

## Sport Nieuws 2019 3

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.*

### Trainingsstage Rio Maior Portugal

Kil, nat en vooral veel wind zijn de factoren die ik als triatleet liever niet heb. Maart begon op deze manier en eindigt ongeveer zo, behalve de wind dan. Daarom ben ik vanuit de triathlon bond 2 weken in Portugal aan het trainen. Zonnig droog en prima temperaturen en vooral weinig tot geen wind. Ideale omstandigheden om een goede basis die ik afgelopen winter met fietsen en zwemmen heb opgebouwd verder op peil te brengen. de eerste handbike marathon rij ik op 7 april in Hannover en op 14 april een NHC handbike wedstrijd in Beverwijk op het fiets parcours. Terug naar Portugal. De cliché van Rust is de halve training maken we hier in Portugal zeker waar. We trainen gemiddeld 4,5 uur per dag, startend met 1,5 uur zwemmen om 08.30, ongeveer 4,5 tot 5 km. De meeste dagen fietsen we ook 1,5 tot 2 uur en met 2 uitzonderingsdagen van 4 uur. verder bijna elke dag in onze racerolstoel en zo niet dan kracht training in het krachthonk.



### Onzekerheid

De trainingstijden laten zien dat ik harder fiets en zwem dan afgelopen jaren en ook de omvang van mijn arm spieren is groter dan vorige jaren, mijn gewicht is niet toegenomen en dus moet ik tot de conclusie komen dat ik wat vet verbrand heb en omgezet heb in spiermassa. Ondanks dat heerst er altijd wel wat onzekerheid. Heb ik wel voldoende getraind, m.a.w. is mijn uithoudingsvermogen wel toereikend in vergelijking met mijn concurrenten. Voor elke race ben ik wel onzeker. Maar vooral nu voor de start van dit nieuwe seizoen is het erger. Op een tijdrif op Lanzarote is Jetze verslagen met 2 seconde door Joe Townsend. Jetze fietste een uur lang met een gemiddelde van 44,749 km/h op de baan. Ik ben daarmee na 11 maanden mijn uurrecord 42,165 km/h kwijt. Als deze jongens zo hard kunnen fietsen, hoe zal ik daar dan tussen passen. De eerste grote triathlon wedstrijd is op 27 april in Milaan. Hierna zal alles duidelijk worden.



In mijn volgende nieuwsbrief, medio half mei, meer over een nieuwe businesspartner en het afscheid van 2 partners, hoe de aankomende wedstrijden zijn geweest, en uiteraard een vooruitblik en de opbouw van mijn nieuwe fiets.

### 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, Saifish, Meubelfabriek FMO, Loonbedrijf FA Jos Boots, Fietsvoordeelshop.nl, Enorm Groot, Fysio in de Praktijk, Appel Beton Opmeer BV, Administratiekantoor A. Sinnige V.O.F, Klaver Giant Groep, Forte Sportswear. Beerepoot BV, DA natuurdrogist Meulenbroek, Aed4sale,