

# Triatleet.nl

**THALES**

Jaargang 20 - december 2005

**Special:**  
**Jaaroverzicht 2005**  
**Guido Gosselink**

**PR halve  
marathon**

**200 triatlons**  
**Guido Gosselink**

**Vijfde zege**  
**Thales UT triatlon**

**Zwaarste IronMan**  
**ter wereld op Lanzarote**

**Zilver NK**  
**wintertriathlon**

**22ste plek WK**  
**Denemarken**

**25e Holland**  
**Triatlon Almere**

**Voetblessure rode draad**  
**door seizoen**



## Resultaten 2005 van Guido Gosselink

| When?       | Where?               | What?                                                          | Place            | Time     | Tri-nr |
|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------|
| 9 january   | Egmond (NL)          | 1/2 marathon (21.1 km)                                         | 55.              | 1.14.35  |        |
| 23 january  | Winterswijk NL)      | Dutch Master Championship Swimming 1500m freestyle             | 1.<br>35-39y     | 19.20,79 |        |
| 19 february | Oud-Beijerland (NL)  | Heinenoordtunnelloop (21.1km)                                  | 4.               | 1.12.18  |        |
| 5 march     | Groningen (NL)       | Winterduathlon (10-25-5km)                                     | 1.               | 1.43.08  | W10    |
| 24 april    | Venray (NL)          | European/Dutch Championship Powerman Netherlands (15-60-7.5km) | 24. EC/<br>4. DC | 2.54.38  | D55    |
| 7 may       | Enschede (NL)        | Thales UT Triathlon (1-40-10km)                                | 1.               | 1.53.10  | 198    |
| 21 may      | Lanzarote (Spain)    | Ironman Triathlon Lanzarote (3.8-180-42km)                     | 17.              | 9.50.40  | 199    |
| 12 june     | Obernai (France)     | Triathlon Olympic Distance (1.5-45-10km)                       | 9.               | 2.06.41  | 200    |
| 18 june     | Potsdam (Germany)    | Open German Championship Olympic Distance (1.5-40-10km)        | 75.              | 1.59.41  | 201    |
| 25 june     | Stein (NL)           | Dutch Championship Triathlon Olympic Distance (1.5-40-10km)    | 12./<br>11.DC    | 2.07.46  | 202    |
| 4 july      | Säter (Sweden)       | ETU Long Distance Triathlon European Championship (4-120-30km) | DNF<br>(injury)  |          |        |
| 23 july     | Schliersee (Germany) | Bundesliga Olympic Distance (1.5-40-10km)                      | 63./<br>53.BL    | 2.10.35  | 203    |
| 7 august    | Fredericia (Denmark) | ITU Long Distance Triathlon World Championship (4-120-30km)    | 22.              | 6.04.44  | 204    |
| 27 august   | Almere (NL)          | 25th Holland Triathlon (3.8-180-42km)                          | 23.              | 9.17.011 | 205    |
| 1 october   | Wapenveld (NL)       | Skeelertriathlon (6-43-21km)                                   | 6.               | 2.23.18  |        |
| 29 october  | Assen (NL)           | Dutch Championship Wintertriathlon (10-50-20km)                | 2.               | 2.28.23  | W11    |
| 13 november | Weerselo (NL)        | LAAC 10km                                                      | 10.              | 36.33    |        |
| 17 december | Borne (NL)           | Winter Step One loop 10km                                      | 4.               | 35.54    |        |

## Guido Gosselink wordt gesponsord door:



## Gosselink kiest voor de marathon

Interview Twente Vandaag - dec 2004

ENSCHDEDE – Triatleet Guido Gosselink wil volgend jaar een marathon lopen. Op 28 maart staat Gosselink aan de start bij de Leidsche Rijn Marathon in Utrecht.

‘Ik heb nog maar één keer een marathon ‘los’ gelopen’, zegt Gosselink die normaal gesproken de 42.195 meter in zijn triatlons combineert met het zwemmen en fietsen. ‘Het is voor het eerst dat ik me nu echt ga voorbereiden op een marathon. De enige marathon die ik tot nu toe gelopen heb was in 1993 in Naaldwijk, de Westland marathon, maar die bestaat niet meer. Ik liep een tijd van 2.46.’ Gosselink zegt niet van plan te zijn het roer helemaal om te gooien en zich nu te gaan focussen op de marathon. De triatlon blijft hoofdzaak voor de 33-jarige Enschedeër. ‘Een marathon lijkt me gewoon leuk en het is eens wat anders. Ik hoef er ook niet per se een tijd neer te zetten.’

Gosselink kende een goed jaar met een Nederlands kampioenschap op de halve triatlon, een twaalfde plaats bij het WK in het Zweedse Säter (‘mijn hoogste klassering ooit’), een tiende plek bij de sterk bezette Ironman van Australië in Forster-Tuncurry bij Sydney en een vierde plaats bij de Holland Triatlon in Almere. Momenteel is Gosselink bezig met zijn herstelmaand. En dat houdt ‘slechts’ vijf uur trainen per week in. ‘Ik heb na de Wintertriathlon in Assen (waar hij eind oktober Nederlands kampioen werd; red.) even rustig aangedaan. Na een lang seizoen heb je dat gewoon nodig.’

Een normale trainingsweek van Gosselink omvat al snel twintig uur trainen. Die omvang wil de topsporter in januari snel weer te pakken hebben. Ook al is Gosselink dan niet meer full-time met zijn passie bezig. ‘Per 1 januari ga ik parttime werken bij mijn sponsor, Thales. Ik ben twee jaar full- prof geweest. Dat kon, omdat ik twee jaar onbetaald verlof heb kunnen regelen, maar die zijn nu voorbij. Er komt nu een mooie functie vrij en ik kan worden ingewerkt. Ik denk wel dat ik op niveau kan blijven sporten, al zijn er dingen veranderd. Eind september ben ik ook nog vader geworden van een dochter en ook dat brengt veranderingen met zich mee. Voor het komend seizoen heb ik daarom een andere wedstrijdkeuze. Wat meer wedstrijden in Europa. En dan hoop ik me te plaatsen voor Ironman-triatlon in Hawaï in oktober.’

## Egmond halve marathon

11 januari 2005 - Afgelopen zondag liep Guido Gosselink 1.14.35 (netto) bij de halve marathon in Egmond. Dat was de 55e tijd overall. De ATB wedstrijd Egmond Pier Egmond was de dag ervoor afgelast in verband met storm.

## Zwemwedstrijd 1500m

23 januari 2005 - Op de Nederlandse Master Zwem Kampioenschappen in Winterswijk zwom Guido Gosselink 1500m vrije slag. Zijn eindtijd was 19.20,79.

## Guido Gosselink genomineerd als sportman van 2004 in Enschede

23 januari 2005 - Ieder jaar huldigt de Gemeente Enschede alle sporters uit Enschede die een Nederlands kampioenschap hebben behaald. Ook de atleten die bij een Wereldkampioenschap of Europees kampioenschap een medaille hebben behaald worden bij die huldiging betrokken. De Gemeente Enschede wil op die manier haar waardering uitspreken voor de wijze waarop deze sporters Enschede op een positieve manier hebben vertegenwoordigd in binnen- en buitenland. De huldiging is een onderdeel van het jaarlijkse Sportgala, waarop ook de sportman, -vrouw of -ploeg van het jaar bekend wordt gemaakt.

Guido Gosselink is genomineerd voor sportman van het jaar 2004 in Enschede. Voor Guido Gosselink is het de tweede nominatie op rij, vorig jaar werd hij sportman van 2003 in Enschede. Een speciale commissie bestaande uit leden van de pers bepaalt in samenspraak met de afdeling Sport van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling de uitslag. De genomineerden zijn:

- Guido Gosselink (triatlon, Nederlands kampioen midden afstand en wintertriathlon)
- Kenny van Weeghel (wheelen, Paralympisch kampioen 400m Athene)
- Wim Mateman (touwtrekken, Wereld kampioen)
- Dimitri Serdjoeck (boksen, Nederlands kampioen)

Op het Sportgala van de gemeente Enschede wordt de Auke Vleer prijs, die behoort bij deze verkiezing, uitgereikt. Dit Sportgala wordt op dinsdag 1 februari 2005 gehouden in het theater van het Stedelijk Lyceum in Enschede.



## Kenny van Weeghel sportman van 2004 in Enschede

2 februari 2005 - Wheeler Kenny van Weeghel is gisteravond op bijzondere wijze geëerd tijdens het gemeentelijk sportgala. De sporter die afgelopen zomer goud, zilver en brons veroverde op de Paralympics in Athene kreeg van wethouder J. Hassink de erepenning van de gemeente Enschede. Dat gebeurde in het theater van het Stedelijk Lyceum, locatie Kottenpark.

Kenny van Weeghel, informaticastudent aan de Saxion Hogeschool in Enschede, viel een dubbele onderscheiding ten deel. Naast de erepenning, bestemd voor illustere Enschedeërs, ontving de succesrijke wheeler de Auke Vleer prestatieprijs 2004, voor de beste Enschedese sportprestatie van het jaar. Afgelopen jaar overtrof de rolstoelsporter zijn indrukwekkende zegereeks van voorgaande jaren. Hij veroverde in Athene goud op de 400 meter, zilver op de 200 meter, en op zijn favoriete onderdeel de 100 meter 'slechts' brons. Het leverde hem een ridderorde op, uitgereikt door koningin Beatrix bij terugkomst van de spelen, en in december de nationale titel Sporter van het Jaar in de categorie aangepaste sporten.

Concurrenten voor de Auke Vleer prestatieprijs waren de sportman van 2003 Guido Gosselink (Nederlands kampioen triatlon Midden Afstand en wintertriathlon), Dimitri Serdjoek (Nederlands kampioen boksen middenklasse, boven 75 kilo) en Wim Mateman (wereldkampioen touwtrekken).

De Auke Vleer aanmoedigingsprijs is in handen gekomen van Merel Oosterveld en Meike Witteveen. De talenten van Tex Town Tigers werden in 2004 Europees kampioen met het Nederlands softbalteam voor de junioren. Zij lieten achter zich volleyballer Robin Slomp (Jong Oranje), senior-wheeler Ron Koster (Nederlands kampioen 200 meter) en judoër Sirach Cooiman (Jong Oranje). De sportwaarderingprijs is gegaan naar Vasata, een vrijwilligersorganisatie die al ruim dertig jaar wekelijks een volleybalavond organiseert in sporthal Deppenbroek voor recreatieve teams. (bron: Twentsche Courant Tubantia)

## Gosselink verbetert persoonlijk record halve marathon

20 februari 2005 - Tijdens de Buva-Heinenoordtunnelloop van Oud-Beijerland naar Barendrecht over de afstand van een halve marathon heeft triatleet Guido Gosselink zijn persoonlijk record met 28 seconden aangescherpt tot 1.12.18. Hiermee behaalde de Enschedeër een vierde plaats in de wedstrijd. De

wedstrijd werd gewonnen door Wim Padmos, die het pittige parcours met daarin een klim vanuit de Heinenoordtunnel er in opgekomen en de koude omstandigheden het beste het hoofd bood. Bij de dames was triatlete Yvonne van Vlerken het snelste. Gosselink is in voorbereiding op de marathon van Utrecht, die op 28 maart plaats vindt, alvorens hij zich weer op het triatlonseizoen richt.

**Uitslag Buva-Heinenoordtunnelloop, 21,1 km**  
Heren:

|    |                       |         |
|----|-----------------------|---------|
| 1  | Wim Padmos            | 1:10:51 |
| 2  | Rob vd Want           | 1:11:07 |
| 3  | Fouad Fertoute        | 1:11:35 |
| 4  | Guido Gosselink       | 1:12:18 |
| 5  | Reinier Burgemeester  | 1:12:35 |
| 6  | Peter Schlink         | 1:12:38 |
| 7  | Benny Ceulemans       | 1:12:48 |
| 8  | Gustave Ombouma Ngoye | 1:12:58 |
| 9  | Ron van den Berg      | 1:13:07 |
| 10 | Hans Bos              | 1:13:39 |

**Dames:**

|   |                    |         |
|---|--------------------|---------|
| 1 | Yvonne van Vlerken | 1:17:43 |
| 2 | Carla Ophorst      | 1:19:21 |
| 3 | Carola Schot       | 1:24:35 |
| 4 | Anje den Daas      | 1:24:39 |
| 5 | Daniella van Dulst | 1:28:17 |

Meer info op [www.avspirit.nl](http://www.avspirit.nl).





## Gosselink en Jongstra winnen Groningse winterduatlon

6 maart 2005 - Door de flinke sneeuwval van de afgelopen week waren de organisatoren van de wintertriathlon in Groningen genooddaakt om het fietsonderdeel te schrappen en de wedstrijd om te zetten naar een run-skate-run variant. Op een sneeuwvrij loopparcours met een mooi zonnetje erbij waren het Guido Gosselink bij de mannen en Sione Jongstra bij de vrouwen die de eerste 10 km als snelste aflegden.

Nationaal kampioen Gosselink pakte daardoor twee schaatsrondes voorsprong op een drietal achtervolgers: Tiedo Tinga, Robert Beute en Martin Veenhuizen. Diverse demarrages en een valpartij van Tinga tijdens de 25 km op het ijs gaven echter geen verandering in deze stand, zodat Gosselink met voorsprong de laatste 5 km in kon gaan.

De strijd om de tweede plaats was echter nog niet gestreden. Een razendsnelle wissel van Martin Veenhuizen, die zijn schaatsen van een klitteband sluiting had voorzien bracht hem tot op 20 seconden van Gosselink, maar hij werd al snel door Tinga ingehaald, die daarmee de tweede plek achter Gosselink opeiste. Robert Beute kon zich in de laatste kilometer met een flinke inspanning van Veenhuizen ontdoen. Hierdoor kwam de volgorde bij de mannen overeen met het NK wintertriathlon en zijn de verhoudingen nog niet gewijzigd.

Bij de dames kon Jongstra haar voorsprong relatief eenvoudig

consolideren op het ijs. Ilse Mittendorf pakte plaats twee voor Hilly Panjer.

### Uitslag Winterduatlon Groningen 5 maart 2005

(10km lopen-25km schaatsen-5km lopen)

#### Heren:

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Guido Gosselink (Enschede)   | 1.43.08 |
| 2. Tiedo Tinga (Lemmer)         | 1.43.35 |
| 3. Robert Beute (Assen)         | 1.43.45 |
| 4. Martin Veenhuizen (Ekehaar)  | 1.44.00 |
| 5. Fokke Stoel (Delft)          | 1.46.39 |
| 6. Pieter-Jan van Herel (Delft) | 1.49.52 |

#### Dames:

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Sione Jongstra (Assen)       | 1.56.47 |
| 2. Ilse Mittendorf (Delft)      | 2.04.52 |
| 3. Hilly Panjer (Apeldoorn)     | 2.10.04 |
| 4. Janet ten Kate (Groningen)   | 2.10.25 |
| 5. Sietske Dijkstra (Groningen) | 2.11.25 |
| 6. Eveline Geersing (Groningen) | 2.17.00 |

Meer uitslagen en foto's op [www.wintertriathlon groningen.nl](http://www.wintertriathlon groningen.nl)

## Blessure speelt Gosselink parten bij EK Powerman Holland Duatlon

26 april 2005 - Guido Gosselink kon het afgelopen weekend geen rol van betekenis spelen in het door Armand van der Smissen gewonnen EK Powerman Duatlon. Een slepende blessure aan zijn linkervoet speelt de Enschedeër al geruime tijd parten en de daardoor opgedane trainingsachterstand zorgde voor een matig eerste looponderdeel (15km). Gosselink kwam als 44e op precies 6 minuten van de koploper op de fiets en kon aan een bescheiden opmars beginnen. Op de gladde wegen buiten Venray reed hij de 60 km met een zevende tijd in 41km/h. Als 22e klom Gosselink op ruim 7 minuten van leider van der Smissen van de fiets en moest in de tweede run over 7.5 km nog twee plaatsen inleveren.

De medailles voor het NK duatlon lange afstand die ook in deze wedstrijd werden vergeven gingen ook aan Gosselink voorbij: hij werd vierde Nederlander. Gosselink hierover: "Ik heb de afgelopen periode maar beperkt kunnen lopen, met name rustige duurloopjes. Ik heb mijn blik gevestigd op de Ironman triathlon op Lanzarote, die op 21 mei is. Ik hoop dat mijn blessure dan geheel verdwenen is en mijn piek moet dan daar liggen. Deze wedstrijd kwam nog wat te vroeg, maar paste wel goed in de voorbereiding op Lanzarote. Gezien de voorbereiding ben ik wel tevreden."

Bij de dames won wereldkampioene Ulrike Schwalbe uit Duitsland vóór Yvonne van Vlerken, die daarmee wel de nationale titel binnenhaalde.

### Uitslag EK Powerman Holland Duatlon (Venray 24-4-2005)

(15km lopen, 60km fietsen, 7.5km lopen)

#### HEREN

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1 Armand van der Smissen | 2.44.14     |
| 2 Dirk Strothmann        | GER 2.44.27 |
| 3 Joeri Vansteelant      | BEL 2.44.49 |
| 4 Koen Maris             | BEL 2.45.45 |
| 5 Alessandro Alessandri  | ITA 2.47.15 |
| 6 Franck Ronco           | FRA 2.47.30 |
| 7 Gerrit Schellens       | BEL 2.48.31 |
| 8 Sebastien Cornette     | FRA 2.49.14 |
| 9 Nicolas Capoferri      | FRA 2.49.22 |
| 10 Paul Verkleij         | 2.49.28     |
| 11 Wim Nieuwkerk         | 2.50.04     |
| 24 Guido Gosselink       | 2.54.38     |

#### DAMES

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1 Ulrike Schwalbe     | GER 3.04.05 |
| 2 Yvonne van Vlerken  | 3.05.41     |
| 3 Jess Dreskau        | GBR 3.07.29 |
| 4 Mariska Kramer      | 3.10.05     |
| 5 Nicole Klingler     | LIE 3.11.45 |
| 6 Michelle Parsons    | GBR 3.15.17 |
| 7 Jacqueline Ubelhart | SUI 3.17.27 |
| 8 Maia Jacober        | SUI 3.18.33 |
| 9 Barbara Hoppe       | GER 3.20.28 |
| 10 Anne Paul          | IRE 3.21.06 |

## Guido Gosselink pakt UT-titel voor vijfde keer

7 mei 2005 - Voor de vijfde keer schreef oud-UT-student Guido Gosselink de Thales UT triathlon op zijn naam. Pakte hij vorig jaar nog de titel met een parcours-record van 1.47.00, dit jaar had het fietsparcours wegens werkzaamheden enige aanpassingen moeten ondergaan en was iets langer geworden. Te samen met de regen en de koude omstandigheden zorgde dit ervoor dat de klok pas bij 1.53.10 stilstond. Cees Colijn uit Apeldoorn pakte de tweede plaats. Enschedeër Jasper Reenalda verloor de sprint om de derde plaats van de Duitser Klaus Wink. Bij de dames pakte oud UT-studente Heleen bij de Vaate de eerste plaats voor Esther Tanck en Gonny Rosendaal.

Naast de kwart triathlon stond er dit jaar voor de tweede keer een teamtriathlon op het programma.



Tussen de sterke tegenstanders uit Limburg en Duitsland bleven zij fier overeind en behaalden uiteindelijk een tweede plaats op dit vooral spectaculaire onderdeel achter Asics Team Witten uit Duitsland.

Volledige uitslagen op [www.uttriathlon.nl](http://www.uttriathlon.nl).

## Triatleet Guido Gosselink behaalt 17de plaats bij Ironman Lanzarote

In dit onderdeel leggen vier teamgenoten 's ochtends individueel een serie over Grand Prix afstanden af (1/16 triathlon). 's Middags wordt dan gezamenlijk op het parcours van een achttienste triathlon de eindklassering bepaald. Opvallend hierbij was het presteren van het regionale 'Twenty First Triathlon Team' bestaande uit Holtenaren Jan Manenschijn en Rob Steegink, Enschedeër Andries Koers en Bas van der Zwan uit Apeldoorn.

21 mei 2005 - Triatleet Guido Gosselink heeft een 17de plaats behaald bij de Ironman Lanzarote, die op zaterdag 21 mei op het gelijknamige eiland gehouden werd. De Ironman van Lanzarote staat bekend als één van de zwaarste wedstrijden van de Ironmancycclus, met name door het zware fietsparcours dat de deelnemers over het hele eiland voert en de altijd hard blazende oceaanwind. Het was voor Gosselink de eerste keer dat hij deelnam aan deze wedstrijd,

die door de kenners het meest in de buurt komend van de oer-Ironman van Hawaii wordt beschouwd.

Gosselink kende een moeizame voorbereiding op deze eerste grote wedstrijd van het seizoen 2005. In voorbereiding op de marathon van Utrecht liep hij een voetblessure op, die hardnekkig bleek en die noodzaakte tot een voorbereiding met beduidend minder loopkilometers dan gewenst.

|                                                                        |                       |            |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 644                                                                    | Teletekst zo 08 mei   |            |
| <b>T</b>                                                               | <b>TRIATLON</b>       | <b>1/2</b> |
| Kwart-triatlon (1 km zwem./40 km fiets. 10 km lopen) Bruekelen, heren: |                       |            |
| 1.                                                                     | Paul ten Brink        | 1.51.42    |
| 2.                                                                     | Bas Borreman          | 1.53.03    |
| 3.                                                                     | Matthijs van Scheijen | 1.56.49    |
| Dames:                                                                 |                       |            |
| 1.                                                                     | Danne Boterenbrood    | 2.12.52    |
| 2.                                                                     | Jeanet Spigt          | 2.21.45    |
| 3.                                                                     | Susan Hagevoort       | 2.22.18    |
| Olymp.afstand (1,5 km zwem./40 km fiets 10 km lopen), Enschede, heren: |                       |            |
| 1.                                                                     | Guido Gosselink       | 1.53.11    |
| 2.                                                                     | Cees Colijn           | 1.56.45    |
| 3.                                                                     | Klaus Wink (Dui)      | 1.56.51    |
| Dames:                                                                 |                       |            |
| 1.                                                                     | Heleen bij de Vaate   | 2.07.14    |
| 2.                                                                     | Esther Tanck          | 2.10.22    |
| 3.                                                                     | Gonny Rosendaal       | 2.10.56    |
| volgende nieuws sport index sport                                      |                       |            |



Gosselink reisde dan ook met aangepaste ambities af naar het zonnige en winderig Lanzarote:

"Ik ging van start met de wetenschap dat mijn loopniveau waarschijnlijk niet hoog genoeg zou zijn om in de top van deze wedstrijd te eindigen. Mede, omdat deze wedstrijd als zeer zwaar bekend staat, ben ik behoudend van start gegaan en heb ik volledig mijn eigen race gelopen, zonder rekening te houden met mijn concurrenten.



Ik merkte tijdens het lopen dat mijn duurvermogen goed was, maar dat ik nog duidelijk snelheid tekort kom. Wel ben ik zeer tevreden met het feit dat ik niet al te veel last van mijn voet heb gehad; dat betekent dat de blessure aan het genezen is en dat ik hopelijk na het herstel van deze wedstrijd ongehinderd kan

werken aan de voorbereidingen op mijn volgende wedstrijden".

De wedstrijd op en rond het eiland Lanzarote kende een zeer spannend wedstrijdverloop bij de heren. De Duitser Steffen Liebetrau voerde zeer langdurig het veld aan, maar werd in de laatste loopkilometers ingehaald door de Est-Ain-Alar Juhanson, die won en zijn overwinning opdroeg aan de vrienden die hij verloor tijdens de ramp met de veerboot Estonia in september 1994. Juhanson was één van de slechts 137 personen die deze ramp overleefde, maar verloor een aantal trainingspartners. De Belg Gerrit Schellens kende een traditioneel sterk looponderdeel, maar kwam uiteindelijk een paar minuten tekort en moest genoegen nemen met een derde plaats.

Bij de dames was de strijd beïndrukkend minder spannend: de Spaanse Virginia Berasategui-Luna voerde vanaf begin tot einde het damesveld aan en won met ruime voorsprong. De Nederlandse Bianca van Dijk lag geruime tijd op de tweede plaats, maar moest helaas tijdens het lopen opgeven door fysieke problemen in het rug/bekkengebied.

**Uitslagen Ironman Lanzarote 21 mei 2005** (3.8km zwemmen, 180km fietsen, 42.2km lopen)

#### Heren

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Ain-Alar Juhanson | 8:55:37 |
| 2. Steffen Liebetrau | 8:57:09 |
| 3. Gerrit Schellens  | 8:59:23 |
| 4. Stefan Riesen     | 9:18:56 |
| 5. Jens Koefoed      | 9:28:00 |
| 17. Guido Gosselink  | 9:50:40 |

#### Dames

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 1. Virginia Berasategui Luna | 10:09:39 |
| 2. Andrea Brede              | 10:25:14 |
| 3. Louisa Edmonston          | 10:40:18 |
| 4. Tiina Boman               | 10:49:34 |
| 5. Francoise Wellekens       | 10:59:46 |

Voor meer informatie:

[www.ironmanlanzarote.com](http://www.ironmanlanzarote.com)  
[www.ironmanlive.com](http://www.ironmanlive.com)







## Guido Gosselink behaalt negende plaats bij internationale triatlon van Obernai (F)

12 juni 2005 - Triatleet Guido Gosselink heeft een negende plaats bereikt bij een internationale triatlon in het Franse Obernai. Gosselink nam aan deze sterk bezette wedstrijd deel samen met een team van Triathlon Club Twente, dat naast Gosselink bestond uit Jasper Reenalda, Jan Wullink en Bas ten Harkel. De 4 teamleden deden allemaal individueel mee aan de wedstrijd, die bestond uit 1500 m zwemmen, 45 km fietsen en 10 km lopen. Na de wedstrijd werd aan de hand van de individuele klasseringen het teamklassement opgemaakt. Hierin werd de zesde plaats behaald.

Gosselink was tevreden over zijn 9e plaats: na een traditioneel wat minder zwemonderdeel sloeg hij toe tijdens het fietsen. Op het zware fietsparcours, waarin ondermeer de Col de St Odile (750m) bedwongen moest worden, realiseerde hij de op één na snelste fietstijd van de dag en kon daardoor als derde atleet in de wedstrijd zijn loopschoenen aantrekken. Tijdens het lopen moest Gosselink, zoals verwacht, terrein prijsgeven: de Enschedese atleet kampt nog steeds met de naweeën van een

voetblessure, die hem al maanden hindert en een optimale voorbereiding op de wedstrijden in de weg staat.



Gosselink over de wedstrijd: "Ik ben tevreden met deze klassering, net als afgelopen jaar kende deze wedstrijd een sterke bezetting en veel van die jongens zijn gespecialiseerd op de korte afstanden, terwijl ik meer specialist op de lange afstanden ben. Ik ben vooral blij met mijn goede prestatie op de fiets, dat ik tijdens het lopen terrein zou verliezen op de koplopers was wel enigszins ingecalculeerd. Mijn voetblessure is langzaam aan het genezen, maar ik train nog steeds aangepast. Deze prestaties geven me wel goede hoop voor mijn eerstvolgende belangrijke wedstrijd: het Europees Kampioenschap Long Distance Triathlon, dat op 4 juli gehouden wordt in het Zweedse Säter."

Bij de dames was er een Nederlands succes: Sione Jongstra behaalde, na een zeer sterk looponderdeel, de 3e plaats. Even zag het er naar uit dat Jongstra mee kon gaan strijden om de eerste of tweede plaats, maar uiteindelijk kwam ze hiervoor nipt tekort. Ook Jongstra zal op 4 juli aan de start staan van het Europees Kampioenschap in Zweden.

Uitslagen 7e Triathlon International d'Obernai, 12 juni 2005 (1500 m zwemmen - 45 km fietsen - 10 km lopen)

### Heren:

|                   |       |         |
|-------------------|-------|---------|
| 1. S. Reed        | (NZL) | 2.03.07 |
| 2. G. Cunningham  | (AUS) | 2.03.08 |
| 3. Vasiliev       | (RUS) | 2.03.11 |
| 4. M. Dean        | (AUS) | 2.03.20 |
| 5. Moulai         | (FRA) | 2.04.03 |
| 6. A. Zeebroek    | (BEL) | 2.04.08 |
| 7. Sysoev         | (RUS) | 2.05.17 |
| 8. Chacon Corales | (CRI) | 2.05.32 |
| 9. G. Gosselink   | (NED) | 2.06.41 |
| 10. J. Gambles    | (AUS) | 2.06.53 |
| 38. J. Reenalda   | (NED) | 2.17.40 |
| 50. B. ten Harkel | (NED) | 2.21.09 |
| 84. J. Wullink    | (NED) | 2.30.06 |

### Dames:

|                |       |         |
|----------------|-------|---------|
| 1. E. Patou    | (FRA) | 2.22.42 |
| 2. N. Eggert   | (GER) | 2.22.50 |
| 3. S. Jongstra | (NED) | 2.23.06 |
| 4. M. Suys     | (BEL) | 2.26.50 |
| 5. Prystayko   | (UKR) | 2.27.30 |
| 6. U. Schäfer  | (GER) | 2.28.57 |

Voor meer informatie:  
[www.triathlon-obernai.com](http://www.triathlon-obernai.com)

## Gosselink helpt Stadtlohn uit de brand

18 juni 2005 - Om het Sparkassen Team Stadtlohn een finish met vier man te garanderen startte Guido Gosselink als vervanger van Jan Manenschijn in het open Duits kampioenschap in Potsdam. Met de 62e plaats en het uitvallen van junior Tim Bibow bleek deelname essentieel te zijn.



Stadtlohn behaalde een tiende plaats en staat elfde in de stand.

## Geslaagde test voor EK voor Gosselink

26 juni 2005 - Eén week voor het EK triatlon Lange Afstand in het Zweedse Säter heeft Guido Gosselink een geslaagde test afgelegd bij het NK Olympische Afstand in Stein. In zijn 13e deelname aan dit kampioenschap behaalde de Enschedeër een 12e plek in het veld, 11e op

het NK. Belangrijker was dat hij geen problemen meer met zijn voet ondervond gedurende het looponderdeel.

De wedstrijd werd in een spannende finale nipt beslist door Bas Diederens uit Echt, die daarmee zijn eerste titel in de wacht sleepte. Hij versloeg op het looponderdeel de twee kampioenen van de afgelopen twee jaar, Dennis Looze en Sander Berk, de laatste werd op 3 seconden achterstand tweede.

Gosselink kwam op 3 minuten van de kop uit het water, maar wist in deze stayer triatlon geen tijd goed te maken op de kopgroep. Bij het lopen kwamen daar zoals verwacht nog een paar minuten bij. De focus was de afgelopen week echter gericht op het EK. Daar zal de Twent samen met nederlands kampioen Lange Afstand Chris Brands aan de start komen bij de heren. Gosselink vertrekt vandaag met Brands naar Zweden om het parcours goed te verkennen. Twee jaar geleden behaalde Gosselink een zilveren medaille op het EK. Bij de dames wordt Sione Jongstra tot de kanshebsters voor de titel gerekend.

## Pech voor triatleet Gosselink tijdens EK

4 juli 2005 - Triatleet Guido Gosselink heeft de strijd tijdens het EK Lange Afstand in het zweedse Säter na 1 ronde lopen noodgedwongen moeten staken. De enschedese atleet haalde na het zwemonderdeel zijn voet open aan een van de vele scherpe stenen, die op de bodem van het meer lagen. In eerste instantie kon Gosselink

de wedstrijd nog wel voortzetten en hij begon na een sterk fietsonderdeel als 5de atleet aan het lopen. Tijdens dit looponderdeel begon Gosselink echter steeds meer bloed te verliezen en werd na onderzoek van de wedstrijdarts uit de wedstrijd gehaald na de eerste van in totaal vier ronden lopen om zijn voet te laten verzorgen.

Gosselink hierover: "Ik baal hier stevig van, omdat ik op zich een goede wedstrijd draaide en continu in de top 6 lag. Helaas begon ik tijdens de eerste kilometers van het lopen echt last van mijn voet te krijgen en begon ik me zorgen over het bloedverlies te maken. Ik realiseerde me toen al dat ik deze wedstrijd niet zou kunnen finishen. De arts, die ik gevraagd had naar de wond te kijken, liet me ook niet verder lopen. Als je het bloed met klein boogjes uit je voet ziet spuiten dan weet je wel dat het einde wedstrijd is. In de medische tent bleek dat er een slagadertje in mijn voet geraakt was en hebben ze de wond met 5 hechtingen weer dichtgemaakt. Ik mag mijn voet nu zeker een week niet belasten, maar verder lijkt het gelukkig allemaal mee te vallen, al blijft het zuur dat ik niet kon finishen."

Gosselink concentreert zich nu volledig op de volgende belangrijke wedstrijd: het wereldkampioenschap in Fredericia (Denemarken) op 7 augustus. Daarna zal hij nog deelnemen aan de 25ste editie van de hele triathlon van Almere (27 augustus).



Bij de dames in Säter ook geen geluk voor de nederlandse equipe: aan Sione Jongstra werden gezien haar eerdere resultaten grote kansen op een podiumplek toegedicht, maar zij bleek nog niet hersteld van een ziekte in de week voorafgaand aan de wedstrijd en moest tijdens het fietsen opgeven. Het derde lid van de nationale ploeg, Chris Brands, wist als enige de wedstrijd te beëindigen en behaalde een 11e plaats. Hij was hier gematigd tevreden mee, maar kon ook niet verhullen op meer gehoopt te hebben.

#### Uitslagen EK Long Distance Triathlon Säter, Zweden

(4km zwemmen, 120km fietsen, 30km lopen)

Heren:

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1 Schellens Gerrit Bel    | 5:48:49 |
| 2 Johansen Jimmy Den      | 5:51:17 |
| 3 Bayliss Stephan Gbr     | 5:53:00 |
| 4 Colting Jonas Swe       | 5:55:08 |
| 5 Vanhoenacker Marino Bel | 5:57:49 |
| 6 Vabroušek Petr Cze      | 5:58:13 |
| 7 Stougaard Ole Den       | 6:00:53 |
| 8 Marques Sérgio Por      | 6:02:44 |
| 9 Visby Kim Den           | 6:04:23 |
| 10 Kober Russel Gbr       | 6:05:45 |
| 11 Brands Chris Ned       | 6:11:14 |

Dames:

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1 Gross Sara Gbr       | 6:40:49 |
| 2 Comerford Bella Gbr  | 6:43:33 |
| 3 Barkun Natallia Blr  | 6:45:10 |
| 4 Edmonston Louisa Gbr | 6:50:24 |
| 5 Nováková Eva Cze     | 6:55:58 |
| 6 Bayley Abigail Gbr   | 6:56:23 |

Volledige uitslagen op [www.sater-triathlon.com](http://www.sater-triathlon.com)

## Gosselink helpt Stadtlohn wederom uit de brand

24 juli 2005 - Het Sparkassen Team Stadtlohn kon door ziekte van Duncan McKarra-

cher slechts met de minimaal vereiste vier man starten in de Alpen Triathlon in Schlieersee. Gosselink paste de wedstrijd in zijn voorbereiding op het WK in en kwam als 53e in de Liga over de streep. Stadtlohn staat nu op een 12e plaats.



## Gosselink behaalt 22ste plek op WK Long Distance Triathlon

07 augustus 2005 - In het deense Fredericia werden vandaag de wereldkampioenschappen triathlon (long distance) gehouden. Nederland werd vertegenwoordigd door een relatief kleine equipe: bij de elite atleten kwam 2 dames (Yvonne van Vlerken en Heleen bij de Vaate) en 1 man (Guido Gosselink) aan de start.

Gosselink kende een zware wedstrijd die gepaard ging met diverse kleine tegenslagen. Hij wist uiteindelijk als 22ste over de finish te komen, een resultaat waarmee de enschedese atleet niet tevreden kon zijn, al wist hij dat zijn voorbereiding niet ideaal was. Nog geen maand geleden

moest Gosselink tijdens het Europees kampioenschap noodgedwongen uitstappen. Een diepe snee in zijn voet, opgelopen tijdens het zwemonderdeel, maakte dat het niet verantwoord was om de wedstrijd uit te lopen. De wond genas voorspoedig, maar toch kon Gosselink pas na 2 weken weer een voorzichtige looptraining doen.

Gosselink over de wedstrijd van vandaag: "Ik wist van tevoren dat ik niet in supervorm was, maar je hoopt stiekem toch wel op een uitschieter, temeer daar het parcours in Fredericia mij goed ligt. Het was echter niet mijn wedstrijd: het zwemwater was slechts 14 graden en ik heb het tijdens het hele zwemonderdeel van 4 km koud gehad. Op de fiets was het daarna slechts 11 graden en het duurde een uur of 2 voordat ik een beetje op temperatuur was. Vervolgens reed ik verkeerd en kreeg ik daarna een zwarte kaart wegens vermeend stayeren. Mijns inziens volledig onterecht, maar protesteren heeft geen zin en daarom heb ik maar gewoon de bijbehorende strafonde gelopen.





Tijdens het lopen kreeg ik behoorlijk last van blaren, veroorzaakt door de inlegzool, die ik vanwege mijn voetblessure draag. Zonder de zool kreeg ik echter weer last van mijn blessure, uiteindelijk ben ik weer doorgelopen met zool en blaren. Ik ben blij dat ik gefinisht ben, na mijn gedwongen afstappen bij het EK, maar dit was toch een wat moeizame wedstrijd.”



Gosselink komt dit seizoen nog aan het start bij de 25ste editie van de Holland Almere Triatlon, die in dit jubileumjaar een zeer sterke bezetting kent. Vrijwel alle nederlandse toppers op de lange afstand komen aan de start en ook vele coryfeeën van weleer halen speciaal voor deze gelegenheid het wetsuit weer eens uit de kast. De Holland Almere Triatlon vindt plaats op zaterdag 27 augustus.

De twee nederlandse dames debuteerden beiden zeer verdienstelijk op het WK. Yvonne van Vlerken draaide continu mee in de top 5 en wist uiteindelijk als 4de dame te finishen. Heleen bij de Vaate kende een traditioneel zwak zwemonderdeel, maar wist zich daarna in de wedstrijd naar voren te werken. Haar opmars bracht haar uiteindelijk een 10e

plaats.

## Uitslagen WK Long Distance Triathlon, Fredericia (DK)

(4-120-30km)

Heren:

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1 Viktor Zemtsev Ukr       | 5:41:40 |
| 2 Marino Vanhoennacker Bel | 5:41:48 |
| 3 Xavier Lefloch Fra       | 5:41:53 |
| 4 Jonas Colting Swe        | 5:43:17 |
| 5 Julien Loy Fra           | 5:43:35 |
| 6 Reinaldo Colucci Bra     | 5:45:08 |
| 7 Gerrit Schellens Bel     | 5:46:22 |
| 8 Francois Chabaud Fra     | 5:48:25 |
| 9 Jasper BLAKE Can         | 5:50:53 |
| 10 Marcel Zamora Spa       | 5:51:29 |
| 22 Guido Gosselink Ned     | 6:04:44 |

Dames:

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1 Kathleen Smet Bel        | 6:19:06 |
| 2 Mirinda Carfrae Aus      | 6:27:11 |
| 3 Tiina Boman Fin          | 6:29:53 |
| 4 Yvonne Van Vlerken Ned   | 6:32:14 |
| 5 Nikki Egyed Australia    | 6:34:01 |
| 6 Charlotte Kolters Den    | 6:35:27 |
| 7 Abigail Bayley UK        | 6:37:22 |
| 8 Linda Gallov USA         | 6:38:11 |
| 9 Tamara Kozulina Ukraine  | 6:39:55 |
| 10 Heleen Bij De Vaate Ned | 6:41:28 |

Voor meer informatie en foto's: [www.fretri.dk](http://www.fretri.dk)

in Almere afgelopen zaterdag bracht triatleet Guido Gosselink geen succes. Afgelopen twee jaar kwam hij als vierde aan de finish in Almere-Haven, dit jaar restte 'slechts' een 23e plek.

Daar zag het in eerste instantie niet naar uit. Gosselink kwam op twee minuten van de favorieten Frank Heldoorn en de belg Gerrit Schellens uit het woelige water van het Gooimeer. De wedstrijd ging weer van start als vanouds vanaf het surfstrand en de triatleten kwamen na 3.8km zwemmen weer in de haven, aangevoerd door Paul Zirkzee, die de premie van de snelste zwemmer op streek. Gosselink kwam tot 1 minuut van de kop van de wedstrijd, maar moest toen een tandje terugschakelen. Nederlands kampioen Chris Brands maakte de sprong naar Heldoorn en Schellens wel en met zijn drieën kwamen ze terug na de 180km fietsen. Chris Brands deed dat in de snelste fietstijd van de dag. Op de marathon liet Europees kampioen



## Jubileum Holland Triatlon geen succes voor Gosselink

28 augustus 2005 - De 25e editie van de Holland Triatlon

Schellens er geen gras over groeien en breidde zijn voorsprong gestaag uit. Met 8.12 zette hij een nieuwe besttijd op het huidige parcours neer. Heldoorn kwam op 10 minuten als tweede binnen en werd

Nederlands kampioen. Brands completeerde het podium.

Gosselink was nog wel in de top 10 van de fiets gekomen, maar wist zich op voorhand al niet kansrijk, doordat hij slechts 3 weken terug al meedeed aan het WK triatlon in Denemarken. Tevens liet zijn het gehele seizoen al geteisterde voet geen lange duurlopen toe. De eerste ronde liep Gosselink op met Rob Barel, moest hem in de tweede ronde laten gaan maar passeerde hem nog vlak voor de laatste kilometer. Met 9.17. kwam Gosselink met dochter Annemarie op de arm over de meet.



Gosselink: "Ik wist op voorhand al dat ik geen kansen voor een topklassering had. Daarom heb ik geprobeerd om de snelste fietstijd neer te zetten. Na 100km kon ik Chris Brands niet meer volgen en ook geen snelste fietstijd meer halen. Toen was finishen het enige dat nog telde. Ik had bij het lopen wel last van mijn voet, 's avonds kwam ik erachter dat ik mijn teen gekneusd had toen ik uit het water kwam en de trap aan tikte. Die is nu dik en blauw. Maar dat herstelt wel weer. Het was het verjaardagsfeestje van de triatlon in Nederland en daar wilde ik gewoon bij zijn."

Uitslag Almere Holland Triatlon  
27 augustus 2005 - (3.8km zwem-

men -180km fietsen - 42.2km lopen)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Gerrit Schellens | 8.11.52         |
| 2. Frank Heldoorn   | 8.22.03 (1e NK) |
| 3. Chris Brands     | 8.28.04 (2e NK) |
| 4. Peter Kropko     | 8.33.53         |
| 5. Paul Verkleij    | 8.36.14 (3e NK) |
| 23. Guido Gosselink | 9.17.01         |

## Belg Demeter opnieuw de sterkste in Skeelertriathlon.

1 oktober 2005 - De Belg Renaat Demeter heeft voor de tweede achtereenvolgende maal de Skeelertriathlon in Wapenveld gewonnen. Het was voor de organisatie een verrassing dat de inwoner van het Belgische Distelbergen aan de start stond, omdat Renaat vorig jaar al had aangegeven dat hij in verband met de bouw van een nieuwe woning in 2005 niet mee zou doen. Maar omdat momenteel de stukadoors in zijn woning bezig zijn, en hij zelf dus niets kon doen had hij dus toch de mogelijkheid om aan de start te verschijnen.

Bij de start leek het er nog niet op dat de vorige winnaars Demeter en 12 voudig winnaar Andre Klomp maker voor de overwinning zouden kunnen strijden, omdat bij het lopen een echte

triatleet Guido Gosselink al direct een grote voorsprong wist te nemen. De winnaar van de hele triatlon in Almere van vorig jaar wist met een voorsprong van bijna anderhalve minuut aan het fietsen te beginnen.

Op de fiets wist Renaat Demeter het gat met Gosselink in eerste instantie te overbruggen door in magistrale wijze naar de in Duitsland woonachtige Nederlander toe te fietsen en hem in te halen. Op het laatste deel van de fietsroute wist Gosselink Demeter toch weer in te halen en met een kleine voorsprong te beginnen aan het laatste onderdeel, skeeleren. Hier bleek dat skeeleren een onderdeel is voor Gosselink dat nog voor verbetering vatbaar is, want de triatleet op de normale afstanden zwemmen, fietsen en lopen, moest nu zoveel terrein toegeven op de skeelers dat hij uiteindelijk nog dertien minuten moest toegeven op winnaar Demeter en ook nog enkele anderen voorbij zag komen, uiteindelijk werd hij zesde. Gosselink heeft al aangegeven dat hij volgend jaar wat meer op het skeeleren wil trainen en dan wil proberen de strijd opnieuw aan te gaan, ook op ander materiaal, want het materiaal waar hij mee reed was ook niet echt meer van deze tijd.





## Loots houdt Gosselink van derde titel

30 oktober 2005 - Het is Guido Gosselink niet gelukt om zijn derde NK titel op rij te behalen in de wintertriathlon van Assen. Daar zag het tijdens het eerste onderdeel nog niet naar uit. De snelste starters Ronald de Graaf en Erik-Simon Strijk werden na 2 km lopen bijgehaald door Gosselink, die daarna in zijn eigen tempo doorliep en met 32 seconden voorsprong terugkeerde bij ijsbaan De Smelt. De groep daarachter met Feike Loots, Tiedo Tinga, Machiel Ittmann, Robert Beute en Strijk zat op 1 minuut.



De snelste fietser van de dag kwam uit deze groep. Binnen 15 km had Loots het gat naar Gosselink gedicht en na het keerpunt halverweg bij de ijsbaan demareerde hij weg en reed naar ruim twee minuten voorsprong. Gosselink had hierop geen antwoord. Op het ijs had Loots al



ruim drie rondes afgelegd toen Gosselink de schaatsen onderbond. Die had vervolgens al vier rondes geschaatst toen Machiel Ittmann, kampioen in 2002, op het ijs kwam. Deze volgde wijzigde zich niet meer tot de finish. Tinga, Beute en Strijk sprintten om de 4e plaats, gewonnen door Tinga met 0.3s verschil. Het NK werd bij de mannen dit jaar voor het eerst over de middenafstand gehouden in plaats van de lange afstand.

Bij de dames was er al jaren het NK over deze afstanden. Hier leek de titelstrijd een one-woman show te worden van Ingrid van Lubek. In september had ze haar NK off-road triathlon titel geprolongeerd en met haar sterke loop- en fietsniveau bouwde ze een grote marge op ten opzichte van de betere schaatsters. Haar voorsprong van bijna 12 minuten werd op 4 seconden na teniet gedaan door marathon-schaatster Jorine Koopman, de titelverdedigster. Dit was veruit het kleinste verschil waarmee de titel gewonnen werd van de afgelopen jaren. Ilse Mittendorff zakte tijdens het schaatsen terug van de zilveren naar de bronzen plek. Voor Van Lubek was het al haar tiende nationale titel.

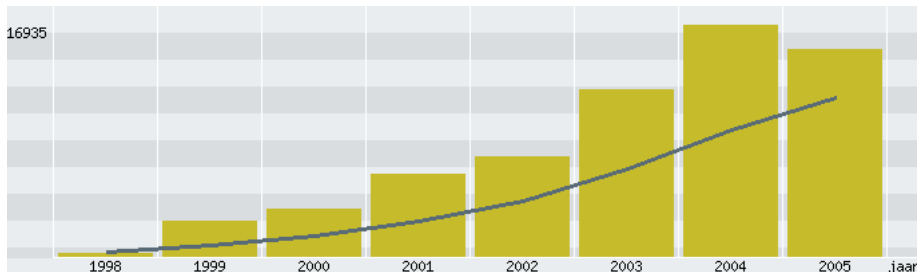
Volledige uitslagen en foto's te vinden op [www.wintertriathlonassen.nl](http://www.wintertriathlonassen.nl).

Foto's Meijco van Velsen ([www.meijco.nl](http://www.meijco.nl))

|                                           |                          |
|-------------------------------------------|--------------------------|
| 658                                       | Teletekst za 29 okt      |
| <b>T</b>                                  | <b>RIATLON</b>           |
| <b>NK WINTERTRIATLON</b>                  |                          |
| <b>ASSEN</b>                              |                          |
| (10km lopen, 50km fietsen, 20km schaats.) |                          |
| <b>Heren:</b>                             |                          |
| 1.                                        | Feike Loots 2.24.30      |
| 2.                                        | Guido Gosselink 2.28.23  |
| 3.                                        | Machiel Ittmann 2.31.41  |
| 4.                                        | Tiedo Tinga 2.33.37      |
| 5.                                        | Robert Beute 2.33.38     |
| <b>Dames:</b>                             |                          |
| 1.                                        | Ingrid van Lubek 2.56.25 |
| 2.                                        | Jorine Koopman 2.56.29   |
| 3.                                        | Ilse Mittendorff 2.57.16 |
| volgende nieuws sport voetbal             |                          |







## Nominaties voor sportman 2004

ENSCHDEDE - De gemeente Enschede heeft de genomineerden voor de titel 'sportman 2004' bekendgemaakt. Door de verkiezing wil de gemeente haar waardering uitspreken voor de manier waarop deze sporters Enschede op een positieve manier hebben vertegenwoordigd in binnen- en buitenland.

De genomineerden zijn Guido Gossling (triatlon), Kenny van Weeghel (wheelen), Wim Mateman (touwtrekken) en Dimitri Serdjoek (boksen).

De Auke Vleer prijs, verbonden aan de verkiezing, wordt op 1 februari uitgereikt tijdens het sportgala in het Stedelijk Lyceum.

## Gosselink weer genomineerd

ENSCHDEDE - Guido Gosselink, Kenny van Weeghel, Wim Mateman en Dimitri Serdjoek zijn genomineerd voor sportman van het jaar 2004. Deze verkiezing wordt dinsdag 1 februari tijdens het Sportgala in het theater van het Stedelijk Lyceum gehouden.

Voor Gosselink is het de tweede nominatie op rij. De triatleet werd Nederlands kampioen midden afstand en wintertriatlon. Wheeler Van Weeghel pakte drie medailles op de paralympics in Athene. Hij won goud op de 400 meter. Wim Mateman is wellicht wat minder bekend. Hij werd wereldkampioen touwtrekken en Serdjoek wist bij het boksen beslag te leggen op de Nederlandse titel. Ook wordt de sportvrouw en sportploeg bekendgemaakt. Een speciale commissie bestaande uit leden van de pers bepaalt in samenspraak met de afdeling Sport van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling de uitslag.

## Gosselink beste bij wintertriatlon

Medewerker Guido Gosselink heeft 30 oktober zijn nationale titel op de wintertriatlon met verve verdedigd. De Enschedese triatleet was heer en meester op en rondom de ijsbaan van Assen. Hij legde de 20 kilometer lopen, 100 kilometer fietsen en 40 kilometer schaatsen -onder voor de tijd van het jaar zeer zachte omstandigheden- af in 5.18.20 uur. Gosselink controleerde de wedstrijd van begin tot eind.

Het was zijn vierde podiumplaats in vier jaar tijd. Na twee tweede plaatsen toonde de triatleet, die volgend jaar zijn profbestaan toch weer inruilt voor dat van semi-prof, zich de afgelopen twee jaar de beste. Volgend jaar zien we Guido dus weer gedeeltelijk terug op de werkvloer.



## VOLOP IN DE RACE

Onze betrokkenheid bij de wielersport gaat verder dan het ontwikkelen van steeds beter racemateriaal.

Met sponsoring geven wij wielerteams en individuele sporters een steun in de rug bij de verbetering van hun prestaties.



### Guido Gosselink triomfeert opnieuw in Wintertriatlon

20 kilometer lopen, 100 kilometer fietsen en 40 kilometer schaatsen. Guido blijkt op 30 oktober voor de tweede keer onverslaanbaar. Lopend zette hij een zo hoog tempo in dat hij al snel niet meer bij te houden was. Op de fiets kwam Edwin Ophof aanvankelijk nog met hem mee. Maar niet lang. Op bochtige klinkerweggetjes moest Edwin zijn tegenstander laten gaan. Met een tijd van 5.18.20 wint Guido overtuigend.



# Wheeler Van Weeghel grote winnaar Sportgala

**ENSCHDEDE** - Wheeler Kenny van Weeghel heeft dinsdag de erepenning van de gemeente Enschede gekregen als waardering voor zijn zijn topprestaties tijdens de Paralympics in Athene 2004. Daarnaast is hij de winnaar geworden van de Auke Vleer Prestatieprijs 2004.

Dit gebeurde tijdens het Sportgala van de gemeente Enschede in de locatie Kottenpark van het Stedelijk Lyceum. Van Weeghel won goud op de 400 meter, zilver op de 200 en brons op de 100 meter. De andere genomineerden waren Guido Gosselink (Nederlands kampioen triathlon), Dimitri Serdjoeck (Nederlands kampioen boksen, middenklasse -75 kg) en Wim Mateman (Wereldkampioen touwtrekken). De Auke Vleer Aanmoedigingsprijs werd uitgereikt aan Merel Oosterveld en Meike Witteveen.

Deze jonge speelsters van de Tex Town Tigers werden Europees kampioen met het Nederlands Team softbal voor de junioren. De andere genomineerden waren Robin Slomp (jeugd Oranje Ne-VoBo jeugd t/m 17 jaar), Ron Koster (Nederlands kampioen 200 meter wheelen senioren) en Sirach Cooman (judo, lid jong Oranje).

De sportwaarderingprijs ging naar vrijwilligersorganisatie VA-SATA, die al meer dan dertig jaar het gehele jaar op vrijdagen in sporthal Deppenbroek een volleybalavond voor teams bestaande spelers en speelsters uit buurt, familie, bedrijven en verenigingen. Bijna 1500 sporters nemen jaarlijks deel aan deze recreatieve toernooien. Ondanks het feit dat de belangstelling onder druk staat, zien zij ieder jaar weer kans het programma vol te krijgen. De

stichting draagt op deze wijze bij aan de leefbaarheid van Enschede.

De keuze voor de voordracht van beide Auke Vleer-wisselbekers alsmede de sportwaarderingprijs is op verzoek van de Raad van Advies voor de Sport gemaakt door de sportredactie van de plaatselijke pers in samenspraak met de afdeling Sport van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling.

Tijdens het Sportgala werd eveneens aandacht besteed aan het FIFA Wereldkampioenschap voetbal tot 20 jaar, met Enschede als een van de zes speelsteden, en er waren interviews met onder meer de bondscoaches Wim van Zwan (Nederlands voetbalelftal tot 20 jaar) en Jan Herman Mogendorff (Short-track). Tevens was er een optreden van de dansgroep Kottenpark/Condervatorium.

## Gosselink wint wintertriathlon

**TRIATLON.** De Enschedese triatleet Guido Gosselink heeft zaterdag in Groningen de wintertriathlon gewonnen. Vanwege de hevige sneeuwval van de afgelopen week had de organisatie het fietsonderdeel geschrapt en de wedstrijd omgezet in een loop (10 km)-schaats (25 km)-loop (5 km)-evenement. Gosselink finishte in een 1 uur 43 minuten en 8 seconden, met 27 seconden voorsprong op Tiedo Tinga uit het Friese Lemmer. Brons was er in Groningen voor Robert Beute uit Assen, die voor zijn race 1.43.45 nodig had. Gosselink legde de eerste tien kilometer als snelste af en pakte daarvoor twee schaatsrondes voorsprong op zijn achtervolgers. Zijn leidende positie kwam vervolgens niet meer in gevaar.

## Gosselink superieur

**GRONINGEN, maandag**

Het dikke pak sneeuw in Groningen zorgde voor een afgelasting van de wintertriathlon. Voor het fietsonderdeel was gisteren geen sneeuwvrij parkoers aanwezig. Dat liet de organisatie geen andere keus dan de triathlon om te zetten in een winterduathlon, die uiteindelijk werd gewonnen door Guido Gosselink.

De Nederlands kampioen wintertriathlon noteerde na 10 kilometer hardlopen, 25 kilometer schaatsen en 5 kilometer hardlopen een tijd van 1.43.08. Hij rekende op het afsluitende looponderdeel af met Tiedo Tinga (1.43.35) en Robert Beute (1.43.45). Bij de vrouwen was Sione Jongstra oppermachtig. Ze klokte 1.56.47 en was ruim 8 minuten sneller dan Ilse Mittendorf.

## Nieuw record voor triatleet Gosselink

**ATLETIEK.** Triatleet Guido Gosselink heeft gisteren zijn persoonlijk record op de halve marathon aangescherpt. Tijdens de Buva-Heine-noordtunnelloop, van Oud-Beijerland naar Barendrecht, liep Gosselink 1.12.18, een verbetering van zijn pr met 28 seconden. De tijd was goed voor een vierde plaats.

## Gosselink wint Run-skate-run

**ENSCHDEDE** - Guido Gosselink heeft in Groningen een Run-skate-run op zijn naam gebracht. De Enschedeër zette na 10 km lopen, 25 km schaatsen en 5 km lopen de snelste tijd neer: 1 uur, 43 minuten en 8 seconden. Hij was daarmee 27 tellen sneller dan Tiedo Tinga uit Lemmer die tweede werd. Robert Beute uit Assen finishte als derde in 1.43.45. Bij de dames kraaide Sione Jongstra uit Assen victorie. Haar tijd: 1.56.47.





Hij had al paralympisch goud, zilver en brons, plus een koninklijke onderscheiding. Gisteravond kreeg wheelcr Kenny van Weeghel daarbij de Auke Vleer prestatieprijs 2004 en de erepenning van de gemeente Enschede.

FOTO TOMA TUDOR



# Erepenning voor wheeler Kenny van Weeghel

ENSCHDE

**W**heeler Kenny van Weeghel was gisteravond op bijzondere wijze geëerd tijdens het gemeentelijk sportgala. De sporter die afgelopen zomer goud, zilver en brons veroverde op de Paralympics in Athene kreeg van wetshouder J. Hassink de erepenning van de gemeente Enschede. Dat gebeurde in het theater van het Stedelijk Lyceum, loca-

tie Kottenpark.

Kenny van Weeghel, informati-  
castudent aan de Saxion Hogeschool in Enschede, viel een dubbele onderscheiding ten deel. Naast de erepenning, bestemd voor illustere Enschedeërs, ontving de succesrijke wheeler de Auke Vleer ereprijs 2004, voor de beste Enschedese sportprestatie van het jaar. Afgelopen jaar overtrof de rolstoelsporter zijn indrukwek-

kende zegereeks van voorgaande jaren. Hij veroverde in Athene goud op de 400 meter, zilver op de 200 meter, en op zijn favoriete onderdeel de 100 meter 'slechts' brons. Het leverde hem een ridderorde op, uitgereikt door koningin Beatrix bij terugkomst van de spelen, en in december de nationale titel Sporter van het Jaar in de categorie aangepaste sporten. Concurrenten voor de Auke

Vleer ereprijs waren Guido Gosselink (Nederlands kampioen triathlon), Dimitri Serdjoe (Nederlands kampioen boksen middenklasse, boven 75 kilo) en Wim Mateman (wereldkampioen touwtrekken). De Auke Vleer aanmoedigingsprijs is in handen gekomen van Merel Oosterveld en Meike Witteveen. De talenten van Town Tigers werden in 2004 Europees kampioen met het Neder-

lands softbalteam voor de junioren. Zij lieten achter zich volleyballer Robin Slomp (jong Oranje), senior-wheeler Ron Koster (Nederlands kampioen 200 meter) en judoër Sirach Cooman (jong Oranje). De sportwaarderingsprijs is gegaan naar Vasata, een vrijwilligersorganisatie die al ruim dertig jaar wekelijks een volleybalavond organiseert in sporthal Deppenbroek voor recreatieve teams.

## Te veel sneeuw: geen wintertriathlon

Groningen - Het dikke pak sneeuw in Groningen zorgde gisteren opmerkelijk genoeg voor een afgelasting van de plaatselijke wintertriathlon. Voor het fietsonderdeel was geen sneeuwvrij parkoers aanwezig. Dat liet de organisatie geen andere keus dan de triathlon om te zetten in een winterduathlon. Guido Gosselink won. Hij noteerde na 10 kilometer hardlopen, 25 kilometer schaatsen en 5 kilometer hardlopen een tijd van 1.43.08. Bij de vrouwen was Sione Jongstra oppermachtig.

## Gosselink wint in Groningen

ENSCHDE - Guido Gosselink heeft zaterdag de Winterduathlon Groningen gewonnen. Vanwege de flinke sneeuwval werd het fietsonderdeel geschrapt en moesten de atleten een traject van 10 km lopen, 25 km schaatsen en 5 km lopen afleggen. Gosselink finishte in 1:43.08 uur. Gevolgd door Tiedo Tinga op de tweede plaats. Robert Beute werd derde.

## Globaal

- De Amsterdam Admirals (american football) hebben door een overwinning op het nog ongeslagen Cologne Centurion de koppositie in de European NFL overgenomen
- Schaker Jan Timman heeft samen met Krishnan Sasikiran het Sigeman-toernooi in Kopenhagen gewonnen
- Het duo kwam in de slotronde na twaalf zetten remise overeen
- De Spaanse hardloper Julio Rey heeft gisteren de marathon van Hamburg gewonnen in een tijd van 2 uur 7 minuten en 39 seconden
- Armand van der Smissem heeft gisteren zowel de Nederlandse als de Europese duatlonstitel op de lange afstand behaald
- Enschedeër Guido Gosselink werd vierde op het NK.



## Teamtriathlon

■ **Triathlon.** Met een voor Nederland uniek onderdeel, de teamtriathlon, wordt morgen op het campusterrein van de UT de twintigste Thales UT-triathlon gehouden. De teamtriathlon wordt in het buitenland al jaren met succes gehouden en geniet nu ook erkenning van de NTB door het verlenen van de topstatus. Tal van sterke triathlonatleten komen onder aanvoering van Guido Gosselink en Rob Barel naar dit spektakel dat om 9.00 uur begint.

## Gosselink wint wintertriathlon

Voormalig UT-student en topatleet Guido Gosselink heeft de Groningse winterduathlon op zijn naam geschreven. Zijn tijd van 1.43.08 was voldoende voor goud op de 10 km lopen, 25 km schaatsen en 5 km lopen. Gosselink had bijna een halve minuut voorsprong op Tiedo Tinga uit Lemmer.



# Wintertriathlon Groningen wijkt voor sneeuw

Groningen (05/03) - Een beetje wrang was het wel: een wintertriathlon die moest worden aangepast omdat het te hard winterde. Maar de organisatie van de wintertriathlon Groningen (WTG) had geen keus. Door een merkwaardige speling van het lot werd Nederland in de eerste maartweek getroffen door de ergste sneeuwval in vijftientig jaar. Een groot deel van het fietsparkoers was dagenlang onbegaanbaar, dus besloot de organisatie twee dagen voor de wedstrijd deze om te zetten in een run-skate-run, waarbij het schaatsonderdeel met enkele kilometers werd verlengd. Op de middenafstand moest nu bijvoorbeeld vijftientig kilometer worden geschaatst, in plaats van twintig. Voor de uitslag maakte het allemaal niet uit. Bij de mannen was het podium gelijk aan dat van de wintertriathlon Assen, vier maanden eerder: Gosselink, Tinga, Beute. Bij de dames werd Sione Jongstra onbedreigd winnares.

Achteraf had het fietsen wellicht door kunnen gaan, want op zaterdagmiddag 5 maart lagen de wegen er heel aardig bij.

'Wellicht' is echter geen basis voor een veilige wedstrijd. Vandaar dat de meeste deelnemers zich wel konden vinden in het aangepaste scenario. Vele anderen hielden zich overigens doofstom en bleven zonder opgaaf van reden weg. "Op een gegeven moment moesten we een knoop doorhakken", stelt Henk-Jan Dolsma namens de organisatie. "Dit vonden wij de best mogelijke optie." Een run-skate-run leek niet in het voordeel van Guido Gosselink. Zijn beste onderdeel verviel, terwijl zijn minste onderdeel juist werd verlengd. Maar de Tukker wordt niet voor niets getraind door een ex-marathonschaatser. Onder leiding van Johan Boonstra is zijn schaatstechniek de laatste jaren enorm vooruitgegaan en dat betaalde zich in Groningen uit.

Tijdens de eerste run van dik tien kilometer nam Gosselink een voorsprong die naar het ijs vertaald twee ronden groot was. Deze marge hield hij vervolgens zonder al teveel moeite in stand door controlerend mee te rijden in het pelotonnetje waarin alle favorieten al snel verzeild waren geraakt. Demarrages van onder andere



Veel atleten lieten in Groningen verstek gaan na de omzetting van de wintertriathlon in een run-skate-run ten gevolge van het barre winterse weer.

Tiedo Tinga, Robert Beute en Martin Veenhuizen werden allemaal geneutraliseerd, zodat de stand van zaken na het schaatsen niet anders was dan na het lopen. De finale was er een om in te lijsten. Veenhuizen wisselde dankzij zijn van klittenband voorziene schaatsen zo snel dat hij Gosselink tot twintig seconden naderde. Uiteindelijk was het echter Tinga die tweede werd en zelfs Beute ging Veenhuizen na een ultieme krachtsinspanning nog voorbij. Fokke Stoel die als vijfde finishte veroverde de nationale titel wintertriathlon (of moeten we zeggen winterduathlon?) voor studenten. Bij de vrouwen studenten, op de korte afstand actief, ging die titel naar Aimee Stroink.

De wintertriathlon Groningen kende nog een verrassing: de voorzichtige rentree van Mischa Kleveringa. Eind jaren negentig behoorde hij tot de Nederlandse triatlontop, totdat een ernstige heupblessure bijna van de ene dag op de andere een einde maakte aan zijn carrière. Hardlopen zou nooit meer mogelijk zijn. Toch lijkt het nu weer te gaan. De voormalige beul van Yde houdt echter een flink aantal slagen om de arm: "Ik heb geen idee waar dit naar toe gaat."

Gerard Terwisscha van Scheltinga

## Gosselink wint weer

ENSCHDE - Guido Gosselink heeft voor de vijfde keer de Thales UT triathlon op zijn naam geschreven. Pakte de oud UT student vorig jaar nog de titel met een parcoursrecord van 1.47.00, dit jaar had het fietsparcours wegens werkzaamheden enige aanpassingen moeten ondergaan en was iets langer geworden. Te samen met de regen en de koude omstandigheden zorgde dit ervoor dat de klok pas bij 1.53.10 stilstond. Cees Colijn uit Apeldoorn pakte de tweede plaats. Enschedeër Jasper Reenalda verloor de sprint om de derde plaats van de Duitser Klaus Wink. Bij de dames pakte oud UT-studente Heleen bij de Vaate de eerste plaats voor Esther Tanck en Gonny Rosendaal.

## Vijfde UT-titel voor Gosselink

**TRIATLON.** De Thales UT Triathlon is zaterdag voor de vijfde keer op naam geschreven door Guido Gosselink. Verbeterde hij vorig jaar nog het parkoersrecord met 1.47.00, dit jaar deed hij vanwege de weersomstandigheden over 1,5 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen 1 uur, 53 minuten en 11 seconden. Cees Colijn (Apeldoorn) won de sprint om de tweede plaats van Enschedeër Jasper Reenalda. De team triathlon werd gewonnen door het Duitse Asics Team Witten, voor het Twenty First Triathlon Team. Het kwartet bestond uit de Holtenaren Jan Maneschijn en Rob Steegink, Andries Koers (Enschede) en Bas van der Zwam uit Apeldoorn.

## Gosselink wint triathlon op UT

ENSCHDE - Triatleet Guido Gosselink uit Enschede heeft afgelopen zaterdag voor de vijfde keer de Thales UT triathlon op zijn naam geschreven.

Gosselink eindigde in Enschede in een tijd van 1.53.10 voor Cees Colijn uit Apeldoorn, die tweede werd. Jasper Reenalda verloor de sprint om de derde plaats. Het parcoursrecord uit 2004 staat met 1.47 rond nog steeds op naam van Gosselink. Naast de kwart triathlon stond er dit jaar ook een wedstrijd voor teams op het programma. Hierbij was een zeer verdienstelijke tweede plaats weggelegd voor het Twenty First Triathlon Team bestaande uit de Holtenaren Jan Maneschijn en Rob Steegink, Andries Koers uit Enschede en Bas van der Zwan uit Apeldoorn. Het extra onderdeel werd gewonnen door het Asics Team Witten uit Duitsland.



## Gosselink wint UT-triatlon

ENSCHEDA – Triatleet Guido Gosselink uit Enschede heeft afgelopen zaterdag voor de vijfde keer de Thales UT triatlon op zijn naam geschreven.

Gosselink eindigde in Enschede in een tijd van 1.53.10 voor Cees Colijn uit Apeldoorn, die tweede werd. Jasper Reenalda verloor de sprint om de derde plaats. Het parcoursrecord uit 2004 staat met 1.47 rond nog steeds op naam van Gosselink. Naast de kwart triatlon stond er dit jaar ook een wedstrijd voor teams op het programma. Hierbij was een zeer verdienstelijke tweede plaats weggelegd voor het Twenty First Triathlon Team bestaande uit de Holtenaren Jan Maneschijn en Rob Steggink, Andries Koers uit Enschede en Bas van der Zwan uit Apeldoorn. Het onderdeel werd gewonnen door het Asics Team Witten uit Duitsland.

### Tweede editie teamwedstrijd UT-Triathlon trekt toppers

Enschede (07/05) - Regen, nattigheid en kou teisterden de deelnemers aan de UT-Triathlon. Het weer zat dan wel tegen – een aantal deelnemers kwam met onderkoelingsverschijnselen over de finish – de teamwedstrijd was met in totaal 29 teams en 116 deelnemers, waaronder diverse toppers uit Nederland en Duitsland, een groot succes. De NTB kende de wedstrijd de Topstatus toe en tevens gaf de gemeente Enschede een financiële injectie. Mede dankzij hoofdsponsor Thales kon de topteams ook nog enig prijzengeld in het vooruitzicht worden gesteld.

In de teamwedstrijd legden de teams van elk vier atleten 's ochtends eerst een individuele minitriatlon tegen de klok af. De bij elkaar opgetelde tijden van de teamleden werden daarna voor de helft bij de eindtijd van de teamwedstrijd in de middag opgeteld. Als teamtijd in die middagserie gold de tijd van de derde finisher. Het Duitse Asics Team Witten legde 's ochtends al de basis voor de latere overwinning door met drie man bij de eerste vier te finishen. Alleen Jan Maneschijn wist zich tussen de Duitsers te wurmen door achter Nils Hofeditz nipt tweede te worden.

De Holtenaar vormde samen met plaatsgenoot Rob Steegink, Andries Koers en junior Bas van der Zwan onder de naam Twenty First Triathlon Team een gelegenheidsgezelschap dat het opvallend goed deed. Na in de teamwedstrijd maar net

TWINTIGSTE EDITIE VAN DE UT-TRIATLON

## Regen, plons, ril en bibber

Werd de UT-triatlon de afgelopen jaren stevast afgewerkt onder een stralende lentezon, de editie 2005 ging gepaard met stevige regen, kou en nattigheid. Sommige deelnemers druppelden met lichte onderkoelingsverschijnselen over de finish. Afgetrainde atleten en atletes, 350 in totaal, zochten na de finish met blauwe lippen en rillend van top tot teen verwarming in de finishtent, of spoedden zich naar een hete douche. De UT-triatlon van afgelopen weekend was groter dan ooit. Het fenomeen is uitgegroeid tot een van de grotere triatlons van Nederland. Vooral de teamwedstrijd, een noviteit in dit wereldje, blijkt een trekker van formaat.

In totaal 29 teams met 116 deelnemers kwamen uit in de teamwedstrijd. De kwartetten moesten gezamenlijk een achtste triatlon afleggen (500 meter zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen). Tevens startte elke teamlid individueel op de minitriatlon (resp. 175 meter, 6,5 km en 2,5 km), allemaal in tijdritstijl. De opgetelde individuele en teamtijden vormden de einduitslag.

Het sportieve evenement vond geheel op de campus plaats: zwemmen in het buitenbad, de fiets- en loopronde over wegen en paden. Records sneuvelden er niet, daarvoor was het te koud en te nat.

Het niveau mocht er wezen. Er stond een topveld, met zowel Nederlandse als Duitse sterren. Er was een bescheiden prijzencap van duizend euro, mede mogelijk gemaakt door de gemeente Enschede, die de dag ervoor ook al de Enschede Marathon binnen haar grenzen had. Een sportief weekend dus. Winnaar van de teamwedstrijd werd het Duitse Asics uit Witten. Knap tweede finishte het Twenty First Team. Dit Twentse gelegenheidsteam herbergde onder andere Andries Koers, laatstejaars chemische technologie. Koers trainde afgelopen winter enkele maanden in het warme Nieuw-Zeeland. Bij deze thuiswedstrijd wist hij zich met drie snelle maten tussen de Duitse toppers te scharen. De UT-alumni Guido Gosselink en Heleen Bij de Vaate wonnen hun individuele wedstrijd. Voor Gosselink was het al zijn vijfde winst. Eind van de maand neemt hij deel aan de Ironman Triatlon van Lanzarote.

TRIATLON, zie ook sportpagina.



FOTO: MAURITS DIEPHUIS

De teams verdrongen elkaar op het fietsparcours over de campus van de Universiteit Twente.

te zijn verslagen door het team uit Witten eindigde het op de tweede plaats. Het klopte daarmee ook het ambitieuze Open Line/TSC Triathlon Top Team Limburg bestaande uit Raymond Lotz, Luc van Es, Jordi Meulenberg en junior Martijn Dekker, dat na de ochtendsprint nog tweede lag, maar in de teamwedstrijd terugviel naar de vierde plaats, nog achter de winnaars van vorig jaar, het Duitse Sparkassen SuS Stadtlohn.

Bij de vrouwen won het viertal Cindy Brussé, Janine Swaak, Liselore van Nunen en Kim van Gendt die als De Tri-Chicks de SuS Ladies klopten. Dit 'Duitse' team telde overigens drie Nederlandse atletes. Een gemengd team van Witten en Stadtlohn met onder meer de winnares van de ochtendserie, de Duitse Jana Veldscholten, werd in de teamwedstrijd gediskwalificeerd omdat het een ronde te weinig over het terrein van de Universiteit Twente had gefietst.

Mede dankzij de teamwedstrijd groeide de UT-Triathlon dit jaar naar een record aantal van 350 inschrijvingen. Tweederde van de deelnemers kwam echter uit op de individuele kwart of achtste triatlon. Winnaar op de kwart-triatlon werd oud UT-student Guido Gosselink, die alweer voor de vijfde maal deze wedstrijd op zijn naam schreef. Hij klopte Cees Colijn (tweede) en de Duitser Klaus Wink (derde). Bij de vrouwen won Nederlands kampioene triatlon lange afstand Heleen Bij de Vaate, ook al een voormalig UT-studente. Zij werd gevolgd door Esther Tanck en Gonny Rosendaal.





Foto: Maurits Diephuis

Voor zover na te gaan was deze UT-triatlon, qua weer, de ergste ooit.

## Nederlanders met lege handen op Lanzarote

Puerto del Carmen (21/05) – De Ironman Lanzarote is sinds de eerste editie in 1992 Nederlandse triatleten goed gezind geweest. Naast de nodige podiumplaatsen leverde het Canarische eiland ook regelmatig Hawaii-kwalificaties op. Voor het eerst sinds vele jaren keerden de Nederlandse delegatie dit jaar echter met lege handen terug naar huis. Het dichtst bij een podiumplaats kwam Bianca van Dijk. De Rhenense kwam achter de latere winnares Virginia Berasategui als tweede uit het water en zou die positie tijdens het fietsen ook eenvoudig vasthouden. Rugproblemen die al na 70 kilometer fietsen opdoemden zouden haar echter al na zes kilometer lopen tot opgave dwingen. "Voor het eerst sinds jaren had ik het gevoel weer eens in vorm te zijn. Dat was echt genieten, zeker omdat ik tweede lag met continu fotografen en camera's om me heen en zelfs een helikopter boven me. Dit was zo lang geleden! Het slechte wegdek zorgde er helaas voor dat mijn rug helemaal vast ging zitten. Rekken, strekken, draaien, niets hielp", aldus een teleurgestelde Van Dijk.

Bij de mannen wist Guido Gosselink zich vooraf kansloos voor een toppositie bij zijn debuut op Lanzarote. Door een voetblessure had hij onvoldoende loopkilometers kunnen maken. Hij was daarom met aangepaste ambities naar Lanzarote gevlogen. Na een behouden race finishte Gosselink als 17de. "Het belangrijkste is dat ik weinig last van de voet heb gehad." De winst ging naar de 1.95 meter lange en 95 kg (!) wegende Est Ain-Alan Juhanson, die zijn eerste overwinning in een Ironman opdroeg aan twee triatlon-vrienden die in 1994 omkwamen tijdens de ramp met de veerboot Estonia op de Oostzee. Juhanson behoorde destijds tot de 137 van de 989 passagiers die de ramp overleefden. "Tijdens de marathon heb ik veel aan ze gedacht", liet een emotionele Juhanson na de finish weten. De tweede plaats ging naar de Duitser Steffen Liebetrau die een groot deel van de race aan de leiding lag, terwijl drievoudig Stein- en Almere-winnaar Gerrit Schellens na een ongelooflijke inhaalrace op de derde plaats strandde. Na een zwaar fietsonderdeel zette de Belg toch nog 'even' een marathon van 2.44 uur op de klokken!

## Triatlon prooi voor Gosselink

**ENSCHDE •** Guido Gosselink heeft gisteren in zijn woonplaats Enschede een triatlon op de olympische afstand gewonnen. Hij had voor de 1,5 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen 1 uur, 53 minuten en 11 seconden nodig. Cees Colijn werd op meer dan drieënhalve minuut achterstand tweede vóór de Duitser Klaus Wink.

Bij de vrouwen zegevierde de Limburgse Heleen bij de Vaate onbedreigd in 2.07.14.

ANP

## Sport

Hans van de Kolk  
Tel. 0541 - 519187

Torn niet aan de kwart afstand van de UT triatlon en bouw de teamtriatlon uit. Dat is het advies van vijfvoudig UT-triatlon-winnaar en routinier Guido Gosselink. De voormalig UT-student steekt daags na zijn zege de lof-trompet over de organisatie. 'Het is toch knap als je deze wedstrijd elk jaar kan blijven organiseren, terwijl de samenstelling van de organiserende commissie om de twee jaar verandert. Petje af.'

Gosselink – die verschillende internationale triatlons op zijn naam heeft staan – noemt de UT triatlon er eentje die meetelt in Nederland. 'En dat is echt een verdienste van de organiserende jongens van Aloha. Ze doen het goed.' De topatleet slaat de jaarlijkse triatlon op de campus zelden over. Hij zegt het evenement de laatste jaren te hebben zien groeien. 'Aan de opzet van de wedstrijd hoef je weinig te veranderen. De kwart triatlon doet het prima. Nee, daar mag je geen hele triatlon van maken, dan wordt het te groot.'

De teamtriatlon mag volgens de voormalig UT-student wel een opkikker krijgen. Deze wedstrijdvariant verdient in de ogen van de topatleet meer aandacht. 'Ook van de media. Zo'n teamtriatlon is toch een bijzonder fenomeen. De triatlon mag dan bij uitstek een individuele sport zijn, zo'n teamwedstrijd vraagt toch een stukje samenwerking van de ploeggenoten. Stayeren bij het fietsen bijvoorbeeld. Los van de atleet is de teamvariant ook voor het publiek aantrekkelijk.'

Het concept van de teamtriatlon komt uit Duitsland. Het principe is dat de vier teamleden tegelijkertijd beginnen met hun achtste triatlon. De eindtijd van de derde triatleet telt ook als eindtijd van het team. Op de campus maakte





## Guido boekt lustrumzege

het Duitse Asics Team Witten - in de stromende regen - haar favorietenrol waar. Deze sterke ploeg werd op de voet gevolgd door het Twenty First Triathlon Team met onder anderen UT'er Andries Koers binnen de gelederen.

Volgens Gosselink was het niveau van afgelopen zaterdag op de teamtriathlon hoger dan op de individuele kwart, die hij dus zelf won. 'Als je kijkt naar het niveau van de kwarttriathlon dan houdt het met vijf toppers wel zo'n beetje op. De teamtriathlon telde

daarentegen zondag veel meer toppers. Bovendien waren de tijdsverschillen bij de eerste vijf atleten kleiner dan op de individuele afstand. Daardoor was het gewoon spannender.' Gosselink is van mening dat de organisatoren volgend jaar nog harder op de trom moeten slaan om de teamtriathlon onder de aandacht te brengen. 'Met dit voor Nederland relatief nieuwe fenomeen kan de organiserende commissie van Aloha natuurlijk prima scoren.'

Over zijn eigen optreden zegt

Gosselink tevreden te zijn. 'Ja, ik heb er nu inderdaad vijf gewonnen en ik ga volgend jaar voor mijn zesde. Het is een mooie wedstrijd en voor mooie wedstrijden hoeft je niet per se heel ver te reizen.' Gosselink kwam zondag met twee andere atleten uit het water, maar nam op het fietsonderdeel langzaam maar zeker afstand van zijn rivalen. Op het loopgedeelte kon de ex-UT'er zijn flinke voor-sprong in stand houden. Zijn eindtijd was met 1.53.10 weliswaar minder snel dan het

parcoursrecord van vorig jaar, 1.47.00, maar dat had alles te maken met het nieuwe fiets-traject, dat langer was en bochtiger. 'Bovendien', aldus Gosselink, 'was het bitter koud en nat. Ik wil niet zeggen dat het evenement in het water is gevallen maar de omstandigheden waren verre van optimaal.' De atleet kan zich verheugen op beter weer, want hij vertrekt binnenkort naar het zonovergoten Lanza-rote om daar mee te doen aan de hele triathlon.



# Guido Gosselink siegt in Groningen

Triathlon: Wintertriathlon und zweiter Wettkampf der Euregio Tour

**Stadtlohn** • Die Triathleten vom SuS Stadtlohn waren auf mehreren Veranstaltungen am Start. Zwei Athleten des Sparkassenteams starteten beim Wintertriathlon in Groningen (NL). Guido Gosselink startete auf der Distanz über zehn Kilometer (km) Laufen, 25 km Schlittschuhlaufen und fünf km Laufen und siegte in einer Zeit von 1:43,08 Stunden. Jerzy Kazemier absolvierte die Sprintdistanz (fünf km Lauf, 15 km Schlittschuh, 2,5 km Lauf) und siegte souverän in 1:05,46 Stunden.

Am Sonntag ging der zweite Lauf der Euregiotour im „Swim & Run“ über die Bühne. Die Stadtlohnener konnten wieder mit guten Erfolgen die Heimreise antreten. Lina Völker konnte über die Distanz 100 Meter Schwimmen und

einem Kilometer Laufen ihre Alterklasse gewinnen und wurde Gesamtdritte. Über die kurze Distanz (500 Meter Swi-

men, fünf km Laufen) gewannen Carolin Nordkamp und Kay Eismann in den Klassen D/H16, Simon Litmeier wurde

Zweiter. Die Männerkonkurrenz konnte Gerrit Völker für sich entscheiden und über die Langdistanz siegte Michael Kappelhoff.

Beim Volkslauf „Rund ums Bayerkreuz“ in Leverkusen lief Thomas Tegelkamp vom Duathlon-Team zehn Kilometer und kam mit persönlicher Bestzeit in 32:01 Minuten auf Rang 21 ins Ziel.

Für Tim Bibow ging es zu einem Aquathlon nach Bonn. Dies war ein Test für die NRW-Athleten für einen EM-Qualifikationswettkampf. Über die Distanz 1000 Meter Schwimmen und fünf Kilometer Laufen wurde Bibow Dritter in einer Gesamtzeit von 30:14 Minuten.

» [www.sus-stadtlohn-triathlon.de](http://www.sus-stadtlohn-triathlon.de)

» [www.sparkassenteam-stadtlohn.de](http://www.sparkassenteam-stadtlohn.de)



Auch beim zweiten Wettkampf der Euregio Tour im „Swim & Run“ waren die Stadtlohnener Athleten erfolgreich. Foto: privat

## Generalprobe für die Bundesliga

Triathlon: „Sparkassenteam SuS Stadtlohn“ startet in Enschede

**Stadtlohn** • Die Triathleten des SuS Stadtlohn treten am heutigen Samstag zu einer Formüberprüfung beim „UT-Team-Triathlon“ in Enschede an. Insbesondere die Starter des Bundesligisten „Sparkassenteam SuS Stadtlohn“ werden die Gelegenheit nutzen, um den Wettkampf als Test für den Saisonauftakt in zwei Wochen in Gladbeck zu trainieren.

Für das „Sparkassenteam SuS Stadtlohn“ gehen Uwe Kappelhoff, Eike Pupkes, Stefan Zelle und Heiko Lewanzik an den Start.

Das Frauenteam, das sich beim SuS neu formiert hat, wird mit Julia Bisschops, Kjille Hoebe, Elza Ketelaars und Rina Zijgers an den Start gehen.

In Einzelwettbewerben in

Enschede wird auch Guido Gosselink über die olympische Distanz gehen. Weitere Starter des SuS über die Sprintdistanz sind Michael Kappelhoff, Klaus Schlüter und Kai Eismann. Auch der Nachwuchs des SuS wird mit Anna Eismann und Lina Völker vertreten sein.

» [www.sparkassenteam-stadtlohn.de](http://www.sparkassenteam-stadtlohn.de)

## Bundesligateam in Frühform

Triathlon: „Sparkassen-Team SuS Stadtlohn“ in Enschede am Start

**Stadtlohn** • Die Triathleten des SuS Stadtlohn haben am Wochenende ihre Verfassung beim Team-Triathlon in Enschede überprüft. Insbesondere die Starter des Bundesligisten „Sparkassen-Team SuS Stadtlohn“ nutzten den Wettkampf als Test für den Saisonauftakt in zwei Wochen in Gladbeck: Konkurrenten aus Witten und Uerdingen waren ebenso am Start. In der Besetzung Uwe Kappelhoff, Eike Pupkes, Stefan Zelle und Heiko Lewanzik ging das „Sparkassen-Team“ ins Rennen und kämpfte mit um den Sieg. Doch die Wiederholung des

Vorjahreserfolges blieb den SuSlern verwehrt. Am Ende landeten sie nur zwölf Sekunden hinter dem „Asics-Team Witten“ und dem „Twenty first Triathlon Team“ in 59:11 Minuten auf dem dritten Rang. Daneben ging auch ein Frauenteam, das sich in der SuS-Triathlonabteilung neu formiert hat, an den Start. Julia Bisschops, Kjille Hoebe, Elza Ketelaars und Rina Zijgers erreichten am Ende einen zweiten Platz.

Auch die Individualisten fehlten in Enschede nicht. Guido Gosselink, ein weiteres Mitglied des SuS-Bundesliga-

teams, feierte über die olympische Distanz bereits seinen fünften Erfolg beim UT-Triathlon, auf Rang 19 landete Wico Hopman. Über die Sprintdistanz konnte Michael Kappelhoff einen zweiten Platz erringen, Klaus Schlüter wurde Vierter.

Den Sparkassenduathlon in Borgholzhausen beendete Thomas Tegelkamp nach fünf Kilometer Laufen, 20 Kilometer Rad und fünf Kilometer Laufen als Gesamtdritter nach 1:14:51 Stunden.

» [www.sparkassenteam-stadtlohn.de](http://www.sparkassenteam-stadtlohn.de)

» [www.sus-stadtlohn-triathlon.de](http://www.sus-stadtlohn-triathlon.de)







Ana Burgos  
7th Athens Olympics '04  
Duathlon European Champion '04  
Triathlon European Champion '03  
2nd World Championship '03



**Olaf Sabatschus**  
Winner Ironman Brasil'04



**Bjorn Anderson**  
3rd NZ Ironman '04  
fastest bike split



**Eneko Llanos**  
Winner XTerra Hawaii '03  
World Champion '03 ITU Long Dist.



**Cyclocross U23 Champion '04**



**Marcus Ornellas**  
Winner Triathlon Brazil'04



**Mike Plumb**  
U.S. Quarter Champion '02 Meet



ROTOR Cranks USA Team's



Patrick Maes, Belgique



**Erhöhen**



Relax Fuenlabrada Pro Team  
Winner Mallorca Challenge '02



Christianne P.  
German Tri Champion



**Andrea Zambon**  
World Champion Hawaii'04  
Ironman Age Group



**Kristin Lie**  
Assistant Professor of English  
University of North Carolina at Chapel Hill



Andrew Watson, Canada  
Winner Sea Otter 2004  
UTB Case, Dr. USA



**David Plaza**



to Falco  
al MTB Champion '02 '03



to Falco  
al MTB Champion '02 '03





# Look out 4 the following athletes



28

**VIRGINIA BERASATEGUI, ESP**  
Defending Champion  
Campeona 2004



1

**STEFFEN LIEBETRAU, GER**  
2° IM Lanzarote 2004



9

**KAI HUNDERTMARCK, GER**  
ex-pro cyclist Telecom.  
(Tour de France)



601

**GREGORIO CÁCERES MORALES, ESP**  
1° Lanzaroteño en IM Lanzarote 2004  
1° Lanzarote born athlete in IM Lanzarote 2004



29

**GILLIAN BAKKER, CAN**  
2° IM Lanzarote 2002 / 2004



2

**FELIX MARTINEZ RUBIO, ESP**  
3° IM Lanzarote 2003 / 2004



8

**THIERRY CLAES, BEL**  
10° IM Lanzarote 2004  
7° IM Lanzarote 2003



12

**JAN VAN ROOYEN, SAF**  
3° IM New Zealand 2003



30

**ANDREA BREDE, GER**  
2° IM Austria 2004



3

**GERRIT SCHELLENS, BEL**  
4° IM Lanzarote 2003 / 2004



14

**HEKTOR LLANOS BURGUESA, ESP**  
Spanish Champion Ol dist Dist. -  
sprint 1998 & LD 1996



10

**GERRIT DE PAUW, BEL**  
6° IM Australia 2005



33

**TIINA BOMAN, FIN**  
Campeona de Finlandia 2004  
Finnish Champion 2004



4

**AIN-ALAR JUHANSON, EST**  
5° IM Lanzarote 2003 / 2004



7

**ROLF LAUTENBACHER, GER**  
Ganador / Winner  
IM Lanzarote 1998



31

**Françoise Wellekens**  
10° IM Lanzarote 2004



32

**EVA NYSTRÖM, SWE**  
Campeona de Suecia de LD 2004  
Swedish LD Champion 2004



6

**STEFAN RIESEN, SUI**  
Ganador IM Francia 2004  
Winner IM France 2004



11

**GUIDO GOSSELINK, NED**  
Campéon Holanda de LD 2004  
Dutch Champion LD 2004



34

**BIANCA VAN DIJK, NED**  
2° IM Lanzarote 1999





# IRONMAN<sup>®</sup> LANZAROTE

## CANARIAS

T R I A T H L O N

11

### Guido Gosselink

NED

17

Overall Placement

12

Agegroup Placement

PRO

|       | Placement | Time     | Average         |
|-------|-----------|----------|-----------------|
| Swim  | 22        | 00:52:24 | 13:48<br>MIN/KM |
| Bike  | 11        | 05:26:18 | 33,10<br>KM/H   |
| Run   | 40        | 03:27:14 | 04:55<br>MIN/KM |
| Total | 17        | 09:50:40 |                 |

*Kenneth Gasque*

KENNETH GASQUE  
DIRECTOR DE CARRERA



[www.ironmanlanzarote.com](http://www.ironmanlanzarote.com)



# Hommes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Mitch DEAN</b><br/>Né en 1979<br/>Club : Mulhouse OT<br/>Palmarès :<br/>- vainqueur du GP Suisse 2004<br/>- vainqueur de la finale du FIT 2004<br/>- vainqueur à Obernai en 2004<br/>- 4ème Ironman Canada 1999<br/>- 8ème Ironman Australie 2001</p>                                            |  <p><b>Steffen LIEBETRAU</b><br/>Né en 1972<br/>Club : FT 1844 Freiburg<br/>Palmarès :<br/>- Ironman Lanzarote : 2ème en 2004 et 2005,<br/>- 2è de la Regio Triathlon Cup 2003<br/>- Ironman Allemagne : 10ème en 04, 12ème en 03<br/>- Ironman Hawaii : 17ème en 2004<br/>- Obernai : 2ème en 2004</p> |  <p><b>Shane REED</b><br/>Né en 1973<br/>Club : Hansgrohe Team Schwarzwald<br/>Palmarès :<br/>- Vainqueur Half-Ironman Ste Croix 2005<br/>- Champion du Monde d'aquathlon 98, 99 et 04<br/>- Obernai : vainqueur en 2003, 2ème en 2002<br/>- Coupe du Monde : 1er à Tijuana 2004,<br/>- 2ème St Anthony 2002, 1er Noosa 1999</p> |  <p><b>Richie CUNNINGHAM</b><br/>Né en 1975<br/>Club : Hansgrohe Team Schwarzwald<br/>Palmarès :<br/>- 2ème Half Ironman Ste Croix 2005<br/>- Cpe du Monde : 5e Geelong et St Petersburg 02<br/>- Coupe d'Europe : 2e à Cefalu, 8e à Geradmer et Madeira, 7e à Alanya en 2000,<br/>- 2nd à Obernai en 99, 2ème en 03, 4ème en 02</p> |
|  <p><b>Luke DRAGSTRA</b><br/>Né en 1976<br/>Club : Hansgrohe Team Schwarzwald<br/>Palmarès :<br/>- 5ème Half Ironman de Californie 2005<br/>- 9ème Ironman Arizona 2005<br/>- 2ème Kraichgau Triathlon MD 2005<br/>- 5ème Triathlon International d'Obernai 2004<br/>- 9ème Ironman du Canada 2004</p> |  <p><b>Carl BLASCO</b><br/>Né en 1971<br/>Club : Poissy<br/>Palmarès :<br/>- 12ème des Jeux Olympiques Athènes 2004<br/>- 19ème des Jeux Olympiques Sydney 2000<br/>- 4ème des Championnats du Monde 2000<br/>- 3ème du FIT 2003<br/>- 3ème des Championnats de France 2002</p>                        |  <p><b>Axel ZEEBROEK</b><br/>Né en 78<br/>Club : Mulhouse OT<br/>Palmarès :<br/>- 5ème de la Coupe du Monde d'Athènes 2003<br/>- 1er coupe d'Europe de Waiswampach 01<br/>- 5ème du France Iron Tour en 2000 : 5ème en 2000, 8ème en 2003<br/>- 1er du triathlon inter. de Dunkerque 2001</p>                                     |  <p><b>Ralf EGGERT</b><br/>Né en 1973<br/>Club : Profile II<br/>Palmarès :<br/>- 8è Opel Ironman Germany 2003<br/>- 4è Ironman Europe Roth<br/>- Championnat du Monde CD : 3è en 95 et 94<br/>- Champion d'Allemagne 1993<br/>- 2è Kraichgau Triathlon CD 2005</p>                                                                  |
|  <p><b>Paul MATTHEWS</b><br/>Né en 1983<br/>Club : Gréoux-Les-Bains<br/>Palmarès :<br/>- Champion d'Australie 2004 -23 ans<br/>- 2ème Triathlon Int. Nourmea 2004<br/>- 6è Obernai 2004<br/>- 5ème du Championnat d'Océanie 2003</p>                                                                   |  <p><b>Toni MOULAI</b><br/>Né en 1976<br/>Club : Poissy<br/>Palmarès :<br/>- 1er Coupe d'Europe Zundert 2005<br/>- 4è Grand Prix Sables d'Olonne 2005<br/>- 6è Grand Prix de Charleville 2003<br/>- Coupe du Monde : 6ème Lausanne 2003, 8ème Genève 2003</p>                                          |  <p><b>Guido GOSSELINK</b><br/>Né en 1970<br/>Club : Twente<br/>Palmarès :<br/>- 10ème Ironman Australie 2004<br/>- 14ème Ironman Floride 2003<br/>- Vice-Champion des Pays-Bas MD en 2002<br/>- 6è Ironman Nouvelle-Zélande 2001<br/>- 6è Ironman Floride et Zürich 1999</p>                                                     |  <p><b>Fabrice BITEAUD</b><br/>Né en 1969<br/>Club : ASPTT Nice<br/>Palmarès :<br/>- Embrun : 2è en 99, 3è en 2001, 4è en 2003<br/>- Ironman Lanzarote : 11e en 2004, 6e en 2001</p>                                                                                                                                                |
| <p>et aussi...</p> <p><b>Mathias HECHT (SUI)</b><br/>N°24<br/><b>L. C. CORRALES (Costa Rica)</b><br/>N°56<br/><b>Gavin NOBLE (IRL)</b><br/>N°57<br/><b>Joshua RIX (AUS)</b><br/>N°58<br/><b>Nick MARLAND (Sui)</b><br/>N°25<br/><b>Ivan VASILIEV (UKR)</b><br/>N°19<br/><b>Igor SYSOEV (UKR)</b><br/>N°20<br/><b>A. GLUSHENKO (UKR)</b><br/>N°21<br/><b>J. ZDANOV (UKR)</b><br/>N°22</p>  |  <p><b>Nina EGGERT</b><br/>Née en 1977<br/>Club : Team Segeberger Kliniken Gruppe<br/>Palmarès :<br/>- Ironman Germany : 3ème en 2004, 4ème en 2003, 2ème en 2002<br/>- 4ème des championnats d'Allemagne CD 02<br/>- 4ème Nice 2001<br/>- 1e Kraichgau 2005, 2e Buschhütten 2005</p>                 |  <p><b>Sione JONGSTRA</b><br/>Née en 1976<br/>Club : AAC Assen<br/>Palmarès :<br/>- 3ème Championnats du Monde LD 03 et 04<br/>- 3ème Champ. d'Europe LD 2003<br/>- Championne des Pays-Bas LD 02, 03 et 04<br/>- 8è Ironman Nouvelle Zélande 2004<br/>- 1ère Obernai 2004, 4e Nice 2004</p>                                  |  <p><b>Nina EGGERT</b><br/>Née en 1977<br/>Club : Team Segeberger Kliniken Gruppe<br/>Palmarès :<br/>- Ironman Germany : 3ème en 2004, 4ème en 2003, 2ème en 2002<br/>- 4ème des championnats d'Allemagne CD 02<br/>- 4ème Nice 2001<br/>- 1e Kraichgau 2005, 2e Buschhütten 2005</p>                                             |

## Les favori(te)s de l'épreuve élite (14H)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Estelle PATOU</b><br/>Née en 1977<br/>Club : Beauvais Triathlon<br/>Palmarès :<br/>- Champ du Monde LD : 9e en 04, 10e en 2000<br/>- Championnat de France LD : 1ère en 99 et 05,<br/>- 3ème en 2004, 2ème en 2003, 2ème en 2000<br/>- Champ de France CD : 7e en 2004, 5e en 03<br/>- 1ère à Obernai en 2003, 2ème Embrun 2003</p> |  <p><b>Mieke SUYS</b><br/>Née en 1968<br/>Club : SC Riederan<br/>Palmarès :<br/>- vice-championne de Belgique 1996 et 1998<br/>- vainqueur Embrun et 5e Nice 1997<br/>- Coupes du Monde : 3è Tiszaujvar 1997,<br/>- 3è Corner Brook 1998, 6è Lausanne 2000<br/>- Championne du Monde universitaire 92 et 94</p> |  <p><b>Ute SCHAEFER</b><br/>Née en 1967<br/>Club : Le Rapide de Wingersheim<br/>Palmarès :<br/>- Championne d'Europe Xterra 2004<br/>- Vice championne du Monde LD 1995<br/>- Championne d'Allemagne LD et MD en 2001<br/>- Championne d'Allemagne CD 1991 et 1996<br/>- 2ème Obernai en 2002</p> |  <p><b>et aussi...</b><br/><b>Sara GROSS</b><br/><b>Renate FORSTNER (ALL)</b><br/><b>Pascaline GUIOT (FRA)</b><br/><b>Estelle LEHMANN (FRA)</b></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Femmes



## Nieuw record voor Gosselink

ENSCHEDA - Triatleet Guido Gosselink heeft zondag een negende plaats bereikt bij een internationale triatlon in het Franse Obernai. Voor Gosselink was dit al de tweehonderdste triatlon waarin hij de finish haalde. Hij was tevreden over zijn negende plaats. Na een traditioneel wat minder zwemonderdeel sloeg hij toe tijdens het fietsen. Op het zware fietsparcours, waarin ondermeer de Col de St Odile (750m) bedwongen moest worden, realiseerde hij de snelste fietstijd van de dag en kon daardoor als derde atleet in de wedstrijd zijn loopschoenen aantrekken. Tijdens het lopen moest Gosselink terrein prijsgeven: de Enschedese atleet kampt nog steeds met de naweeën van een voetblessure, die hem al maanden hindert en een optimale voorbereiding op de wedstrijden in de weg staat. De Nieuw-Zeelandse Reed won de wedstrijd.



Guido Gosselink heeft in het Franse Obernai zijn tweehonderdste triatlon afgewerkt. Een ongekend aantal. Reden genoeg om trots te zijn en even terug te blikken.

Sport op pagina 6



## Geplaatste atleten Topwedstrijden Nationale Triatlon Ranking

Onderstaande atleten zijn op basis van de Nationale Triatlon Ranking 2004, een plaats in de nationale selectie of op voordracht van de technische staf van de Nederlandse Triathlon Bond geplaatst voor deelname aan de drie Topwedstrijden - Zundert, Stein (NK) en Holten - in 2005.

### Mannen

Eric van der Linden  
Huib Rost  
Youri Severin  
Sander Berk  
Dennis Looze  
Raymond Lotz  
Paul ten Brink  
Bas Diederer  
Arjan Schilder  
Luc van Es  
Wim Korving  
Sjoerd Veltman  
Eddy Lamers  
Martijn Dekker  
Rob Steegink  
Menno Iedema  
Guido Gosselink  
Jan Bos  
Jan Manenschijn  
Martin Pet  
Bas Borreman  
Bert Flier  
Jurgen Claassen  
Bas van der Zwan  
Andries Koers  
Aron van Ammers

### Tiedo Tinga

Daniel Rewijk  
Sjaco Kramer  
Ronnie Babijn  
Jordi Meulenberg  
Gerbert van den Biggelaar

### Vrouwen

Tanya de Boer  
Tracy Looze  
Birgit Berk  
Jenette Tolhoek  
Wieke Hoogzaad  
Ingrid van Lubek  
Esther Tanck  
Michelle Fangmann  
Rina Zijgers  
Mariska Kramer  
Gonny Rosendaal  
Esther de Vries  
Esther Buurman  
Yvonne van Vlerken  
Sione Jongstra  
Judy van den Berg  
Kjille Hoebe  
Annika Fangmann

## Sparkassenteam des SuS Stadtlohn erreicht Rang zehn

Triathlon: Olympische Distanz

**Stadtlohn** • Beim dritten Event der Deutschen Triathlon Liga konnte das Sparkassenteam SuS Stadtlohn erneut einen zehnten Platz einfahren. Am Samstag ging es im Rahmen der internationalen deutschen Triathlon-Meisterschaften in Potsdam für die Teams über die olympische Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen).

Bei besten und sommerlichen Wetterbedingungen ging es für die Triathleten zuerst ins kühle Nass. Überrascht hat Trainer Völker die Leistung von Uwe Kappelhoff in Potsdam. Er lieferte seinen besten Wettkampf in dieser Saison ab und kam als bester Stadtlohner in 1:53,58 Stunden (Std.) ins Ziel. Besonders beeindruckend war nach seiner mäßigen Schwimmzeit seine gute Radleistung: Er gehörte mit der viertschnellsten Radzeit zu den Besten. Nebenbei belegte Kappelhoff mit Rang 19 in der Wertung der Deutschen Meisterschaft der Elite eine Top 20-Platzierung. Dicht hinter Kappelhoff kam dann Eike Pupkes als 31. ins

Ziel (1:54,48 Std.), gefolgt von Heiko Lewanzik auf Rang 47 (1:56,05 Std., DM Platz 25) und dem Ersatzmann Guido Gosselink mit Platz 62 (1:59,41 Std.). Als fünfter Mann im Team startete das Nachwuchstalent Tim Bibow. Es war sein erster Start in der Bundesliga. Bibow gab das Rennen nach dem Radfahren auf, da er schon auf dem Rad alles geben musste und völlig entkräftet war.

Wie erwartet hat auch den dritten Saisonwettkampf das Hansgrohe Team Schwarzwald für sich entscheiden können, auf Rang zwei wie schon zweimal zuvor das Asics Team Witten und diesmal auf dem dritten Platz der TuS Griesheim.

In der Tabelle bleiben die Stadtlohner nach drei von fünf Veranstaltungen weiterhin auf Rang elf, jetzt mit drei Punkten Abstand zu Rang acht und neun. Das Hansgrohe Team Schwarzwald führt die Tabelle an mit der Optimalpunktzahl von drei, vor dem Asics Team Witten (sechs Punkte) und dem SPI-UK Team TV Lemgo.



# Blijer met zilver

## Tweede plaatsen toppunt voor triatleet Gosselink

Guido Gosselink (34) doet dit weekeinde mee aan het WK triatlon in het Deense Fredericia. Hij bracht al 200 wedstrijden tot een goed einde en wil nog zeker doorgaan. „Het zou mooi zijn als we Lance Armstrong nu bij de triatlon mogen begroeten.”

DOOR CINDY HOUWEN

Enschede - Bijna 20 jaar geleden stond Guido Gosselink voor het eerst aan de start van een triatlon. Hij eindigde in 1986 in Doetinchem als 289ste. „Ik had er bar weinig voor getraind in vergelijking met wat ik nu doe. Daarnaast was ik met het fietsen veel te hard gegaan.” Ondanks dat hield de triatleet een volstaande gevoel aan de race over. „Voldoende om te zeggen: dat doe ik nog een keer. Daarnaast mag ik graag trainen en vind ik het leuk om de competitie op te zoeken.”

Dat de 34-jarige sportman uit Enschede zich voor de triatlon liet porren, was op zich vrij logisch. „Toen Roland Besselink (vriend en triatleet, red.) me vroeg, dacht ik waarom niet? Ik zat op waterpolo en kon daardoor al redelijk goed zwemmen. En ik deed aan voetbal, dus hardlopen kon ik ook wel.” Daarnaast vond Gosselink wielrennen leuk en had hij die sport altijd gevolgd. Stiekem hoopt de Nederlander dat de afgezwaaid Tour-winnaar Lance Armstrong zich straks met zijn sport zal bezighouden. „Het zou mooi zijn als we hem nu bij de triatlon mogen begroeten.”



Guido Gosselink

ten.” Na 1986 liep zijn aantal triatlons al snel op naar zes per jaar. Nu doet hij er jaarlijks zo'n 12. In het Franse Obernai volbracht hij vorige maand zijn

200ste triatlon. „Ik tel dan alleen de wedstrijden mee waarbij ik de finish heb gehaald.”

Gosselink won 32 wedstrijden. Maar het zijn twee tweede plaatsen die nog meer voldoening gaven. Dat hij in 2003 zilver won op de EK in het Deense Fredericia en nationaal kampioen werd in Stein, achter de Belgische plaaggeest Gerrit Schellens, zegt hem meer dan de overwinningen. „Dat gaf net even die glans aan mijn carrière.”

Hij behaalde deze aansprekende resultaten in de periode dat hij fulltime met zijn sport bezig kon zijn. In 2003 mocht hij van zijn werkgever en sponsor Thales vol voor de triatlon gaan. „Daarna zijn we weer bij elkaar gaan zitten en besloten we er nog een jaar aan vast te plakken. Toen zat ik tegen mijn plafond aan.”

Sinds begin dit jaar verdeelt Gosselink zijn tijd weer tussen het werk, de triatlon en zijn gezin. „Afen toe neem ik mijn dochter Annemarie, die volgende maand één wordt, mee als ik train. Dan loop ik hard achter de kinderwagen.” Voordeel is dat Gosselinks partner, Anke Tuinman, eveneens triatlete is.

Hij traint zo'n 20 uur in de week, verdeeld over meer dan tien sessies. Daarmee richt hij zich op de langere afstanden in de sport. „Ik heb vroeger wel korter werk gedaan, maar daarin zou ik nu de top niet meer halen. Ik had het op de Olympische Spelen ook niet gered, als je kijkt naar de tijden per onderdeel.”

Morgen staat Guido Gosselink aan de start van de WK in Fredericia. De voorbereiding kon beter, omdat hij werd gehinderd door een voetblessure. Hoe lang Gosselink nog doorgaat, weet hij niet.

„In elk geval heb ik nog geen plannen om te stoppen. Tot je 35ste kun je nog wel op niveau mee. Je zakt weliswaar iets terug als je ouder wordt, maar het blijft leuk om te doen.”

### Gosselink elfde bij NK triatlon

**TRIATLON.** Guido Gosselink is in Stein elfde geworden bij het NK olympische afstand in Stein. In totaal eindigde hij als twaalfde. De wedstrijd werd in een spannende finale nipt beslist door Bas Diederik uit Echt, die daarmee zijn eerste titel in de wacht sleepte. Het NK gold voor Gosselink als belangrijke test voor het EK triatlon lange afstand in Säter (Zweden) volgende week. Bij de vrouwen werd de Enschedese Rina Zijgers verrassend vierde.

### Triatleet Gosselink negende in Obernai

**TRIATLON.** Guido Gosselink is in het Franse Obernai als negende geëindigd bij een wedstrijd over 1500 m zwemmen, 45 km fietsen en 10 km lopen. Gosselink nam deel met een team van Triathlon Club Twente dat verder bestond uit Jasper Reenalda, Jan Wullink en Bas ten Harkel.



# Toppers en recreanten zweren bij Moelard

Triatlete Thea Sybesma excelleerde mede dankzij de loopschema's van Herman Moelard. Guido Gosselink doet dat nog steeds. Hij was de man achter het succes van Richard van der Weyde. Maar ook de doorsnee-loper bij de LAAC heeft baat bij Moelards adviezen. 'Vijftig procent van het werk is motiveren en stimuleren', houdt hij trainers-in-opleiding voor.

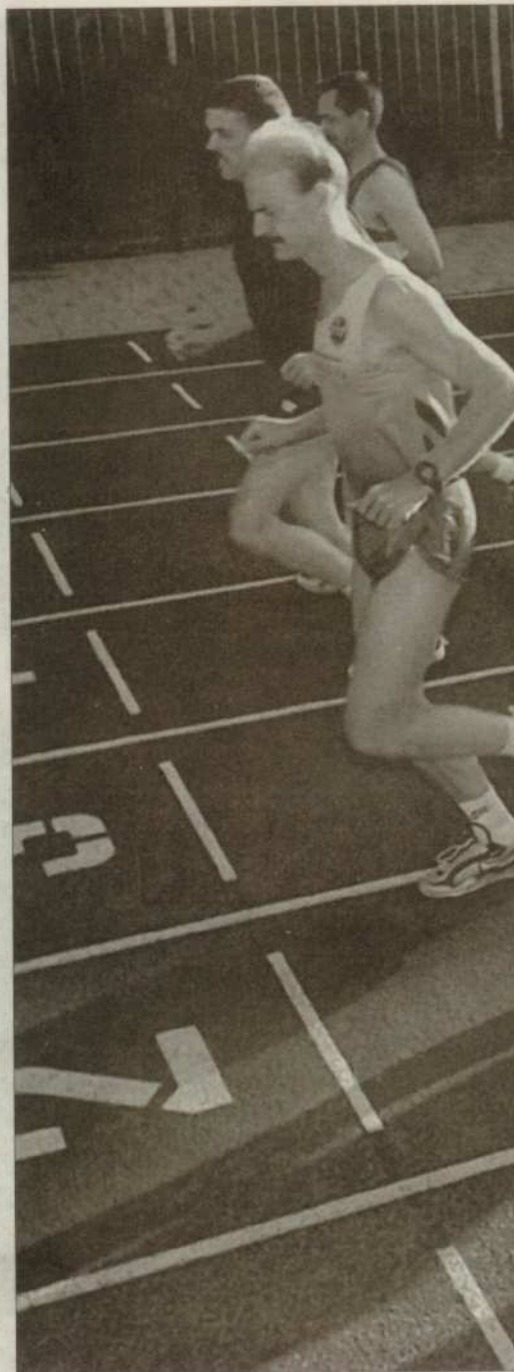
Door Jan Kees van der Paauw

ALMELO - Toen mannen als Roelof Veld nog in het oosten heersten op de lange afstand, vocht Herman Moelard voor aansluiting. Maar 2.58 op de marathon was en bleef het plafond van de geblokte Almeloër. 'Daarmee was ik tiende in het klassement van mijn club, de LAAC. Nu zou je met die tijd in de top-25 van Nederland staan'. De atletiektrainer Moelard wil er maar mee zeggen dat de bloedarmoede op de lange afstand groot is. En dat hij, ondanks zijn aanstekelijke enthousiasme, geen kandidaten in Twente is tegengekomen die de potentie en de motivatie hebben om voor de sportieve erfenis van Marti ten Kate serieus in training te gaan. 'De verplichting om daar een jaar voor uit te trekken, per week 175 kilometer omvangstraining te maken, is kennelijk een te grote opgave. In de rest van het land is het nauwelijks anders. De gemiddelde student heeft daar geen tijd meer voor.' Het beeld doet hem, als oud-marathonloper, pijn. 'Het zijn andere tijden'.

## PASSIE

In en rond de Enschede Marathon

den. Het beantwoordt aan de trend van gezonder leven.' Maar die roep wordt in de beleving van Moelard ook misbruikt. 'Mensen met te veel overgewicht moeten niet eens met lopen beginnen, maar met andere vormen van bewegen.' De atletiektrainer is bij zijn werkgever Thales betrokken bij loopclinics, waarmee toegewerkt wordt naar een start op de dubbele mijl van Hengelo. Die wordt jaarlijks op de donderdag voor de FBK-Games gehouden. 'Daar hebben we nu 285 mensen warm voor gekregen. Fantastisch, dat enthousiasme, zelfs partners doen mee. Maar er wordt getraind voor een afstand die te overzien is.' Enkele jaren geleden kreeg Moelard veel mensen over zich heen na zijn opmerking in deze krant dat een loper die veel meer dan vier uur nodig heeft voor de marathonafstand van 42 kilometer en 195 doet, onverstandig met z'n lichaam omgaat. 'Het is nog

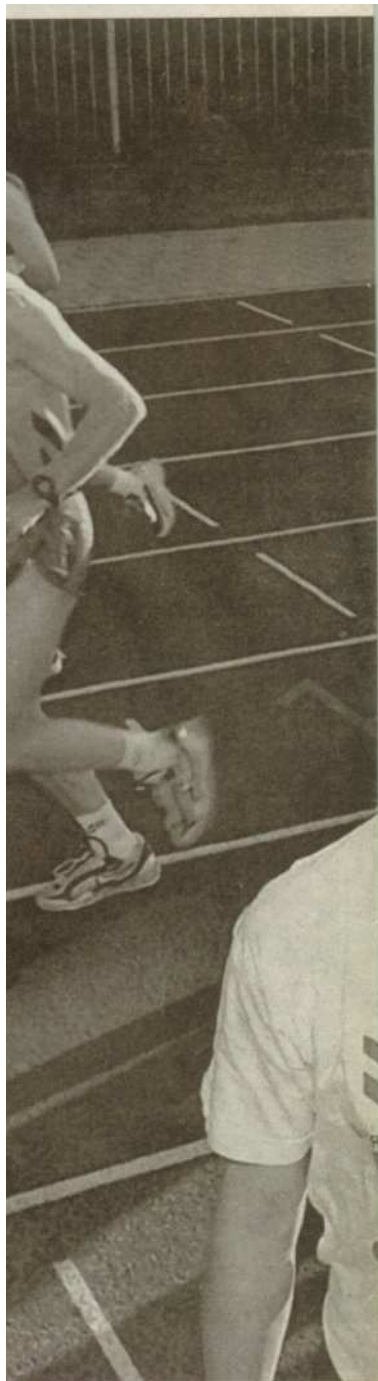


De basis van de marathon ligt, zegt Herman Moelard,

sa!' De regel die in Enschede gold - wie na 2,5 uur nog niet bij het 30 km-punt is wordt van het parkoers gehaald - vindt hij nog steeds een gezond uitgangspunt. 'Het lijkt een impopulaire maatregel, maar als organisatie heb je ook je verantwoording ten opzichte van je deelnemers. Natuurlijk is het een mooi beeld, die vele duizenden die in Berlijn en Londen staan te wachten tot ze kunnen starten. Maar dat zijn wel marathons in wereldsteden.' Tot plezier van Moelard blijft er nog een select

niet onder de ke top in de ook werk ik Bij ASV in I groep met n prikkel voor les uit te ha Het betekener, die elke snel wat na vervolgens ningsbaan i aanloopt. 'I andere tijde ziet dat de g bij de LAAC





ARCHIE

t, zegt Herman Moelard, in de benadering van een training. 'Daarin moet je evenveel energie stoppen als in een wedstrijd'

niet onder doet voor de oostelijke top in de weg-atletiek. Maar ook werk ik met baanatleten. Bij ASV in Eibergen heb ik een groep met motivatie, al is de prikkel voor sommigen om er alles uit te halen niet al te groot.' Het betekent dat ook een trainer, die elke avond na zijn werk snel wat naar binnen schuift en vervolgens als eerste bij de trainingsbaan is, tegen beperkingen aanloopt. 'Ik weet wel dat het andere tijden zijn, maar als je ziet dat de gemiddelde leeftijd bij de LAAC alleen maar hoger





siasme, geen kandidaten in Twente is tegengekomen die de potentie en de motivatie hebben om voor de sportieve erfenis van Marti ten Kate serieus in training te gaan. 'De verplichting om daar een jaar voor uit te trekken, per week 175 kilometer omvangstraining te maken, is kennelijk een te grote opgave. In de rest van het land is het nauwelijks anders. De gemiddelde student heeft daar geen tijd meer voor.' Het beeld doet hem, als oud-marathonloper pijn. 'Het zijn andere tijden', stelt hij vast. Figuurlijk, maar ook letterlijk. 'Er is bij veel lopers angst om harder te lopen dan ze nu doen. Kan ik dat dan wel, is wat ik het meest hoor. Ja, als je er voor wil gaan, is vaak mijn antwoord. De sleutel zit 'm in de benadering van een training: daarin moet je evenveel energie stoppen als in een wedstrijd.' Terecht brengt hij onderscheid aan tussen de recreant en de prestatie-atleet. 'Het is niet reëel om te verwachten dat je met drie trainingen per week naar een marathon toe kunt werken. Zo'n frequentie noem ik nog niet eens trainen. Een recreant moet lekker lopen, dat is zijn of haar doel. En zo fit blijven dan wel fitter wor-

wordt jaarlijks op de donderdag voor de FBK-Games gehouden. 'Daar hebben we nu 285 mensen warm voor gekregen. Fantastisch, dat enthousiasme, zelfs partners doen mee. Maar er wordt getraind voor een afstand die te overzien is.' Enkele jaren geleden kreeg Moelard veel mensen over zich heen na zijn opmerking in deze krant dat een loper die veel meer dan vier uur nodig heeft voor de marathonaftand van 42 kilometer en 195 doet, onverstandig met z'n lichaam omgaat. 'Het is nog steeds mijn opvatting. In Amsterdam is de limiet naar vijf uur opgeschoven. Kan men daar 5.000 lopers extra inschrijven, a raison van 50 euro. Kas-

sa!' De regel die in Enschede gold - wie na 2,5 uur nog niet bij het 30 km-punt is wordt van het parkoers gehaald - vindt hij nog steeds een gezond uitgangspunt. 'Het lijkt een impopulaire maatregel, maar als organisatie heb je ook je verantwoording ten opzichte van je deelnemers. Natuurlijk is het een mooi beeld, die vele duizenden die in Berlijn en Londen staan te wachten tot ze kunnen starten. Maar dat zijn wel marathons in wereldsteden.' Tot plezier van Moelard blijft er nog een select groepje waarmee sportief eer te behalen valt. 'Guido Gosselink maakt al jaren gebruik van mijn adviezen. In Haaksbergen heeft hij laten zien dat hij als triatleet

niet onder doet voor de bovenste top in de weg-atletiek. Maar ook werk ik met baanatleten. Bij ASV in Eibergen heb ik een groep met motivatie, al is de prikkel voor sommigen om er alles uit te halen niet al te groot.' Het betekent dat ook een trainer, die elke avond na zijn werk snel wat naar binnen schuift en vervolgens als eerste bij de trainingsbaan is, tegen beperkingen aanloopt. 'Ik weet wel dat het andere tijden zijn, maar als je ziet dat de gemiddelde leeftijd bij de LAAC alleen maar hoger wordt, is dat wel heel erg jammer.' Een van de oorzaken: 'De angst om echt moe te worden. Daartegen is het als trainer moeilijk vechten.'

## Overal lopers op parkoers

**MARATHONSTAD.** Eens per jaar is Enschede marathonstad. De organisatie van het Twentse loopevenement heeft met een aangepast vertrek-schema van de bijnummers ervoor gezorgd dat gedurende de middag op hele parkoers lopers te zien zijn.

In het stadshart valt om 11.00 uur het startschot voor het hoofdnummer, de marathon. De karavaan trekt eerst richting Duitse grens en via Lonneker naar de zuidwijken. De rotonde op de Buurserstraat is het enige keerpunt in het parkoers, daarna gaat het

terug naar de finish in het centrum.

Om 11.15 volgt het vertrek van de tien km. en om 12.00 uur volgt de vijf km. Pas om 12.45 uur beginnen de deelnemers aan de halve marathon. Ook zij lopen vanuit het centrum naar Gronau en terug.

## Op de fiets voor debutante

**Minstens dertig atleten uit diverse trainingsgroepen van Herman Moelard staan zondag aan het vertrek voor de klasieker. Een zal hij er van kilometer tot kilometer volgen. Dat is Ingrid Prigge.**

**MOTIVATIE.** Herman Moelard fietst mee, terwijl Marti ten Kate de Bornse als aan touwtje zal hebben. 'Ingrid heeft het me gevraagd en door mee te fietsen geef ik haar dat beetje extra zekerheid waar ze behoefte aan heeft,' schetst Herman Moelard. 'Ze traint nu drie jaar bij mij en naar dit debuut op de marathon is lang toegewerkt.' Als richttijd is voor de atlete, die officieel veterane is maar bij de nationale subtop op de halve marathon hoort, uitgegaan van 2 uur en 45 minuten. 'Marti zal ervoor zorgen dat de eerste vijf kilometer in negentien minuten worden agelegd. Hij loopt de hele marathon

mee. Als-ie het haalt.' Dat laatste is een kwinkslag. 'Moet-ie makkelijk kunnen', schat Moelard. 'Hij zou nog steeds een snelle marathon kunnen lopen. Maar de interesse is er gewoon niet meer. Van een loper met zijn staat van dienst moet je dat respecteren.' Dat de Bornse voor een start in Enschede koos, is leuk voor de organisatie, het garandeert de atlete in ieder geval een optreden met heel veel support onderweg. De combinatie Prigge/Ten Kate wordt een blikvanger in het peloton en het publiek zal de Twentse op moeilijke momenten extra motivatie geven.



FOTO CHAREL VAN TENDELOO

Ingrid Prigge (voorgond) krijgt zondag een 'voorkeursbehandeling'.



# Gosselink: tweehonderd triatlons

Guido Gosselink heeft afgelopen weekend in het Franse Obernai zijn tweehonderdste triathlon afgevoerd. Een ongekeerd aantal. Reden genoeg om trots te zijn en even terug te blikken. Voor de Enschedese 'Iron Man' is het einde echter nog niet in zicht.

Eigenlijk was hij er helemaal niet zo mee bezig, met dat magische getal

tweehonderd. "Het was een wedstrijd waar we met Triathlonclub Twente aan meededen en het ging daar meer om de teamprestatie."

Tijdens de wedstrijd zelf dacht hij er ook niet aan. "Het was een goed bezette internationale krachtmeting. Ik heb gewoon, net als anders, gestreden voor een goed resultaat." Die aanpak bleek succesvol. Hij

werd negende. "Twee jaar terug werd ik hier achtste en daarna werd ik Nederlands kampioen. Maar een positie zegt niet altijd alles. Ik was in 2003 bijvoorbeeld langzamer dan nu."

In 1986 voltooide hij zijn eerste kwart triathlon. "Leemand vroeg me: lijkt het jou niet wat om zoiets eens te proberen. Ik heb toen een fiets geleend van mijn broer en ben gaan oefenen. Met zwemmen had ik al ervaring." Hij bereikte de nationale top. Een kwestie van goed doseren

en enkele richtpunten uitspellen in een jaar. Zoals ook nu weer. "Over ruim twee weken is het EK in Zweden en in augustus vinden het WK in Denemarken en het NK in Almere plaats. Ik werk naar die plekkwedstrijden toe. Daar pas ik mijn training op aan." Maar natuurlijk neemt hij ook de tijd om stil te staan bij dat opmerkelijke hoogtepunt. "Of ik het heb gevierd? We zijn zaterdag met het team uit eten geweest. Lekker weer, terrasje, biertje erbij. Dat gaat prima, kan ik je vertellen."

**Guido Gosselink, hier zwoegend in de hitte van Lanzarote, mag dan inmiddels een respectabele hoeveelheid triatlons achter zijn naam hebben staan, het einde is volgens hem nog niet in zicht. (eigen foto)**



## Meest memorabele triatlons

1. EK Lange Afstand 2003 in Fredericia (Denemarken): tweede plaats. "Deze wedstrijd geldt voor mij als de meest perfecte wedstrijd die ik ooit heb gedraaid."
2. NK Lange Afstand 2003 in Stein: eerste plaats. "Na al acht keer op het podium bij een NK te hebben gestaan was dit de eerste keer dat ik goud kreeg."
3. Elite Circuit Holten 1997: 1e plaats. "In 1996 had ik deze wedstrijd voor het eerst gewonnen en nu was het de finale van het Elite Circuit."

## Vraag & Antwoord...

### Chillen met Amerika

De Amerikanen hebben het naar hun zin in Enschede. Relaxen, dolen met de lokale jeugd en in de wedstrijden knokken voor de punten, dat lijkt het devies te zijn van Team USA. Persman Neil Beuthe legt uit: "De jongens willen winnen, maar they also wanna have fun."

Hoe bevalt het tot nu toe in Nederland?

"Prima. We love it here."

En het weer wordt langzaam iets beter...

"Ja, we hebben al kleding gemaakt met het re-



23e

Vink+Veenman

ZONDAG 29 MEI 2005

# Triathlon Nieuwkoop

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP MIDDEN AFSTAND







**www.triathlon-nieuwkoop.nl**

Start 11.00 uur - Jachthaven Tijsterman

Uitgave en redactie: Stichting Triathlon Nieuwkoop, Postbus 63, 2420 AB Nieuwkoop

**Uw  
speciaalzaak  
voor:**

**TRIATHLON**

**www.step-one.to**

 **de running speciaalzaak**

**Step One**

**Borne**

Ook voor: RUNNING - WANDELEN - NORDIC WALKING





## Thorbjørn Sindballes gennembrud

Efter hjemkomsten fra Mexico, var der ikke mange måneder til at forberede EM-stævnet.

Forskellen på et ordinært DM-løb og et EM synede ikke af meget. Slet ikke, da arrangørerne valgte at skære åbningen ud af programmet for at holde startgebyret nede.

EM på langdistance havde været taget af programmet siden 1999, så det var lidt svært for os at have nogle forventninger til dette mesterskab, og da distancen samtidig mod arrangørernes vilje var blevet ændret fra Ironman-distance til den såkaldte Nice-distance, der til forskel fra en rigtig Ironman går over 4 kilometer svømning, 120 kilometer på cykel og en løbetur på 30 kilometer, var det meget svært.

På forhånd frygtede arrangørerne, at den nye distance ville holde bredden væk, og de bekymringer viste sig begrundet. I 2003 vandrede danskerne til Ironman-stævner i udlandet, og deltagerantallet strandede på lidt under 354.

Stafetten oplevede en stor nedgang, idet der kun var 35 hold med.

Peter Sandvang tiltrak endnu en gang favoritværdigheden. EM-stævnet skulle have været Peter Sandvangs farvel til triathlonsporten. Hjemmebanen, hvor Sandvang havde haft så mange triumfer, var den perfekte ramme, men en skade, der opstod kort før

VM, afholdt ham fra at stille op.

- Det var rigtig ærgerligt for Peter Sandvang, at han ikke kunne være med, det ville have været en flot afslutning på hans fantastiske karriere. Med tre VM-sejre i træk, og Ironman-sejre på New Zealand og Lanzarote, var det i sandhed en stor mester, der takkede af.

Vi havde som Peters klub valgt, at ville hylde Peter for hans tid i Fredericia Triathlon Team og for hans enestående karriere. Vi havde fået kunstneren Pia Hesselund til at male et billede, som fik titlen Farvel Til En Mester. Billedet skulle illustrere Peter Sandvang og hans mange resultater. Det blev et flot værk, som Peter fik overrakt i opløbet, umiddelbart inden vinderen og den nye europamester Thorbjørn Sindballe kom i mål.

Udover at give Peter originalen blev billedet trykt i 300 eksemplarer. Pengene fra salget af disse plakater blev lagt i den nystiftede Peter Sandvang Fond, som Fredericia Triathlon Team oprettede som en hyldest til en stor mester. I 2005 uddeles Peter Sandvang prisen for første gang. Prisen skal gå til et ungt dansk triathlon talent.

Sandvangs farvel forhindrede dog ikke dansk glæde, da Thorbjørn Sindballe fik sit internationale gennembrud ved at vinde EM i de fredericianske gader med et

## Triathlonstjärnor till Säter

### SÄTER

Nu börjar de tävlande i årets triathlon komma till bygden. Några som kommit är den holländska truppen som består av fem tävlande.

Två av dessa är Chris Brands och Guido Gusselink, som tävlar i herrar elit över lång distans. De anlände i måndags till Säter och bor på Skönvik.

Redan under tisdagen passade de på att träna lite på cykel.

För Chris Brands är det första gången han tävlar i Säter och blev förra året holländsk mästare på

lång distans och kvalificerade sig till EM.

- Vi får se hur det går, säger han om söndagens tävlingar.

### Vackert i Säter

Han har tränat bra och det kan blir en bra placering. 16 år har han tävlat i triathlon och vet hur man kör en tävling.

Hans kamrat, Guido Gusselink, har tävlat här två gången, 1999 och 2004, utan att någon framskjuten placering. År 2003 blev han silvermedaljör på EM i Danmark och blir en man att räkna med i tävlingarna i Säter.

- Nu måste jag göra bättre ifrån mig, säger han.

Guido har tränat triathlon under 20 år och är erfaren.

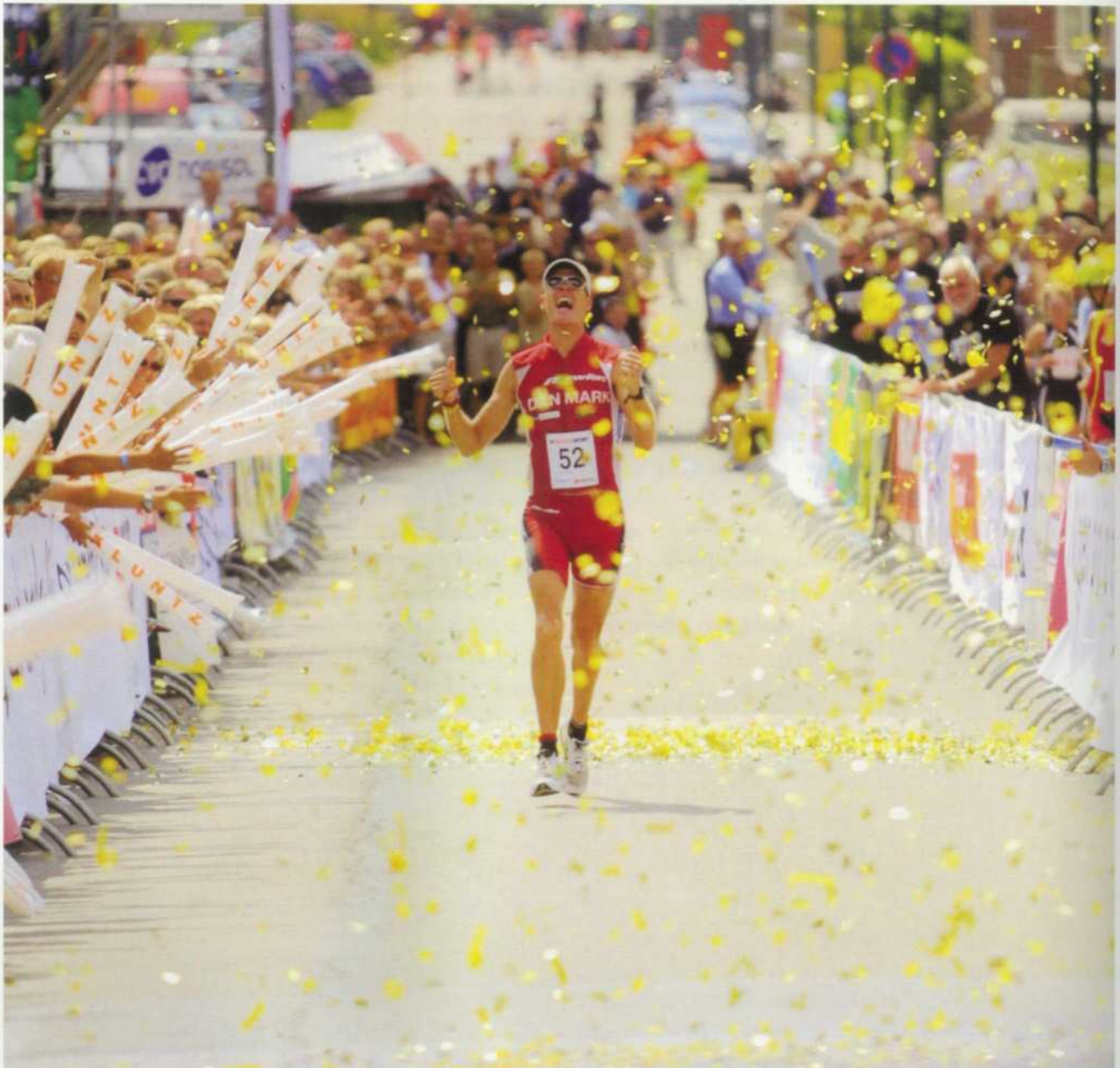
Båda tycker det är vackert i Säter och att banan är bra.

- Banan är flack och passar bra, säger han och ser ut över den vackra Ljustern.

De andre tre är Rickard van Biesen, som var här och tävlade redan 1985. Nu ställer han upp i masterklassen. De andra är Jos Everts, också masterklassen, samt Siare Jangstra, damer elit. Hon kom trea här förra året.

ROLAND ENGVALL





Thorbjørn Sindballe fejrer sit EM-guld i 2003.



Redo för EM i triathlon är Chris Brands och Guido Gosselink.

FOTO: ROLAND ENGVALL

## Gosselink moet strijd in EK staken

**TRIATLON.** Triatleet Guido Gosselink heeft de strijd tijdens het EK in het Zweedse Säter na een ronde lopen noodgedwongen moeten staken. De Enschedeër haalde na het zwemonderdeel zijn voet open aan een een van de vele scherpe stenen, die op de bodem van het meer lagen. Gosselink kon de wedstrijd nog wel voortzetten en begon na het fietsen als vijfde aan het lopen, waar hij steeds meer bloed begon te verliezen. Op aanraden van de wedstrijdsarts stapte hij na de eerste van vier ronden uit. 'Ik mag mijn voet nu een week niet belasten, maar verder lijkt het gelukkig allemaal mee te vallen.'



forspring på 4 min. til hollandske Guido Gosselink. Hos damerne var der tæt konkurrence. Danske Lisbeth Kristensen måtte efter hård kamp nøjedes med andenpladsen, og hun så italieneren Edith Niederfrinige vinde med sølle 1,10 min.

#### STÆVNET I 2003 VAR OGSÅ ÅRET, HVOR

- Saulius Paulikas, Litauen kom i mål som nummer 103 i tiden 7.26.43
- Den tidligere landsholdsspiller i fodbold Miklos Molnar deltog. Han endte som nr. 76 i tiden 7.09.23
- Arrangørerne mærkede en mæthed. Trods tilfredshed med stævnet var alle klar over, at arbejdshandskerne atter skulle slides inden VM i 2005.

- Der selvfølgelig var "Fredericia vejr" – nemlig en stegende hede med op til 26 grader.
- Martin Runager blev ny mand i administrationen

#### HERRE

|    |                                             |         |
|----|---------------------------------------------|---------|
| 1. | Torbjørn Sindballe,<br>Team Danica Pension  | 5.43.48 |
| 2. | Guidi Gosselink, Holland                    | 5.48.36 |
| 3. | Gerrit Schellens, Belgien                   | 5.49.32 |
| 4. | Nick Marland, Australien<br>(ikke med i EM) | 5.52.42 |
| 5. | Petr Vabrousek, Tjekkiet                    | 5.52.47 |
| 6. | Jan Vodehnal, Tjekkiet                      | 5.54.06 |
| 7. | Casper Van den Burgh, Holland               | 5.54.39 |
| 8. | Tom Söderdahl, Finland                      | 5.57.20 |



Vael Adlouni.



# Triathlon Sport

# Uopbygning

1



## Topevenementen

## Circuits

25



- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 9. Jimmy Johnsen, KTK 86  | 6.02.15 |
| 10. Frederic Kohl, Østrig | 6.02.39 |

#### DAMER

- |                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| 1. Edith Niederfriniger, Italien                    | 6.40.24 |
| 2. Lisbeth Kristensen,<br>Fredericia Triathlon Team | 6.41.33 |
| 3. Sione Jongstra, Holland                          | 6.43.37 |
| 4. Rachel Horn, England                             | 6.48.17 |
| 5. Beth Thompson, England                           | 6.48.50 |
| 6. Katin Forsberg, Sverige                          | 6.49.54 |
| 7. Manuela Ianesi, Italien                          | 6.51.36 |
| 8. Tiina Boman, Finland                             | 6.54.40 |
| 9. Stefania Bonazzi, Italien                        | 6.57.52 |
| 10. Marijke Zeekant, Holland                        | 6.59.50 |



Øverst til højre: Top tre EM 2003: Fra venstre: Lisbeth Kristensen, Edith Niederfriniger, Sione Jongstra.  
Nederst: Top tre EM 2003: Fra venstre: Guide Gosselink, Thorbjørn Sindballe, Gerrit Schellens.







**TRIATLETTER BÖRJAR ANLÄNDA.** Nu börjar de tävlande i årets triathlon komma till bygden. Några som kommit är den holländska truppen som består av fem tävlande: Chris Brands och Guido Gosselink, Holland, hoppas på framgångar i EM i triathlon

FOTO: ROLAND ENGVALL

SIDAN 8



# Goud voor Everts en Van Diesen bij EK lange afstand

Säter (Zwe, 03/07) – Het EK triatlon lange afstand (4 km zwemmen, 120 km fietsen, 30 km lopen) in het Zweedse Säter heeft Nederland tweemaal goud opgeleverd. Zowel Jos Everts (H40) als Richard van Diesen (H45) wisten de Europese titel in hun leeftijdscategorie te veroveren. Beiden waren ook met afstand de nummer 1 en 2 in de wedstrijd voor age group atleten, die voornamelijk deelnemers uit de Scandinavische landen trok. De beide titels bij de masters vormde een pleister op de wonde voor de teleurstellingen die bij de elite moesten worden geïncasseerd. Guido Gosselink en Sione Jongstra vielen uit, terwijl regerend nationaal kampioen Chris Brands net buiten de toptien finishte op plaats elf. En dat terwijl ze zelf hun EK-deelname hadden moeten regelen. De NTB had namelijk geen officiële ploeg afgevaardigd. "De financiën staan niet toe om zowel naar EK als WK een ploeg af te vaardigen. Omdat het niveau bij een WK over het algemeen hoger ligt is daarvoor gekozen", verdedigde technisch coördinator lange afstand Peter Zijerveld dat besluit.

Voor Jongstra liep het EK feitelijk al twee weken voor de wedstrijd fout. De nummer drie van het WK van vorig jaar (eveneens in Säter) kreeg buikgriep en bleek daar niet tijdig van hersteld. Ze kon daardoor niet het duel aangaan met de latere Europees kampioene, de Britse Sara Gross. Tijdens het fietsen gaf ze op, voor het eerst in haar carrière. "Ik ben echt behoorlijk ziek geweest, maar ik dacht dat ik weer voldoende hersteld was. En omdat de reis toch al geregeld en betaald was heb ik de keuze gemaakt toch te gaan. Maar ik had meteen moeie benen en



Richard van Diesen (H45)

totaal geen kracht. Nu richt ik me maar op Almere." Gosselink zag een mogelijk goede klassering aan zich voorbij gaan door een sneetje in de voet, die hij had opgehaald aan één van de scherpe stenen op de bodem van het Ljusternmeer waarin gezwommen werd. De Twent wisselde nog als vijfde naar het lopen, maar kreeg al snel zoveel last van zijn voet dat hij na 7,5 km moest opgeven. Gosselink baalde stevig. "Ik draaide op zich een goede wedstrijd, maar als je het bloed met klein boogjes uit je voet ziet spuiten dan weet je wel dat het einde wedstrijd is. In de medische tent bleek dat er een slagadertje in mijn voet geraakt was en hebben ze de wond met vijf hechtingen weer dichtgemaakt."

Chris Brands werd daardoor de enige finisher bij de elite. Op ruim 22 minuten van Gerrit Schellens, die zijn titel prolongeerde, finishte Brands als elfde. Hij bekende de wedstrijd wat te hebben onderschat, maar ook het wedstrijdverloop had tegengezet. "In de eerste ronde zwemmen had ik aansluiting met de grote groep, maar bij het ingaan van de tweede ronde viel drie atleten voor mij een gat. Dat kreeg ik niet meer dicht en vervolgens fietste en liep ik achter de feiten aan, ook al omdat tijdens het fietsen veel op 4-5 meter werd gefietst. Dat vond ik wel jammer, maar mijn kwaliteiten liggen ook meer op de hele triatlon. Mijn training is vooral op Almere gericht en wat dat betreft lig ik op schema. Mijn conditionele niveau lag nu al hoger dan vorig jaar rond Almere", keek Brands alweer positief vooruit.

## Podiumplaatsen Nederlanders bij EK/WK elite

### Europese kampioenschappen

#### Olympische afstand

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1985 Immenstadt (Dui)    | 1. Rob Barel           |
| 1986 Milton Keynes (Gbr) | 1. Rob Barel           |
| 1987 Marseille (Fra)     | 1. Rob Barel           |
| 1988 Venetie (Ita)       | 1. Rob Barel           |
| 1989 Cascais (Por)       | 2. Rob Barel           |
| 1990 Linz (Oos)          | 2. Rob Barel           |
|                          | 1. Thea Sybesma        |
| 1991 Genève (Zwi)        | 2. Rob Barel           |
| 1996 Szombathely (Hon)   | 2. Dennis Looze        |
| 1998 Veiden (Oos)        | 1. Wieke Hoogzaad      |
|                          | 2. Ingrid van Lubek    |
| 2000 Stein (Ned)         | 3. Eric van der Linden |
| 2001 Carlsbad (Tsj)      | 3. Eric van der Linden |

#### Midden afstand

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1985 Abenraa (Den)    | 1. Peter Zijerveld |
| 1986 Brasschaat (Bel) | 1. Rob Barel       |
|                       | 3. Tom Dimmendaal  |
|                       | 2. Irma Zwartkruis |
| 1987 Roth (Dui)       | 2. Axel Koenders   |
|                       | 3. Irma Zwartkruis |
| 1988 Stein (Ned)      | 1. Rob Barel       |
|                       | 2. Irma Zwartkruis |
| 1990 Trier (Dui)      | 2. Mark Koks       |
|                       | 2. Thea Sybesma    |
| 1992 Joroinen (Fin)   | 3. Thea Sybesma    |
| 1994 Novo Mesto (Slo) | 1. Rob Barel       |
| Lange afstand         |                    |
| 1985 Almere (Ned)     | 1. Gregor Stam     |
|                       | 2. Rob Barel       |
|                       | 3. Carla Kraaiwel  |
| 1986 Säter (Zwe)      | 2. Gregor Stam     |
| 1987 Joroinen (Fin)   | 1. Axel Koenders   |
|                       | 2. Rob Barel       |
|                       | 3. Irma Zwartkruis |

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1989 Rodekro (Den)    | 1. Axel Koenders       |
|                       | 2. Irma Zwartkruis     |
| 1991 Almere (Ned)     | 1. Ben van Zelst       |
|                       | 2. Jos Everts          |
|                       | 1. Thea Sybesma        |
|                       | 2. Ada van Zwieten     |
|                       | 3. Katinka Wiltburg    |
| 1993 Embun (Fra)      | 2. Rob Barel           |
|                       | 3. Mark Koks           |
|                       | 3. Katinka Wiltburg    |
| 1995 Jümme (Dui)      | 3. Jacob van der Ploeg |
|                       | 3. Ada van Zwieten     |
| 1999 Almere (Ned)     | 1. Jan van der Marel   |
|                       | 3. Menno Oudemans      |
|                       | 1. Irma Heeren         |
|                       | 2. Marijke Zeekant     |
|                       | 3. Cora Vliet          |
| 2003 Fredericia (Den) | 2. Guido Gosselink     |
|                       | 3. Sione Jongstra      |

#### Duathlon

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1990 Zofingen (Zwi)     | 1. Mark Koks        |
|                         | 1. Thea Sybesma     |
| 1991 Birmingham (Gbr)   | 1. Mark Koks        |
|                         | 1. Thea Sybesma     |
| 1992 Madrid (Spa)       | 1. Thea Sybesma     |
|                         | 3. Katinka Wiltburg |
| 1993 Königslutter (Dui) | 1. Irma Heeren      |
| 1994 Vuokatti (Fin)     | 2. Irma Heeren      |

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 1996 Mafra (Por)   | 3. Rob Barel               |
|                    | 1. Irma Heeren             |
| 1997 Glogow (Pol)  | 2. Armand v.d. Smitsen     |
| 1999 Bismar (Oos)  | 1. Irma Heeren             |
| 2001 Mafra (Por)   | 1. Irma Heeren             |
| 2004 Swansea (Gbr) | 2. Armand v.d. Smitsen     |
|                    | 2. Wim Nieuwkerk (M23)     |
|                    | 3. Michelle Fangmann (F23) |

#### Duathlon Powerman

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 2004 Venray (Ned) | 2. Sione Jongstra     |
|                   | 3. Yvonne van Vlerken |

#### Wintertriathlon

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1999 Mals (Ita)         | 1. Marianne Vlasveld |
| 2000 Donovaly (Slw)     | 2. Marianne Vlasveld |
| 2001 Achensee (Oos)     | 1. Marianne Vlasveld |
| 2002 Achensee (Oos)     | 2. Marianne Vlasveld |
| 2003 Donovaly (Slw)     | 1. Marianne Vlasveld |
| 2004 Wildhaus (Zwi)     | 2. Marianne Vlasveld |
| 2005 Freudenstadt (Dui) | 2. Marianne Vlasveld |

### Wereldkampioenschappen

#### Olympische afstand

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1992 Muskoka (Can) | 3. Rob Barel |
|--------------------|--------------|

#### Lange afstand

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1994 Nice (Fra)        | 1. Rob Barel      |
| 1997 Nice (Fra)        | 2. Rob Barel      |
| 1998 Sado Island (Jap) | 2. Rob Barel      |
| 2003 Ibiza (Spa)       | 3. Sione Jongstra |
| 2004 Säter (Zwe)       | 3. Sione Jongstra |

#### Duathlon (korte afstand)

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1990 Cathedral City (Vst) | 1. Thea Sybesma            |
| 1991 Cathedral City (Vst) | 3. Thea Sybesma            |
| 1992 Frankfurt (Dui)      | 3. Mark Koks               |
|                           | 3. Thea Sybesma            |
| 1993 Dallas (Vst)         | 2. Irma Heeren             |
| 1994 Hobart (Aus)         | 1. Irma Heeren             |
| 1995 Cancun (Mex)         | 3. Irma Heeren             |
| 1997 Genika (Spa)         | 1. Irma Heeren             |
| 1998 Sankt Wendel (Dui)   | 1. Irma Heeren             |
| 2000 Calais (Fra)         | 3. Huub Maas               |
| 2001 Rimini (Ita)         | 2. Marcel Laros            |
| 2004 Geel (Bel)           | 2. Barbara Zutt (F23)      |
|                           | 3. Michelle Fangmann (F23) |

#### Duathlon (lange afstand)

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 2000 Johannesburg (Zaf) | 3. Irma Heeren        |
| 2001 Venray (Ned)       | 3. Huub Maas          |
| 2002 Weyer (Oos)        | 1. Huub Maas          |
| 2003 Zofingen (Zwi)     | 3. Huub Maas          |
| 2004 Fredericia (Den)   | 2. Yvonne van Vlerken |

#### Wintertriathlon

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1997 Mals (Ita)         | 3. Katinka Wiltburg  |
| 1999 Bardonecchia (Ita) | 3. Marianne Vlasveld |
| 2001 Lenzerheide (Zwi)  | 3. Marianne Vlasveld |
| 2002 Brusson (Ita)      | 1. Marianne Vlasveld |
| 2003 Oberstaufen (Dui)  | 1. Marianne Vlasveld |
| 2004 Wildhaus (Zwi)     | 2. Marianne Vlasveld |

Bron: Wim van den Broek (w.broek@wkn.nl)



# Gevraagd: helden (m/v)

## Nederlandse triatlonbond zoekt langzaam weer weg omhoog

Triatlon was na de introductie in de jaren tachtig hot, erg hot. De loodzware discipline kende een onstuimige groei, maar daarna kwam de dip. Nu heeft de triatlon een kleine, maar stabiele kern van zo'n 7000 beoefenaars. De weg omhoog lijkt ingezet. Maar echt groot worden? Nee...

**D**ie bekende triatleten kunnen zich de beelden van vroeger nog levendig herinneren. Avro's Sportpanorama. 'Ze brachten de sport met veel drama en emotie', weet Rob Barel nog. De godfather van het Nederlands triatlonlandschap is tegenwoordig bestuurslid bij de NTB. Maar het mooie van toen is de achilleshiel van nu, denkt Barel. Toen waren het helden die 4 km zwommen, 180 km fietsten en daarna ook nog een marathon volbrachten. 'Afstanden waar de mensen toch flink tegenaan hikken. We moeten juist laten zien dat triatlon meer is. Dat het ook korter kan. Dat vrouwen en ouderen deze discipline ook kunnen beoefenen, zonder al te veel training.'

In het stappenplan is stap 1, het behouden van de leden, gerealiseerd. Barel: 'We hebben nu drie jaar een heel kleine groei.' Bovendien is de structuur voor de topsport ontwikkeld. Iets dat de lang ontbrak. Vraag het Jan Ma-

**De wissel tussen het fietsen en het afsluitende loop-onderdeel.**

FOTO CARLO TER ELLEN



nenshijn, de Holtense triatleet. 'Ik heb altijd alles alleen moeten doen. Begeleiding was er niet. En er waren slechte bondscoaches.'

Nu is er wel een trainingsgroep die de talenten naar een hoger niveau moet tillen. 'Maar een

nieuwe wereldkampioen? Die zit er niet tussen', beseft Eric van der Linden, de afgelopen jaren vaandeldrager van de sport. De adelaar van Schagen vindt sowieso dat de bond niet zo'n belangrijke rol hoeft te spelen. 'Als je echt wat wilt, moet je het

### 'Holten' blijft grenzen verleggen

**TRIATLON.** Sneller, beter, hoger... De Triatlon Holten blijft grenzen verleggen. Dit jaar staat Holten te boek als European Premium Cup, waarbij voor de winnaar 400 punten zijn bij te schrijven voor de wereldranglijst: een verduubeling van vorig jaar. Alleen de World Cup is van een nog hogere orde.

Het was te merken aan het aantal inschrijvingen. Met 90 deelnemers is het mannenveld al weken volledig volgeboekt. Bovendien komen er ook liefst 38 vrouwen aan het vertrek, veel meer dan voorgaande jaren.

'Lijsttrekker' dit jaar is Shane

Reed, de nummer drie van vorig jaar. Maar de concurrentie is groot. Zo is heel wat te verwachten van de Australiër Brad Kahlefeldt, regerend kampioen van Oceanië en in 2002 nog wereldkampioen onder 23 jaar. Verder worden de Tsjech Martin Krnavek (winnaar Holten 1999 en 2000), Andriy Glushchenko en Australiër Richie Cunningham vooraan verwacht. Voor Nederland zullen vooral San-der Berk, Huib Rost, Raymond Lotz en Dennis Looze het moeten doen.

Bij de vrouwen zal de Duitse Ricarda Lisk haar titel komen verdedigen.

natuurlijk ook drie sporten.' Barel vult aan: 'Je moet bovendien wel trainen voor drie verschillende disciplines. Investeren in verschillend materiaal.'

Om echt mee te doen aan de top moet je drie tot vier keer per dag aan de slag. 'Zodra je een baan hebt lukt dat niet. Vaak zijn jongens tijdens hun studententijd goed. Dat stukt het', weet Van der Linden. En dan is er nog de macht van het aantal. 'Als je heel veel atleten hebt, heb je meer kans dat er een talent tussen zit.' Barel, grappend: 'Misschien moet ik zelf maar weer beginnen...' Publiciteit gegarandeerd.

zelf doen Zelf sponsors binnenhalen. Zelf faciliteiten regelen. Een uithangbord, dat zou volgens Van der Linden wel wat zijn. 'Een triatleet die opvallend en constant presteert, die - zeg maar - wereldkampioen wordt. Dan komt de tv-aandacht vanzelf. Dan krijg je sponsors, heb je meer aanwas, stijgt het niveau.' Dat de sport inmiddels olympisch is, levert volgens Van der Linden niet veel op. 'Iets meer aandacht, maar dat houdt snel weer op.'

Door de status is het voor Nederlanders nog lastiger de wereldtop te bestormen, denkt Enschedeër Guido Gosselink. 'Het zijn





## Gosselink laat Triatlon Holten schieten

7

## Overzicht winnaars

### D A M E S :

|      |                      |                   |         |
|------|----------------------|-------------------|---------|
| 2004 | Ricarda Lisk         | Saarbrücken (GER) | 2:04:42 |
| 2003 | Julie Dibens         | Bath (GBR)        | 2:03:09 |
| 2002 | Tracy Looze          | Elsloo (NED)      | 2:02:45 |
| 2001 | Wieke Hoogzaad       | Smorum (NED)      | 2:00:35 |
| 2000 | Kathleen Smet        | Lommel (BEL)      | 2:03:26 |
| 1999 | Tracy Hargreaves     | Miranda (AUS)     | 2:01:34 |
| 1998 | Tracy Hargreaves     | Miranda (AUS)     | 1:59:22 |
| 1997 | Christine de Wit     | Gemert            | 2:05:09 |
| 1996 | Lucienne Groenendijk | Den Helder        | 2:01:50 |
| 1995 | Wieke Hoogzaad       | Amsterdam         | 2:06:46 |
| 1994 | Bianca van Dijk      | Utrecht           | 2:08:42 |
| 1993 | Bianca van Woessik   | Australië         | 2:04:58 |
| 1992 | Wieke Hoogzaad       | Amsterdam         | 2:04:47 |
| 1991 | Wieke Hoogzaad       | Amsterdam         | 2:10:34 |
| 1990 | Wilma Luggenhorst    | Rhenen            | 2:15:20 |
| 1989 | Wilma Luggenhorst    | Rhenen            | 2:16:25 |
| 1988 | Hyli Wiersma         | Goutun            | 2:27:09 |

### H E R E N :

|      |                     |                    |         |
|------|---------------------|--------------------|---------|
| 2004 | Eric van der Linden | Schagen (NED)      | 1:50:08 |
| 2003 | Dmitry Gaag         | Almaty (KAZ)       | 1:49:36 |
| 2002 | Eric van der Linden | Schagen (NED)      | 1:47:00 |
| 2001 | Eric van der Linden | Schagen (NED)      | 1:49:20 |
| 2000 | Eric van der Linden | Schagen (NED)      | 1:49:18 |
| 1999 | Martin Krnavek      | Karlovy Vary (CZE) | 1:47:45 |
| 1998 | Peter Robertson     | Miranda (AUS)      | 1:49:14 |
| 1997 | Guido Gosselink     | Enschede           | 1:50:05 |
| 1996 | Guido Gosselink     | Enschede           | 1:49:33 |
| 1995 | Dennis Looze        | Assendelft         | 1:50:28 |
| 1994 | Eimert Venderbosch  | Didam              | 1:50:03 |
| 1993 | Eimert Venderbosch  | Didam              | 1:51:37 |
| 1992 | Henri Kiens         | Eibergen           | 1:50:06 |
| 1991 | Henri Kiens         | Eibergen           | 1:52:16 |
| 1990 | Eimert Venderbosch  | Didam              | 1:54:10 |
| 1989 | Eimert Venderbosch  | Didam              | 1:57:28 |
| 1988 | Mark Pessink        | Velp               | 2:00:02 |

## Soms iets te fanatiek

**Naam:** Anke Tuinman (32)  
**Partner van:** Guido Gosselink (34), triatleet

**Moeder van:** Annemarie (6 maanden)

### Doe je zelf aan sport?

'Zeker... Ik heb altijd aan wedstrijdzwemmen gedaan, maar op een gegeven moment was ik wel aan wat anders toe. Via via ben ik toen in de triatlon-wereld beland.'

### Hoe heb je Guido leren kennen?

'Ik kende hem al veel langer, maar alleen van naam. Op een gegeven moment werden we lid van dezelfde Duitse club in de Bundesliga. Toen heb ik 'm pas beter leren kennen. Dat we elkaar uitgerekend in Duitsland leerden kennen, lijkt misschien bijzonder, maar triatlon wordt daar gewoon een stuk serieuzer genomen. In Nederland kost triatlon alleen maar geld. Daar is het altijd sterk bezet en hield je er ook nog eens wat aan over.'

### Ga je zelf vaak kijken?

'Sinds de geboorte van Annemarie is het allemaal wel iets minder geworden. Daarvoor was het veel gemakkelijker.

Als Guido dan een leuke buitenlandse wedstrijd had, dan nam ik vaak gewoon een paar weken vakantie op. Zo ben ik toch mooi in Australië, de Verenigde Staten en op Hawaï geweest.'

### Hoe is Guido als hij heeft verloren?

'Natuurlijk baalt-ie dan wel, is hij wat chagrijnig. Als ik het alleen al met mezelf vergelijk, dan valt het bij hem reuze mee.'

### En als hij heeft gewonnen?

'Het verschilt een beetje van wedstrijd tot wedstrijd. Hij is altijd enthousiast, maar toen hij ooit tweede werd op het Europees kampioenschap was hij echt in de wolken.'

### Wat is zijn beste eigenschap?

'Dat hij zo gemakkelijk is in de omgang. Hij kan met iedereen goed overweg en zal niet zo snel met iemand botsen.'

### En zijn slechtste?

'Hij is heel fanatiek in de trainingen. Soms een beetje te... En dan wordt 't hem soms een beetje te veel. Dat merk ik dan



## DE PARTNER

sneller dan hem en dan moet ik hem wel eens afremmen.'

### Hoe is hij aan de vooravond van een wedstrijd?

'Hij is meestal wel wat gespannen, maar dat is niets in vergelijking met sommige anderen. Ik merk het wel, omdat ik hem ken. Ik denk niet dat anderen er veel van zouden merken.'

### Wat voor succes zou je hem graag gunnen?

'Ik zou het leuk vinden als het in Almere een keer echt goed zou gaan. Hij heeft er wel eens het podium gehaald, maar eigenlijk zou hij daar gewoon eens moeten winnen.'



# Krankheit stoppt Sparkassenteam beim Alpen-Triathlon

Triathlon: Platz 16 in Schliersee

**Stadtlohn** • Das „Sparkassenteam SuS Stadtlohn“ ist am Samstag beim vierten Wettkampf in der Deutschen Triathlonliga in Schliersee hinter den bisherigen Platzierungen und den Top-Ten-Rängen zurückgeblieben: Erheblich geschwächt durch die Erkrankung von Duncan McKerracher belegte das SuS-Triathlonsteam beim Alpen-Triathlon Platz 16 in der Tageswertung. Damit rutschen die Stadtlohnler in der Tabelle um einen Rang nach unten auf den zwölften Platz ab und verlieren somit den Anschluss an die Top Ten-Ränge.

Beim Sandoz Alpen-Triathlon in Schliersee, auf einer der härtesten Strecken über die olympische Distanz, waren die Kletterkünste der Athleten gefordert. Eine extrem selektive Radstrecke (40 Kilometer) und die zehn Kilometer lange Laufstrecke am Schliersee forderten ihren Tribut.

Die Stadtlohnler um Teamleiter Gerrit Völker mussten kurzfristig umplanen: Unmittelbar vor der Abreise wurde bekannt, dass der Engländer Duncan McKerracher, einer der Leistungsträger im Team, erkrankt war. Völker hatte keinen Ersatz mehr parat, um die Mannschaft komplett an den Start bringen zu können. Somit nahmen die Stadtlohnler nur zu viert das Rennen auf, wobei das „Streicherergebnis“ schon verbraucht war.

Unbeeindruckt von dem Pech des Teams im Vorfeld lieferte Heiko Lewanzik seine beste Saisonleistung ab. Als bester Stadtlohnler belegte er im Ziel einen 19. Platz in 2:04:59 Stunden. Mit einer beachtlichen Radleistung auf der Radstrecke und einer passablen Laufleistung schob er sich nach der Schwimmstrecke Platz um Platz nach vorne.

Nach dem Zieleinlauf von



**Schnellster im SuS-Sparkassenteam: Heiko Lewanzik.**



**Erster Erstliga-Einsatz: Michael Kappelhoff.** Fotos (2): Mathmann

Lewanzik musste Teamleiter Völker einige Minuten warten, bis Guido Gosselink als 53. (2:10:35 Stunden) und Eike Pupkes auf Rang 56 (2:11:31 Stunden) dicht hintereinander ins Ziel kamen. Komplettiert wurde das Ergebnis durch Michael Kappelhoff aus der zweiten SuS-Mannschaft in seinen ersten Einsatz im Bundesligateam auf dem 85. Platz (2:27:33 Stunden).

Völker war mit dem Abschneiden seiner Mannschaft am Ende doch zufrieden. Zwar hatte er sich etwas mehr erhofft, doch der Ausfall von McKerracher war nicht zu kompensieren gewesen. • bml

# Härteste Strecke für das Sparkassenteam

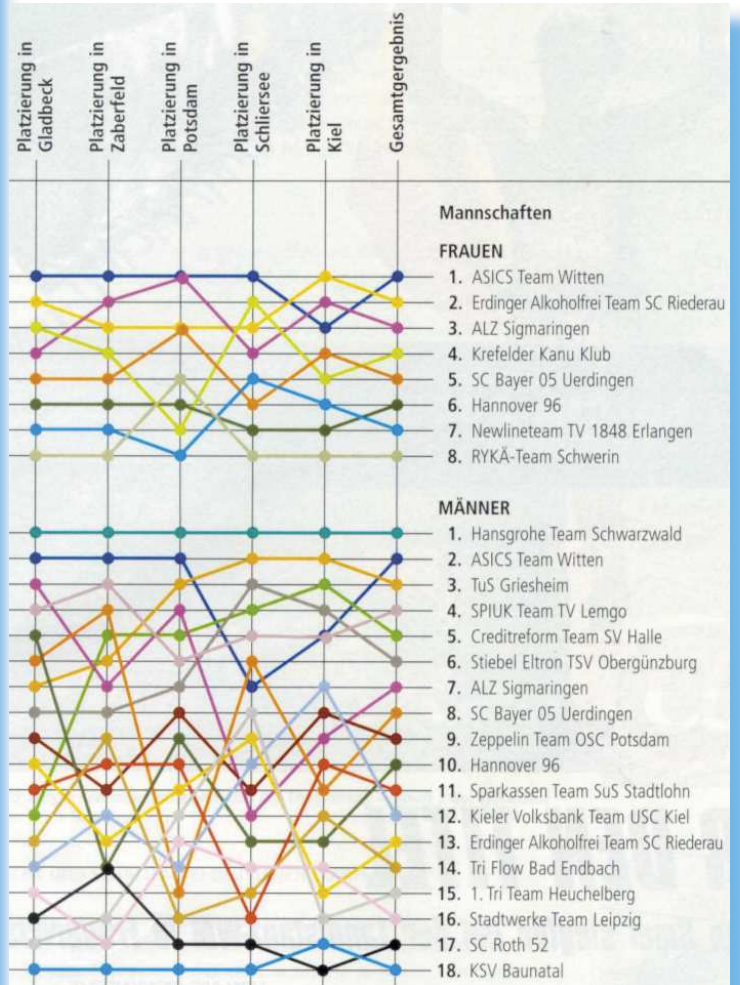
Triathlon: Bundesligist in Schliersee am Start

**Stadtlohn** • In den Reihen der Bundesliga-Triathleten vom „Sparkassenteam SuS Stadtlohn“ kommen beim vierten Wettkampf der Deutschen Triathlon Liga (DTL) am heutigen Samstag die Radspezialisten auf ihre Kosten: Ging es bisher auf ebenen Rundkursen zur Sache, sind beim Aufstieg vom Schliersee zum Spitzingsee die Kletterspezialisten gefragt.

Die meisten Sportler haben vor der Strecke in Schliersee großen Respekt. Es ist nicht nur die Rampe zum Abschluss der Radstrecke, sondern es sind auch die verwinkelten Abfahrten, die die Athleten beeindrucken. Zwar steht am Schliersee auch

„nur“ die Olympische Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen - 40 Kilometer Radfahren - zehn Kilometer Laufen) auf dem Programm, „doch ist dieser Wettkampf mit der brutalen Strecke mit keinem anderen zu vergleichen. Er zählt zu den härtesten Strecken weltweit“, weiß SuS-Trainer Gerrit Völker.

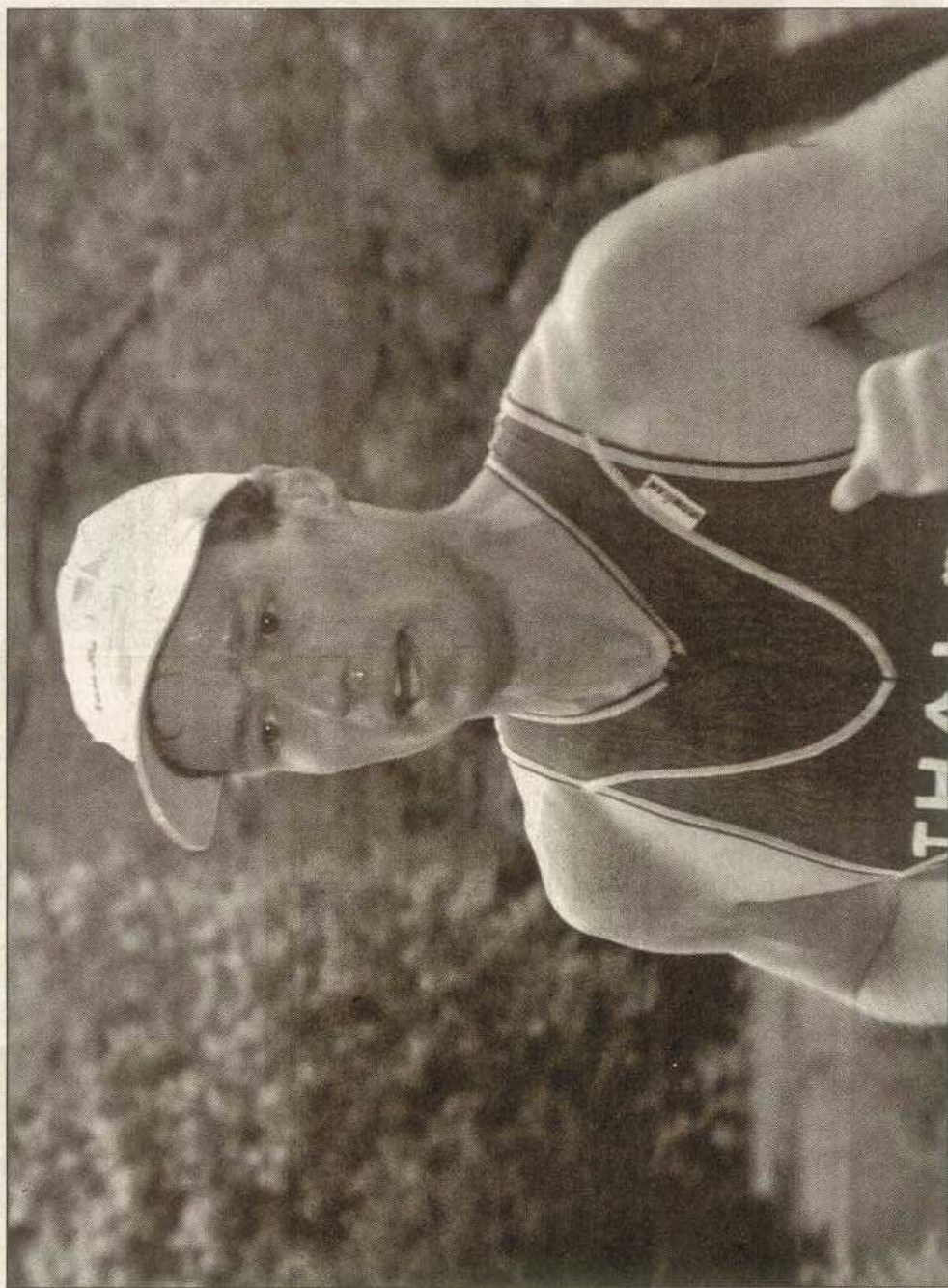
Für den Start in Schliersee setzt Völker auf die starken Radfahrer und Langtriatleten Guido Gosselink, Heiko Lewanzik, Eike Pupkes, Duncan McKerracher und Michael Kappelhoff. Vor dem Wettkampf liegt die Stadtlohnler Bundesliga-Formation auf dem elften Tabellenplatz, drei Punkte hinter Rang 9. • bml





# Gosselink laat

## 'Holten' schieten



ARCHIEFFOTO

**Triatleet wil met het oog op het WK in Denemarken geen risico's nemen**

ENSCHEDÉ – Triatleet Guido Gosselink (34) moet vandaag zo goed als zeker verstek laten gaan tijdens de internationale triatlon van Holten. De Enschedeër kampt nog met de naweën van een blessure die hij begin deze maand opliep tijdens het EK in het Zweedse Sater

Gosselink, winnaar in Holten in 1996 en 1997, haalde tijdens de wedstrijd in Zweden na het zwemonderdeel zijn voet open aan een scherpe steen of een stuk glas en moest de strijd op advies van de wedstrijddarts staken. De atleet heeft door de kleine slagaderlijke bloeding sindsdien nauwelijks kunnen trainen en is waarschijnlijk niet fit genoeg voor de triatlon van Holten. 'Gisteren zijn pas de hechten eruit gehaald', vertelt Gosselink. 'Ik heb sindsdien niet kunnen hardlopen, heb alleen maar kunnen zwemmen. Holten komt waarschijnlijk nog iets te vroeg.'

Gisteravond heeft de atleet de knoop doorgehakt. Hij wil geen enkel risico nemen. Over drie weken staat immers het WK in Denemarken voor de deur, terwijl eind volgende maand ook nog de triatlon van Almere wordt gehouden. Gosselink vindt dat belangrijker dan de wed-

• Guido Gosselink won de triatlon van Holten twee keer.

strijd in het centrum van Holten en het Nationaal Park Sallandse Heuvelrug. Bovendien kampt hij al enkele maanden met fysieke problemen. Hoewel hij tussen door nog wel de triatlon van de Universiteit Twente in Enschede op zijn naam schreef, sukelt Gosselink al enige tijd met problemen aan een van zijn voeten. De problemen zijn zeer waar-

schijnlijk ontstaan door overbelasting en na verschillende medische onderzoeken kreeg de triatleet steunzolen aangemeten. Die moeten voor komen dat er te veel druk op zijn middenvoetsbeentje komt te liggen en de onderkant van zijn voeten niet meer zo pijnlijk zijn.

'Mijn klachten leken op een stressfractuur, maar na onder

meer een analyse van de voetstand en een skeletscan kwam er toch wat anders aan het licht.' Sallant detail is dat hier gaat om dezelfde voet waaraan Gosselink zich begin juli in Zweden bleesde. 'Het laatste half jaar ben ik een beetje aan het sukelen waardoor ik een wat minder seizoen draai', vervolgt hij.

De Triatlon Holten staat dit

jaar te boek als European Premium Cup. Dat betekent dat de winnaar vierhonderd punten bij kan schrijven voor de wereldranglijst. Dat is twee maal zoveel als vorig jaar. Aan het internationale sportevenement in Holten doen dit jaar negentig mannelijke deelnemers deel, terwijl er maar liefst ook 38 vrouwen aan de start verschijnen.



# 'Twee weken van tevoren



(door Martin Steenbeeke) Dankzij een verhoogde status en een goed gevulde prijzenpot staat er op 16 juli bij de 21ste triatlon van Holten een sterk deelnemersveld aan de start. "De toppers zullen nog sneller voor Holten kiezen," zegt de organisatie. De recreanten willen maar bij één wedstrijd aan de start verschijnen: in Holten, vaak hun eigen woonplaats.

Stap voor stap groeien. Zo laat de filosofie van de Triathlon Holten zich het best omschrijven. De wedstrijd, in 1985 begonnen als een activiteit voor de Holtense gemeenschap, is de laatste jaren uitgegroeid tot een internationaal toevenement. Sinds 2002 zijn er punten te verdienen voor de wereldranglijst en vorig jaar werd 'Holten' opgenomen in de European Continental Cup. Dit jaar klimt het evenement nog een stapje op de ladder doordat de wedstrijd meetelt voor de European Premium Cup Race, een serie wedstrijden die qua importantie tussen de World Cup-wedstrijden en de European Continental Cup moet worden geschaard. Holten is met triatlonwedstrijden in het Turkse Alanya en het Tsjechische Carlsbad uitverkoren. "Er waren meerdere kandidaten, maar door de

goede rapporten van de gedelegeerde van de Europese bond zijn wij uiteindelijk uitverkoren," zegt Martin Pieters, binnen de organisatie belast met de samenstelling van het deelnemersveld.

## Prijzengeld

Omdat Holten nu meer punten mag vergeven voor de European Continental Cup verwacht Pieters een sterkere deelname op de Olympische afstand (1.500 meter zwemmen, 40 kilometer fietsen, 10 kilometer hardlopen). "Die punten zijn heel belangrijk. Een topper als Rasmus Henning (Europees Kampioen 2004) kwam vorig jaar duidelijk naar Holten om zijn hoge klassering op de ranglijst veilig te stellen.

**'Als gevolg van de kalenderwissel moet de Triathlon Holten dit jaar opboksen tegen een World-cupwedstrijd in Edmonton waardoor de echte supertop een keuze moet maken'**

Nu krijgt de winnaar geen 200 maar 400 punten, dus voor veel toppers is dat een extra reden om te komen." Een andere motivatie kan het prijzengeld zijn. De deelnemers aan de elite-

wedstrijd kunnen dit jaar 22.000 euro verdelen, 2.000 meer dan vorig jaar. Pieters: "Als je je wilt onderscheiden moet je wel investeren in het prijzengeld. Sommige triatleten leven ervan." Wat de namen betreft, blijft de organisatie nog even in onzekerheid. In de triatlonwereld is het gebruikelijk dat de deelnemers zich pas in een laat stadium definitief aanmelden. De komst van Martin Krnavek, oud-winnaar van Holten, staat vast. Wat de Nederlandse toppers betreft rekent Holten op de komst van Eric van der Linden, Dennis Looze, Tracy Looze-Hargreaves en Wicke Hoogzaad.

## Datum

De organisatie van de Holtense Triathlon is niet echt blij met de datum van het evenement. Aanvankelijk was de wedstrijd gepland voor 2 juli, maar omdat rond die datum het EK gehouden zou worden, moest Holten noodgedwongen twee weken opschuiven op de internationale kalender. Achteraf bleek dit onnodig te zijn omdat het EK in augustus gehouden wordt. "Triest," aldus voorzitter Hans Tutert en hij verklaart het door een gebrekkige communicatie van de kant van de Nederlandse en Europese triatlonbond. Samen met vier andere wedstrijd-



# droom ik er al van'

organisaties heeft 'Holten' besloten één blok te vormen om een betere vuist richting de overkoepelende bonden te kunnen maken.

"We willen bij belangrijke besluiten betrokken worden," zegt Tutert. De kalenderwissel is niet meer terug te draaien en dus moet de Triathlon Holten dit jaar opboksen tegen een World-cupwedstrijd in Edmonton, die een weekend later gehouden wordt. Pieters: "De echte supertop moet nu een keuze maken." Dat geldt niet voor de 770 recreanten. Zij willen alleen maar aan de voet van de Sallandse Heuvelrug starten. Net als voorgaande jaren was de belangstelling om in Holten aan de start te verschijnen groter dan andere jaren en moest een notaris de startbewijzen verloten. Vooral de wedstrijden om het Holtens Kampioenschap, alleen opengesteld voor inwoners van het dorp, leven enorm. Hoewel er nog steeds mensen zijn die op een recreatiefiets deelnemen, bereidt de gemiddelde Holtenaar zich steeds serieuzer voor op de wedstrijd.

## Dromen

Onder leiding van trainer Meindert Koopman van atletiekvereniging AV Holten werkt een aantal jonge atleten wekelijks op de atletiekbaan in Nijverdal een op de triatlon gerichte voorbereiding af. "Onze wedstrijd wordt door het publiek hoger aangeslagen dan de elitewedstrijd," meent Martijn Paalman (19). Tijdens de kwart en 1/8ste triatlon met Holtense deelnemers staat er meer publiek langs het parcours dan bij de elitewedstrijd. "Twee weken voor de wedstrijd droom ik al dat ik door een bomvol centrum loop. Ik wil vlammen," zegt Pim ten Brinke (19), die de afgelopen drie jaar de 1/8ste triatlon om het Holtens Kampioenschap gewonnen heeft en het nu op de kwart-afstand probeert. Hij neemt het onder meer op tegen zijn vader en zijn trainer. "Lange tijd waren de winnaars van het Holtens Kampioenschap vaak dertigplussers. Voor de sport is het een goede ontwikkeling dat de jeugd zich aandient,"

zegt trainer Koopman. Het niveau van het Holtens Kampioenschap is volgens Koopman relatief erg hoog. "Het kan niet anders dat Holten vroeg of laat echte triatlontalenten voortbrengt," meent Koopman. De groep die hij onder zijn hoede heeft, is vooralsnog niet van plan om zich het hele jaar op de triatlon toe te leggen. "Ik kom op het zwemonderdeel tekort," zegt de talentvolle, maar ook realistische Pim ten Brinke.

De recreanten werken het zwemonderdeel zoals alle voorgaande jaren af in het zwembad Twenhaarsveld; de elite-deelnemers en de triatleten die meedoen in de wedstrijd die meetelt voor het nationale circuit starten in de Schipbeek. Bijzonderheid dit jaar is dat dankzij Defensie er een speciale brug wordt aangelegd, waardoor het publiek de zwemmers onder zich door kan zien gaan. Ook zijn de uitstapplaatsen beter zichtbaar. De organisatie hoopt de ondiepe Schipbeek nog altijd te kunnen verruilen voor groter open water.

**De organisatie van de Triathlon Holten krijgt hulp van honderden vrijwilligers. Iedereen heeft zijn eigen taak. "Soms is het handen en voetenwerk."**



### Wim Brinks - Kistjescommissie

"Het is een minutieuze operatie, tot op de minuut uitgetekend, om alle kistjes naar de wisselpunten te voeren. De professionals hebben twee kistjes, een zwarte en een rode, herkenbaar aan hun startnummer. De zwarte is voor na het zwemmen maar er zit vaak niets in. De fietsschoenen zitten vast op de trappers en de helm hangt aan de fiets. Ze gebruiken het vaak alleen om hun wetsuit erin te gooien.

Het rode kistje wordt naar het wisselpunt fietsen-lopen gebracht. Daar pakken ze hun loopschoenen en gooien ze hun helm erin. De recreanten moeten het met één kistje doen. Daar zit wel soms een halve huisraad in. In al die jaren is er nog nooit wat misgegaan, hooguit kwam er iemand te laat maar dan brengen we zijn kistje na."



### Roy Beermink, Atletenbegeleiding

"Ik bekommer me om de buitenlandse atleten. In het begin gaf hun komst naar Holten enige problemen vanwege de taal. Nu worden ze vanaf de inschrijving naar mij doorverwezen. De toppers moet je in de watten leggen, anders komen ze niet. Ze worden door ons van Schiphol gehaald en ondergebracht op het vakantiepark van Landal. Omdat ik zelf een recreatief triatleet ben ga ik zelf wel eens met ze trainen. Niet iedere atleet praat Engels. Met name met de deelnemers uit het Oostblok is het soms een kwestie van handen- en voetenwerk. Iemand als Dmitri Gaag kon alleen maar 'yes' en 'no'. Het enige probleem was dat hij 'no' zei als hij ja bedoelde en omgekeerd. Na afloop zijn bijna alle toppers van de partij in café 'Het Keuntje'. Dan gaan ze nog een keer helemaal los."



### Jan Manenschijn, spandoekencommissie

"Met een man of twintig hangen we vanaf de donderdag voor de wedstrijd zo'n 700 spandoeken en 120 vlaggen op. Dat is denk ik een verdubbeling ten opzichte van vijf jaar geleden. Iedere sponsor wil natuurlijk de mooiste plaats maar het bestuur geeft aan welk spandoek waar moet komen te hangen. De lengte van een spandoek maakt niet uit, de hoogte wel. Sommige zijn zo hoog dat ze alleen maar tegen een bouwhek aan kunnen hangen. De meeste hangen in en rond het centrum, bij de Schipbeek en rond de wisselpunten. Houden de dranghekken op, dan houden de spandoeken ook op, zeggen wij altijd."





#### Estimado Ciclista:

Pasas incontables horas entrenando, buscando tu mejor forma, intentando mejorar tu bici, y has invertido mucho dinero en tu deporte favorito, en un esfuerzo para ir tan rápido como te sea posible. Entrenas muy seriamente. Tú mereces el mejor y más avanzado material de ciclismo en el mundo. ROTOR RS4X es tu nueva arma secreta.

## Nuevo ROTOR RS4X Hexadrive

ROTOR presenta su gran innovación 2005: el nuevo modelo RS4X Hexadrive, que incorpora las mejoras técnicas desarrolladas por nuestros ingenieros, y testadas en la competición internacional:



- **Nueva Tecnología Hexadrive:** el innovador eje estriado Hexadrive mejora notablemente la rigidez del conjunto, incrementando la eficiencia mecánica del pedaleo, y aprovechando toda la energía del ciclista.
- **Reducción de peso: ~40 gr** gracias al aumento de resistencia y rigidez del conjunto, derivado de la aplicación de la tecnología Hexadrive y al rediseño de las partes.
- **Configuración modular mejorada:** ahora el usuario puede realizar el mantenimiento de su Rotor simplemente con 2 llaves allen estándar.
- **Rediseño completo de bielas,** con fines tanto estéticos como estructurales, reforzando la rigidez que aporta el nuevo eje Hexadrive.
- **Bieletas rediseñadas,** ahora construidas en una sola pieza de aluminio, con rodamientos sellados de agujas y retenes de doble labio con estética negro y grafías en láser.
- **Novedosa tornillería de platos de aluminio 7075 T6 CNC,** que mejora el montaje, con llave allen por ambos lados, y reduce el peso total.
- **Nuevos Platos Aero en toda la gama de carretera** con opción de platos estándar y una amplia gama de dentados disponibles.
- **Nuevo Kit de Taller,** que facilita a los distribuidores nacionales e internacionales las revisiones completas en toda la gama ROTOR.
- **Creación del Kit de actualización RS4X,** para poner al día tu Rotor.
- **Rotores para todos:** Precios más accesibles en toda la gama ROTOR RS4, ahora desde 299 €.



El nuevo ROTOR RS4X Hexadrive es la más avanzada evolución del RS4, que mejora los beneficios habituales del pedaleo ROTOR:

- ⇒ mayor rendimiento y menor cansancio.
- ⇒ más salud para las rodillas y el corazón del ciclista.
- ⇒ mayor comodidad de pedaleo en subidas.

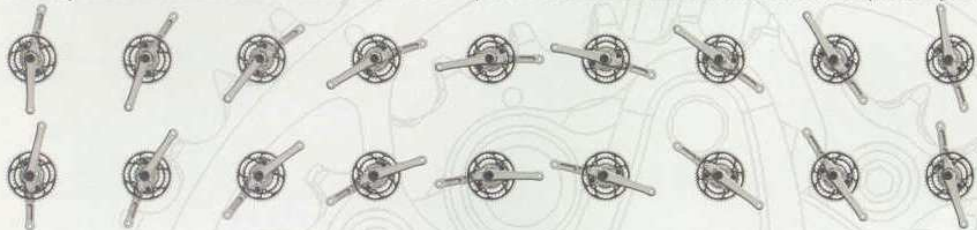


**CORRE MÁS • CÁNSATE MENOS • PROTEGE TUS RODILLAS**



## ¿Cómo funciona?

ROTOR elimina el punto muerto del pedaleo convencional, que se produce cuando los pedales se posicionan verticalmente (uno arriba y otro abajo), momento en el cual ninguna de las piernas puede transmitir potencia. El punto muerto no solo limita el rendimiento del ciclista, sino que origina tendinitis y lesiones de rodillas, y causa discontinuidad en la tracción. ROTOR aporta la solución definitiva a esta ineficiencia típica del pedaleo convencional.



ROTOR elimina los puntos muertos porque independiza el movimiento de las bielas, de forma que no permanecen alineadas siempre a 180° fijos, sino que el ángulo entre éstas varía durante el ciclo para que nunca coincidan un pedal arriba y otro abajo, evitando así los vacíos de potencia que usualmente limitan el rendimiento y la salud del ciclista.



## ¿Qué beneficios aporta ROTOR?

ROTOR es la única solución mecánica existente que reduce los dolores y lesiones de rodilla del ciclista, eliminando la tensión sobre tendones y articulaciones en los puntos muertos del pedaleo, y permitiendo un mayor rendimiento con más salud:



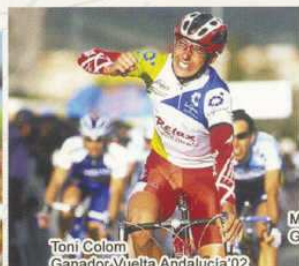
- **AUMENTO DE LA POTENCIA:** incrementando la velocidad máxima y la velocidad media.
- **DISMINUYE LAS LESIONES DE RODILLA:** El pedaleo convencional somete a la rodilla a una gran tensión articular cuando la pierna está haciendo fuerza en el punto muerto superior. Al eliminar el punto muerto, ROTOR reduce las lesiones de rodilla típicas del ciclista, debido al menor stress sobre el tendón rotuliano.
- **REDUCE LACTATOS:** se disminuye la concentración de lactatos en la sangre gracias a la mayor eficiencia muscular, reduciendo así el cansancio.
- **MENOR ESFUERZO CARDIACO:** Con la reducción de lactatos en la sangre, los requerimientos cardiovasculares son menores, lo que favorece la recuperación después del esfuerzo.

**ROTOR SYSTEM**  
...The natural way of pedaling

**Prueba ROTOR**  
45 días, si no estás  
satisfecho, te  
devolvemos  
tu dinero.  
Satisfacción Garantizada

## Y... ¿ROTOR funciona?

Ana Burgos,  
Campeona de Europa Triatlón '03  
Sub Campeona del Mundo '03



**ROTOR SYSTEM**  
...The natural way of pedaling

[www.rotorbike.com](http://www.rotorbike.com)

nfo@rotorbike.com tel: +34 91 884 38 46 fax: +34 884 38 65 / distribuidor Portugal: MULTIMIX@netc.pt tel: +351 235 412 935 fax: +351 235 412 936





*Finisher*

# TRIATHLON 2005

WORLD CHAMPIONSHIP  
LONG DISTANCE - FREDERICIA - DENMARK





6:04:41

**46. Guido Gosselink**  
(Netherlands)

| Point          | Time     | Min/km (Bike Km/h) |
|----------------|----------|--------------------|
| Swim (4 km):   | 00:54:50 | 00:13:42           |
| T1:            | 00:01:37 |                    |
| Bike (120 km): | 03:00:19 | 39,92              |
| T2:            | 00:02:57 |                    |
| Run (30 km):   | 02:05:00 | 00:04:10           |
| Finish:        | 06:04:43 |                    |
| Ranking: 22    |          |                    |

**4.0 KM SVØMNING**  
VANDBOREK

**120 KM CYKLING**

**30 KM LØB**

**WWW.FRETRI.DK**



















Wereldkampioenschap triatlon lange afstand Fredericia (Den), 6-7 augustus

## Sterk debuut op de lange afstand Van Vlerken

**G**ehoopt was op een toptien klassering. Het werd de vierde plaats tijdens het WK triatlon lange afstand in het Deense Fredericia. Yvonne van Vlerken kon met haar eerste lange afstand triatlon dan ook niet meer dan content zijn. Vorig jaar debuteerde ze in datzelfde Fredericia op internationaal niveau met zilver tijdens het WK duatlon lange afstand. Heleen bij de Vaate ronde haar eerste optreden bij een internationaal kampioenschap af met een tiende plaats. Guido Gosselink werd 22ste.

Tekst Roel Kerkhof

Koud was geweest in Fredericia. Het zwemwater was volgens de officiële opgave slechts 15 graden. Op de fiets was het daarna aanvankelijk amper 11 graden. Geen omstandigheden om lekker warm te draaien ondervond onder meer Gosselink. "Tijdens het zwemmen heb ik het alleen maar koud gehad. Op de fiets duurde het een uur of twee voordat ik een beetje op temperatuur was." Yvonne van Vlerken baalde vooral dat het zwemmen niet was ingekort tot 3 km, zoals een dag eerder nog wel de bedoeling was. "Dat had mij en Heleen toch een plaatsje kunnen schelen. Ik geloof er ook niets van dat het water 15 graden was. De dag ervoor was het nog 14 graden. Ze wilden gewoon niet inkorten."

### Kou eist tol

De kou eiste haar tol. Zo zag Van Vlerken de Britse Sara Gross, de Europees kampioene van Säter, al in de wissel na het zwemmen ineenstorten. Ook podiumkandidate Edith Niederfriniger viel al snel onderkoeld uit. Van Vlerken kwam daarentegen wel op stoom en klom via de snelste fietstijd – "daar ben ik best trots op" – van de 17de naar de vijfde plaats op vijf minuten van Kathleen Smet. De Belgische was als topfavoriete gestart en maakte het karwei tijdens het lopen vervolgens vakbekwaam af, waardoor ze na twee Europese triatlontitels op de olympische afstand ook een wereldtitel op de lange afstand aan haar palmares kon toevoegen.

Van Vlerken steeg tijdens de 30 km lopen nog een plaats, maar helemaal tevreden over haar lopen was ze toch niet. Ze had geschat een tijd van 2 uur rond te kunnen lopen. Het werd 2.07 uur. "Het liep vanaf het begin niet lekker." De oorzaak daarvoor zocht ze een week eerder. Als winnares van het Zuiderster Loopcircuit had Van Vlerken een compleet verzorgde trip naar het Zwitserse Davos gewonnen, met deelname aan de lokale halve marathon. Ze won, maar de wedstrijd bleek veel zwaarder dan verwacht. "Normaal loop ik 1.16 uur, nu deed ik er 1.42 uur over. Op woensdag op weg naar Fredericia had ik nog steeds pijn in mijn benen. Maar misschien was het ook gewoon mijn gebrek aan ervaring op de lange afstand."

Bij de Vaate heeft die al wel. Vanwege haar zwakke zwemmen was ze gewend zo hard mogelijk het gat naar de voor haar liggende atletes dicht te rijden. In Fredericia koos ze voor een meer behouden aanpak. Na het zwemmen als 31ste te hebben afgelegd, reed ze op de fiets in een vlak tempo naar de twintigste plaats om uiteindelijk als tiende te finishen. "Dit ga ik vaker zo doen", luidde de conclusie. "Ik had er bewust voor gekozen om eens niet voluit te gaan fietsen

en me heel goed te verzorgen om te kijken hoe daarna het lopen gaat. En ik heb nog nooit zo lekker gelopen. Zelfs toen ik over de finish kwam was ik nog niet kapot. Dit geeft veel zelfvertrouwen voor Almere. Ik had ook getraind alsof het een WK hele triatlon betrof."

### Blaren

Bij de mannen kende Gosselink een moeizame wedstrijd. Hij reed een keer verkeerd, kreeg een zwarte kaart wegens stayers – onterecht volgens de atleet -, wat hem op een strafonde lopen kwam te staan en had last van blaren door een inlegzool die hij droeg vanwege een voetblessure. Gosselink kon daarna niet echt tevreden zijn met zijn 22ste plaats. Op hetzelfde parkoers veroverde hij twee jaar geleden nog EK-zilver. "Omdat ik tijdens het EK in Säter moest uitstappen vanwege een snee in mijn voet ben ik echter blij dat ik nu wel een gefinisht." De Oekraïner Viktor Zemtsev mocht zich na een spannende wedstrijd het goud laten omhangen. Na 4 km zwemmen, 120 km fietsen en 30 km lopen finishten de Belg Marino Vanhoenacker en de Fransman Xavier LeFloch op slechts negen en veertien seconden.

De kleine Nederlandse ploeg age-groupers was met driemaal goud en eenmaal brons uiterst succesvol. Het zwemonderdeel voor de age-groupers was tot 3 km ingekort. Matthijs van Scheijen veroverde goud in de categorie H20. Richard van Diesen veroverde na de Europese titel ook de wereldtitel H45. Hij had na het fietsen al een voorsprong van bijna negen minuten opgebouwd ten opzichte van Berrie Zoontjens, die na het zwemmen aan een geweldige inhaalrace was begonnen. Zoontjens zakte daarna weg naar de vijfde plaats, terwijl Van Diesen onbedreigd naar de zege liep. Mink Zeilstra won de titel H55 met overmacht. Hij leidde van start tot finish. Lambert Veen veroverde brons in de categorie H60.

Yvonne van Vlerken debuteert op triatlon lange afstand met vierde plaats tijdens WK.







• Gosselink gaat twee triatlons binnen drie weken lopen. 'Moet kunnen', vindt hij zelf.

ARCHIEFFOTO





# Guido Gosselink traint alweer

door HANS ASSINK

**ENSCHDE** - Guido Gosselink kwam eergisteren terug uit het Deense Fredericia waar hij op het WK Long Distance Triathlon de 22e plaats behaalde. Na één dag rust begint de Enschedeër vandaag al weer met de training. Over tweeënhalve week staat immers de Holland Almere Triathlon op zijn programma.

Twee triatlons binnen drie weken. Guido Gosselink gaat ervoor. De Enschedeër vindt beide wedstrijden gewoon te mooi om te laten lopen, bles-

sureleed of niet. 'Natuurlijk is het kort dag', zegt Gosselink. 'Maar het moet kunnen. Woensdag (vandaag, red.) begin ik weer rustig met de zwemtraining. Later volgt dan de fietstraining en dan pas het lopen, maar de komende week niet te intensief.'

Dat Gosselink graag in Almere wil starten komt omdat het de 25e aflevering is. Vrijwel alle Nederlandse toppers verschijnen aan de start en veel coryfeeën van weleer halen voor de jubileumeditie hun wetsuit weer eens uit de kast.

Ook het WK kon Gosselink

moelijk aan zich voorbij laten gaan. Aan het parcours in het Deense Fredericia had hij immers goede herinneringen. In 2003 reikte de Enschedeër er bij het EK tot de zilveren medaille. Deze keer verliep de race minder florissant. Gosselink, die een maand geleden bij het EK na het zwemmen uitviel met een diepe snee in zijn voet, beleefde een naar zeggen 'zware wedstrijd vol tegenlagen'. Een 22e plek met een tijd van zes uur en vier minuten was het gevolg. 'Daar ben ik niet helemaal tevreden mee', zegt de triatleet. 'Maar ik wist van tevoren dat ik niet

in supervorm was. Toch hoop je stiekem op een uitschieter, temeer omdat het parcours in Fredericia mij goed ligt. Het werd echter niet mijn wedstrijd. Het zwemwater was slechts veertien graden en ik heb het tijdens het hele zwemonderdeel van vier km koud gehad. Op de fiets was het daarna slechts elf graden en het duurde een uur of twee voordat ik een beetje op temperatuur was. Vervolgens reed ik verkeerd en daarna kreeg ik ook nog eens een zwarte kaart wegens vermeend stayeren. Volgens mij volledig onterecht, maar pro-testeren heeft geen zin en

daarom heb ik maar gewoon de bijbehorende strafondegelopen.'

Ook het looponderdeel verliep voor Gosselink niet vlekkeloos. 'Tijdens het lopen kreeg ik last van blaren. Dat werd veroorzaakt door de inlegzool, die ik vanwege mijn voetblessure draag. Zonder de zool kreeg ik echter weer last van mijn blessure, dus uiteindelijk ben ik maar doorgelopen met zool en blaren. Al met al ben ik blij dat ik gefinisht ben, zeker na mijn gedwongen afstappen bij het EK. Maar het was wel een moeizame wedstrijd.'

## Zware triathlon voor Gosselink

**ENSCHDE** - Guido Gosselink is zondag 22ste geworden op het WK Long Distance Triathlon te Fredericia (Denemarken). De Enschedeër kende een zware wedstrijd met diverse kleine tegenslagen.

Zo kreeg hij een zwarte kaart voor vermeend stayeren bij het fietsonderdeel. 'Mijns inziens volledig onterecht, maar protesteren heeft geen zin en daarom heb ik maar gewoon de bijbehorende strafondegelopen. Tijdens het lopen kreeg ik behoorlijk last van blaren, veroorzaakt door de inlegzool, die ik vanwege mijn voetblessure draag. Zonder de zool kreeg ik echter weer last van mijn blessure, die uiteindelijk heb ik maar doorgelopen met zool en blaren', aldus Gosselink. De wedstrijd werd gewonnen door Viktor Zemtsev uit Oekraïne.



**Triatleet Guido Gosselink al weer in training**  
11



## TRIATLON

### Van Vlerken vierde bij WK

Yvonne van Vlerken is gisteren als vierde geëindigd bij de WK triathlon lange afstand in het Deense Fredericia. De Nederlandse had voor de 4 km zwemmen, 120 km fietsen en 30 km lopen 13 minuten en 8 seconden meer nodig dan de Belgische winnares Kathleen Smet. Bij de mannen zegevierde de Oekraïner Viktor Zemtsev in 5.41.40. Guido Gosselink werd 22ste op ruim 23 minuten.

## Geen hoofdrol Gosselink op WK

**ENSCHDE** - Guido Gosselink reikte na tal van problemen in het Deense Fredericia bij het wereldkampioenschap triathlon niet verder dan de 22e plaats. 'Het was niet mijn wedstrijd', aldus de Enschedeër. 'Ik heb het koud gehad tijdens het zwemmen en het duurde vervolgens twee uur bij het fietsen voordat ik een beetje op temperatuur was. Vervolgens reed ik verkeerd en kreeg ik daarna een zwarte kaart wegens vermeend stayeren. Mijns inziens volledig onterecht, maar goed.' Tijdens het lopen kreeg hij ook nog eens last van blaren.



## Triatleet Guido Gosselink behaalt 22ste plek op WK Long Distance Triathlon te Fredericia (DK).

*Fredericia, 07 augustus* - In het Deense Fredericia werden de wereldkampioenschappen triatlon (long distance) gehouden. Nederland werd vertegenwoordigd door een relatief kleine equipe: bij de elite atleten kwam 2 dames (Yvonne van Vlerken en Heleen bij de Vaate) en 1 man (Guido Gosselink) aan de start. Gosselink kende een zware wedstrijd die gepaard ging met diverse kleine tegenslagen. Hij wist uiteindelijk als 22ste over de finish te komen, een resultaat waarmee de Enschedese atleet niet tevreden kon zijn, al wist hij dat zijn voorbereiding niet ideaal was. Nog geen maand geleden moest Gosselink tijdens het Europees kampioenschap noodgedwongen uitstappen. Een diepe snee in zijn voet, opgelopen tijdens het zwemonderdeel, maakte dat het niet verantwoord was om de wedstrijd uit te lopen. De wond genas voorspoedig, maar toch kon Gosselink pas na 2 weken weer een voorzichtige looptraining doen.

Gosselink over de wedstrijd van vandaag: "Ik wist van tevoren dat ik niet in supervorm was, maar je hoopt stiekem toch wel op een uitschieter, temeer daar het parcours in Fredericia mij goed ligt. Het was echter niet mijn wedstrijd: het zwemwater was slechts 14 graden en ik heb het tijdens het hele zwemonderdeel van 4 km koud gehad. Op de fiets was het daarna slechts 11 graden en het duurde een uur of 2 voordat ik een beetje op temperatuur was. Vervolgens reed ik verkeerd en kreeg ik daarna een zwarte kaart wegens vermeend stayeren. Mijns inziens volledig onterecht, maar protesteren heeft geen zin en daarom heb ik maar gewoon de bijbehorende strafonde gelopen. Tijdens het lopen kreeg ik behoorlijk last van blaren, veroorzaakt door de inlegzool, die ik vanwege mijn voetblessure draag. Zonder de zool kreeg ik echter weer last van mijn blessure, die uiteindelijk heb ik maar doorgelopen met zool en blaren. Ik ben blij dat ik gefinished ben, na mijn gedwongen afstappen bij het EK, maar dit was toch een wat moeizame wedstrijd."



Rob Barel

## Even Almere doen

Het kwam de afgelopen weken toch regelmatig voor dat ik midden in de nacht ineens wakker schrok: Heb ik wel genoeg getraind? Zal ik het wel halen? Waarom heb ik toch tegen iedereen verteld dat ik mee zou doen? Het viel ook niet mee om de trainingen te combineren met het toenemende bobodom en de andere activiteiten, zoals een trektocht met de mountainbike door de Alpen met VASA-Sport. Maar uiteindelijk viel het me 100% mee. Okay, ik heb mijn moeilijke momenten gehad, maar met een goede verzorging en onder de enthousiaste aanmoedigingen van vrienden en bekenden kwam ik er toch steeds weer overheen.

Het was weer een ouderwets feest dat nog eens versterkt werd vanwege de 25e editie. Ik heb er steeds meer bewondering voor hoe het hele Almere-team, inclusief 600 vrijwilligers, het evenement in de afgelopen jaren een compleet nieuw gezicht heeft gegeven en continu blijft zoeken naar verbeteringen. Allereerst door de deelnemers weer centraal te stellen, door de sfeer en de uitstraling te verbeteren, terug te gaan naar Almere-Haven en dit jaar ook weer ouderwets op het surfstrand te starten. Dankzij al die inspanningen groeien de deelnemers-aantallen weer, is er met UPC als hoofdsponsor de zekerheid om het evenement de komende jaren door te laten groeien en wordt volgend jaar het EK in Almere gehouden. Met het vooruitzicht om in 2007 het WK te organiseren ziet de toekomst er gezond uit.

Maar nu het weer goed gaat met Almere en de organisatie de ambitie heeft om door te groeien zijn er ook ineens allemaal mensen die zich daarmee willen bemoeien. Het fietsparkoers zou weer één grote fietsronde moeten zijn; de zwemfinish moet op het surfstrand; het prijzengeld zou niet eerlijk verdeeld zijn; het EK en WK zou de klassieke Almere-afstanden aantasten etc. etc.

Het is natuurlijk hartstikke mooi als je deelnemers betrokkenheid tonen, maar waar waren zij toen de organisatie bijna niet meer bestond, toen er met moeite een bestuur en vrijwilligers bij elkaar geharkt konden worden en toen er geen hoofdsponsor meer was? De jaren dat de datum van Almere vlak voor een EK of WK viel bleken plotseling veel toppers toch de titelstrijd met de mogelijke NOC\*NSF status en de zogenaamde 300-afstanden (3-120-30) te verkiezen boven de klassieke Almere-afstanden. En de klagers over het hoge inschrijfgeld verkozen even gemakkelijk de driemaal duurdere commerciële Ironman-wedstrijden om zich te kwalificeren voor Hawaii, wat vervolgens nog eens 450 dollar kostte. In de discussie over de prijzengeldverdeling lees ik nauwelijks iets om het kleine aantal vrouwelijke deelnemers te verhogen. Ik vind al die discussies des te schrijnender omdat de organisatie zelf als geen ander luistert naar haar deelnemers en open staat voor elke verbetering.

Ondertussen staat het evenement weer als een huis met elk jaar een mooie strijd voorin met hekenbare sporthelden: Cora Vlot, Gerrit Schellens, Peter Kropko, Frank Heldoorn, Chris Brands en Guido Gosselink zorgen elk jaar weer voor een waar spektakel, maar ook de deelname van Jan van der Marel, Gregor Stam en Ada van Zwieten werkte zeer inspirerend. Allemaal 'Helden van Almere'. Vooral het moment dat ik samen met Jan en Gregor liep bezorgde me hevig kippenvel. Gregor kon ik bijna een hele ronde bijhouden, maar Jan liep een weergaloze marathon en eindigde ontspannen en vol genietend als tiende overall. Allemaal straalden ze plezier en inspiratie uit. Net als trouwens Richard Westerbeek die met 23 Almere-finishes (en 24 x Holland Triathlon) een ongekende prestatiereeks neerzette. Almere blijft altijd Almere. Dus heb vertrouwen in deze organisatie en volgend jaar allemaal weer meedoen.

## Gosselink 23e in Holland Triatlon

**TRIATLON.** Guido Gosselink is er niet in geslaagd een rol van betekenis te spelen in de Holland Triathlon. De Enschedeër, vorig jaar nog vierde, kwam in Almere als 23e binnen.



# Triatlon Almere beleeft revival

Op 25 augustus a.s. vindt in Almere voor de 25e keer de UPC Holland Triathlon plaats. Ofschoon de zware tak van sport niet meer de populariteit van begin jaren '90 geniet, is de jubileumeditie van het evenement in trek bij zowel de top- als de breedtesporter.



34

25 triatlon in Nederland

## 2002 Holland Triathlon komt weer thuis

Winnaars: Gerrit Schellens (Bel, 8.28.02)  
Tamara Kozulina (Oek, 9.47.05)  
Deelnemers: 362  
Finishers: 308

Na de ingrijpende parkoerswijzigingen van een jaar eerder, wordt de laatste stap gezet om de Holland Triathlon definitief haar oude charme terug te geven. Door de terugkeer naar Almere-Haven als finishplaats komt volgens velen de Holland Triathlon weer een beetje thuis. Het parkoers is voor de gelegenheid weer wat aangepast. Er wordt niet gestart vanaf het surfstrand van Almere-Haven, maar vanuit de havenkom. Tevens is een nieuwe fietsronde uitgezet van 60 kilometer. De ronde lijkt snel, maar dat blijkt in de praktijk tegen te vallen. De winnende tijden zijn de langzaamste sinds 1994. Net als een jaar eerder moeten de Nederlandse mannen het onderspit delven tegenover het buitenlandse trio Gerrit Schellens, Dirk van Gossum en Rolf Lautenbacher.

Slechts vijf atleten finishen binnen de negen uur, waaronder ook de nummers 1 en 2 van het NK, Bert Flier en Machiel Ittmann. Bij de vrouwen zegeviert de Oekraïense Tamara Kozulina. Net als een jaar eerder begint Robin Rooke als leidster aan de marathon, maar ook nu valt ze uit. Cora Vlot lijkt daarna op weg naar de zege, maar vier kilometer voor het eind wordt ze toch nog bijgehaald door Kozulina. Beiden zijn ook de enige atletes die binnen de tien uur finishen. Voor Vlot betekent het haar vierde nationale titel op de lange afstand, een record.

## 2003 Geen Wilhelmus

Winnaars: Gerrit Schellens (Bel, 8.20.53)  
Cora Vlot (9.45.21)  
Deelnemers: 352  
Finishers: 295

Voor het eerst klinkt in Almere voor de medaillewinnaars van de Holland Triathlon niet het Wilhelmus. Het Nederlands kampioenschap triatlon lange afstand is voor twee jaar toegekend aan Stein. De winnaar is dezelfde als een jaar eerder. Lang ziet het er echter niet naar uit dat Gerrit Schellens zijn titel zal prolongeren. Liefst veertien minuten bedraagt het verschil met Frank Heldoorn en elf minuten met Guido Gosselink als deze aan de marathon beginnen. Het vormt voor Schellens geen probleem. Door de marathon in 2.38.27 uur af te leggen maakt hij dat verschil schijnbaar moeiteloos goed. De Belg neemt op 34 km de leiding en wint uiteindelijk met twee minuten voorsprong op Heldoorn die bij de finish een diepe buiging maakt voor zoveel looppgeweld. De Hongaarse veteraan Peter Kropko finisht als derde.

Bij de vrouwen is het podium voor het eerst sinds 1997 weer eens compleet Nederlands. Cora Vlot, inmiddels toegetreden tot de rangen van de masters, wint voor de tweede keer en maakt haar favorietenrol waar. Ze krijgt echter onverwacht veel tegenstand van Heleen bij de Vaate die een jaar eerder debuteerde op de hele en sindsdien veel progressie heeft gemaakt. Mariska Kramer, die zich geen moment in de strijd om de winst kan mengen, completeert het Nederlandse podium.



De sluisgade in Almere-Haven is sinds 2002 de finishlocatie van de Holland Triathlon.

## 2004 Marathon in 2.37.01

Winnaars: Gerrit Schellens (Bel, 8.17.50)  
Cora Vlot (9.41.33)  
Deelnemers: 297  
Finishers: 265

Met nog geen 300 atleten aan de start bereikt de Holland Triathlon een dieptepunt wat het aantal deelnemers betreft. Alleen tijdens de eerste twee edities in Rijswijk en de eerste keer in Almere lag dit aantal lager. Dat is sneu voor de Stichting Holland Triathlon die de laatste jaren zoveel verbeteringen in haar evenement heeft doorgevoerd. Gerrit Schellens is echter een trouwe bezoeker. Voor de derde keer op rij wint hij de Holland Triathlon, een prestatie die bij de mannen nog niet eerder is vertoond. Axel Koenders en Jan van der Marel wonnen weliswaar elk vier keer, maar deden dat met onderbrekingen.

Gezien de loopkwaliteiten van Schellens is de wedstrijd al na het fietsen een gelopen race. De 7.25 minuut voorsprong na het fietsen van Chris Brands is eenvoudigweg te weinig. Schellens' 2.37.01 uur op de marathon is van een zeldzaam hoog niveau. De 'oude' Peter Kropko, de Hongaar is al 41, verstoot Brands nog van de tweede plaats. Cora Vlot schrijft eveneens voor de derde keer de Holland Triathlon op haar naam en komt daarmee op gelijke hoogte met Thea Sybesma en Katinka Wiltenburg. Vlot beslist de wedstrijd al op de fiets door bijna een kwartier voorsprong te nemen op de vooral buitenlandse concurrentes.



# Triatlon Almere beleeft een revival

Triatlon geniet niet meer de populariteit van begin jaren negentig. Maar de triatlon van Almere is nog steeds een begrip. Op 27 augustus vindt de 25ste editie van dit sportevenement plaats met onderwets veel deelnemers. Zowel toppers als liefhebbers worden in de watten gelegd.



**N**ee, zoveel deelnemers als in 1991 zal de triatlon van Almere waarschijnlijk nooit meer trekken. Liefst elfhonderd triatleten verschenen aan de start en langs de kant werden ze aangemoedigd door duizenden toeschouwers. Ook de thuisblijvers hoefden niets te missen, de AVRO

*'Triatlon was iets avontuurlijks, we hadden het gevoel dat we met iets grensverleggend bezig waren'*

wijdde maar liefst anderhalf uur aan deze destijds nog uitzonderlijke duursport. De triatlon beleefde zijn hoogtijdagen, de mannen en vrouwen die zichzelf zo extreem uitputten waren hot. Maar in de loop van de jaren negentig nam de belangstelling af.

Eigenlijk was dat best verklaarbaar. Voor de toeschouwers was het nieuwe er vanaf en voor de deelnemers was en bleef triatlon een loodzware sport die veel opofferingen met zich meebracht. Alleen de toppers en echte liefhebbers bleven over. Vorig jaar deden er 'slechts' driehonderd mannen en vrouwen mee aan de triatlon van Almere, ook wel UPC Holland Triatlon genaamd. Maar dit jaar, tijdens de vijftiengste editie, zullen naar schatting zeventienhonderd deelnemers aan de start verschijnen. En als volgend jaar de triatlon van Almere ook als Europees Kampioenschap geldt, hoopt de organisatie zelfs negenhonderd deelnemers te mogen verwelkomen. En dus mag er met recht van een revival worden gesproken.

## Pioniers

Het begon allemaal in 1983. Toen vond de eerste triatlon in Almere plaats. 'In het begin waren we echte pioniers,' herinnert Rob Barel zich, triatleet van het eerste uur. 'Triatlon was iets avontuurlijks, we hadden het gevoel dat we met iets grensverleggend bezig waren. Wat wij deden riep heftige emoties op.

We kregen heel veel reacties van ontzag, maar ook van afschuw. Vond ik wel leuk.' Rob Barel (47) had zo veel lol in zijn sport dat hij in 1984 besloot fulltime triatleet te worden. Zijn mooiste overwinning behaalde hij in 1994, toen hij wereldkampioen werd. Ook de rest van zijn erelijst mag gezien worden: Barel werd zeven keer Europees kampioen op verschillende afstanden, negen keer Nederlands kampioen, zes keer tweede op een EK en driemaal tweede op een WK. In 2000 besloot hij zijn hardloopschoenen, zwembroek en fiets aan de wilgen te hangen. 'De groei was eruit,' verklaart hij zonder spijt, 'en aangezien stilstand achteruitgang is, was het tijd om te stoppen.' Zestien jaar lang had Barel dankzij

*'Als de laatsten over de finish komen en me twee zonen geven, omdat ze het zo'n geweldig georganiseerde wedstrijd vinden, ja, daar doe ik het voor'*

sponsors en prijzengeld van zijn sport kunnen leven. Sterker nog, hij hield er voldoende geld aan over om dit jaar van een sabbatical te kunnen genieten, nadat hij enkele jaren marketingmanager was bij McDonald's. Die sabbatical wordt onder andere ingevuld met een eenmalige comeback in Almere. Vele andere oudgedienden volgen zijn voorbeeld, zoals Gregor Stam – de bekendste triatleet uit de Nederlandse geschiedenis – en de drieboudige Almere-winnaars Hans Diepen en Jan van de Marel. Ze zijn



## *'De laatkomers krijgen een nog groter feest dan de toppers'*

vanwege hun gevorderde leeftijd geen toppers meer, maar sluiten zich aan bij het leger liefhebbers.

### **Twee zoenen**

En daarmee is een kenmerkende eigenschap van deze jubilerende triatlon genoemd. Ook breedtesporters

marathon naar de triatlon. Moest ik wel eerst leren zwemmen, en op een racefiets had ik ook nog nooit gezeten. Nu heb ik het virus te pakken. Mijn beste tijd is 11 uur 46 minuten. Daarmee eindig ik onder in de middenmoot, maar dat vind ik minder belangrijk. Ik doe dit puur recreatief.'

*'Zes jaar geleden ben ik overgestapt van de marathon naar de triatlon. Moest ik wel eerst leren zwemmen, en op een racefiets had ik ook nog nooit gezeten'*

komen graag naar Almere. Roely Graman, voorzitter van het organisatiecomité en in het dagelijks leven directeur van een marktonderzoeksbureau, meent zelfs dat 'degenen die als laatste binnenkomen een nog groter feest krijgen dan de toppers'. Ook zijzelf is op alle lopers even trots: 'Als de nummer één met een geweldige tijd over de finish komt, dan ben ik trots. Maar als de laatsten over de finish komen die ook een fantastische prestatie hebben geleverd en die me twee zoenen geven omdat ze het zo'n geweldig georganiseerde wedstrijd vinden, ja, daar doe ik het voor. Ik verbaas mij elk jaar weer over de energie van atleten die na twaalf uur uitgeput over de streep komen. Sommigen maken nog een handstand. Geweldig! Vorig jaar was er een man van rond de zestig die over de streep kwam en zei: "Snap je dat nu? Kan ik zo goed klaverjassen, ga ik deze gekke sport doen!"'

### **Toegenomen belangstelling**

Ook Dick van Doorn (48) ontdekte de "gekke sport" op latere leeftijd en dus behoort hij tot de vele pure liefhebbers die eind augustus in Almere aan de start verschijnen. In het dagelijks leven is Van Doorn adviseur pensioenregelingen, maar in zijn vrije tijd is rennen, zwemmen en fietsen zijn lust en zijn leven. Dit jaar doet hij voor de zesde achtereenvolgende keer mee in Almere. 'Ik heb de smaak te pakken. Ik ben Almeerder, heb altijd de sfeer geproefd van de triatlon. Zes jaar geleden ben ik overgestapt van de

Gemiddeld besteedt Van Doorn zo'n tien uur per week aan de triatlon. 'Ik ga elk weekend fietsen, zwemmen en lopen. In de zomermaanden haal ik veertien uur training per week. Meestal train ik bij de triatlontak van atletiekvereniging Almere '81.' Van Doorn heeft gemerkt dat de belangstelling voor de trainingen de afgelopen maanden is toegenomen. De jubileumeditie

in het riet worden gestuurd. 'We hebben een aardige prijzenpot,' erkent Roely Graman. 'Er is 32.000 euro te verdelen onder de beste mannen en vrouwen. De winnaar bij de mannen krijgt 6.000 euro. Daarmee behoren we tot de bestbetalende triatlons van Europa. Deelnemers betalen 125 euro om mee te doen.' Rob Barel, belast met de werving van topatleten: 'De hele Nederlandse top is aanwezig, en we hebben ook aansprekende buitenlanders. Als je wedstrijd maar aantrekkelijk genoeg is, komt men van heinde en verre. Ik schat dat veertig procent van de deelnemers dit jaar buitenlander is.' En aan het eind zijn toppers en liefhebbers één, weet Roely Graman: 'Zelfs Gerrit Schellens (drievoudig winnaar, SV) feest mee tot de laatste loper binnen is.' Rob Barel, de voormalige topper die nu liefhebber is: 'Ik ga de wedstrijd in zonder horloge. Ik heb in het verleden hoge ambities gehad, dan kun je jezelf ongelofelijk tegenkomen. Dat wil ik mezelf niet meer aandoen. De dag moet een feest zijn, ongeacht het

*'De hele Nederlandse top is aanwezig, en we hebben ook aansprekende buitenlanders. Als je wedstrijd maar aantrekkelijk genoeg is, komt men van heinde en verre'*

van de triatlon van Almere is in trek: 'We zijn met z'n veertigen, tegen een man of vijftien voorheen. Het gaat ons om het meemaken, het ernaartoe groeien. In m'n eentje trainen vind ik niet motiverend genoeg. Het is een project dat een heel jaar in beslag neemt.' Dick van Doorn verheugt zich nu al op de finish. 'Als je bijna twaalf uur pijn lijdt, is het een bevrijding om eindelijk over de streep te gaan. Eindelijk zitten, de benen stilhouden, cola drinken en een groot ijsje eten, want dat heb ik al maanden niet gedaan. Of een vette loempia! Heerlijk.'

### **Aardige prijzenpot**

Dat de triatlon van Almere zo geliefd is bij de liefhebbers, wil natuurlijk niet zeggen dat de toppers met een kluitje

resultaat. Als ik de finish binnen 10 uur bereik, ben ik dik tevreden. In mijn beste jaren deed ik er 8 uur en 22 minuten over, maar dat gaat nu niet lukken.' Brede lach: 'Tenzij er ongelofelijk veel zuurstof in de lucht zit. <<



# Jubileum doet oude tijden

**M**eer deelnemers, meer publiek, meer sfeer en een mooie wedstrijd. Alle ingrediënten die een jubileumeditie van een sportevenement op smaak kunnen brengen waren aanwezig tijdens de 25ste editie van de Holland Triathlon. Met de wind als gebruikelijk bijgerecht was het met name voor Gerrit Schellens en Cora Vlot goed tafelen in de Flevopolder. Schellens schreef voor de vierde keer op rij de Holland Triathlon op zijn naam, iets wat zelfs viervoudig winnaars Axel Koenders en Jan van der Marel voor hem niet gelukt was. Vlot besloot haar loopbaan met een derde opeenvolgende zege, de vierde in totaal, waardoor ze alleen recordhouder werd.

Tekst Roel Kerkhof  
Foto's Frank Renia



Frank Helder wist dat de vorm er was voor een vijfde Nederlandse titel.

Hoewel ze zich vooral op de wedstrijd had gefocust was het Cora Vlot wel opgevallen dat er een hoop mensen langs het parkoers hadden gestaan. "Almere leeft weer een beetje. Dat stimuleert wel", vond de veterane die in 1992 voor het eerst aan de start verscheen van de Holland Triathlon en vervolgens elk jaar trouw aan het vertrek stond. Bij Jan van der Marel, die in 1993 in Almere met winst debuteerde op de hele, kwamen ook herinneringen aan vroeger naar boven. "Het deed een beetje terugdenken aan begin jaren negentig. Ik had wel weer een beetje een Almere '93 gevoel met aardig wat mensen in Almere-Haven en op de dijk." Beide atleten debuteerden dan ook in de hoogtijdagen van de triatlonsport in Nederland en van de Holland Triathlon in het bijzonder.

Met meer dan 500 inschrijvers – en uiteindelijk 485 atleten aan het vertrek – werd het hoogste aantal starters van dit millennium bereikt. Met ook nog eens zo'n 280 deelnemers aan de Tri-Together en TriplePlay en een kleine 250 deelnemers aan de scholientriathlon op vrijdagavond werd de kaap van de duizend deelnemers net gepasseerd. En met de ijzeren wet 'meer deelnemers, meer publiek' herleefden dit jaar ook rond het parkoers weer oude tijden. Bij start en finish in Almere-Haven was het beduidend drukker dan voorgaande jaren en de toeschouwers begaven zich weer verder op de Gooimeerdijk om de deelnemers aan te moedigen. Buiten Almere-Haven bleef de Holland Triathlon echter toch vooral weer een gevecht van de atleet met zichzelf en met de elementen. Door de één verfoeid, door de ander geliefd. "Het was een heerlijke dag. Ik heb genoten van de polder en de wind", aldus Van der Marel.

## Lastige zwemomstandigheden

Vanwege de wind was met name het zwemmen velen zwaar gevallen. Dit jaar werd na de start vanuit de startkooi op het surfstrand van Almere-Haven eerst een stukje in de richting van de Hollandse Brug gezwommen, waarna





# herleven

een lang stuk volgde met ongunstige golfslag richting de havenkom waar de deelnemers het water zouden verlaten. De lastige zwemomstandigheden in het 17 graden 'warme' Gooimeer vertaalden zich in relatief trage zwemtijden. Bij de mannen verliet Paul Zirkzee pas na 52.47 minuut als eerste het water, bij de vrouwen waren Gonny Rosendaal (58.36 minuut) en Bianca van Dijk de enigen die binnen het uur wisten te zwemmen. Met vervolgens ook nog eens een stevige bries op de fiets waren de winnende tijden van Gerrit Schellens (8.11.52 uur) en Cora Vlot (9.30.44) echter van een prima niveau. "Ik denk niet dat veel atleten op dit parkoers sneller zullen kunnen", concludeerde Schellens na één van de beste wedstrijden uit zijn loopbaan dan ook.

Bij de persconferentie voorafgaande aan de Holland Triathlon stelde Stein-winnaar Rolf Lautenbacher al voor om Schellens tijdens de marathon de nieuwe, loodzware wisseltrofee - die was gemaakt nadat de Nederlandse Belg het vorige kunstwerk bij zijn derde opeenvolgende zege vorig jaar definitief mee naar huis had mogen nemen - tijdens de marathon met zich mee te laten dragen. Want alleen zo zou de concurrentie een kans hebben om hem te verslaan,

meende de Duitser. Het machtsvertoon van Schellens was dit jaar zo mogelijk nog groter dan voorgaande jaren. Moest hij toen steeds een achterstand goed maken na het zwemmen en fietsen, nu kwam de matrassenmaker uit Lommel samen met Frank Heldoorn, Rob Barel, de Hongaar Peter Kropko en de Fin Teemu Toivanen in het achtereenvolgende groepje op snelste zwemmer Zirkzee uit het water. Bas Borremans volgde op anderhalve minuut, Mathijs Wassink en Guido Gosselink op bijna twee minuten van de groep. Een tweede grotere groep met onder meer Paul Verkleij, Anton Mol en Dave Rost volgde kort daarna, terwijl Chris Brands, Bert Flier, de Tsjech Petr Vabrousek en Rolf Lautenbacher nog een halve minuut meer prijsgaven.

## Vroege beslissing

De wedstrijd was op dat moment feitelijk al beslist. "Ik had al bij het verlaten van het water het gevoel dat ik ging winnen", wist ook Schellens. Frank Heldoorn was niet verast zijn belangrijkste concurrent tegelijk uit het water te zien komen. "Tijdens EK en WK had hij al laten zien dat zijn zwemmen beter was geworden." Nadat Kropko, die traag wisselde, Barel en - na een lekke band - Toivanen waren

*Gerrit Schellens leverde een unieke prestatie door voor de vierde keer op rij de Holland Triathlon te winnen.*







Voor Chris Brands vormde de derde plaats overall en zilver op het NK het bewijs dat weer progressie was geboekt.

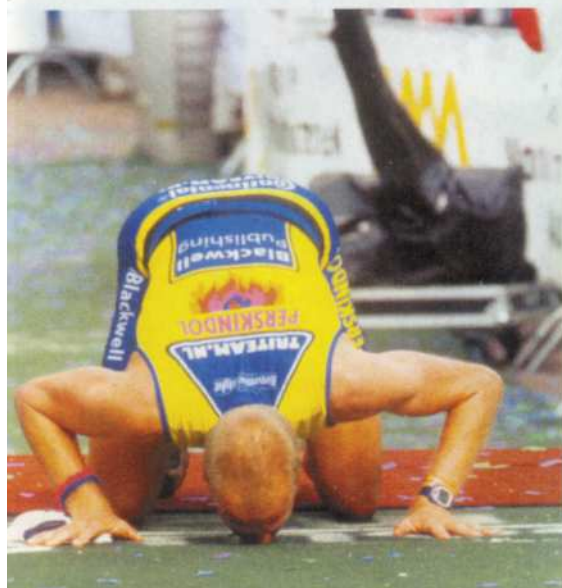
afgeschud, liet Heldoorn het initiatief aan Schellens. "Na alles wat er het afgelopen jaar met mij gebeurd is, hoefde ik de wedstrijd niet te maken", vond Heldoorn.

Toen Brands vanuit een achtervolgend groepje in zijn eentje een gat van anderhalve minuut dichtreed en na 110 km aansloot, kwam er een extra motor voor in de wedstrijd. Bij de wissel naar de marathon moest Flier als eerste achtervolger daardoor al negen minuten toegeven, terwijl Ittmann, Verkleij en, op kleine achterstand, Kropko tegen een gat van tien minuten aankeken. Mol, Gosselink en Barel hadden op dat moment een achterstand van 12-13 minuten op de leiders. Van de buitenlandse favorieten was Lautenbacher op bijna 22 minuten al ver afgeslagen, terwijl de winnaar van 2000, Vabrousek, na drie lekke banden kansloos was

geworden voor een mooie klassering.

Vanaf de eerste meters op de marathon liet Schellens er geen misverstand over bestaan wie de 25ste Holland Triathlon op zijn naam zou schrijven. Schellens wordt volgend jaar veertig, maar lijkt met het jaar alleen maar te verbeteren. "Gerrit is een stuk completer geworden", concludeerde Brands. "Ik ben nog meer uren gaan trainen, want ook ik voel dat het moeilijker wordt naarmate ik ouder wordt", luidde de verklaring van Schellens. Verder was de wedstrijd voor hem volgens een droomscenario verlopen. "Ik had 's nachts al gedroomd dat ik goed uit het water zou komen. Het was heel apart meteen aan de leiding te fietsen. Op de fiets had ik goede benen en wist ik dat ik gewonnen spel had. En ja, de wedstrijd ligt me gewoon." Het besef dat er een unieke prestatie was geleverd leefde toch ook wel degelijk. "Het is bijzonder als je vier keer op rij op hetzelfde moment in topvorm kunt zijn."

Dolblij was Paul Verkleij met het behalen van de bronzen NK-medaille.



#### Indrukwekkend ontvangstcomité

Nadat Schellens door een indrukwekkend ontvangstcomité bestaande uit Axel Koenders, NOC\*NSF-voorzitster Erica Terpstra en burgemeester Annemarie Jorritsma was binnengehaald, duurde het tien minuten voordat Heldoorn als tweede en Nederlands kampioen, zijn vijfde titel op de lange afstand (waarmee hij op gelijke hoogte kwam met Axel Koenders), in de finishstraat arriveerde. "Voor dat verschil hoef ik me niet te schamen", meende Heldoorn. En niet zonder reden, want zelden liep de Huizenaar een snellere marathon in Almere. Alleen tijdens zijn duel met Jan van der Marel in 1997 was Heldoorn rapper dan de 2.47.15 uur die hij nu op de klokken zette. Voor Brands was dat te snel, maar ook hij liep hard genoeg om goede marathonlopers als Kropko (vierde), Verkleij (vijfde) en de verrassende Toivanen (zesde) achter zich te houden.

Volgens Heldoorn was het geen toeval dat juist hij en de op zijn schema's trainende Brands de nummers 1 en 2 van Nederland waren. "Binnen onze trainingsfilosofie heeft periodisering een zeer belangrijke plaats. Dat doen wij





# Finish: UP

9:17:05

8:17:05



beter dan de rest. Al tijdens onze laatste gezamenlijke koppeltraining had ik het gevoel dat we de wedstrijd mede zouden gaan bepalen." Het feit dat Bert Flier na zijn zesde overwinning van het seizoen in Veenendaal op Triathlonweb zwaar favoriet voor de zege werd genoemd had het duo extra geprikkeld. "Zes keer een kortere wedstrijd winnen zegt niets. Als je in Almere goed wil zijn, moet je kiezen voor de hele. Dat doen wij", aldus Brands. Heldoorn had bovendien een extra reden om goed voor de dag te komen. "Mijn vrouw Patricia had mij een vette worst voorgehouden. We hadden een deal gesloten: als ik Nederlands kampioen zou worden, zou ik nog een jaartje door mogen gaan."

Na zijn pechjaar 2004 vormde de nationale titel de bekroning van de comeback van Heldoorn. "Het is de beloning voor blijven volharden. Door nog kritischer naar mijn trainingen te kijken en hoe je met je voeding omgaat, maar bovenal met liefde voor de sport, zit ik weer bijna op mijn oude niveau. Het winnen van een vijfde nationale titel voelt beter dan de bevestiging dat ik bijna terug ben op dat niveau, want dat laatste wist ik eigenlijk al." Brands maakte na de finish maar eens een buiging voor zijn trainingsmaatje. "Ik heb geknokt voor wat ik waard was en dat was de derde plaats. Daar ben ik zeer blij mee."

### Jongensdroom

In de strijd om het brons zakte Flier na de eerste loopronde ver weg ("mijn hartslag zakte zomaar opeens helemaal in") en veroverde Verkleij na een gelijkmatig opgebouwde race de derde NK-medaille voor Ittmann en Mol, die een nieuw pr liet optekenen. Voor Verkleij ging in zijn tweede hele een jongensdroom in vervulling. "Ik stond hier als tiener al te kijken. Ik dacht dat een plaats bij de eerste 3-5 op het NK



Nieuw persoonlijk record en negende plaats voor Anton Mol.

mogelijk zou zijn. Met name mijn fietsen is het afgelopen jaar sterk verbeterd. Vorig jaar kwam ik nog met 20 minuten achterstand van de fiets, nu was dat tien minuten. Ik heb niet de utopie dat ik met mijn lichaamsbouw op de marathon dan nog veel kan inlopen. Dat ik uiteindelijk vijfde overall wordt is dan hartstikke mooi." Ittmann had teveel last van twee ontzette ribben – het gevolg van een valpartij



Het talrijke publiek in en rond Almere-Haven deed tijdens de 25ste Holland Triathlon oude tijden herleven.



een week eerder bij de verkenning van het fietsparkoers van de Beach Challenge in Monster – om vol voor het podium te kunnen strijden. "Ik had veel pijn met zwemmen en lopen, maar wilde niet uitstappen."

Ittmann was niet de enige. Zo liep de dit jaar door bles-sures en tegenslag geplaagde – en recentelijk ook nog ver-huilde – Guido Gosselink in de wetenschap dat een topklas-sering onmogelijk was naar een 23ste plaats. "Maar ik wilde er dit jaar gewoon bij zijn." Meest opvallend was misschien toch wel het optreden van Petr Vabrousek. De Tsjech was na drie leuke banden al twintig minuten te voet onderweg richting Almere-Haven toen hem een wiel werd aangeboden. Hij zette daarop zijn wedstrijd voort om vervolgens in het parc fermé op een landgenoot te wachten en deze te onder-steunen tijdens de marathon. Vabrousek finishte als 103de in 10.24.52 uur en gaf daarmee aan wat voor de meeste atleten het ultieme doel is in een hele triatlon: finishen.

Voor dat doel keerde Gregor Stam twee jaar geleden ook terug naar de polder. Om te finishen, maar ook – zo valt in het boek 'De Helden van Almere' van Marcia Jansen te lezen – om af te rekenen met het verleden en weer respect voor zichzelf te krijgen. Tweemaal stond hij amper getraind aan de start en finishte hij na 13-14 uur, voor de jubileumeditie had hij zich echter serieuzer voorbereid. Twintig kilo viel de eerste winnaar van de Holland Triathlon af om getooit met het nummer 25 op jacht te gaan naar de tijd waarmee hij in 1981 won: 11 uur en 11 minuten. Stam deed het echter veel beter. In 10.26.03 uur was hij drie kwartier sneller dan bij zijn debuut. "Ik heb mezelf verslagen", vond Stam. Zoals elke finisher zichzelf in feite verslaat en een winnaar genoemd kan worden.

Als winnaar van de allereerste Holland Triathlon was Gregor Stam het startnummer 25 toegekend.



## Snelle marathon

Er werd dit jaar door de top hard gelopen op de marathon. Tijdens het snelle EK van 1999 bedroeg de gemiddelde tijd van de tien snelste marathons 1.51.02 uur. Dit jaar was dat gemiddelde 2.50.20 uur en dat na een qua omstandigheden bij het zwemmen en fietsen zwaardere wedstrijd. Wel werden de lopers op de marathon 'geholpen' door relatief gunstige weersomstandigheden: niet te warm en beschutting bij tegenwind. De snelste marathon kwam uitaard op naam van Gerrit Schellens in 2.37.10 uur, slechts negen seconden langzamer dan zijn recordmarathon een jaar eerder. De viervoudig winnaar gaf aan dat hij misschien zelfs sneller had gekund. Frank Heldoorn klokte 2.47.15 uur. De tiende marathon-tijd kwam op naam van Bram van den Bergh in 2.55.17 uur.

In totaal liepen twaalf atleten de marathon binnen de drie uur. Opvallend waren de snelle marathons van Mathijm Wassink en de Deen Ole Stougaard. Wassink viel na een leuke band tijdens het fietsen ver terug en dacht zelfs aan opgeven, maar kende daarna een mentale opleving en liep toch nog 2.51.26 uur op de marathon. Stougaard, de num-mer vijf van vorig jaar, kwam al vroeg tijdens het fietsen ten val. Hij liet zich uitgebreid behandelen aan zijn verwon-dingen aan onderbeen en elleboog, om met een vertraging van zo'n drie kwartier de wedstrijd te vervolgen en 2.57.10 uur op de marathon te lopen.





# Top-5.000

## Gefinisht in Kijkduin en Almere 1981-2004



|    |                                      |      |          |     |                                          |      |          |     |                                      |      |          |
|----|--------------------------------------|------|----------|-----|------------------------------------------|------|----------|-----|--------------------------------------|------|----------|
| 1  | Jan van der Marel, Aarlanderveen     | 1999 | 07.57.46 | 63  | Olaf Sabatschuss, Duitsland              | 1994 | 08.43.36 | 125 | Jens Faltus, Duitsland               | 1991 | 08.59.05 |
| 2  | Frank Heldoom, Huizen                | 1997 | 08.02.58 | 64  | Tiedo Tinga, Lemmer                      | 1998 | 08.43.39 | 126 | Marcel Hoksbergen, Amsterdam         | 1989 | 08.59.10 |
| 3  | Petr Vabrousek, Tsjechie             | 1999 | 08.04.11 | 65  | Mark Pessink, Velp                       | 1993 | 08.44.08 | 127 | Eric Bossink, Almelo                 | 1998 | 08.59.24 |
| 4  | Menno Oudeman, Huissen               | 1999 | 08.05.44 | 66  | Jean Moureau, België                     | 1991 | 08.44.14 | 128 | Bruno Ferrat, Frankrijk              | 1991 | 08.59.28 |
| 5  | Dirk van Gossum, België              | 1999 | 08.06.47 | 67  | Matthias Giez, Duitsland                 | 1991 | 08.44.19 | 129 | Martijn Boot, Almere                 | 2001 | 09.00.11 |
| 6  | Gerrit Schellens, België             | 1999 | 08.09.28 | 68  | Mogens Jensen, Denemarken                | 1997 | 08.44.37 | 130 | Kacz Kaczmarek, Denemarken           | 2004 | 09.00.32 |
| 7  | Stefan Holzer, Duitsland             | 1997 | 08.09.38 | 69  | Anders Nilsson, Zweden                   | 1999 | 08.44.47 | 131 | Harco Schaafsma, Rijnsburg           | 1997 | 09.00.49 |
| 8  | Philippe Segers, België              | 1999 | 08.13.42 | 70  | Magnus Lonnqvist, Finland                | 1988 | 08.44.50 | 132 | Matthias Klaus, Duitsland            | 1991 | 09.00.58 |
| 9  | Richard van Dienen, Kerckdriel       | 1999 | 08.14.37 | 71  | Andre Roelen, Huizen                     | 1996 | 08.45.12 | 133 | Vit Chrbolka, Tsjechie               | 1996 | 09.00.58 |
| 10 | Martin Breedijk, Amsterdam           | 1996 | 08.14.52 | 72  | Gerrit Heusinkveld, Arnhem               | 2000 | 08.45.51 | 134 | Lawrence Oldershaw, Groot Brittannie | 2000 | 09.01.09 |
| 11 | Danny Simons, België                 | 1997 | 08.15.58 | 73  | John Engelse, Den Haag                   | 1989 | 08.46.13 |     | Geert Cornu, België                  | 1998 | 09.01.13 |
| 12 | Machiel Ittmann, Amstelveen          | 1999 | 08.16.08 | 74  | Robin Boon, Kudelstaart                  | 1996 | 08.46.35 | 135 | Peter van Mol, België                | 1999 | 09.02.02 |
| 13 | Anssi Lehtinen, Finland              | 1999 | 08.17.14 | 75  | Igor Ishuck, Oekraïne                    | 2001 | 08.46.35 | 136 | Bernie Zootjens, Tilburg             | 1996 | 09.02.37 |
| 14 | Ben van Zelst, Amersfoort            | 1993 | 08.18.20 | 76  | Matthijs Wassink, Nijkerk                | 1999 | 08.46.36 | 137 | Jacob van der Ploeg, Leeuwarden      | 1995 | 09.02.48 |
| 15 | Torbjorn Sindballe, Denemarken       | 1999 | 08.18.54 | 77  | Jaap de Lange, Boskoop                   | 1993 | 08.47.08 | 138 | Tommi Putkuri, Finland               | 1999 | 09.02.52 |
| 16 | Rik van Trigt, Zevenhoven            | 1993 | 08.19.21 | 78  | Teemu Vesala, Finland                    | 1991 | 08.47.26 | 139 | Hajo Hoekstra, Lutte                 | 1992 | 09.03.27 |
| 17 | Andrey Yastrebov, Oekraïne           | 1999 | 08.20.10 | 79  | Michael Krijnen, Spanbroek               | 1999 | 08.47.49 | 140 | Eddie Heldoom, Huizen                | 1992 | 09.04.02 |
| 18 | Olivier Bernhard, Zwitserland        | 1995 | 08.20.28 | 80  | Carlo van den Bergh, Capelle a.d. IJssel | 1998 | 08.48.11 | 141 | Walter Boom, Vlijmen                 | 1989 | 09.04.22 |
| 19 | Julian Jenkinson, Groot Brittannie   | 1999 | 08.20.30 |     |                                          |      |          | 142 | Alan Ingarfield, Groot Brittannie    | 1992 | 09.04.24 |
| 20 | Tibor Lehmann, Hongarije             | 1997 | 08.22.16 | 81  | Gerard Honnorat, Frankrijk               | 1991 | 08.48.11 | 143 | Vickholm, Finland                    | 1999 | 09.05.00 |
| 21 | Pauli Kiuru, Finland                 | 1989 | 08.22.54 | 82  | Roland Larsson, Zweden                   | 1991 | 08.48.18 | 144 | Robin Rooke, Australië               | 1999 | 09.05.04 |
| 22 | Ingo Frantzi, Duitsland              | 1996 | 08.24.33 | 83  | Pim van den Bos, Oost-Knollendam         | 1989 | 08.48.25 | 145 | Janne Hinkkanen, Finland             | 1997 | 09.05.06 |
| 23 | Peter Kropko, Hongarije              | 2004 | 08.24.50 | 84  | Eric Ronsmans, België                    | 1993 | 08.48.54 | 146 | Thea Sybesma, Groningen              | 1992 | 09.05.53 |
| 24 | Nick Croft, Australië                | 1993 | 08.26.07 | 85  | Viktor Zymstev, Oekraïne                 | 2003 | 08.49.11 | 147 | John Knight, USA                     | 1993 | 09.06.09 |
| 25 | Per Nilsson, Zweden                  | 1999 | 08.26.07 | 86  | Peter Zijerveld, Amstelhoek              | 1989 | 08.49.59 | 148 | Bogdan Mickhalus, Oekraïne           | 1995 | 09.06.15 |
| 26 | Rob Barel, Veenendaal                | 1995 | 08.26.17 | 87  | Jani Tomsic, Slovenië                    | 1999 | 08.50.08 | 149 | Juha-Pekka Triipponen, Finland       | 1994 | 09.06.27 |
| 27 | Rob Schilder, Hoogkarspel            | 1999 | 08.26.25 | 88  | Achim Demming, Duitsland                 | 2003 | 08.50.22 | 150 | Jan Struycken, Tilburg               | 1996 | 09.06.53 |
| 28 | Guido Gosselink, Enschede            | 2000 | 08.27.02 | 89  | Jarmo Hast, Finland                      | 1999 | 08.51.13 | 151 | M Foster, Australië                  | 2000 | 09.07.02 |
| 29 | Chris Brands, Almere                 | 2004 | 08.27.12 | 90  | Kevin Moates, USA                        | 1989 | 08.51.23 | 152 | Rudi Stroobants, België              | 1999 | 09.07.32 |
| 30 | Marcel Swart, Anna Paulowna          | 1996 | 08.27.58 | 91  | Kari Gerkman, Finland                    | 1993 | 08.51.30 | 153 | Dariusz Szarmach, Polen              | 1991 | 09.07.40 |
| 31 | Rolf Lautenbacher, Duitsland         | 2001 | 08.28.14 | 92  | Frank Vytmsal, Duitsland                 | 2000 | 08.51.32 | 154 | Peter Walker, Groot Brittannie       | 2001 | 09.08.03 |
| 32 | Bert Flier, Barendrecht              | 2000 | 08.28.59 | 93  | Mark Thuring, Amsterdam Zuid-Oost        | 1989 | 08.51.34 | 155 | Morten Jorgensen, Denemarken         | 1989 | 09.08.22 |
| 33 | Mark Koks, Veld 't                   | 1992 | 08.29.08 | 94  | Charles van de Ven, Deventer             | 1999 | 08.51.48 | 156 | Martin den Otter, Zoetermeer         | 2000 | 09.08.23 |
| 34 | Jos Everts, Groningen                | 1993 | 08.29.39 | 95  | Olaf Stougaard, Denemarken               | 2004 | 08.51.49 | 157 | Lisbeth Kristensen, Denemarken       | 2003 | 09.08.52 |
| 35 | Andrei Kremlevski, Rusland           | 1999 | 08.29.48 | 96  | Alex Pedersen, Denemarken                | 2000 | 08.52.07 | 158 | Wim Dokter, Almere                   | 1996 | 09.09.18 |
| 36 | Peter-Johan Dillo, Schagen           | 1997 | 08.30.05 | 97  | Gregor Stam, Almere                      | 1989 | 08.52.13 | 159 | Henri Drieschen, Helmond             | 1993 | 09.09.25 |
| 37 | Alexander Fruhwirth, Oostenrijk      | 1999 | 08.30.07 | 98  | Harry Ruumpul, Ruurlo                    | 1996 | 08.52.18 | 160 | Leen van der Beek, Bodegraven        | 1997 | 09.09.25 |
| 38 | Alexander Merzlov, Rusland           | 1999 | 08.32.39 | 99  | Miroslaw Kregar, Slovenië                | 1999 | 08.52.20 | 161 | Sven van Steen, België               | 1996 | 09.09.31 |
| 39 | Henri Kiens, Eibergen                | 1992 | 08.33.08 | 100 | Eric Plantin, Frankrijk                  | 1991 | 08.52.23 | 162 | Markus Ross, Duitsland               | 2004 | 09.09.34 |
| 40 | Jurgen Zack, Duitsland               | 1991 | 08.33.17 | 101 | Andrey Begen, Oekraïne                   | 1989 | 08.52.23 | 163 | Henk Fontijn, Eibergen               | 1996 | 09.09.49 |
| 41 | Eimert Venderbosch, Didam            | 1993 | 08.34.00 | 102 | Floris-Jan Koole, Middelburg             | 1993 | 08.52.24 | 164 | S Debouvier, België                  | 1999 | 09.10.13 |
| 42 | Dennis van Hinte, Almere             | 1997 | 08.34.35 | 103 | Richard de Groot, Schiedam               | 1999 | 08.52.27 | 165 | Michael Schuler, Duitsland           | 1989 | 09.10.18 |
| 43 | Mac Martin, USA                      | 1989 | 08.34.48 | 104 | Rene Poppe, Zwolle                       | 1996 | 08.53.03 | 166 | Bianca van Woessik, Australië        | 1995 | 09.10.24 |
| 44 | Ricardo Costa, Portugal              | 1999 | 08.34.57 | 105 | Peter Scheres, Horst                     | 1999 | 08.53.59 | 167 | Frans Smolders, België               | 1992 | 09.10.32 |
| 45 | Axel Koenders, Ouderkerk a.d. Amstel | 1989 | 08.35.13 | 106 | Edwin van Dort, Amsterdam                | 1992 | 08.54.10 | 168 | Paul Verkleij, Leusden               | 2004 | 09.10.42 |
| 46 | Eric Vinckle, België                 | 1997 | 08.35.17 | 107 | Anton Mol, Sommeldijk                    | 2004 | 08.55.20 | 169 | Robert van Werff, Linschoten         | 2003 | 09.11.00 |
| 47 | Robert Meharry, Australië            | 1997 | 08.35.42 | 108 | Olaf Reitenbach, Duitsland               | 1998 | 08.56.10 | 170 | Sjaco Kramer, Leeuwarden             | 1996 | 09.11.05 |
| 48 | Marcel Snippe, Julianadorp           | 1997 | 08.37.14 | 109 | Serge Lecrique, Frankrijk                | 1991 | 08.56.16 | 171 | Albie Geldenhuis, Zuid-Afrika        | 1994 | 09.11.12 |
| 49 | Jason Shortis, Australië             | 2000 | 08.37.17 | 110 | Imma Heeren, Zeewolde                    | 1999 | 08.56.23 | 172 | Dmitrij Guljajev, Rusland            | 1991 | 09.11.13 |
| 50 | Eric Kappes, Duitsland               | 1997 | 08.38.15 | 111 | Jac van Leeuwen, Diemen                  | 1999 | 08.56.44 | 173 | Addy Ruiter, Slidrecht               | 2004 | 09.11.14 |
| 51 | Jan Strangmueller, Tsjechie          | 1999 | 08.38.47 | 112 | Sergei Badanin, Rusland                  | 1999 | 08.56.44 | 174 | Ralph Hienkens, Amsterdam            | 1992 | 09.11.17 |
| 52 | Nick Marinissen, Bergen op Zoom      | 1991 | 08.39.04 | 113 | Robert Bocce, Tsjechie                   | 2001 | 08.56.45 | 175 | Harrie de Boer, Zevenhoven           | 1989 | 09.11.45 |
| 53 | Thomas Weber, Duitsland              | 1999 | 08.39.20 | 114 | Jackie Laterveer, Wapex                  | 1996 | 08.56.47 | 176 | P Pardaens, België                   | 1999 | 09.11.48 |
| 54 | M Mayer, Oostenrijk                  | 1999 | 08.39.21 | 115 | Sebastiaan Longree, Duitsland            | 1999 | 08.56.53 | 177 | Jan Louisse, Kapelle                 | 1994 | 09.12.10 |
| 55 | Bob de Vries, Apeldoorn              | 1999 | 08.39.40 | 116 | Katinka Wiltburg, Den Helder             | 1996 | 08.56.57 | 178 | Mathijs de Koning, Scherpenzeel      | 1987 | 09.12.16 |
| 56 | Mischa Kieveninga, Yde               | 1999 | 08.39.42 | 117 | Frans van Heteren, Amstelveen            | 1997 | 08.57.12 | 179 | Jelle Coen Bijlsma, Giekerk          | 2000 | 09.12.34 |
| 57 | Jim Beuselinck, België               | 2001 | 08.39.48 | 118 | Pim Veeger, Amsterdam                    | 1993 | 08.57.35 | 180 | Frank Veltman, Almere                | 1998 | 09.12.58 |
| 58 | Yuji Fujiwara, Japan                 | 1996 | 08.39.59 | 119 | Jaakko Puurula, Finland                  | 1993 | 08.57.47 | 181 | Tonny Blom, Nieuwe Brug              | 1997 | 09.13.29 |
| 59 | Grzegorz Zgliczynski, Polen          | 1991 | 08.41.55 | 120 | Stephen Adriaens, België                 | 2004 | 08.57.48 | 182 | Cees van Loon, Den Haag              | 1999 | 09.13.34 |
| 60 | Uros Velupec, Slovenië               | 1999 | 08.42.58 | 121 | Steve Bentley, Australië                 | 1990 | 08.58.11 |     |                                      |      |          |
| 61 | Johan Boonstra, Assen                | 1992 | 08.43.06 | 122 | Ingo Meyer, Duitsland                    | 1998 | 08.58.17 |     |                                      |      |          |
| 62 | Werner Uytterhaegen, België          | 1994 | 08.43.24 | 123 | Martin Eriksson, Zweden                  | 2000 | 08.58.44 |     |                                      |      |          |
|    |                                      |      |          | 124 | Marcel Jansen, Putte                     | 1999 | 08.58.55 |     |                                      |      |          |



### Almere 2 september 2000

Trainen maakt lui. Daarom doet de Tsjech Petr Vabrousek het liefst zoveel mogelijk wedstrijden. Nadat hij al de Ironmans van Zuid-Afrika en Korea op zijn naam schrijft, komt de wat bolige Oost-Europeaan naar Almere. Daar grijpt hij zijn derde zege binnen één seizoen.

Golven in het Gooimeer. Daar kan alleen de Rus Alexander Merzlov mee omgaan. Hij crawlt ruim drie minuten sneller door het water dan de rest. Kanshebber Frank Heldoorn heeft de

pech dat een starthek blijft staan bij de start en later knappen nog enkele spaken in zijn achterwiel. Het duurt vier uur vooraleer een achtervolgende groep bestaande uit Guido Gosselink, Peter-Johan Dillo, Heldoorn, Tibor Lehmann, Heiko Tewes, Marc Herremans en debutant Casper van den Burgh in staat is Merzlov te achterhalen. De laatste krijgt later kramp en valt uit. Heldoorn rijdt nog twee keer lek en komt steeds terug. In de slotfase weten Dillo en Tewes licht vooruit de wisselzone bij het Weerwater binnen te rijden. Sneller dan alle groepjes fietst krachtmens Anssi Lehtinen naar voren. Die loopt bovendien sterk. Maar dat doet ook Vabrousek in een wat merkwaardige stijl. De onderlinge afstand is en blijft de hele race zo rond de twee minuten liggen. En ook Heldoorn komt geen spat dichterbij, terwijl hij tegelijkertijd voldoende voorsprong heeft op Gosselink en Bert Flier, die later in die volgorde achter hem op het NK-podium staan. Heldoorn is eerlijk als hij zegt dat hij ook zonder pech niet voor de totaalwinst had kunnen gaan.

De wedstrijd is door de wind en de koude temperaturen zwaar. Dat ervaren ook de vrouwen. De Deense Lisbeth Kristensen kan hier het beste mee omgaan. De 28-jarige debutante wilde aanvankelijk op vrijdagavond mee doen aan de elitewedstrijd in Almere, maar kiest toch maar voor de hele. Met succes. Ze finisht in een snelle tijd van 9.08.23 en blijft Cora Vlot liefst 28 minuten voor. Vlot is weer wel goed voor een tweede nationale titel. Ze laat Mariska Kramer en voormalig wintertriathlonkampioene Geurie Vastenburg achter zich. De levende Almerelegende Theo Kochi haalt de zwemlimiet niet en neemt daarmee afscheid van de Holland Triathlon als deelnemer.

Mannen Open NK: 1. Petr Vabrousek (Tsjechië) 8.15.24; 2. Anssi Lehtinen (Finland) 8.17.14;  
3. Frank Heldoorn 8.25.20. Mannen NK: 1. Frank Heldoorn 8.25.20; 2. Guido Gosselink 8.27.02;  
3. Bert Flier 8.28.59. Vrouwen Open NK: 1. Lisbeth Kristensen (Denemarken) 9.08.23;  
2. Cora Vlot 9.36.09; 3. Christel van Eesbeek (België) 9.46.19. Vrouwen NK: 1. Cora Vlot 9.36.09;  
2. Mariska Kramer-Postma 9.54.13; 3. Geurie Vastenburg 10.00.39.

### Almere 30 augustus 2003

Voor het eerst is Almere niet het strijdtoneel van de Nederlandse kampioenschappen. Stein neemt voor twee jaar de fakkel over. De strijd is er niet minder om, Almere blijft ook zonder Wilhelmus een triathlonklassieker. En Gerrit Schellens komt na Stein ook weer in de Flevopolder de winst ophalen. De Lommelse matrassenmaker loopt gewoon te hard voor de rest. NOS-weervrouw Marjon de Hond voorspelt in de haven van Almere weinig goeds voor die dag. Toch blijft het droog, maar met 17 graden wel fris. Aan debutant Paul Zirkzee de eer om als eerste terug te keren in de havenkom. Heldoorn en de verrassend snel zwemmende Gosselink zijn de eerste achtervolgers. Geen wonder dat dit ook hardfietsende tweetal het heft in handen neemt. Gosselink vergaloppeert zich en moet in de laatste dertig kilometer nog drie minuten prijsgeven op de ontketende Frank Heldoorn, die wel trek heeft in een derde eindzege. Meerrijdende materiaalwagens – een noviteit – richten weinig uit. Veertien minuten achterstand op een marathon lijkt veel, maar niet als je Gerrit Schellens heet. Zienderogen slinkt de voorsprong van Heldoorn.



Gosselink wordt voor de derde plaats nog gepasseerd door de nieuwkomer in Almere, Peter Kropko. De Hongaarse prof doet de hele race in zijn uppie. Zou het wel een NK zijn, dan zijn Gosselink en Chris Brands (eindelijk) de nummers twee en drie.

Op een tabletje tegen de kramp wint Cora Vlot voor de tweede keer Almere. De meeste tegenstand krijgt ze van Heleen bij de Vaate, die op de fiets dichtbij Vlot komt. Uiteindelijk wint ervaring het van lef. Het verschil is vijf minuten. Mariska Kramer heeft de hele wedstrijd last van haar rug. Almere is ook veel minder haar wedstrijd, in tegenstelling tot Vlot die juist in Stein amper uit de voeten komt. Meest opmerkelijke deelnemer is Gregor Stam, na negen jaar terug in competitie. De organisatie geeft de 'ambassadeur van de triatlonsport in de jaren tachtig' het startnummer 333. Als symbool voor de drie zeges in 1981, 1982 en 1985. Stam neemt drie weken eerder, als hij met zijn dochttertje op de Gooimeerdijk fietst, pas het besluit om mee te doen. Hij doet er 12.55.59 minuten over. Dat is 1.40 uur langer dan 22 jaar eerder. De Almeerder zit aan de streep flink stuk, maar neemt zich meteen voor ook aan de 25ste uitgave mee te doen. Toevallig loopt Stam binnen op het moment dat ook Richard Westerbeek zijn 22ste Holland Triathlon afsluit.

Mannen Open race: 1. Gerrit Schellens (België) 8.20.53; 2. Frank Heldoorn 8.22.54;

3. Peter Kropko (Hongarije) 8.34.37. Vrouwen Open Race: 1. Cora Vlot 9.45.21;

2. Heleen bij de Vaate 9.50.51; 3. Mariska Kramer-Postma 10.08.00.

### **Almere 28 augustus 2004**

Met een derde opeenvolgende zege mag Gerrit Schellens de wisseltrofee definitief mee naar Lommel nemen. Het beeld van de triatleet in brons op de enorm zware kei krijgt dus in de jubileumeditie van 2005 een opvolger. Wat Axel Koenders en Jan van der Marel met ieder vier overwinningen met tussenpozen niet lukte, lukt Schellens wel.

De 24ste Holland Triatlon is na een natte augustusmaand toch weer een zonnige aflevering. Bijna driehonderd atleten storten zich in het avontuur. Voor het eerst komt een veteraan als eerste uit het Gooimeer. De 41-jarige Hongaar Peter Kropko is terug in Almere en is na 51.23 minuten klaar met de 3,8 kilometer. Guido Gosselink volgt op zeven seconden. Logisch gevolg van zijn snelle zwemmen is dat de man uit Enschede lange tijd aan de leiding komt te fietsen. Kropko valt zeven minuten terug, anderen nemen zijn plaats in. Zoals Chris Brands, eerder dit jaar al Nederlands kampioen. Op 150 kilometer fietsen gaat het kaarsje bij Gosselink uit en komt Brands hem voorbij. Die fietst vervolgens nog twee minuten bij hem weg. Terwijl de twee Nederlanders aan de marathon beginnen, moet Schellens nog wel een eindje fietsen. Ruim zeven minuten later kan het gaspedaal open op zijn favoriete onderdeel. Al na twaalf kilometer is de Europees kampioen de nieuwe koploper. Zijn tempo blijft dusdanig hoog dat een nieuwe recordtijd op de marathon van 2.37.01 wordt gerealiseerd. Kropko keert terug naar

de tweede plaats, vóór een dolblijve Chris Brands. De oud-Almeerder voltooit zijn beste Holland Triatlon ooit. Wederom geen NK, maar voor het prestige is Brands blij Gosselink en de als derde eindigende Nederlander Anton Mol te verslaan.

Een veteraan tweede bij de mannen, een veterane winnares bij de vrouwen. Cora Vlot is eerste-jaars veterane. Maar ze kan de concurrentie makkelijk de baas. Nationaal is dat niet zo moeilijk, want het vrouwenveld telt te weinig grote namen. Dat ze ook een derde over-all zege boekt is opmerkelijk. De Duitse Melanie Kroniger is een fractie eerder uit het water, daarna bouwt Vlot een reuzenvoorsprong op. Veertien minuten eerder dan Gabriele Keck begint zij aan de marathon. Hoewel de twijfels blijven, is het gat te groot. Keck en de Finse Tiina Boman volgen op respectabele afstand.

Mik Borsten is de exoot van deze editie door op een step het hele fietsparcours af te leggen. Dat vreet tijd en de doorgewinterde triatleet moet op de marathon alles uit de kast halen om op tijd binnen te komen.

Mannen Open race: 1. Gerrit Schellens (België) 8.17.50; 2. Peter Kropko (Hongarije) 8.24.51;

3. Chris Brands 8.27.12. Vrouwen Open Race: 1. Cora Vlot 9.41.33; 2. Gabriele Keck (Duitsland) 9.49.38;

3. Tiina Boman (Finland) 9.53.10.



### Guido Gosselink THE NETHERLANDS

- 2000 Personal best Ironman Distance: 8.27.15 hours, Almere
- 2000 Finisher World Championship in 9.20.23 hours
- 2001 Finisher World Championship in 9.45.36 hours
- 2003 2nd place European Championship Long Distance
- 2003 Dutch Champion Long Distance, Middle Distance 2004.
- 2003-2004 Dutch Champion Winter Triathlon
- 2004 10th place Ironman Australia in 8.54.36 hours,



Guido commented:

"I've been using Ironman clothing for five years now and I've seen improvements every year. The fit is comfortable, and allows for a very low hydro- and aerodynamic resistance in racing. I believe this is most important."

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 03  | 04  | 05  | 06  | 07  | 08  | 09  |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |

|     |                          |                         |
|-----|--------------------------|-------------------------|
| 103 | Kentien-Bonnie* Rusten   | Head District Triathlon |
| 104 | Dan* Bonney* Eindhoven   |                         |
| 105 | Bonny* Smeets* Eindhoven |                         |
| 106 | Bonny* Smeets* Eindhoven |                         |



## TopEvenementen

### 29 oktober: Open NK wintertriathlon Assen 10 km lopen-50 km fietsen-20 km schaatsen

Het is met pijn in het hart gebeurd, maar voor de 22ste editie van de wintertriathlon Assen heeft de Stichting Wintertriathlon Assen afscheid genomen van de afstand waarmee ze groot is geworden: de 20 km lopen, 100 km fietsen en 40 km schaatsen. Ooit stonden er meer dan 500 deelnemers aan de start, maar na een aantal jaren met magere deelnemeraantallen - met als dieptepunt slechts 51 finishers vorig jaar - restte de Drentse organisatie niets anders dan de klassieke afstand vaarwel te zeggen. Het stichtingsbestuur wil hiermee aansluiten bij de (ook internationaal) toenemende vraag naar kortere wedstrijdstanden. In navolging van de vrouwen, die al in 2001 uitweken naar de kortere variant, strijden daarom ook de mannen dit jaar om de nationale titels over 10 km lopen, 50 km fietsen en 20 km schaatsen, de afstand die sinds deze in 1995 voor het eerst werd gehouden een succesnummer is gebleken. De jeugd en junioren werken hun NK af over de sprintafstand (5-25-10).

In verband met de halvering van de maximale wedstrijdstand wordt ook overwogen de loop- en fietsronde in te korten naar respectievelijk 5 km en 25 km. Omdat daarbij wel weer de rand van Assen respectievelijk het Drentse platteland met z'n klinkeren kasseiwegen zullen worden opgezocht zal niemand het ware wintertriathlongevoel dat bij Assen hoort hoeven te ontberen. Het schaatsonderdeel wordt uiteraard weer afgewerkt op de half overdekte ijspiste van sportcomplex De Smelt. Voor de tijdregistratie en het elektronisch tellen van de geschaatste ronden wordt gebruik gemaakt van de AMB elite transponder.

#### Overige afstanden

5-25-10 Open NK jeugd/junioren

#### Inschrijfgeld

Hele wintertriathlon/Open NK: € 40,-

Sprinttriathlon/Open NK jeugd/junioren: € 30,-

Trio's: € 55,-

Transponderhuur: € 5,-

NB Het betreft hier de bedragen van 2004. Voor dit jaar wordt geen verandering in het inschrijfgeld verwacht.

#### Website

[www.wintertriathlonassen.nl](http://www.wintertriathlonassen.nl)



Het schaatsen vindt tijdens het NK wintertriathlon plaats op de half overdekte ijsbaan van sportcomplex De Smelt.

FOTO: HARM DE BOER

## NK wintertriathlon in trek bij atleten

De Stichting Wintertriathlon Assen heeft dit jaar wellicht met spijt afscheid genomen van de traditionele lange afstand, maar zoals het er nu naar uitziet zal de keuze voor de kortere variant - 10 km lopen, 50 km fietsen en 20 km schaatsen - de strijd om de nationale titels ten goede komen. Meldten zich vorig jaar slechts een zestigtal mannen voor de lange afstand (de vrouwen betwisten hun NK al enkele jaren op de kortere wintertriathlon), dit jaar stond de teller vier weken voor het NK al boven de 200 deelnemers. De SWA had vooraf de grens bij 250 atleten gelegd. De verwachting is dan ook dat de startserie voor het NK senioren en masters volledig gevuld zal zijn en dat er wellicht zelfs meer NK-deelnemers van start zullen gaan.

Tot de kanshebbers voor het mannenpodium behoren onder meer Guido Gosselink, die ondanks een voortslepende voetblessure zijn titel wil verdedigen, de nummer drie van vorig jaar Tiedo Tinga, Machiel Ittmann en het trio lokale favorieten Robert Beute, Martin Veenhuizen en voormalig juniorenkampioen Edo van der Meer. Het kan echter ook zo zijn dat de kortere afstand nieuwe namen in beeld brengt, zoals de juniorenkampioen van vorig jaar Erik-Simon Strijk of de winnaar van de korte afstand Feike Loots. De Amsterdammer won een jaar geleden met liefst 13 minuten voorsprong in een nieuw wedstrijdrecord van 2.33.27 uur. Verrassende naam op de deelnemerslijst is Chris Brands. De nummer twee van het NK in Almere is na de Holland Triathlon gaan skeeleren en schaatsen en zal zijn debuut maken in Assen. Zijn laatste wintertriathlon dateert uit 1991 (Amsterdam). Bij de vrouwen zal marathonschaatster Jorine Koopman haar titel verdedigen.

Naast dit NK voor senioren en masters staat nog het NK voor jeugd en junioren over de sprintafstand op het programma. Zij starten gelijk met de overige deelnemers op de sprintafstand. Bovendien wordt op beide afstanden door estafette teams deelgenomen. Het NK vindt zoals altijd weer plaats rond sport- en evenementencomplex De Smelt, waar de wedstrijd voor het publiek zeer goed te volgen zal zijn. Om 9.30 uur worden de individuele deelnemers aan de sprintafstand (NK jeugd/junioren en recreanten) weggeschoten. Een half uur later is het de beurt aan de estafette teams op deze afstand. Om 11.00 uur valt dan het startschot voor het NK senioren en masters, een uur later gevolgd door de estafette op de langere afstand. Voor de laatste informatie over het NK en de meest recente deelnemerslijst zie: [www.wintertriathlonassen.nl](http://www.wintertriathlonassen.nl).

Guido Gosselink verdedigt zijn wintertitel in Assen.



FOTO: FRANK RESNIA

## Wintertriathlon NK niet lang genoeg voor Gosselink

6





# Schaatsen in korte broek

Wintertriathlon in temperaturen die beter bij de zomer passen

▣ Als de winnaar van het Nederlands kampioenschap wintertriathlon, Feike Loots, over de finish glijdt, is het ruim 20 graden. Op het ijs staat een laagje water. De stamppot en snert blijven onaangeroerd in Assen.

MARTIJN VAN BEETEN  
ASSEN

**E**en wintertriathlon op een herfst-dag, met temperaturen die bij de lente passen. Als dan de start en finish op ijsbaan De Smelt zijn en de kledkamers zich op het overdekte feestterrein Mexican Plaza bevinden, is het maken van grappen overbodig.

Kort voor de start, om elf uur 's ochtends, breekt de zon door. De toppers drukken hun borst tegen het rood-witte startlint. Klaar voor 10 kilometer hardlopen, 50 kilometer wielrennen en 20 kilometer schaatsen. De mindere goden staan klaar in korte broek en met blote schouders. Soms zijn tatoeages te zien. De speaker spreekt met gevoel voor overdrijving over 'tropi-





sche temperaturen'. Hij maakt de deelnemers er nog een keer op attent dat het verboden is in korte broek of shirt met korte mouwen te schaatsen. En handschoenen zijn verplicht.

De warmte heeft z'n voordelen, want de deelnemers kunnen zich verheugen in een grote publieke belangstelling. Dat is bij koude wel anders. Tijdens het lopen is het overigens bewolkt, maar als de toppers in de tweede omloop van het fietsen het buurtchap Anreep passeren, verlicht de zon een prachtig palet aan herfstkleuren. Een Drentse boer, die in alle rust staat te zaaien op zijn grasland, heeft er geen oog voor.

Als de 28-jarige Amsterdamer Feike Loots na twee uur, 24 minuten en 30 seconden als eerste schaatsend over de finish glijdt, is de temperatuur opgelopen tot boven de 20 graden. Op het ijs is een laagje water ontstaan dat als olie werkt voor de atleten. De eindtijd van Loots is ruim negen minuten sneller dan zijn eigen parkoersrecord.

Loots is van origine wielrenner, werd eerder dit jaar zestiende bij

Sfeerbeelden van de wintertriathlon 2005. Het laagje water op de ijsbaan, de blote armen en benen en - in één geval - een ontbloot bovenlichaam vertellen het zomerse verhaal.

het Nederlands kampioenschap tijdrijden. En hij is een perfectionist. Op vrijdag, de warmste 28 oktober ooit, puzzelt de Amsterdamer al over zijn kleding. „Dat was ditmaal een lastige.” Loots kiest voor een korte broek en een shirt van wielclub Amstelveen met kor-

te mouwen. Pas bij de wisseling van fietsen naar schaatsen gaan de mouwstukken er aan en trekt hij een lange broek aan. „Het weer is een cruciale factor geweest. Ik heb veel atleten gezien die zich veel te warm hadden gekleed. Daar heb ik geen moment last van gehad.”

Dat geldt niet voor zijn in Duitsland woonachtige concurrent Guido Gosseling. Die start met een lange broek en bevestigt de mouwstukken al in de laatste ronde van het fietsen. „Op die manier hoopte ik wat tijdwinst te kunnen boeken.” Het levert hem precies tien secon-

Gosseling won de laatste twee





# is in Assen verboden







van deze editie. Een van de weinigen die zich als een echte wintertriathlete had gekleed - althans bij het schaatsen - was winnaar Feike Loots. FOTO'S LEO VOGELZANG

edities van de wintertriathlon over de dubbele afstand. Maar door gebrek aan deelnemers is dat koningsnummer voor de editie van 2005 geschrapt - een groot nadeel voor deze man van de lange adem. „Het heeft mijn kansen verkleind, maar de organisatie moest dit wel doen.”

De wintertriathlon ontstond in 1984, kort na de komst van de triathlon van Almere en de enorme vlucht die deze sport nam in Nederland. Elk dorp had in die tijd een triathlon en de gekste varianten werden verzonnen. Logisch dus, dat ook de directeur van ijsbaan De

Smelt een bezoekje kreeg. De wintertriathlon begon 21 jaar geleden met 52 deelnemers die zich aan 20 kilometer lopen, 100 kilometer fietsen en 40 kilometer schaatsen waagden. Een aantal jaren later moest de organisatie bij 500 deelnemers op de rem trappen. Maar vo-

rig jaar deden er nog slechts 60 mee.

Het is een ontwikkeling die te zien is in de hele triatlonsport. Duursporters, die een hele dag hun lijf teisterden, werden aanvankelijk voor gek versleten, kregen daarna respect, maar vervolgens was

het bijzondere er wel af. „Bovendien”, zegt voorzitter Lolke Vos (63) van de wintertriathlon in Assen, „hebben de mensen niet meer de tijd om die uren trainingsarbeid te leveren. Wedstrijden van twee uur of iets meer, zijn de norm geworden. Het is intensiever, sneller ook en dat spreekt meer aan.”

Loots vindt het prima, die korte wedstrijden zijn hem op het lijf geschreven. „Dat komt ook door mijn wielachtergrond. Ik kan wisselen in tempo, kan snelheid maken, zeker op de fiets.”

Toch blijft het vreemd, zo'n wintertriathlon in de herfst. In de vip-ruimte blijven de bakken met stampot bijna onaangeroerd en ook aan snert is deze middag even geen behoefte.

Niet voor niets organiseren de Assense initiatiefnemers in februari ook een echte wintertriathlon in het Zuid-Duitse Inzell. En, verklapt Vos, ergens diep in een kast ligt nog een draaiboek voor een Nederlandse winter met natuurijs. „Maar ik geloof niet dat we dat nog een keer moeten afstoffen.”





## Gosselink verliest titel op gehalveerd NK wintertriathlon

Hoe maf kun je het bedenken. Vlak voor de start van het NK wintertriathlon in een zonnig Assen roept de speaker de deelnemers op in het afsluitende schaats-onderdeel vooral niet de handschoenen en lange broek te vergeten. Zo niet, volgt diskwalificatie. Want tja, in je korte broek over het ijs glijden is natuurlijk ook geen gezicht...

Door Ralph Blijlevens

**H**et zweet gutst Guido Gosselink van het hoofd. En dat alleen nog maar van het inlopen. De 22e editie van het NK wintertriathlon in Assen wordt een heel bijzondere. Logisch met bijna 'subtropische' weersomstandigheden eind oktober in Nederland. De temperatuur (rond de twintig graden Celsius) en de zon (strak aan een blauw hemeltje) zijn alles behalve typerend voor een heroïsch gevecht tegen de winterelementen. Gosselink kijkt nog maar eens omhoog.

Geen vuiltje in de lucht te bekennen. De Tukker is tweevoudig titelverdediger, maar dat was op de lange afstand. Het gebrek aan animo voor dat onderdeel heeft de organisatie van het NK doen besluiten de race te halveren. Of beter gezegd: de lange afstand van het programma te schrappen. 'De NOS wilde graag een wedstrijd met volop strijd uitzenden', zal Gosselink later verklaren. 'De afgelopen twee jaar won ik met ruime voorsprong. En omdat de belangstelling voor de lange afstand ook niet groot was, hebben ze bij de bond aangedrongen op een NK middenafstand.'



FOTO HILBRAND DIJKHUIZEN

Guido Gosselink op weg naar het zilver tijdens het NK wintertriathlon.

## Wintertriathlon als afsluiting van het jaar

**TITELVERDEDIGER.** Hij is morgen in Assen de titelverdediger én tevens de grote favoriet voor de eindzege op het NK Wintertriathlon. Weet Guido Gosselink die race te winnen, pakt de Tukker voor de derde opeenvolgende maal die nationale titel. Is dat dé uitdaging? 'Inderdaad', zegt Gosselink, 'ik ben er op gebrand het NK opnieuw te winnen en heb de training er ook op af-

gestemd. Viermaal heb ik op het ijs gestaan, maar daarvoor heb ik veel geskeelerd. Bovendien is dit NK ook de afsluiting van mijn jaar. Daarna komt een periode van minder intensief trainen en geen wedstrijden.'

Kwam Gosselink vorig jaar nog als eerste op het ijs met een kwartier voorsprong op zijn achtervolgers, zo'n scenario verwacht hij morgen niet.

Reden: de afstanden op het NK zijn gehalveerd. In Assen wordt begonnen met tien kilometer hardlopen, daarna vijftig kilometer op de fiets om tenslotte de wedstrijd te beëindigen met twintig kilometer op het kunstijs van schaatsbaan DeS-melt. 'De animo voor de lange afstand is in de loop van de afgelopen jaren steeds verder teruggelopen. Bij de vrouwen, waar ze al eerder zijn

overgestapt naar de middenafstand, was op het laatst nog maar één deelnemer over.' Als gevolg van de halvering van het aantal af te leggen kilometers zullen de triatleten dichter bij elkaar zitten. Voor Gosselink betekent het dat hij in de eerste twee onderdelen moet proberen een zo groot mogelijke voorsprong op te bouwen. 'De wissels zijn nu ook belangrijk, vooral

die van het fietsen naar het schaatsen. Als je bijvoorbeeld een rondje voorsprong hebt, is dat moeilijk om goed te maken.' In Assen verwacht Gosselink veel tegenstand van onder meer de kampioen van 2002 Machiel Ittmann en Tiedo Tinga (zesmaal brons op rij), maar ook van Enschedeër Bas ten Harkel. 'Een gevaarlijke outsider', weet de titelverdediger.



# Een helft te kort

## Wintertriathlon neemt afscheid van heroïek

Door Harm Vonk

**ASSEN ■** De Wintertriathlon van Assen is drastisch van opzet gewijzigd. Door te weinig belangstelling wordt vanaf volgende week zaterdag niet meer gestreden op de heroïsche 'hele' afstand. Het stichtingsbestuur volgt de trend en kiest voor de Europese norm.

De charme van 20 kilometer lopen, 100 kilometer fietsen en 40 kilometer schaatsen woog niet meer op tegen het tanende aantal deelnemers dat die uitdaging wilde aangaan. Vorig jaar meldden zich nog maar zestig 'diehards' aan. "Als je dat ook nog eens verdeelt in verschillende categorieën, dan weet je dat het afgelopen is", aldus voorzitter Lolke Vos van de Stichting Wintertriathlon Assen. Na overleg met de Nederlandse Triathlon Bond is besloten om de Nederlandse titel te koppelen aan de Europese norm, voorheen de middenafstand: 10 kilometer lopen, 50 kilometer fietsen en 20 kilometer schaatsen.

De verandering moet vooral de spanning een impuls geven; in voorgaande jaren was halverwege de uitslag al nagevoelbaar bekend. Met kleinere afstanden en méér kanshebbers verwacht de organisatie spanning tot het einde. "In plaats van zestig deelnemers hebben we nu 270 inschrijvingen, van wie zo'n vijftien kanshebber zijn", aldus Vos.

Ondanks kritische noten hield de organisatie vast aan de verandering. "Er was geen groeipotentie meer. We hadden tegen wil en dank door kunnen gaan, maar daarmee hadden we de triatlonsport geen dienst bewezen. Nu wel", zegt Vos. Het merendeel van



Met andere woorden, Gosselink is het slachtoffer geworden van zijn eigen succes? 'Ja, zo kun je het wel zien. En van de kijkcijfers van de NOS.' Een pluspunt is er echter ook wel. De middenafstand vergt meer explosiviteit en minder duur. Dus heeft Gosselink zijn trainingen van de afgelopen maanden aangepast. 'Was ik mooi eerder thuis.' De wedstrijd tactiek voor de verkorte triathlon verschilt niet veel in vergelijking met de voorgaande edities. Gosselink wil na de tien kilometer hardlopen tijdens de vijftig kilometer op de fiets een gat slaan met zijn achtervolgers, zodat hij met een voorsprong aan de afsluitende twintig kilometer schaatsen kan beginnen. Zijn plan houdt slechts de eerste vijftien kilometers op de fiets stand. Dan wordt hij ingelopen door Feike Loots, de winnaar van 2004 op de middenafstand. Het lukt Gosselink niet bij de Amsterdammer in het wiel te blijven. Op dat moment weet Gosselink dat-ie zijn titel kwijft is.

De feesthal van evenementencentrum annex ijsbaan De Smelt is een labyrint van hekwerken, gangetjes en gescheiden vakken. In het ene maken deelnemers aan de estafette zich op voor hun beurt, in het andere liggen op elke stoel de schaatsen te wachten. Gosselink komt binnengelopen, snelt richting stoel nummer een, pakt z'n schaatsen en rent via de Bierstube naar de ijsbaan. Als de Tukker het ijs opstapt heeft Loots er al vier rondjes opzitten. Goud en zilver van het NK zijn dan al bekend. Terwijl waar de zon schijnt de plassen water op het ijs steeds groter worden, recht Gosselink voor de laat-

de favorieten is het daarmee eens, al had Assenaar Robert Beute (vorig jaar vierde op de hele afstand) graag nog eens de heroïsche afstand willen doen. "Zeker omdat ik nu op mijn sterkst ben. Maar er is niets aan te doen: de knop gaat nu om."

Favorieten voor de 'nieuwe' Nederlandse titel zijn Guido Gosselink (meervoudig winnaar van de hele triathlon), Chris Brands en Feike Loots, titelverdediger op de middenafstand. De regionale favorieten zijn Beute, Martin Veenhuizen (Ekehaar) en Edo van der Meer (Smilde), die in 2002 Nederlands juniorenkampioen werd.

In totaal zijn er volgende week zaterdag zo'n 750 deelnemers aan de 22ste editie van de Wintertriathlon Assen.

ste maal z'n rug, bedankt het publiek en komt na 54 rondjes als tweede over de finish. 'Hoe vaak heb je hier gewonnen?', vraagt Studio Sport-commentator Herbert Dijkstra hem als de camera nog niet loopt. Diezelfde NOS die er mede voor heeft gezorgd dat Gosselink op het ingekorte NK 'slechts' tweede wordt. 'Natuurlijk had ik de titel willen prolongeren, heb er ook voor geknokt, maar Loots was tijdens het fietsen gewoon beter. Op de lange afstand had ik van hem gewonnen', klinkt het zelfverzekerd.

Een fluitje schalt scherp over het ijs. Een jurylid heeft een schaatser met korte mouwen gezien. Tegen de regels. De atleet gooit er boos en luid een vloek uit. Vanaf de tribune is er hulp. Een toeschouwer heeft een trainingsjack voor hem. Armen, benen en handen moeten bedekt zijn. Uit veiligheidsoverwegingen heet het.

Hoe vreemd was de race voor Gosselink eigenlijk? Had hij niet liever winterse omstandigheden gehad? 'Voor ons is dit niet erg hoor!', lacht hij. 'Kan me wel voorstellen dat sneeuwbuien en hagel mooiere tv-beelden oplevert. Maar aan de andere kant, dit is ook veel veiliger.'

Geen valpartijen op de fiets, ik heb niemand met kramp gezien, dus het valt allemaal erg mee.' Voor de vijfde maal op rij staat hij weer op het podium: tweemaal eerste en driemaal tweede. Gosselink had zijn triathlonjaar met glans willen afsluiten. Een jaar waarin hij gekweld werd door blessures. De kus van partner Anke en de zoenen van dochtertje Annemarie verzachten de teleurstelling.

Assenaar Robert Beute is één van de favorieten van de Wintertriathlon.

Foto: Archief DvHN/Kees van de Veen



# Wintertriathlon bij 20

De wintertriathlon in Assen werd gehouden onder zomervse omstandigheden. Het ijs smolt niet, de toeschouwer gooide het jasje over de schouder en de ont kroonde kampioen Guido Gosselink kreeg een kleurtje.

Door HENNY HAGGEMAN

**M**oeder en oma - beiden met achterop in het zijte een kind - fietsen in luchtige kledij naar de plek voor schaatsbaan De Smelt waar de atleten hun eerste ronde van twintig kilometer voltooien op de racefiets. Mannen hebben hun jasje losjes over de schouder geslagen, vrouwen laten de zon waar mogelijk op het lichaam branden. Niets bijzonders, ware het niet dat het eind oktober is en dat bovenstaande lieden toeschouwers zijn van het NK wintertriathlon in Assen. De buitentemperatuur (zaterdag gaande-

weg boven de 20 graden) liep de afgelopen week dusdanig op dat de schaatsbanen in Deventer en Amsterdam zelfs tijdelijk de deuren voor het publiek sloten, omdat er geen fatsoenlijk ijs meer was te maken. Dat probleem had Assen, ondanks dat De Smelt slechts half overdekt is, niet. De vriesinstallatie draaide op volle toeren en het ijs - waarop de afsluitende twintig kilometer (45 rondjes) werd gereden - gleed voortreffelijk. „Alleen moet je niet vallen”, constateerde Guido Gosselink, de zaterdag ont kroonde kampioen van 2003 en 2004, naderhand droogjes. Inderdaad was de ijsvloer kletsnat.

Het fenomeen wintertriathlon dateert uit de begin jaren tachtig toen duursporters nieuwe uitdagingen vonden. De gewone triathlon werd na Hawaï (1978) al snel een rage en kreeg in 1983 in Nederland navolging met een oer-Hollandse, winterse variant. Het onderdeel zwemmen (wat zaterdag overigens best had gekund) werd vervangen door schaatsen en er was weer een sport geboren.

Even leek het er zelfs op dat de wintertriathlon demonstratiesport zou zijn tijdens de komende Olympische Spelen van Turijn. Behalve dat het zover niet kwam, betreft het hier de internationale - en algemeen aanvaarde - vorm van de wintertriathlon: hardlopen, mountainbiken (op vaak onherbergzaam terrein) en langlau-

graden Celsius

fen. De Assener variant (met wielrennen op de weg en schaatsen) wordt eigenlijk alleen in Nederland beoefend, al is er op 11 februari volgend jaar ook een wedstrijd in Inzell.

De triathlon moet het hebben van heroïek en lijden en de wintertriathlon zeker. Maar dit keer geen mannen met mutsen en dikke handschoenen, weinig krampaanvallen en geen valpartijen op gladde wegen. Omdat de afstand van het NK ook nog eens was gehalveerd (tien kilometer lopen, vijftig kilometer fietsen en twintig kilometer schaatsen) was van lijden helemaal geen sprake. Het teruglopende deelnemersveld had de organisatie tot inkorting doen besluiten. Op zich succesvol, want het aantal inschrijvingen (461) steeg aanmerkelijk, maar zoals Gosselink zei: „Iedereen kan deze afstand afleggen.”

Dat Gosselink - afkomstig uit het Achterhoekse Hengelo maar tegenwoordig wonend net over de grens bij Enschede - zaterdag niet won, had ongetwijfeld ook met het inkorten van de afstand te maken. Gosselink (35): „Het was in elk geval niet in mijn voordeel. Mijn training is gebaseerd op hele triatlons, dus de afgelopen maand heb ik de voorbereiding moeten aanpassen. Ik mis explosiviteit, al heeft dat ook met ouder worden te maken. Wel is duidelijk dat er animo is voor

de halve triathlon. Bovendien was de wedstrijd spannender.”

Moeder, oma en de twee kinderen waren juist op tijd bij het keerpunt om getuige te zijn van twee opmerkelijke zaken. In de eerste plaats zagen ze - exact halwege koers - de beslissende strijd tussen twee koplopers die elkaar tot dat moment geen duimbreed toe gaven. Gosselink en Amsterdammer Feike Loots (31) namen achter elkaar het draaipunt.

Toen demarreerde Loots - multi-sporter maar van huis uit wielrenner - en Gosselink zag zijn jongere rivaal (vorig jaar winnaar van de halve triathlon in Assen) pas terug op de schaatsbaan.

Tien minuten later verbaasde het publiek zich op hetzelfde punt over startnummer 141, Gerald Kleiker uit Vries. Talloze aërodynamische tweewielers het nakijken gevend, draaide Kleiker zijn rondjes op een huis-tuin-en-keuken-fiets. Uiteraard met korte broek en blote armen.

Toen Gosselink zijn schaatsen onderbond, zag hij dat Loots al vier rondjes onderweg was en besepte dat de strijd gestreden was. Uiteindelijk was het verschil zes ronden op de steeds drukker wordende schaatsbaan en mocht Loots (eindtijd 2.24.30 uur) zich in de chaos Nederlands kampioen noemen.

Gosselink maakte na afloop letterlijk een

diepe buiging voor de Amsterdammer.

„Ik ben op mijn waarde geklopt. Wielrennen is mijn sterke punt, maar Loots begon met een minuut achterstand en eindigde twee minuten voor mij. Ik heb fietsles gekregen.” Of zoals Loots - die toegaf wakker te hebben gelegen van de deelname van Gosselink op 'zijn' afstand - zei: „Guido raakte gedemoraliseerd toen het niet lukte mij eraf te rijden in de eerste omloop. Hij viel stil en toen was het erop en erover.”

Loots kwam iets voor half twee 's middags over de finish bij 20 graden Celsius en dat was nog niet eens het warmste moment van de dag. Gosselink had naar eigen zeggen zelfs een kleurtje gekregen tijdens het wielrennen. „Eerlijk gezegd is het heerlijk onder deze omstandigheden te sporten. Al werd het tijdens het schaatsen wel erg warm en kun je onderweg niet drinken. Het moeilijkste is het vinden van juiste kleding. Ik heb m'n dunste broek aangedaan. Maar ik snap dat de toeschouwer liever meer heroïek ziet onder loodzware omstandigheden.”

Dat is maar de vraag. Het gros van de toeschouwers dat zich zaterdag in Assen liet branden door de zon, zal er niets op tegen hebben als de wintertriathlon in het vervolg hartje zomer wordt gehouden. Gosselink: „Wie weet staan we hier volgend jaar weer met 2 graden boven nul.”





Guido Gosselink leidt de dans op de zonovergoten baan van De Smelt in Assen maar ligt al rond en achter op de uiteindelijke winnaar Feike Loots.



# Gosselink verliest wintertitel

ASSEN – Guido Gosselink is zijn nationale titel op de wintertriathlon kwijt. In Assen moest de Enschedeër zaterdag bij het NK genoeg noemen met het zilver. Feike Loots werd de nieuwe Nederlandse kampioen.

'Het is jammer dat ik de titel kwijt ben, maar toch heb ik best wel een goede wedstrijd gedraaid', was het commentaar van Guido Gosselink na de wedstrijd over 10 km lopen, 50 km fietsen en 20 km schaatsen. Gosselink was de laatste twee jaar de beste op de wintertriathlon, maar een derde succes op rij zat er niet in. 'Ik hem graag gewonnen, maar ik ben duidelijk op mijn plek gezet door Loots. Ik had hem al bij de outsiders gerekend, maar met fietsen was hij een stuk sterker dan ik.'

Na het lopen had Gosselink nog een minuut voorsprong op een groepje met Loots, maar op de fiets zag hij Loots langszij komen. Loots liep twee minuten uit en had toen Gosselink zich op het Asser kunstijs meldde al vier rondjes afgelegd. 'Bij het schaatsen was er voor mij niks meer te halen', zei Gosselink. 'Ik lag direct al vier rondjes achter en had op mijn beurt vijf rondjes voorsprong op de nummer drie. Ik heb geen risico's meer genomen. Ik moet tevreden zijn met zilver.' De Enschedeër vond het

jammer dat de af te leggen afstand in vergelijking met voorgaande jaren was gehalveerd. 'Dat was niet in mijn voordeel. Ik kom toch beter uit de verf als de afstanden langer zijn. Dan komt het toch meer op duurvermogen aan.'

Na Loots (2.24.30) en Gosselink (2.28.35) legde Machiel Ittmann in 2.31.41 beslag op het brons. Gosselinks plaatsgenoot Bas ten Harkel finishte als tiende. Bij de dames eiste Ingrid van Lubeck (2.56.25) de titel voor zich op.



• Loots (II) nadert Gosselink.

FOTO: MEIJCO VAN VELZEN

## Ten Harkel tiende

**TIJDVERLIES.** In de schaduw van Guido Gosselink legde Bas ten Harkel een uitstekende wintertriathlon af. Dat het NK, ondanks de milde weersomstandigheden, toch zwaar was, liet hij duidelijk zien. Na zijn finish lag de jonge Enschedeër minuten lang naast de baan op de grond. 'Hartstikke kapot, tijdens het schaatsen zat ik helemaal stuk. Ten Harkel finishte als tiende, nadat hij als zesde op het bankje naast het ijs was gaan zitten. 'Ik heb veel tijd verloren met het aantrekken van de schaatsen, dat ging niet.' Tevreden was hij wel. 'Tiende is mooi.'

## Demeter opnieuw de sterkste in Skeelertriathlon.



De Belg Renat Demeter heeft voor de tweede achtereenvolgende maal de Skeelertriathlon in Wapenveld gewonnen. Het was voor de organisatie een verrassing dat de inwoner van het Belgische Distelbergen aan de start stond, omdat Renat vorig jaar al had aangegeven dat hij in verband met de bouw van een nieuwe woning in 2005 niet mee zou doen. Maar omdat momenteel de stukadoors in zijn woning bezig zijn, en hij zelf dus niets kon doen had hij dus toch de mogelijkheid om aan de start te verschijnen.

Bij de start leek het er nog niet op dat de vorige winnaars Demeter en 12 voudig winnaar Andre Klompmaker voor de overwinning zouden kunnen strijden, omdat bij het lopen een echte triatleet Guido Gosselink al direct een grote voorsprong wist te nemen. De winnaar van de hele triatlon in Almere van vorig jaar wist met een voorsprong van bijna anderhalve minuut aan het fietsen te beginnen.

Op de fiets wist Renat Demeter het gat met Gosselink in eerste instantie te overbruggen door in magistrale wijze naar de in Duitsland woonachtige Nederlander toe te fietsen en hem in te halen. Op het laatste deel van de fietsroute wist Gosselink Demeter toch weer in te halen en met een kleine voorsprong te beginnen aan het laatste onderdeel, skeeleren. Hier bleek dat skeeleren een onderdeel is voor Gosselink dat nog voor verbetering vatbaar is, want de triatleet op de normale afstanden zwemmen, fietsen en lopen, moest nu zoveel terrein toegeven op de skeelers dat hij uiteindelijk nog dertien minuten moest toegeven op winnaar Demeter en ook nog enkele anderen voorbij zag komen, uiteindelijk werd hij zesde. Gosselink heeft al aangegeven dat hij volgend jaar wat meer op het skeeleren wil trainen en dan wil proberen de strijd opnieuw aan te gaan, ook op ander materiaal, want het materiaal waar hij mee reed was ook niet echt meer van deze tijd.



Afgelopen zondag werd Guido Gosselink tweede bij het NK wintertriathlon. De oud-Enschedeër hoopt begin volgend jaar voor de tweede keer vader te worden, maar zegt de topsport beslist nog niet vaarwel.

Sport op pagina 7.

## Gosselink tweede in wintertriathlon

**TRIATLON.** Guido Gosselink is gisteren in Assen tweede geworden in de strijd om de nationale titel wintertriathlon. De Enschedeër, die na het lopen nog aan de leiding ging, kwam met een achterstand van bijna vier minuten als tweede over de finish achter Feike Loots. Machiel Ittmann werd derde in 2.31.41.



# De dilemma's van een sportende vader

Twee jaar achtereen was Guido Gosselink ongenaakbaar op het Nederlands kampioenschap wintertriathlon. Afgelopen weekend in Assen moest hij echter de 28-jarige Amsterdammer Feike Loots voor zich dulden. Gosselink kan zich nu op het komende seizoen richten. En op de geboorte van z'n tweede kind. "Er valt straks niet veel meer te plannen."

Sinds kort woont oud-Enschedeër Guido Gosselink (34) net over de grens in Aistatte. Samen met z'n vriendin Anke Tuinman en z'n 1-jarige dochter Annemarie. En in februari komt er een tweede. Betekent dat einde sportcarrière? "Nou, het wordt wel wat drukker allemaal. In het verleden kon ik een heel jaar vooruit plannen, maar met een kind valt er veel

minder te plannen. Er moet veel meer bijgestuurd worden." Toch denkt de meervoudig Nederlands kampioen (op zowel de zomerse als de winterse triathlonvarianten) ook komend jaar wel een paar keer te kunnen pieken. "Ik wil in augustus naar het EK triathlon in Almere en ik wil ook graag een keer de Enschede Marathon lopen. Maar dan moet m'n voetblessure wel wegblijven."

## Kinderwagen

Het vaderschap heeft hem niet veranderd als sporter, vindt hij. "Als ik eenmaal aan het trainen ben en thuis zijn er geen problemen, dan kan ik me heel goed focussen. Soms ga ik hardlopen achter de kindervan. Dan moet het natuurlijk niet te hard gaan. Als Annemarie dan in slaap valt, is het lekker lopen. Ze wil tegenwoordig echter



Afgelopen zondag werd Guido Gosselink tweede bij het Nederlands kampioenschap wintertriathlon in Assen. De oud-Enschedeër hoopt begin volgend jaar voor de tweede keer vader te worden, maar wil daarnaast in 2006 ook nog graag een paar keer pieken op sportief vlak. (foto's: Meijco van Velzen)

## Triatleet Guido Gosselink moet aandacht steeds meer verdelen

steeds vaker kruipen, ha." Zijn vriendin is ook een fanatiek sporter, dus de taken moeten thuis goed verdeeld worden. "M'n werkgever Thales stelde me dit jaar dankzij een 20-urig contract in staat om veel te trainen. Dat zal vanaf januari minder worden. Vanaf dan werk ik vier dagen en ben ik één dag per week thuis voor Annemarie. Ik zal dan meer in de avonden moeten trainen."

## Zilver

In 2003 en 2004 won Gosselink de nationale titel op de wintertriathlon.

De reden dat hij ditmaal genoeg moest nemen met zilver, had te maken met de lengte van de wedstrijd. En dan met name met het loopgedeelte. Om het spannender te maken, was de wedstrijd ingekort tot een halve triathlon. Dat betekende 10 km lopen, 50 km fietsen en tusslotje 20 km schaatsen. "Winnaar Felke Loots is een iets mindere loper. Als hij 20 km had moeten lopen, had ik 'm denk ik wel kunnen verslaan. Nu had ik na het lopen te weinig voor-sprong op hem. Bij het fietsen had hij me na 15 km al weer bijgehaald. En hij kan ook heel aardig

schaatsen." Gosselink keerde niet met een kater terug uit de Drentse hoofdstad. "Nee, ik ben best tevreden. Ik had Loots nog maar een keer eerder getroffen in een wedstrijd. Ik wist niet wat ik kon verwachten. Hij ont-wikkelt zich echter heel goed." Geeft hij zich volgend jaar weer een kans als de titelwedstrijd wederom over de halve lengte gaat? "Volgend jaar is Loots niet meer de outsider, maar de titelverdediger. Ik ben benieuwd hoe hij daarmee omgaat. En ik zal onder-tussen moeten werken aan mijn fietsen."





De test is gebaseerd op hartslagvariatie, zeg maar de tijd die tussen de hartslagen zit (in milliseconden). In rust is de hartslagvariatie groter dan tijdens inspanning. Waar de variatie naar nul gaat ligt een gezonde ondergrens voor duurtraining, zo blijkt uit onderzoeken. Per sport zal de gevonden ondergrens verschillen. Je kunt deze test gelukkig dan ook altijd sportspecifiek uitvoeren. Per dag kan dat punt ook verschuiven. Toen bijvoorbeeld zes jaar geleden mijn zoon Niek werd geboren en het herstel door de nachtelijke escapades minder verliep, zag ik in de OwnZone tests mijn vermoeden (oftewel mijn vermoeidheid) bevestigd; ik mocht flink gas terug nemen! Beheers je echter weer de lage intensiteit, dan kun je de training weer meer gaan variëren. Trainingen middenin en bovenin de voor jou verantwoorde en effectieve hartslagzone mogen dan weer op het menu.

#### Hersteltest

Terug naar mijn laatste comeback. Afgelopen najaar mocht het ijzerdraad uit de elleboog dat was geplaatst nadat ik eind juni bij mijn tweede zware val binnen enkele maanden mijn elleboog had gebroken. Gesterkt door het alweer lekker bezig zijn na mijn eerste val (april) - zeg als arts nooit tegen mij dat ik blij moet zijn als ik ooit weer op de gewone fiets zal zitten, want dan zit ik al op de gewone fiets op weg naar het revalidatiecentrum... - nam ik hier dezelfde gereedschappen ter handen als na dat eerste ongeluk. Na dit ongeluk gebruikte ik echter nog een extra test

Na een lange  
blessure ga je  
vaak bewuster  
genieten van  
je sport.

toen ik de lage intensiteiten weer beheerste: de Optimizer test. Een weekplanning bestaat veelal uit een aantal vaste trainingsmomenten en de intensiteit daarvan is ook vaak een gegeven. Nu gooide ik al die trainingen in een zak en pakte er die training uit waar mijn lichaam op dat moment aan toe was. Of beter gezegd; ik trainde pas intensief als de Optimizer test aangaf dat ik goed hersteld was.

Ook deze test is gebaseerd op de hartslagvariatie, maar dan in rust. Die is - vreemd genoeg - groter bij hersteld zijn dan bij vermoeid zijn. De test begint met een vijftal referentietests in het begin in allerlei situaties (na een rustdag, na een gewone trainingsdag, na een intensieve dag, etc.). Daarna kan de test op elk gewenst moment herhaald worden om te zien of de geplande training uitgevoerd kan worden. Het geeft bijvoorbeeld kwalificaties als: 'recovered' (interessant om intensief te gaan trainen), 'normal' of 'training effect'. In het laatste geval kan er nog doorgetraind worden - de vermoeidheid wordt gestapeld - of kan juist worden gekozen voor een dag gas terugnemen of volledig rusten. Het optimaliseren slaat dus op het afstemmen van de trainingen op elkaar. Hoe intensief en op welke hartslag getraind kon worden liet ik dan weer door de OwnZone test bepalen.

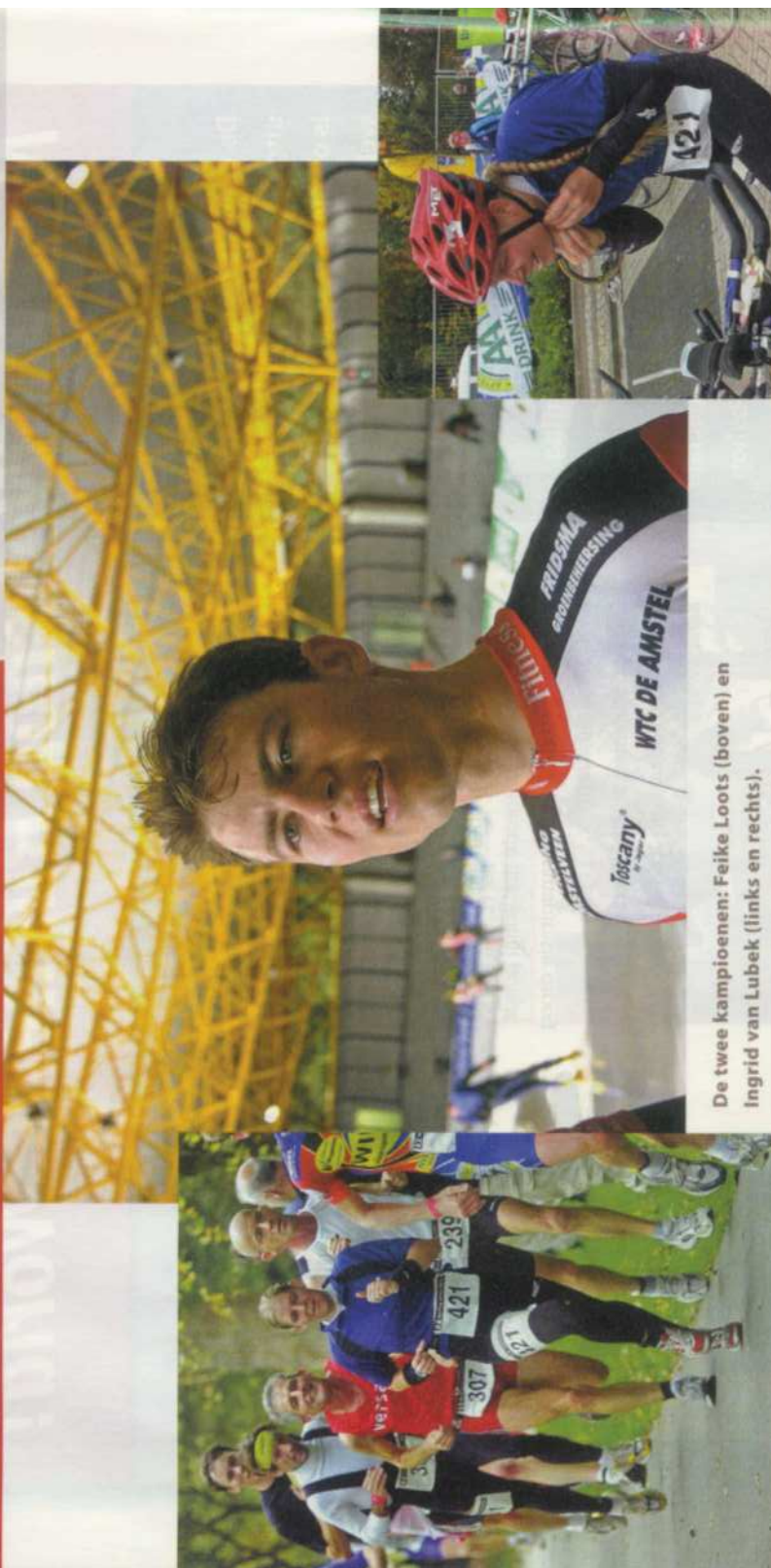
#### Bewuster genieten

Mijn belangrijkste boodschap is echter dat je met de juiste instelling altijd kunt terugkomen. Op welk niveau is in dat geval ondergeschikt aan het weer aan de start verschijnen. Als je voor jezelf kunt aantonen dat je in het voorbereidingstraject vooruitgang hebt geboekt zul je waarschijnlijk bewuster van je sport genieten dan ooit tevoren. Daarnaast maakt het proces van een comeback je ook veel kritischer ten aanzien van je trainingsproces. Je realiseert je meer dan voorheen dat je effectief moet omgaan met je trainingstijd. De gewoontes van weleer laat je varen en de atleet in je binnenste wordt 'alive and kicking'. Of je daarbij gebruik wilt maken van de hulpmiddelen die ik heb gebruikt is aan jou, maar terugkomen zal je! Aan jou de keuze of je dat met evenveel vertrouwen als Arnold Schwarzenegger wilt doen of als een Heintje Davids.



# NATIONALE WEDSTRIJDEN

Tekst en foto's: **Sido Martens**



De twee kampioenen: Feike Loots (boven) en Ingrid van Lubek (links en rechts).

## Wintersport in de zomer

### NK WINTERTRIATLON

Assen, zaterdag 29 oktober, 10 kilometer lopen - 50 kilometer fietsen - 20 kilometer schaatsen, 275 deelnemers (totaal alle afstanden: circa 750)



De beslissing van de organisatie om de lange afstand te laten vallen en te kiezen voor de meer toegankelijke halve wintertriathlon, is wellicht met spijt in het hart genomen, maar pakte uitstekend uit.

**D**e lange afstand (20-100-40 km) stond voor traditie, lijden en afzien, maar steeds minder atleten voelden zich blijkbaar geroepen om na een druk zomerseizoen nog eens diep in de reserves te tasten. Vaak kwamen er niet meer dan zeventig deelnemers aan de start. Maar het resultaat van de

nieuwe aanpak was overweldigend: hoewel de limiet op 250 lag, mochten 275 triatleten vertrekken vanaf ijsstadion De Smelt.

De omstandigheden waren bijna zomers: weinig wind, een zonnetje, 20 graden Celsius. En toch moesten er bij het schaatsen handschoenen, een lange tight en een shirt met lange mouwen worden gedragen. Puur uit veiligheidsoverwegingen.

Een helm zou ook niet hebben misstaan, gezien de valpartijen die toch ook nu weer ontstonden door het te dicht op elkaar rijden. Stayeren (bij het schaatsen nog voordeliger dan bij het fietsen) is weliswaar verboden,

maar het valt eigenlijk niet te voorkomen.

Dat onder deze weersomstandigheden de halfoverdekte ijsbaan niet in een vijver veranderde, mag een klein wonder heten. Er vielen slechts wat vochtige plekken in de bochten te constateren. 'Het ijs gleed prima, dat viel me honderd procent mee', verwoordde Guido Gosselink zijn schaatservaringen. Gosselink verdedigde zijn titel, die hij vorig jaar behaalde op de dubbele afstand.

Destijds werd de halve afstand gewonnen door Feike Loots. Er werd dan ook uitgekeken naar de strijd tussen de twee: Gosselink, de man met inhoud, contra Loots,

de man van het korte werk. Hoevel kort? 'Het blijft toch tweënhalf uur sporten', aldus Gosselink, die tweede werd. Loots kon namelijk wat Gosselink niet lukte: demarreren. Op de schaats, maar vooral ook op de fiets. Niet voor niets fietst de Amsterdammer bij de topamateurs. Daarnaast is hij een meer dan verdienstelijk schaatser.

Loots spaarde zich niet en kwam kapot en naar lucht happend over de streep. Hij begon het slotonderdeel met bijna drie ronden voorsprong. Razendsnel wist hij Gosselink te lappen en uiteindelijk lukte dat nogmaals. Waarom niet rustig het verschil geconsolideerd? 'Tja, dat zit gewoon niet in

me. Zo ben en denk ik niet', zei Loots bijna verontschuldigd.

'Tijdens het lopen voelde ik al dat het goed zat. Vorig jaar had ik zulke zere benen, nu ging het lekker, makkelijk bijna. Aan het lopen heb ik veel aandacht geschonken. Nee, bij een club zit ik niet en een looptrainer heb ik ook niet. Ik doe het zelf. Ik heb het hier gewonnen op het lopen. Op de fiets werd het verschil met Guido (die na het lopen een minuut voorsprong had; SM) al snel kleiner en na het keerpunt ben ik gedemarreerd en kon ik een voorsprong opbouwen.

Ik merkte dat Guido elke keer na een bocht een beetje stilviel, daar heb ik gebruik van gemaakt door op zo'n moment te gaan. Dan

moet je er in één keer overheen, zodat hij absoluut niet kan aanpakken. Ik denk wel dat hem dat gedemotiveerd heeft. Die tweede fietsronde heb ik echt veel harder gereden, de eerste heb ik ook gebruikt om te herstellen. Ik dacht nog: voldoende voorsprong pakken op de fiets, dan hoef ik niet zo kapot te gaan bij het schaatsen. Maar ja, dan ga je toch weer diep. Dat zit nu eenmaal in mijn karakter.'

Ingrid van Lubek pakte na de titel Off-Road Triathlon (in september) haar tweede nationale kampioenschap in twee maanden. Maar het kostte bloed, zweet en tranen, want het verschil met Jorine Koopman bedroeg slechts

#### Uitslag NK wintertriathlon

##### Mannen:

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. Feike Loots     | 2.24.30 |
| 2. Guido Gosselink | 2.28.23 |
| 3. Machiel Ittmann | 2.31.41 |
| 4. Tiedo Tinga     | 2.33.37 |
| 5. Robert Beute    | 2.33.38 |

##### Vrouwen:

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 1. Ingrid van Lubek | 2.56.25 |
| 2. Jorine Koopman   | 2.56.29 |
| 3. Ilse Mittendorff | 2.57.16 |
| 4. Marion Visser    | 3.00.06 |
| 5. Janet ten Kate   | 3.02.54 |

vier seconden. Van Lubek deed 39.22 over de tien kilometer lopen (Koopman 46.16) en fietste een kleine vijf minuten sneller dan haar concurrente, maar kreeg dik klopp op de schaats: 47.14 tegen 35.48. Marathonschaatsster Koopman ging dan ook als een schicht over het ijs.



## WAARDEBON

**bij aankoop van 2 PowerBar producten  
GRATIS PowerBar Tour de France reep\***

PowerBar is official supplier van de Tour de France, sponsor van Lance Armstrong – T-Mobile team, triatleten Chris Brands, Frank Heldoorn en Guido Gosselink.

PowerBar – Inovit Nederland  
Tel.: 033-465 56 22  
E-mail: [info@inovit.nl](mailto:info@inovit.nl)  
[www.powerbar-europe.com](http://www.powerbar-europe.com)

\*In te leveren bij de PowerBar stand



# NK WINTERTRIATLON VAN ASSEN

Artikel uit De Twentsche Courant Tubantia van 31-10-2005

**Hoe maf kun je het bedenken. Vlak voor de start van het NK wintertriathlon in een zonnig Assen roept de speaker de deelnemers op in het afsluitende schaatsonderdeel vooral niet de handschoenen en lange broek te vergeten. Zo niet, volgt diskwalificatie. Want tja, in je korte broek over het ijs glijden is natuurlijk ook geen gezicht...**

Het zweet gutst Guido Gosselink van het hoofd. En dat alleen nog maar van het inlopen. De 22e editie van het NK wintertriathlon in Assen wordt een heel bijzondere. Logisch met bijna 'subtropische' weersomstandigheden eind oktober in Nederland. De temperatuur (rond de twintig graden Celsius) en de zon (strak aan een blauw hemeltje) zijn alles behalve typerend voor een heroïsch gevecht tegen de winterelementen. Gosselink kijkt nog maar eens omhoog.

Geen vuiltje in de lucht te bekennen. De Tukker is tweevoudig titelverdediger, maar dat was op de lange afstand. Het gebrek aan animo voor dat onderdeel heeft de organisatie van het NK doen besluiten de race te halveren. Of beter gezegd: de lange afstand van het programma te schrappen. 'De NOS wilde graag een wedstrijd met volop strijd uitzenden', zal Gosselink later verklaren. 'De afgelopen twee jaar won ik met ruime voorsprong. En omdat de belangstelling voor de lange afstand ook niet groot was, hebben ze bij de bond aangedrongen op een NK middenafstand.'

Met andere woorden, Gosselink is het slachtoffer geworden van zijn eigen succes? 'Ja, zo kun je het wel zien. En van de kijkcijfers van de NOS.' Een pluspunt is er echter ook wel. De middenafstand vergt meer explosiviteit en minder duur. Dus heeft Gosselink zijn trainingen van de afgelopen maanden aangepast. 'Was ik mooi eerder thuis.'



De wedstrijd tactiek voor de verkorte triathlon verschilt niet veel in vergelijking met de voorgaande edities. Gosselink wil na de tien kilometer hardlopen tijdens de vijftig kilometer op de fiets een gat slaan met zijn achtervolgers, zodat hij met een voorsprong aan de afsluitende twintig kilometer schaatsen kan beginnen. Zijn plan houdt slechts de eerste vijftien kilometers op de fiets stand. Dan wordt hij ingelopen door Feike Loots, de winnaar van 2004 op de middenafstand. Het lukt Gosselink niet bij de Amsterdammer in het wiel te blijven. Op dat moment weet Gosselink dat-ie zijn titel kwijt is.

De feesthal van evenementencentrum annex ijsbaan De Smelt is een labyrint van hekwerken, gangetjes en gescheiden vakken. In het ene maken deelnemers aan de estafette zich op voor hun beurt, in het andere liggen op elke stoel de schaatsen te wachten. Gosselink komt binnengelopen, snelt richting stoel nummer een, pakt z'n



schaatsen en rent via de Bierstube naar de ijsbaan. Als de Tukker het ijs opstapt, heeft Loots er al vier rondjes opzitten. Goud en zilver van het NK zijn dan al bekend. Terwijl waar de zon schijnt de plassen water op het ijs steeds groter worden, recht Gosselink voor de laatste maal z'n rug, bedankt het publiek en komt na 54 rondjes als tweede over de finish. 'Hoe vaak heb je hier gewonnen?' vraagt Studio Sport-commentator Herbert Dijkstra hem als de camera nog niet loopt. Diezelfde NOS die er mede voor heeft gezorgd dat Gosselink op het ingekorte NK 'slechts' tweede wordt. 'Natuurlijk had ik de titel willen prolongeren, heb er ook voor geknokt, maar Loots was tijdens het fietsen gewoon beter. Op de lange afstand had ik van hem gewonnen', klinkt het zelfverzekerd.

Een fluitje schalt scherp over het ijs. Een jurylid heeft een schaatser met korte mouwen gezien. Tegen de regels. De atleet gooit er boos en luid een vloek uit. Vanaf de tribune is er hulp. Een toeschouwer heeft een trainingsjack voor hem. Armen, benen en handen moeten bedekt zijn. Uit veiligheidsoverwegingen heet het.

Hoe vreemd was de race voor Gosselink eigenlijk? Had hij niet liever winterse omstandigheden gehad? 'Voor ons is dit niet erg hoor!' lacht hij. 'Kan me wel voorstellen dat sneeuwbuien en hagel mooiere tv-beelden oplevert. Maar aan de andere kant, dit is ook veel veiliger.

Geen valpartijen op de fiets, ik heb niemand met kramp gezien, dus het valt allemaal erg mee.' Voor de vijfde maal op rij staat hij weer op het podium: tweemaal eerste en driemaal tweede. Gosselink had zijn triatlonjaar met glans willen afsluiten. Een jaar waarin hij gekweld werd door blessures.

De kus van partner Anke en de zonen van dochttertje Annemarie verzachten de teleurstelling.



Volledige uitslagen te vinden op: [www.wintertriathlonassen.nl](http://www.wintertriathlonassen.nl).  
Foto's zijn van Meijco van Velzen ([www.meijco.nl](http://www.meijco.nl)).



# Tien seconden kosten Van der Meer 2700 euro

## Loots stopt zegereeks Gosselink

Feike Loots heeft een zuivere hattrick van Guido Gosselink voorkomen. De Amsterdammer was zaterdag oppermachtig op de Wintertriathlon en herhaalde zijn kunstje van vorig jaar toen hij de halve afstand ook won. "Ik was echt heel goed vandaag", sprak Loots. "Zelfs op de hele afstand had ik de strijd met Gosselink aangedurfd."

De organisatie kreeg zaterdag wat het wilde: meer spanning. Het halveren van de heroïsche afstand bracht de triatleten dicht bij elkaar, al was de eindwinnaar voor het slotonderdeel schaatsen al bekend.

Loots had liefst een voorron van vier ronden. "Toen wist ik dat ik verloren had", sprak Gosselink, die op bijna vier minuten tweede werd.

Loots had zijn directe concurrent volgens hemzelf tijdens het fietsen 'gedemoraliseerd'. Loots: "Guido probeerde me los te rijden, maar ik kon zo gemakkelijk in het wiel blijven. Dat werkte volgens mij behoorlijk demoraliserend." Gosselink wist niets van een aanval. "Echt waar, ik heb gewoon één tempo gereden."

Door Harm Vonk

**ASSEN** ■ Als Edo van der Meer tien seconden eerder was geweest op de Wintertriathlon, had hij een bedrag van 2700 euro kunnen beuren. "Dure seconden, zeker als je het omrekent naar een uurloon", zuchtte de 21-jarige Smildegger. Tsja, Edo: het uurloon bedraagt 972 duizend euro.

Als Edo van der Meer tien seconden eerder was geweest, was hij achtste geworden. Daarmee had hij aanspraak kunnen maken op een topsportbeurs van de Hanzehogeschool. Honderd meter voor hem reed Martin Veenhuizen, nota bene zijn eigen

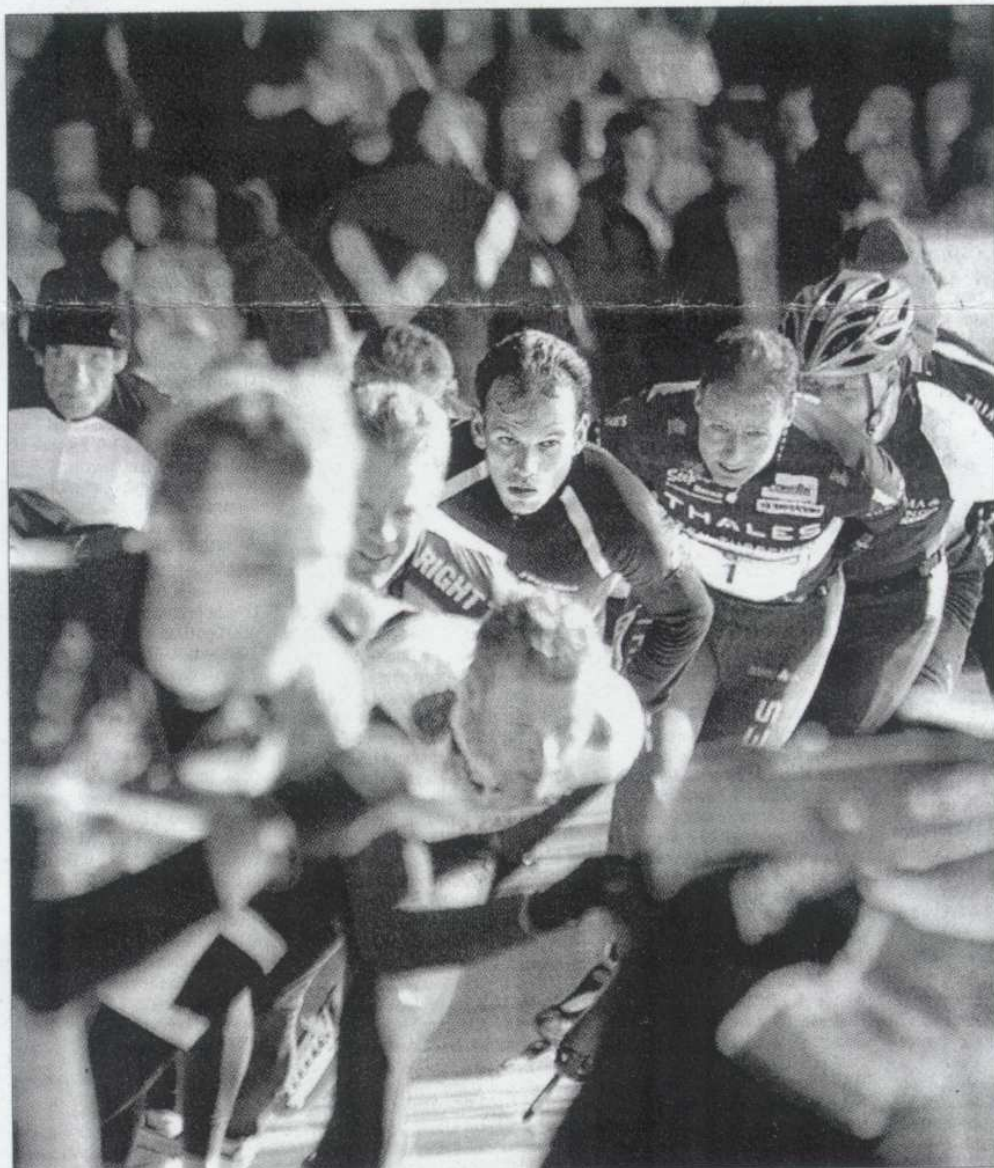
teamgenoot. "Martin belde zaterdagavond al. Hij voelt zich natuurlijk vreselijk schuldig. Hij zei al: als ik dat had geweten, had ik je voor laten gaan. Maar ja."

Meteen na de finish was Van der Meer overtuigd van zijn achtste plaats. "Dat was alles wat ik wilde", jubelde de oudmarinier. "Zo kan ik de marine terugbetalen nadat ik ermee ben gestopt. Ja, dit gaat om heel veel geld." Niet veel later sijpelde het nieuws door dat hij niet achtste, maar negende was geworden. "We hebben Fokke Stoel over het hoofd gezien", keek Van der Meer terug. "Die dekselse marathonschaatser."

En dat terwijl er na twee van

de drie onderdelen nog geen vuiltje aan de lucht was. Achter Feike Loots, Guido Gosselink en Machiel Ittmann stapte Van der Meer als vierde het ijs op. Al snel was hij aangeschoten wild voor een achtervolgende groep met onder meer Robert Beute, Martin Veenhuizen en Tiedo Tinga. Van der Meer verloor zienderogen meer terrein en moest alles en iedereen laten gaan.

Terwijl Beute (vorig jaar vierde) als vijfde eindigde als beste noorderling, raakte Van der Meer de tel kwijt. In de laatste schaatsronde passeerde Veenhuizen (mét een meniscusblessure) hem. En dat was net een tegenstander te veel.



Titelverdediger Guido Gosselink (in rood-wit-blauw, met nummer 1) tijdens zijn ontroning als Nederlands kampioen. Voor hem de Assenaar Robert Beute, die met een vijfde plaats de beste noorderling werd.

Foto: Hilbrand Dijkhuizen

## uitslag:

**NK wintertriathlon. Mannen:** 1. Loots (Amsterdam) 2.24,30, 2. Gosselink (Enschede) 2.28,23, 3. Ittmann (Hilversum) 2.31,41, 4. Tinga (Lemmer) 2.33,37, 5. Beute (Assen) 2.33,38, 6. Strijk (Hazerswoude) 2.33,42, 7. Stoel (Delft) 2.34,00, 8. Veenhuizen (Ekehaar) 2.34,19, 9. Van der Meer (Smilde) 2.34,28, 10. Ten Harkel (Enschede) 2.35,56. **Vrouwen:** 1. Van Lubek (Bussum) 2.56,25, 2. Koopman (Delft) 2.56,29, 3. Mittendorf (Delft) 2.57,16.

**Sprintafstand:** 1. Scheltinga (Huissen) 1.20,56, 2. Lek (Emmen) 1.22,25, 3. Steenvoorden (Noordwijk) 1.23,15, 4. Segers (Veldhoven) 1.24,05, 5. Van der Walle (Assen) 1.25,02, 6. Van Ommen (Delden) 1.26,28, 7. Bosma (Amsterdam) 1.27,49, 8. Kruij (Assen) 1.28,35, 9. Klinkhamer (Assen) 1.30,41, 10. Moes (Groningen) 1.31,30.

maandag 31 oktober 2005

DAGBLAD VAN HET NOORDEN



# Hightech is als topsport

# THALES



# alleen de ultieme prestatie telt