



Nieuwsbrief

Holland4

28 juni 2008

Uitgave nummer 3

In dit nummer:

<i>Olympisch seizoen deel II</i>	1
<i>Wedstrijdverslag WB1, München</i>	1
<i>Wedstrijdverslag WB2, Luzern</i>	2
<i>Wedstrijdverslag WB3, Poznan</i>	2
<i>Vooruitblik: Nog 40 dagen tot Beijing</i>	3
<i>Uitgelicht</i>	3
<i>Holland4 in de media</i>	4

Agenda:

25 juni - 4 juli:

Trainingskamp Sarnen, Zwitserland

12 juli - 13 juli:

Olympische trials, Bosbaan

17 juli - 2 augustus:

Trainingskamp Chuncheon, Zuid-Korea

9 augustus - 16 augustus:

Olympische Spelen Beijing, China

Olympisch seizoen deel II

Voor u ligt de derde uitgave van de Holland4 nieuwsbrief. Het wereldbeker seizoen ligt inmiddels achter ons en we mogen ons wederom winnaars van de Wereldbeker noemen! De wedstrijden in München (4^e), Luzern (zilver) en Poznan (goud) leverde ons in totaal de meeste punten om de felbegeerde Wereldbeker in de wacht te slepen. Belangrijker voor ons is echter dat we een duidelijke stijgende lijn hebben weten op te pakken en dat geeft veel vertrouwen met nog ongeveer zes weken te gaan naar de Spelen. Meer hierover in de wedstrijdverslagen over de wereldbekerwedstrijden.

Momenteel zijn we begonnen met deel II van het Olympisch roeiseizoen met een trainingskamp in het Zwitserse Sarnen. Wat er verder in deel II van dit seizoen op het programma staat is te lezen in de vaste rubriek 'Vooruitblik'. In 'Uitgelicht' dit maal een profiel van onze vaste manueel therapeut Jelle Visser. Verder natuurlijk ook de vaste rubriek 'Holland4 in de media'.



Wedstrijdverslag WB1, München

De eerste wereldbekerwedstrijd van het seizoen is altijd een belangrijke. Elke ploeg heeft een winter lang hard getraind en wil graag zien dat deze training zijn vruchten afwerpt. Zo hebben wij deze wedstrijd ook benaderd met als resultaat dat wij enigszins schrokken van het resultaat: 'Slechts' een vierde plek achter onze eeuwige Britse rivalen, de Tsjechen en Duitsers. De harde schuine tegenwind zorgde voor oneerlijke omstandigheden op de Olympische roeibaan van 1972 en een vertekende einduitslag. Na een stevige evaluatie concludeerde wij dat we op verschillende punten hard aan

het werk moesten om te verbeteren. Zo zou het 'experiment' met Matthijs op boeg en Geert op twee geen gevolg meer ging krijgen. Een ander punt was dat wij fysiek gezien met andere accenten moesten gaan trainen om onze capaciteit volledig te benutten. Kortom: Werk aan de winkel!



Sponsors

BOEKEL DE NERÉE

PLANTINA
Vitaminen

maxim

Gill

HUDSON

BOAT
WORKS

C2
Concept 2 Benelux

Suppliers

www.holland4.nl

28 juni 2008

Uitgave nummer 3

Wedstrijdverslag WB2, Luzern

Enorm gedreven om te laten zien dat München een incident was kwamen wij aan op de prachtige Rotsee. Alle ingrediënten voor een loodzwaar toernooi waren aanwezig. Zo was het de eerste wedstrijd van het jaar tegen regerend wereldkampioen Nieuw-Zeeland. Onze voorwedstrijd bewees dat er in ons vierzonderveld geen makkelijke voorwedstrijden meer zijn. Op 0,04 seconde achter de Fransen plaatsten wij ons direct voor de halve finale. Ook in de andere voorwedstrijden zaten de nummers 1,2 binnen 1,5 sec. van elkaar. De halve finales kenden eenzelfde beeld. In een spijkerharde wedstrijd wisten wij ons een seconde achter de Australiërs te plaatsen voor de finale. Dat prestaties uit het verleden geen garanties zijn ondervonden de Nieuw-Zeelanders en de Britten. Zonder vaste slagman Andy Triggs Hodge wisten de Britten zich niet te plaatsen voor

de finale. De marginale onderlinge verschillen zorgde voor een enerverende finale. Na een matige eerste 600 meter begonnen wij aan een opmars door het veld. Met een geweldig eindschot wisten we de Amerikanen het zilver afhandig te maken. De Australiërs wonnen net als in de halve finale nipt van ons, wereldkampioen Nieuw-Zeeland werd 6^{de}. Het zilver was voor ons geweldig en een bevestiging dat wij het juiste pad weer helemaal te pakken hebben.



Wedstrijdverslag WB3, Poznan

Na de wereldbeker in Luzern hebben wij een erg goede periode doorgemaakt. Het roeien werd beter, het ritme meer solide! We waren in staat om het roeien naar een hoger plan te tillen, iets wat bevestigd werd door tijden op de speedcoach. Rond het Malta meer in Poznan heerste een jubelstemming bij aankomst, aangezien de Olympische roei-equipe net met 2 achten en een lichte dames dubbel was uitgebreid. De laatste trainingen voor de voorwedstrijd verliepen erg goed, we hadden het goede roeien meegenomen uit Amsterdam en de tijden waren onwaarschijnlijk snel. De domper na de voorwedstrijd was mede daarom ook groot. Derde worden, in de op papier makkelijkste voorwedstrijd en een herkansing moeten varen was niet ingecalculeerd. In de herkansing lieten wij echter weer ons ware gezicht zien. Van start tot finish domineerden we en we konden de wedstrijd gecontroleerd uitvaren.

De finale betekende een weerzien met de Britten. De Britse ziekenboeg was inmiddels leeg en zij verschenen dan ook in hun beoogde Olympisch line-up aan de start.

Naast de Tsjechen en Duitsers van wie wij in de voorwedstrijd verloren, lagen verder Nieuw-Zeeland en Slovenië in de finale. In deze finale konden we de gemaakte progressie op het water leggen en voeren wij net als in de halve finale weg bij het veld. Iedere aanval werd eenvoudig afgeslagen en het echte eindschot kon in de tas blijven. Voor de Britten en de Slovenen passeerden wij de eindstreep. Blijdschap, maar vooral ook verbazing over het relatieve gemak van de overwinning. Wederom goud op een wereldbeker, prolongatie van het wereldbekerklassement en wederom een bevestiging van het feit dat we de goede weg te pakken hebben.



Sponsors



Suppliers

28 juni 2008

Uitgave nummer 3

Vooruitblik: Nog 40 dagen tot Beijing

Momenteel zijn we op trainingskamp in het Zwitserse Sarnen. Hier werken we een programma af dat vooral bestaat uit lange duurtrainingen in de boot en op de racefiets. Ook doen we weer vermogenstrainingen met tuinslangen om de boot ter verhoging van de weerstand. Bij terugkomst in Nederland ondergaan we voor de laatste keer dit jaar een fysiologische test met Jan Olbrecht. Aan de hand van de resultaten maken Jan en Mark samen het schema tot en met de Spelen. Het kan

bijna niet anders dan dat we er fysiek heel goed voor staan, want de winst in Poznan komt ons natuurlijk niet zo maar aanwaaien. Toch is het een belangrijk testmoment voor ons allen. In het weekend van 12 en 13 juli organiseren we de zogenaamde 'Bosbaan Special Cup'. Dit is een sparwedstrijd voor alle Nederlandse gekwalificeerde boten. Het idee is dat we een soort vierde wereldbekerwedstrijd simuleren om in een ritme te blijven van elke drie weken een harde pot varen. Waarschijnlijk starten alle boten met een startverschil dat wordt bepaald door het verschil in wereldrecords tussen de nummers met als gevolg dat we op de streep een winnaar hebben. Na de Bosbaan Special Cup reizen we op 17 juli af naar het Zuid-Koreaanse Chuncheon voor het laatste trainingskamp voor de Spelen.



Uitgelicht

Manueel therapeut, acupuncturist en (door ervaring) sportpsycholoog Jelle Visser (leeftijd: ergens begin 50 denken we) is verbonden aan de Fysiotherapiepraktijk Keizersgracht in Amsterdam en is tevens al ruim 20 jaar verbonden aan het Internationaal Danstheater in Amsterdam. Samen met collega Bert de Boer heeft Jelle in 2003 de roeibond naar de praktijk weten te krijgen. Sinds die tijd gaan Jelle of Bert mee naar bijna iedere internationale wedstrijd of naar elk trainingskamp dat de roeibond organiseert. Bert en Jelle gaan alleen mee op de uitzendingen voor de senioren A equipe. Zo is Jelle als fysiotherapeut meegegaan naar de Olympische Spelen van Athene in 2004 en zal Bert meegaan naar de Spelen in Beijing. Jelle is verder gedurende het hele jaar op dinsdag en donderdag aanwezig op de bosbaan voor een inlooppreekuur (lees uren...). Vaak is hij er ook op de zaterdag ochtend te vinden om de enorme hoeveelheid klachten te kunnen behandelen. Hij heeft dan ook de sterkste band met de roeiers en hoewel Bert niet onderdoet aan niveau en populariteit onder alle roeiers vinden wij het toch een beetje jammer dat hij dit maal niet mee gaat naar de Spelen.

Op de vraag wat hij zo leuk vindt aan het werken met roeiers is hij heel duidelijk: Roeiers hebben een ongekende drive om te presteren en zijn bereid om daar echt alles voor op te offeren. Door de enorme hoeveelheid training vragen ze veel van hun lichaam en dat zie je maar bij weinig andere sporten zo extreem als bij het roeien. Op de vraag aan de roeiers in onze boot wat ze het meest waarderen aan Jelle is het tweede deel van het antwoord altijd: Het onvoorwaardelijk klaarstaan op ongeveer elk moment van de dag. Wij liggen geregeld bijvoorbeeld op vrijdag avond om half tien of op zondagochtend om acht uur op de bank in de praktijk aan de Keizersgracht. Het eerste deel van het antwoord is namelijk eenduidig: Jelle is de beste manueel therapeut die er is!



Sponsors



Suppliers



28 juni 2008

Uitgave nummer 3

Holland4 in de Media

In deze rubriek houden we elke uitgave bij in welke media wij zijn verschenen. Vanwege het grote aantal artikelen, dit keer slechts een greep uit de meest recent verschenen artikelen.

Tijdschriften:

- **Spoor**, Tijdschrift voor abonnees van de NS. Uitgave nummer 2, p26. Interview met Jan-Willem over Gijs.
- **Nieuwe Revu**, nummer 24. Interview met Holland4.
- **Arts in spé**, vakblad voor geneeskundestudenten en co-assistenten. Uitgave 2e kwartaal. Interview met Geert



Holland4 in Nieuwe Revu



Geert in Arts in spé

Sportpers:

- **Parool**, 23 juni, p33. Holland-vier favoriet voor goud.
- **NRC-Next**, 23 juni, p18. Holland Vier wint wereldbeker roeien.
- **Metro Amsterdam**, 23 juni, p41. Holland Vier prolongeert wereldbeker.
- **Volkskrant**, 23 juni, p18. WB-zege weer voor Holland Vier.
- **De Telegraaf**, 23 juni, p20. Holland Vier wint wereldbeker.
- **Het Financiële Dagblad**, 23 juni, p8. Holland Vier wint wereldbeker roeien.
- **AD Sportwereld**, 26 juni, p15. Quotes door Jan-Willem en Gijs

Holland-vier favoriet voor goud

ROEIEN

POZNAN - De Holland-vier heeft op het Malta Meer nabij Poznan in Polen de eindzege in de strijd om de wereldbeker opgeëist.

Minder dan vijftig dagen voor het begin van de Olympische Spelen is het Nederlandse kwartet Gijs Vermeulen, Jan Gabriëls, Matthijs Vellenga en Geert Cirkel ineens de belangrijkste gegadigde voor een gouden medaille in Peking. De favoriete vier van Groot-Brittannië, die jarenlang onverslaanbaar leek, moest optiewijzen op meerdere erkenningen in de felle Nederlanders. Het kwartet van bondscoach Mark Enke won op het Malta Meer de laatste race van het seizoen en stelde daarmee ook de eindzege van het klassement veilig.



Geert Cirkel, Matthijs Vellenga, Jan Gabriëls en Gijs Vermeulen (vlnr) in actie op het Malta Meer bij Poznan. FOTO: RUITERS

Holland4 in Parool

Holland Vier droomt van goud

LEO VAN DE RUIT
POZNAN

De Holland Vier prolongeert in Poznan niet alleen het bezit van de World Cup roeien, het vlaggenschip van Oranje gaf de sterkste concurrentie voor olympisch goud ook roeien.

Op het Malta Meer versloegen Geert Cirkel, Matthijs Vellenga, Jan-Willem Gabriëls en Gijs Vermeulen favoriet Groot-Brittannië, Slovenië, Duitsland, wereldkampioen Nieuw-Zeeland en Tsjechië in een eenzijdige finale. Spannend

was het nauwelijks gezien de Nederlandse dominantie.

De Holland Vier dicteerde en heerste van start tot finish. „Lekker om te weten dat wij de snelste ploeg zijn,” vond boeg Cirkel.

„Ons plan blijkt goed te werken,” stelde Vermeulen. „Wij zijn gedurende het seizoen steeds beter geworden, bij andere landen ging het heuvel af,” zag Gabriëls.

Matthijs Vellenga die zaterdag in de herkansing door een 'snoek' een perfecte race dwarsboemde, vond vooral de overwinning op de olympisch kampioenen van Groot-Brittannië een voldoening. „De Britten waren de te kloppen bemanning.”

Meer dan de World Cup op zich - veel eer, maar nul centen - was de waarde van de overwinning op de voltallige concurrentie. De Duitsers mochten de Holland Vier dan wel toeroepen: 'In Peking winnen wij', en de Britten als excuus aanwenden dat zij blessureleed hadden gekend, de hele meute kunnen verslaan betekende een opgekrakt vertrouwen voor de komende Olympische Spelen.

Holland4 in AD

Sponsors



Suppliers