



Zondag 24 januari 2010, Hans van der Kolk, winnaar Ergohead

Hans van der Kolk wint de Ergohead op de Concept 2 indoor rower

Alle triatleten zijn natuurlijk multisporters, maar sommigen gaan nog verder. Na hNK in Almere besloot Hans van der Kolk het onderdeel zwemmen verder te verbeteren. Hij werd lid van Atlon. Door blessureleed werd de nadruk noodzakelijkerwijs gelegd op zwemmen en indoor training bij Atlas.

Echter, naast krachttraining, crosstrainer en loopband trainde hij zo nu en dan ook op de Concept 2 roeiergometer. Tijdens een training kwamen wij elkaar tegen op de roeitruiner. Hij trapte het apparaat met een schijnbaar gemak op gang. Daarom informeerde ik naar zijn scores en die bleken indrukwekkend hoog te zijn. Als oud-roeier ken ik verschillende evenementen die voor de Concept 2 worden georganiseerd.

Ik vertelde van de Ergohead, een wedstrijd van 20 minuten. Degene die in deze tijd de meeste 'meters' aflegt wint. Met zijn score zou hij tot de kanshebbers behoren voor een overwinning. Er gingen enkele weken voorbij. Toen ik weer eens bij Atlas kwam zag ik Hans zwoegen op de Concept 2. Hij vertelde dat hij inmiddels had ingeschreven voor de Ergohead. Ik grapte dat er aan zijn roeitechniek nog wel wat te verbeteren viel. We hadden nog een paar weken en spraken af om een paar maal gezamenlijk te trainen. Snel heb ik mij ook ingeschreven. Yannick gaf toestemming de ergometers te verplaatsen naar een ruimte met spiegels voor meer feedback. Het waren maar een paar trainingen, maar technisch werd er behoorlijke vooruitgang geboekt. Hans roeide veel meer 'ontspannen' en ritmisch ging het aanzienlijk beter.

Op zondag 24 januari was de wedstrijd in Amsterdam. In ons veld, 50+ waren er dertien deelnemers. Na het startschot gaan alle deelnemers tegelijk van start. Op een groot scherm kan ieder zijn positie zien in het veld. Hans ging zeer voortvarend van start, nam al meteen brutaal de leiding en bouwde gestaag zijn voorsprong uit. Hij won uiteindelijk met groot machtsvertoon: meer dan 200 meter voorsprong op nummer 2. Na twintig minuten had hij 5896 meter afgelegd, een nationaal record in zijn klasse. Ook in de 40+ categorie zou hij met deze score gewonnen hebben en bij de 30+ zou hij nog tweede plaats hebben behaald, dicht achter de winnaar. Zelfs bij de senioren waren maar enkele roeiers sneller.

Op respectabele afstand van de winnaar werd ik achtste. Toch was ik ook best tevreden. Mijn achterstand op oud ploeggenoten was niet al te groot en mijn eindscore was hoger dan ik had verwacht. Beiden kunnen we nog sneller dat weet ik zeker. Belangrijker: Hans behoort met zijn tijd op de 2000m ook tot de Nederlandse top. Wellicht kan hij in december proberen het nationale record te verbeteren. Daartoe hoeft hij maar enkele seconden sneller te gaan!

Namens Atlon,
Willem Jan de Widt