inmiddels vertrouwde (en licht krakkemikkige) massagebank. Wat ons elk jaar weer opvalt, is de enorme behulpzaamheid van de rijders. Dit jaar hadden we wat moeite met het opzetten van de tent. Nog vóór hun eigen wedstrijd was begonnen, sprongen meerdere rijders bij om te helpen. Dat vind ik heel mooi om te zien, dat ze midden in hun voorbereiding toch de tijd nemen om samen de schouders eronder te zetten, in plaats van af te wachten tot het geregeld is. Ook waren dit jaar de gelletjes per ongeluk niet meegenomen. De rijders werden niet boos, maar gaan meteen meedenken over hoe we het kunnen oplossen. Die mentaliteit komt niet uit het niets. Ook de aanwezige ouders hielpen volop mee, bijvoorbeeld met het terugbrengen van spullen naar de bus. Met PoA heb ik opnieuw een ontzettend gezellige tijd gehad. Iedereen is lief, betrokken en altijd in voor een geintje tussendoor. Juist die combinatie van fanatiek zijn op het ijs en ontspannen daarbuiten maakt PoA voor mij een heel bijzondere ploeg. Ik ben blij dat ik elk jaar weer even deel mag uitmaken van dit team.