

Nieuwsbrief *Holland4*

28 April 2008

Uitgave nummer 2

In dit nummer:

Klaarstomen 1

Wedstrijdverslag

Piediluco, Italië 1

*Vooruitblik: Nog 101
dagen tot Beijing* 2

Uitgelicht 2

Holland4 in de media 3

Klaarstomen

De periode vanaf de vorige nieuwsbrief tot nu kan grofweg worden ingedeeld in twee subperiodes. De eerste is de aanloop naar de ergometertest, die op 18 maart op het programma stond. De tweede subperiode is de aanloop naar de eerste wedstrijd van het seizoen: de Regatta Internazionale Memorial P. D'Aloia in Piediluco, Italië. Zowel de ergometertest als de wedstrijd in Italië zijn succesvol en naar tevredenheid verlopen. Zodoende zijn we optimaal klaargestoomd voor het begin van het wereldbekerseizoen dat voor de deur staat. Verderop in deze nieuwsbrief volgt een toelichting op de laatste voorbereidingen richting het wereld-

bekerseizoen in de rubriek *Vooruitblik*. Ook volgt er een uitgebreid verslag van de wedstrijd in Italië. In *Uitgelicht* deze keer een profiel van onze fysioloog Jan Olbrecht. Als laatste hebben we de vaste rubriek *Holland4 in de media* met daarin een overzicht van de meest recente mediamomenten.



Agenda:

14-27 April:

Trainingskamp Varese, Italië

8-11 Mei:

Wereldbeker 1, München,
Duitsland

29 Mei - 1 Juni:

Wereldbeker 2, Luzern,
Zwitserland

Wedstrijdverslag Piediluco, Italië

Van 11 tot 13 april namen wij deel aan de 22^{ste} Paolo D'Aloja Memorial in Piediluco. Deze wedstrijd was ons alternatief voor de BDN Randstad Regatta, die wij door de planning van ons trainingskamp in Varese niet konden starten. Het door een stevige zijwind geteisterde Lago di Piediluco vormde het strijdtoneel voor twee wedstrijden tegen de zilveren Italiaanse vier van de WK van afgelopen jaar. Naast het testen van een nieuwe opstelling, moest deze wedstrijd ons een stevige fysieke prikkel geven en vormde het daarnaast een indicatie van de vorm waarin wij momenteel

verkeren. Aan het eind het weekend bleef de balans steken op 1-1. Op zaterdag wonnen wij, op zondag de Italianen. De marge was beide keren nagenoeg even groot. Tevreden en met voldoende aandachtspunten voor de komende tijd reisden wij op 14 april per auto door naar Varese.



Website:

Het fotoboek staat online! Onder het kopje "Album" is een selectie van foto's te vinden vanaf 2005.

Sponsors

BOEKEL DE NERÉE



Suppliers



Vooruitblik: Nog 101 dagen tot Beijing

De voorbereidingen op het wereldbekerseizoen zijn in volle gang. Momenteel zijn we aan het trainen op het Lago di Varese op een uur rijden van Milaan. Twee weken lang zullen we onder ideale omstandigheden kunnen werken aan het omzetten van de basis die we in de winterperiode hebben gelegd naar een specifiekere wedstrijdvorm. Die zullen we nodig hebben om meer snelheid te ontwikkelen ten opzichte van wat we hebben laten zien in Piediluco tegen de Italiaanse vier.



De eerste wereldbeker zal plaatsvinden in München van 8 tot 11 Mei. Hier treffen we de meeste ploegen die zijn geplaatst voor de Olympische Spelen. De eerste wereldbekerwedstrijd is altijd weer spannend omdat het een antwoord geeft op de vraag: "kunnen we het nog?" Natuurlijk wil iedere ploeg nog niet het achterste van zijn tong laten zien, het draait immers om die ene wedstrijd in augustus, maar het geeft wel de verhoudingen van het moment weer. Gezien de progressie die we hebben gemaakt deze winter denken we een stuk sneller te kunnen zijn dan vorig jaar. Of dit al in München het geval zal zijn zullen we over iets meer dan twee weken weten. Tevens is daar de eerste officiële mogelijkheid om vormbehoud aan te tonen.

Uitgelicht

De Belgische wetenschapper en inspanningsfysioloog Jan Olbrecht is in 2000 begonnen met het intensief begeleiden van de Nederlandse roeiploeg. Metingen die de basis vormen voor de periodisering en trainingsopbouw worden om de zes á zeven weken gedaan door middel van een druppeltje bloed uit het oor. Jan is gepromoveerd aan het Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin van de Universiteit van Keulen. Daar heeft hij gedurende 10 jaar gewerkt aan de theorie van lactaattestmethodologie, de interpretatie ervan en de toepassingsmogelijkheden voor trainingsoptimalisering. Momenteel is hij docent aan de Rijksuniversiteit van Gent (afdeling fysiotherapie) en de Katholieke Universiteit van Leuven (bio-engineering). Naast deze betrekkingen reist Jan samen met zijn echtgenote Pascale (tijdens testen zijn assistente) door heel Europa om sporters en trainers intensief te begeleiden in het zwemmen, triatlon, atletiek en roeien. Tot nu toe hebben 'zijn' atleten 70 Olympische medailles behaald, waarvan 7 Gouden. Daarnaast behaalden zij 89 medailles op WK's, waarvan 14 wereldtitels.

Door het meten van lactaatwaarden in het bloed tijdens inspanningen is het mogelijk om de menselijke motor in al zijn onderdelen te ontleden en door te lichten. Enerzijds is het mogelijk om de zwakke onderdelen te versterken en anderzijds ervoor zorgen dat alle onderdelen perfect op elkaar zijn afgestemd. Op die manier kan het lichaam perfect en maximaal renderen. Een systematische aanpak en een voortdurende bijsturing is daarvoor zeer essentieel. In het typeren van onze fysieke profielen is Jan zeer kort: Gijs is recordhouder van aërobe capaciteit, Jan-Willem is recordhouder van anaërobe capaciteit, Geert is degene die zijn fysiologisch talent maximaal benut in de wedstrijd en Matthijs is de recordhouder piekvermogen.



Sponsors



Suppliers

Holland4 in de Media

In deze rubriek houden we elke uitgave bij in welke media wij zijn verschenen.

Recentelijk:

- BNN, *De nieuwste show*, 10 maart. Item over sporters die naar Beijing gaan met Tyl Beckand.
- BNR Nieuwsradio, *Peking Express*, 18 maart en 15 april. Maandelijks interview met Gijs.
- RTL4, *Lotto Weekend Miljonairs*, 15 Maart. Geert deelt een cheque en een auto uit aan winnaars.
- VPRO, *Hollandsport*, 24 maart. Interview Holland4 over rol van de roeiers in de boot.
- NOS, *Studio Sport*, 18 april. Uitzending over trainingskamp Varese.

Verwacht:

- *Arts in spé*, Vakblad voor geneeskundestudenten en co-assistenten. Uitgave 2^e kwartaal. Interview met Geert.
- *Veronica Magazine*. Uitgave nog niet bekend. Interview met Matthijs over verzorgingsproducten (hij gebruikt er één!).
- *Elsevier Magazine*. Interview met Geert over werk en topsport.



Geert bij Lotto Weekend Miljonairs

De afgelopen periode zijn wij weer regelmatig in de media verschenen.

Zelf vonden we het item op *Holland Sport* het leukste om te doen. Dit komt met name omdat *Holland Sport* een zeer gerespecteerd sportprogramma is waar de inhoud en de liefde voor de sport voorop staan. Gedurende ruim 10 minuten stelden Wilfried de Jong en Matthijs van Nieuwkerk allerlei vragen over ons functioneren als team. Helaas konden we niet altijd voorkomen dat er behoorlijk wat jargon werd gebruikt, maar we hebben vernomen dat het voor de gemiddelde leek nog goed te volgen was!

Na het interview hadden we iets meer dan één minuut om de boot de studio uit te krijgen. Met zijn lengte van 13 meter was dit niet gemakkelijk! Midden op de trambaan konden we boot klaar maken voor het transport terug naar de bosbaan en halverwege de show waren we weer in de studio. Geert won tenslotte met een overtuigende marge van 0,01 seconde bij het fietsspel van Jan-Willem.



Holland4 bij Hollandsport

Sponsors



Suppliers