



Beatrijs van den Brink is secretaris bij R&ZV Jason. Zij roeit vanaf 2006 bij RV Jason, momenteel in verschillende ploegen; dames en gemengd. Had tot eind 2010 een vaste wedstrijd ploeg die aan diverse regiowedstrijden heeft meegedaan met goed resultaat. Draagt in de vereniging bij door deelname aan diverse commissies, verzorgt fotomateriaal, en verluchtigt het verenigingsblad 'Het Baken' met korte verhaaltjes gebaseerd op het verenigingsleven.

IJskoud

Het aantal dagen vorst neemt vanaf het jaar 2000 per jaar toe van 35 tot 59 met daarin een aantal periodes van extreme koude. Het aantal periodes van extreme koude neemt echter af. Dat laatste gegeven is relevant voor marathonschaatsers en elfstedentochtgangers die kwijlen bij natuurijs, maar irrelevant voor de roeier die al bij 0 graden en kouder het voor gezien moet houden. De ergometer en de conditietraining indoor maken niet euforisch.

"Ik raak onderhand aardig ontregeld van gebrek aan buitensport", kermde een roeister laatst. "Ik ben het maar aan het weg eten. Helaas past mijn sportkleding niet meer zo goed. Nu word ik daar allemaal zo lui van dat ik maar een roei-sabbatical instel voor de juiste instelling voor als ik met mijn ploeg weer begin te trainen in de lente. We pakken dan even de Head en dan hebben we de warming-up weer gehad."

"Sommigen beginnen in december van het jaar daarvoor al met hun training voor die landelijke wedstrijd en jullie vinden een paar weekjes voldoende voorbereiding?", reageerde ik wat verwonderd.

"Ja, we roeien al jaren samen dus dat pak je zo weer op. Zwemmen verleer je toch ook niet?"
"En je spierontwikkeling dan?"

"Daar moet je niet in overdrijven. Als vrouw wil je toch geen olifantsbenen creëren met het bovenlijf van een bodybuilder?"

"Waarom niet?", vroeg ik mij hardop af. "Je gaat ervoor of je gaat er niet voor. Meer smaken zijn er niet. Bij roeien denk je toch niet van het oog wil ook wat? Op olympisch niveau is mij dat in ieder geval niet opgevallen."

"Sorry hoor, maar ik denk op Hollands boerenfluitjes-niveau en dan bekijk je het allemaal wat genuanceerder. Begrijp je?"

Daar gaan we dus allemaal aan ten onder. Dat zie je ook bij het voetballen tijdens het WK. Alles weg relativeren en dan na een slechte wedstrijd ijskoud zeggen dat het buitengewoon tegenzat toen het niet zo lekker liep. Bovendien, zonder doel en schema's om goede prestaties te bereiken, wordt het ook niets in de boot.

"Werk jij met schema's of doe je daar ook niet aan?", vroeg ik met enig vermoeden over haar antwoord.

"Ja, dat is voor de jeugd, maar wij senioren kalven toch in alle opzichten af, dus je moet niet overdrijven. En in de winter is het gewoon allemaal niet aantrekkelijk. Ik ben meer van het zonnige type."

"Dan moet je maar kiezen voor een virtuele wereld rond de ergometer in je kamer. Zorg voor felle verlichting, stationeer je computer ernaast met beelden en geluiden van riemen die heftig door het water gaan, een waaier om wind te creëren, een cd-tje met vogelgeluiden luid schetterend door de kamer en je komt vanzelf in de 'mood' om er flink tegenaan te gaan."

Het werd ijszig stil. Zucht. Op dit soort ongevraagde adviezen zit nu eenmaal niemand te wachten.

"Wat een moeite allemaal en voor wat?", sprak ze met een gezicht van afkeuring.

"Voor een sterk lijf en een gezonde geest. Daar heb je structureel baat bij. Voor jezelf en niet minder voor je naasten. Die liften mee in jouw lekkere energie. Een echte win-win."

