

Sport Nieuws 2019 2

Paratriathlon = Triathlon voor mensen met een fysieke beperking.
PTWC = ParaTriathlon WheelChair. Wedstrijdafstanden: 750 m zwemmen, 20 km handbiken en 5 km in een racerolstoel (wheeler).



Ik ben Geert Schipper, 41 jaar, getrouwd, heb 3 dochters en woon in Spanbroek. Na een vliegtuigongeluk in 2004 ben ik rolstoelgebruiker. Sinds 2005 ben ik bijzonder actief met verschillende aangepaste sporten. In 2012 kwam ik via het handbiken in aanraking met de triathlon. Dit heeft inmiddels mijn hobby, veranderd naar werk. In augustus 2014 ben ik opgenomen als PRO triathlon atleet bij de NTB, en behaalde ik de 3e plaats op het WK 2014 in Edmonton (Canada), een 4e plaats op het WK in Chicago (USA) 2015, een 3e op het WK in Rotterdam 2016 en zilver op de Paralympics in Rio. In 2017 en 2018 werd ik op het WK 2e.

De R zit nog steeds in de maand

Februari begon met wat zon, maar ook koud en vooral winderig weer. En toen twee weken met kil grijs weer met gemiddeld veel wind. De maand eindigt met geweldig mooi weer met warmte records. U vraagt zich waarschijnlijk af waarom ik over het weer schrijf. Ik had namelijk een trainingsstage gepland in februari ten tijde van de carnavals vakantie. Meestal kies je dan voor een plaats waar het zonnig en duidelijk warmer is dan in Nederland, bijvoorbeeld de omgeving van Alicante in Spanje. Maar laten we eerlijk zijn, wat had ik meer kunnen krijgen in Spanje afgelopen weken dan in Nederland, Volgens mij niks anders dan een dikke rekening van de gemaakte onkosten. Met gemiddeld ruim 300 km per week op de fiets, 4 keer per week in Alkmaar in het zwembad, 3 keer per week naar het krachthonk en zo'n 40 km in mijn race rolstoel. Wat mij betreft voor deze korte dagen van februari geen slechte trainingen.



Tests

De eerste kilometers zijn gemaakt in mijn nieuwe racerolstoel. Het idee van deze stoel zou zijn dat ik er vooral aerodynamische in zou moeten zitten. Minder luchtweerstand betekend heel simpel dat er minder vermogen nodig is voor een bepaalde snelheid. Met heel veel korte en langere test rondes is de stoel uiteindelijk toch ongeveer weer het zelfde qua setting als mijn oude racerolstoel. Met de aerodynamischere houding kon ik of mijn armen niet goed over de hoepels pushen of mijn benen zaten zover dubbel gevouwen dat er veel spanning in mijn knieën ontstond en mijn tenen over de grond zouden slepen. Wel is het frame stijver dan de oude stoel wat hopelijk nog wat winst geeft. Verder ben ik nog bezig om wat verschillende soorten rubbers op mijn handschoenen te testen die meer grip geven. Tot nu toe leidt dat wel tot een positief resultaat behalve dat de zachtere rubbers dus wel meer grip hebben maar ook aanzienlijk harder slijten. Ik ben er dus nog niet helemaal uit.

Agenda voor Maart

Op schooltjes geef ik weer wat voorlichtingen, hoe het is om te leven en sporten met een beperking. Ik geef voor revalidanten van Heliomare weer een ski clinic via mijn stichting Sportisleven. Mijn concurrent en collega Jetze doet op woensdag 13 maart om 15.00 een poging om mijn uurrecord te verbeteren.

Vanuit de bond gaan we de laatste 2 weken van Maart op trainingsstage naar Rio Major in Portugal



Hoofd sponsor: Rabobank West-Friesland & Schouten Techniek

Business Partners: Kees Koopman Transport/logistiek, Autospuiterij Nico Mooij, Veekro Bedrijfswagens, FA C & A Vriend Bloementeel Spiersdijk, Klaver Bloembollen B.V. Zandwerven, FA A.N. Ruijter Melkveehouderij Spanbroek, Verwol, Koenis BV Diervoeders, Sailfish, Meubelfabriek FMO, Loonbedrijf FA Jos Boots, Fietsvoordeelshop.nl, Enorm Groot, Fysio in de Praktijk SW Vastgoedverbetering, Zwembad de Waterhoorn, Appel Beton Opmeer BV, Administratiekantoor A. Sinnige V.O.F, Klaver Giant Groep, Forte Sportswear. Beerepoot BV, DA natuurdrogier Meulenbroek, Aed4sale,