



BSC SPORTERFGOED 2023

BOUDEWIJN SCHAATSCLUB BRUGGE

Sporterfgoed van de Boudewijn Schaats Club

Sinds 1970 is de Boudewijn Schaats Club een vaste waarde binnen het Belgische schaatslandschap. Wat begon als een bescheiden vereniging met een passie voor het ijs, groeide uit tot een club met een indrukwekkende sportieve erfenis. Elk seizoen opnieuw nemen onze schaatsers actief deel aan wedstrijden, zowel nationaal als internationaal, waarbij we telkens opnieuw bewijzen dat toewijding en talent geen grenzen kennen.

2023 – Onze helden op het ijs

Een ode aan de schaatsers, coaches en vrijwilligers die de club kleuren verdedigen en vertegenwoordigen.

“Op training schaats ik nu veertig rondjes heel snel”

BRUGGE Rino Vanhooren begint in shorttrack aan een nieuw seizoen en verblijft hiervoor al maanden in de VS en Canada, om zich binnen de nationale ploeg voor te bereiden. “Vorig jaar zette ik al stappen in de goede richting. Ons programma is nu vernieuwd, verzaard en veel sneller. Het is nu zien hoe ik daarop reageer.”

De Belgische shorttrackers lieten Nederland achter zich en de Vlaamse Schaatsunie kwam als voorbereiding op het komende seizoen uit in Salt Lake City in de VS, waar men in juni en juli de tenten opsloeg en waar ze met de Amerikanen iets konden opbouwen. Eenzelfde oefening volgde vanaf augustus in Montreal, Canada, waar op 20-22 en 27-29 oktober de eerste twee wereldbikers plaatshebben. “We mogen volle-

dig meedraaien met het Canadees nationaal team. Ze zijn niet voor niets Olympisch kampioen in de relay”, vindt Rino Vanhooren. “Het is echt waanzinnig om snelschaatsers in diverse leeftijdscategorieën binnen hun nationaal team bezig te zien. Ook wat betreft de volledige omkadering.”

ZWARE INSPANNING

Warre Van Damme is de andere Buggeling die er deel uitmaakt



Rino Vanhooren verblijft al enkele maanden in Canada. (foto Rino Vanhooren)

van de groep Belgen. Hij traint mee met de jongerengroep. Rino pendelt vooral tussen het nationaal team van Canada en hun ju-

nioren. “Vooral omdat hun programma veel zwaarder is dan dat we gewend zijn. Zo geraken we richting de wereldbikers niet op-

geblazen. Qua intensiteit wisselen we een beetje van groep. Het is nu nog afwachten hoe ons lichaam na de volle voorbereiding tijdens de wedstrijden zal reageren. Op training rij ik nu bijvoorbeeld veertig rondjes heel snel. In het verleden waren er dat tien. Ik veronderstel dat wij als Belgen allen beter gaan rijden.”

HOOFDDOEL

Het hoofddoel voor Rino is vanaf januari met de wereldbikers in Europa waar zijn afstanden nog niet vastliggen, het EK en het WK. “Als ik zelf mag kiezen zou ik de 1.500 meter rijden. De 500 meter of de 1.000 meter zijn voor mij momenteel bonus. Sowieso rij ik de herenrelay en eventueel zal ik zien of ook de gemengde relay kan. Dit hangt af van de vorm van de dag.” (ACR)



OOSTENDESESTEENWEG 99
8000 BRUGGE
GSM 0478/67.37.21

VZW ON: 0408705441

BLIJF OP DE HOOGTE



“Fysiek of geen fysiek: als het kopje niet mee wil, lukt het toch niet”: Mathias Vosté schaatst na pittig jaar EK in ‘zijn’ Heerenveen 5/01/2023 KW



Mathias Vosté ... (foto Getty) © Getty Images

Tom Vandenbussche

05:00

Hij groeide op in Assebroek bij Brugge en woont sinds juli 2014 in het verre Friesland. Daar, in de mythische schaatstempel Thialf in Heerenveen, neemt Mathias Vosté (29) deel aan het EK langebaanschaatsen, een jaar nadat hij moest vechten om profsporter te blijven. “Nu besef ik dat het zo slecht nog niet was om eens in het echte werklevens te staan.”

Na een carrière als shorttracker en skeeleraar is Vosté aan zijn achtste campagne in het langebaanschaatsen bezig. Zowel in 2018 (Pyeongchang, Zuid-Korea) als in 2022 (Peking, China) was hij erbij op de Winterspelen. In 2026 ambieert de naar Friesland uitgeweken Assebroekenaar op Italiaanse bodem (Milaan en Cortina d’Ampezzo) een derde deelname aan ’s werelds belangrijkste sportevenement in de winter. Dit weekend wacht de eerstvolgende tussenstop met het EK afstanden in Heerenveen, waar Vosté al bijna tien jaar traint en leeft met zijn Noord-Nederlandse vriendin Angela Dijkstra.

Mathias, hoe ben jij als wintertopsporter de feestdagen doorgekomen?

Vosté: “Die heb ik in tegenstelling tot de Nederlanders toch ietwat kunnen vieren, want zij hadden nog kwalificatiewedstrijden voor de komende kampioenschappen. Die had ik als Belg niet. Ik bracht Kerstmis met mijn schoonfamilie in Nederland door en trok er ook een dag op uit met mijn vriendin.

Helemaal uit de bol gaan zat er niet in, met mate vieren was de boodschap. Naar België keerde ik niet terug, want ik had enkele trainingen en er zitten enkele belangrijke wedstrijden aan te komen.”

Hoe vaak ben je nog in Assebroek?

(denkt even na) “Dat is al even geleden, van de zomer. Mijn familie weet ook wel dat ik in de winter niet zomaar op bezoek kan komen. Vooral in de zomer probeer ik een paar keer langs te gaan. Voor mij is mijn thuis nu hier in Nederland, al is het altijd leuk om nog eens naar Brugge terug te keren. Dan voel ik me telkens een halve toerist.” *(glimlacht)*

“Mijn thuis is nu in Nederland, al is het altijd leuk om nog eens naar Brugge terug te keren”

Dit weekend neem je deel aan het EK in jouw Heerenveen. Exact een jaar geleden liep het EK sprint voor jou niet goed af.

(knikt) “Door een valse start kon ik maar twee van de vier keer rijden. Nu zal ik starten op de 500, de 1.000 en de 1.500 meter. Het is leuk om wedstrijden in een vol Thialf te rijden, ook al is dit EK niet het hoofddoel van dit seizoen. Maar ik wil wel goed voor de dag komen, zonder mezelf al te veel verwachtingen op te leggen. Als er in Thialf een kampioenschap is, kan je dat best wel vergelijken met een veldrit in België, maar dan natuurlijk wel in een stadion. Op een groot toernooi zorgen de Nederlanders altijd voor veel sfeer. Het is een leuk publiek hier. Daar kijk ik naar uit.”

En zeggen dat je een jaar geleden moest gaan werken om rond te komen.

“Klopt. Tot juli 2023 heb ik in een transportbedrijf gewerkt. Dat was nodig, omdat er vanuit de federatie geen steun was. Uiteindelijk is die er voor bepaalde wedstrijden dan toch nog gekomen, maar 95 procent van vorig seizoen heb ik zelf bekostigd. Niet evident. Ik had voortdurend het gevoel dat ik niet voor mijn sport leefde. Maar als persoon heeft het me op bepaalde vlakken wel vooruit gebracht. Plots ging ik het echte leven in. Het echte werkleven. Eerst stond ik er heel negatief tegenover, maar nu besef ik dat het zo slecht nog niet was. Je leert om te relativiseren en op een bepaalde manier gaf het me een soort van rust, maar dan wel rust tussen aanhalingstekens. Toen ik op het WK achtste op de 1.000 meter werd, kreeg ik dankzij die topachtplaats een contract bij Sport Vlaanderen en nu kan ik weer voor mijn sport leven.”

Achtste of negende op een WK, topsport draait duidelijk om details.

(knikt) “Evengoed was ik vierde of vijfde geworden, maar het had ook negende of tiende kunnen zijn. Dat is topsport. Dat ene moment bepaalt alles en die dag liep het in mijn voordeel af. Het ligt allemaal heel dicht bij elkaar. Maar het is me gelukt en nu kan ik weer verder.”

Wat ging er door je heen toen je die broodnodige topachtplaats behaalde?

“Vorige winter was het alles of niets en na afloop dacht ik: *het is me toch gelukt*. Er viel een soort van last weg. Als ik nu terugdenk aan hoe ik dat gedaan heb, was dat zeker niet de makkelijkste opdracht. Het gaf me meer voldoening dan zomaar achtste worden in een normaal jaar.”

“In topsport ligt het allemaal dicht bij elkaar. Maar het is me gelukt en nu kan ik weer verder”

In november en december werkte je de eerste vier van zes Wereldbekermanches af. Hoe zijn die verlopen?

“Met een dubbel gevoel. In de twee Aziatische manches wilde ik uit de B-groep geraken, maar dat is me niet gelukt. Ik zie mezelf nochtans in de A-groep schaatsen, zeker op de 1.000 meter, maar ik ken wel vaker een mindere seizoensstart. Bovendien had ik wat sportprobleempjes op mentaal vlak. Daar werkte ik intussen hard aan, ook nu nog. Na China was ik een week ziek, waardoor ik pas in de week van Noorwegen weer kon trainen en daar nog niet in staat was om meer dan één wedstrijd te schaatsen. De rust deed me echter goed, want begin december in Polen stond ik er weer. Ik werd

tweede op de 1.000 meter, zodat ik eind januari in de Wereldbeker in Salt Lake City (VS) in de A-groep mag starten. Dat geeft vertrouwen voor het tweede deel van het seizoen. Door die ziekte is een goed klassement in de Wereldbeker wel niet meer mogelijk. Als ik in februari naar het WK wil, zal ik dat met een scherpe tijd moeten afdwingen. Dat is voor 75 procent van de deelnemers het geval, terwijl er slechts zes plekken overblijven. In principe is dat haalbaar voor mij, maar dan mag ik wel geen fouten maken.”

Ik noteer: de Wereldbekermanche in Salt Lake City van 26 tot en met 28 januari.

(knikt) “Dat wordt de allerbelangrijkste afspraak van het seizoen. Ik krijg er de kans om twee keer een 1.000 meter te schaatsen, mijn favoriete onderdeel en het nummer dat mij fysiek het best ligt. In die één minuut en acht seconden kan ik al mijn energie kwijt. In Salt Lake City zijn de laatste zes plekken te verdienen voor het WK *(dat drie weken later in het Canadese Calgary plaatsvindt, red.)*. Daar wil ik top zijn.”

Zonet sprak je over mentale problemen. Kan je daar wat meer over vertellen?

“In de aanloop naar deze winter voelde ik mijn conditie groeien, maar hoe langer ik op het ijs stond, hoe vaker ik begon te twifelen. Schaatsen is een sport die technisch bijzonder moeilijk is en als je daarover op mentaal vlak met twijfels in je hoofd zit, wil het lichaam niet mee.”

“Sinds september ben ik dan ook met een sportpsycholoog aan de slag gegaan”

Topsport is meer dan alleen fysiek.

(knikt) “Op training zag ik dat ik het fysiek aankon. Ook mijn fiets- en krachtsessies waren goed, maar eenmaal ik een bepaald soort training moest afwerken, begon ik te twifelen. In het verleden waren die twijfels er ook al, maar toen deed ik daar te weinig mee. Het was hoog tijd om het aan te pakken. Ik heb het probleem geaccepteerd en er werk van gemaakt. Sinds september ben ik dan ook met een sportpsycholoog aan de slag gegaan. Ik ben er heel positief over. Het gaat de goede kant op en op termijn zal het van mij een betere atleet maken. Het is niet het gemakkelijkste onderwerp om over te praten, maar als het werkt, heb je er veel aan. Het mentale aspect is zo belangrijk. Je mag fysiek nog zo goed zijn als je maar wenst, als het kopje niet mee wil, lukt het toch niet.”

Slotvraagje: er maken maar liefst vier West-Vlamingen deel uit van de Belgische selectie voor dit EK. Toeval?

“Onlangs namen we met acht of negen Belgische atleten aan een Wereldbekermanche deel. Dat was nog nooit eerder gebeurd en is deels te danken aan Team Novus, een groep internationale schaatsers die vanuit Engeland en België de koppen bij mekaar gestoken hebben en dit jaar zelfs met een opleidingsteam gestart zijn. Op die manier krijgen jonge Belgische talenten meer mogelijkheden om door te groeien. Daarbij heel wat jongens en meisjes die uit de skeelersport komen. Skeeleren is populair in West-Vlaanderen en tevens de voornaamste vijver van de nieuwe lichting schaatsers. Los van het West-Vlaamse verhaal is dit gewoonweg heel erg positief voor de schaatssport in België.”

Alexandra Danneel (28) stopt met shorttrack op het hoogste niveau: “Hopelijk kan ik anderen blijven inspireren om de stap naar topsport te zetten”



Alexandra Danneel schaatste zes jaar op topniveau, maar kiest nu voor haar werk. — © Rino Vanhooren
OOSTENDE -

Zes jaar schaatste Alexandra Danneel (28) op topniveau. Europees zilver met de gemengde aflossingsploeg in januari is haar knapste resultaat. Nu zet de Oostendse een punt achter shorttrack op het hoogste niveau. Danneel concentreert zich op het geven van Nederlandse les aan anderstaligen, maar ze neemt geen afstand van shorttrack en skeeleren. Recreatief kan ze hiervan ook genieten.

Welke factoren wogen door om deze beslissing te nemen?

Alexandra Danneel: “De verhuis van ons team naar Canada - een beslissing waarvan ik voorstander ben - was de grootste factor om mijn werk verkiezen boven topsport. Mijn werkgevers hebben mij enorm geholpen om de combinatie mogelijk te maken, maar de opties zijn natuurlijk niet eindeloos. Het uurverschil tussen Montreal en België beperkt de mogelijkheden al enorm. Daarbovenop vielen de trainingsuren in Canada op momenten dat ik in Belgische tijd zou kunnen werken. De puzzel klopte gewoon niet voor mij, wat ertoe leidde dat ik de beslissing nam om ermee te stoppen.”

Was je wel topsporter gebleven indien jullie konden trainen in Heerenveen?

“Ik trainde met de rest van onze nationale selectie in Hasselt, enkel Hanne en Stijn Desmet trainden met Team Nederland in Heerenveen. Nederland wilde er zeker geen extra Belgen bijnemen, wat op zich wel een logische beslissing is. Er moest dus gekeken worden naar andere oplossingen – zowel binnen als buiten Europa – om met goede trainingspartners op het ijs te kunnen staan. Canada is dus perfect, met een grote vrouwenploeg en een groot mannenteam en combinaties daarvan. Indien er een samenwerking ontstaan was binnen Europa, waren er uiteraard meer mogelijkheden om de combinatie met mijn job haalbaar te houden. De junioren blijven bijvoorbeeld gewoon in Hasselt verder trainen, met trainingsstages naar het buitenland, maar dat is voor mij dan minder interessant omdat zij een ander programma draaien én omdat ik dan niet kan trainen met de mensen met wie ik *relay* zou moeten schaatsen.”

Welke waren je mooiste momenten in het shorttrack?

“Mijn mooiste moment was het zilver in de *mixed relay* in Kazachstan, op de vierde manche van het wereldbekercircuit, waarvoor Tineke den Dulk en ikzelf een crowdfunding waren gestart. Het idee dat zoveel mensen in ons geloofden en dat we het daarna ook konden waarmaken, voelde ongelooflijk. Op het EK in Gdansk (Polen) pakten we dan nog eens zilver, wat een mooie bevestiging was. Maar op een kampioenschap voelt dat net iets anders, want dan wordt aan die prestatie veel meer tijd en aandacht besteed.”

Je kondigt aan te zullen shorttracken in ‘toeristische modus’. Wat betekent dat concreet?

“Dat betekent dat plezier nu eerst komt en dat ik niet meer hoeft te trainen om aan wedstrijden deel te nemen. Vanaf nu train ik enkel wanneer ik dat wil en omdat ik het leuk vind. Hopelijk kan ik onderweg jongere schaatsers beter maken en meisjes inspireren om ook de stap naar topsport te zetten.”



Alexandra Danneel (8) op training met Hanne Desmet. — © Rino Vanhooren

Waarom blijft shorttrack de boeiendste sport?

“De wereldtop is zowel bij de mannen als bij de vrouwen enorm breed. Ze schaatsen dus dicht bij elkaar, zijn enorm aan elkaar gewaagd en zijn wel eens bereid om een risicovolle actie te ondernemen, waardoor je bijna altijd spannende races hebt. Het is dus niet zo dat je een overwinning al van mijlver ziet aankomen, zoals bij sommige andere sporten. Voor het publiek zijn zo’n ritten dus redelijk onvoorspelbaar en dat zorgt ervoor dat je altijd op het puntje van je stoel zit. In geen enkele andere sport kan je zo opgaan in de strijd om een kwalificatieplaats of goud.”

Waarom zetten jongeren best de stap naar die sporttak?

“Shorttrack is een technisch heel uitdagende sport, wat het moeilijk maakt om op latere leeftijd hiermee te starten. Ik was zelf 16 toen ik voor het eerst op ijs stapte en achteraf gezien vond ik dat eigenlijk best al laat als je het vergelijkt met de rest van de schaatsers op internationaal niveau. Maar met voldoende doorzettingsvermogen en begeleiding is het zeker ook mogelijk om een hoog niveau te behalen. Shorttrack is een heel veelzijdige sport, waardoor er sowieso iets is dat kinderen en jongeren leuk vinden. Naast het technische aspect heb je ook snelheid en tactiek. Onrechtstreeks is het ook een contactsport. De combinatie hiervan maakt shorttrack leuk en uitdagend. Verder zijn er teamdisciplines en individuele nummers, maar trainen doe je eigenlijk altijd in een groep met gelijkgestemden. Door inhaalacties samen te oefenen, snelle ronden te schaatsen, aflossingen te perfectioneren en het werk doorheen de training te verdelen, krijg je het gevoel van een teamsport in combinatie met individueel succes. Dat zorgt

ervoor dat er meer ruimte is voor eigen keuzes en persoonlijke ontwikkeling. Tot slot zijn er heel veel wedstrijden voor alle leeftijden en niveaus. Akkoord, soms moet je daarvoor wel reizen en dat vraagt natuurlijk opofferingen van de ouders. Maar is dat geen perfect excuus om ook nog eens een stukje van de wereld te zien?" *(knipoogt)*

Wat houdt je werk als loopbaancoach in? Breid je dat nu in tijd uit?

"Ik werk bij Vokans als taalcoach. Ik geef dus Nederlands aan anderstaligen. Tijdens het schaatsseizoen zelf werkte ik halftijds en op afstand (digitaal) om op die manier de combinatie te kunnen maken met topsport. Nu ik niet meer aan topsport doe, zal ik voltijds aan de slag gaan en kan ik meer op fysieke locatie mensen begeleiden, maar kan ik ook andere opdrachten aannemen. Dat bezorgt mij wel wat aangename afwisseling."

Ga je shorttrack op hoog niveau blijven volgen?

"Ik zal natuurlijk nog steeds het topshorttrack op de voet volgen, aangezien mijn vriend Rino Vanhooren nog steeds deel uitmaakt van de nationale selectie. Ik probeer erbij te zijn wanneer hij deelneemt aan de World Cup-manches in Europa en aan het EK."

Shorttrackster Alexandra Danneel stopt met topsport

met topsport 20.08.2023

KW Thuis in West-Vlaanderen



Alexandra Danneel uit Zandvoorde stopt met topsport. © GF

Redactie KW

08:32

Na zes jaar lang zich op hoog niveau te hebben toegewijd aan haar sport heeft Alexandra Danneel uit Zandvoorde beslist om in het shorttrack een stap terug te zetten. “Ik doe de sport en mijn job bijzonder graag, maar uiteindelijk moest ik een beslissing nemen”, vertel ze. “Het was een moeilijke keuze. Ook emotioneel. Ik ben daar niet licht overgegaan. Na veel gesprekken met mijn teamgenoten, mijn coaches en uiteraard met Rino Vanhooren als mijn partner, die zelf de sport beoefend, heb ik uiteindelijk beslist om met topsport te stoppen.”

De Belgische shorttrackers zijn niet langer afhankelijk van Nederlands ijs. Na het vertrek uit Heerenveen draaien ze een testjaar in de VS en Canada. Zo ook Rino Vanhooren naast bijvoorbeeld Hanne en Stijn Desmet. In juni en juli was dit in Salt Lake City, in augustus is dat in Montreal waar er samen wordt getraind met de Canadezen. “Ik zou daar normaal bij moeten zijn. Mijn werkgever stelt zich heel flexibel op, maar die flexibiliteit moet ergens eindigen. De opties en mogelijkheden zijn niet oneindig. Vanuit Canada halftijds werken, met het uursverschil, zou niet gemakkelijk geweest zijn. En de trainingsuren vielen dan ook samen met de tijd dat ik in België zou kunnen werken. De andere optie was om heen en weer te reizen, maar

dat was ecologisch en economisch niet verantwoord”, vindt Alexandra, werkzaam als taalcoach bij Vokans, waar ze Nederlands geeft aan anderstaligen. “Het leek voor mezelf niet haalbaar. Ik koos voor mijn job, na toch wel mooie jaren in het schaatsen.”

De Oostendse van 28 jaar kijkt met zeer veel voldoening terug op wat ze in het shorttrack heeft beleefd. “De kansen die ik kreeg heb ik ten volle benut. Een mooi moment was bijvoorbeeld het zilver op de wereldbekerwedstrijd waarvoor Tineke den Dulk en ikzelf om die deelname te kunnen bekostigen een crowdfunding zijn gestart. Daarna volgde nog eens in die relay een zilveren medaille op het EK. Het waren dus niets dan positieve ervaringen”; aldus Danneel die als lid van BSC (Boudewijn Schaats Club in Brugge) haar sport niet volledig aan de kant zet. “Het shorttrack is veel te mooi om dit zo maar overboord te gooien. In een toeristische modus ga ik nog wel mee schaatsen. Misschien de jongere generatie, een aantal meisjes inspireren en beter maken, zodat zij eventueel een vrouwenteam of het gemend relayteam kunnen aanvullen. BSC heeft mij ondertussen gevraagd een trainersfunctie op te nemen. Ik blijf sowieso actief in de sport, net als in het skeeleren in Zandvoorde.” (ACR)

schaatsen weer aan: “We starten met een reeks initiatielessen op woensdag” 8/11/2023



De Brugse Shorttrackclub is vier keer per week op het ijs actief. © ACR



Redactie KW

De ijsbaan van Boudewijn Seapark in Sint-Michiels opende eind vorige maand opnieuw de deuren, wat betekent dat ook de plaatselijke Brugse Shorttrack Club er opnieuw terecht kan. “We zijn na enkele maanden bijzonder gemotiveerd en enthousiast om er weer in te vliegen.”

Franky Vanhooren is sinds mei binnen het vernieuwde bestuur de nieuwe voorzitter van de BSC, in opvolging van de ondertussen 90-jarige Willy Caboor. Sara Lermyte en Alexandra Danneel begeleiden voortaan de leden tijdens een aantal trainingen. “Alexandra steunt mij bij tactische zaken. Zij kent de laatste technieken, bewegingen en kan diverse zaken aan onze leden aanleren om het op termijn eventueel volledig over te nemen”, knipoogt de voorzitter.

Filmen

“Sara gaat op dinsdag de training van mij overnemen, zodat ik kan filmen”, pikt secretaris Marij Timmerman in. “Het filmen werd op de algemene ledenvergadering gevraagd, zodat ze op die manier naast de feedback die ze al na hun wedstrijden krijgen, ook feedback krijgen tijdens de training. Op die manier is er op het ijs interactie en krijgen ze werkpunten waarop ze moeten letten.”

Bij BSC hebben ze voor dit seizoen een groep jonge schaatsers, voornamelijk junioren, die klaarstaan om het beste uit zichzelf te halen. “De voorbije zomer hadden we opnieuw donors om tijdens de niet-ijs-periode actief te blijven. Zo konden we terecht bij enkele bevriende skeelerclubs. Met een groep hebben we ook frequent langs de vaart geskeelerd en gefietst. Op die manier konden we het contact met onze leden behouden en konden we hen warm maken om opnieuw de schaatsen aan te binden”, klinkt het bij de secretaris.

Ledenwerving

Vanaf woensdag 8 november start BSC van 20 tot 21 uur met initiatielessen shorttrack. De groepstraining op zondagmorgen is van bij het openen van de ijsbaan naar 's avonds voor de sluiting verplaatst. “In samenspraak met de ijsbaan wisselen we op zondag van 11 tot 12 uur tijdens de publieke beurt ook met de kunstschaatsers om met een initiatie aan ledenwerving te doen.” (ACR)

Shorttracker Rino Vanhooren in aanloop naar nieuw seizoen: “Op training schaats ik nu veertig rondjes heel snel”



Rino Vanhooren verblijft al enkele maanden in Canada. © Rino Vanhooren

Redactie KW

12.10.2023 16:19

Rino Vanhooren begint in shorttrack aan een nieuw seizoen en verblijft hiervoor al maanden in de VS en Canada, om zich binnen de nationale ploeg voor te bereiden. “Vorig jaar zette ik al stappen in de goede richting. Ons programma is nu vernieuwd, verzaamd en veel sneller. Het is nu zien hoe ik daarop reageer.”

De Belgische shorttrackers lieten Nederland achter zich en de Vlaamse Schaatsunie kwam als voorbereiding op het komende seizoen uit in Salt Lake City in de VS, waar men in juni en juli de tenten opsloeg en waar ze met de Amerikanen iets konden opbouwen. Eenzelfde oefening volgde vanaf augustus in Montreal, Canada, waar op 20-22 en 27-29 oktober de eerste twee wereldbekers plaatshebben. “We mogen volledig meedraaien met het Canadees nationaal team. Ze zijn niet voor niets Olympisch kampioen in de relay”, vindt Rino Vanhooren. “Het is echt waanzinnig om snelschaatsers in diverse leeftijdscategorieën binnen hun nationaal team bezig te zien. Ook wat betreft de volledige omkadering.”

Zware inspanning

Warre Van Damme is de andere Bruggeling die er deel uitmaakt van de groep Belgen. Hij traint mee met de jongerengroep. Rino pendelt vooral tussen het nationaal team van Canada en hun junioren. "Vooral omdat hun programma veel zwaarder is dan dat we gewend zijn. Zo geraken we richting de wereldbikers niet opgeblazen. Qua intensiteit wisselen we een beetje van groep. Het is nu nog afwachten hoe ons lichaam na de volle voorbereiding tijdens de wedstrijden zal reageren. Op training rij ik nu bijvoorbeeld veertig rondjes heel snel. In het verleden waren er dat tien. Ik veronderstel dat wij als Belgen allen beter gaan rijden."

Hoofddoel

Het hoofddoel voor Rino is vanaf januari met de wereldbikers in Europa waar zijn afstanden nog niet vastliggen, het EK en het WK. "Als ik zelf mag kiezen zou ik de 1.500 meter rijden. De 500 meter of de 1.000 meter zijn voor mij momenteel bonus. Sowieso rij ik de herenrelay en eventueel zal ik zien of ook de gemengde relay kan. Dit hangt af van de vorm van de dag." (ACR)