



Door Ellen Brunninkhuis

In elke editie van *Pedala* doet Ellen Brunninkhuis iets wat je als fietser ooit eens gedaan moet hebben. Ze werkt haar eigen bucketlist af, en krijgt daarbij hulp van de besten in de business. Deel drie: de baan op met wereldkampioene **Kirsten Wild**.

'Ik juich van binnen; wat is dit gaaf!'

'Misschien had ik je dit beter pas achteraf kunnen laten zien', lacht Kirsten Wild. We staan op de tribune in de bocht van de wielersbaan en turen naar beneden. Allemachtig, wat is dit steil! Ik vraag me af hoe het mogelijk is om over zo'n schuine baan te fietsen zonder om te vallen. Was het echt een goed idee om deze clinic te gaan volgen?

Baanwielrennen

Tot vandaag wist ik weinig van baanwielrennen. Daar komt nu verandering in, want ik krijg vandaag les van Kirsten Wild. Zij is naast succesvol wielrenster op de weg ook een topper op de baan. Ze heeft maar liefst 19 Nederlandse titels op verschillende onderdelen, belandde zowel in Europese als mondiale wedstrijden op het podium en werd begin 2015 wereldkampioene baanwielrennen op het onderdeel scratch. >



Scratch, puntenkoers, omnium

Kirsten ontvangt me in het Sportpaleis in Alkmaar. Hier traint ze met de nationale baanselectie, soms meerdere keren per dag. Ik krijg een rondleiding door het gebouw terwijl ze over haar sport vertelt. 'Baanwielrennen bestaat uit meerdere onderdelen. Sommige zijn gericht op sprinters en andere zijn meer voor duursporters.' Hoewel Kirsten op de weg bekend staat als een van de beste sprintsters uit het peloton, doet ze op de baan juist mee aan de nummers waar je een langere adem voor nodig hebt. 'Baansprintsters kunnen enorme wattages trappen over heel korte afstanden. Ik heb meer tijd nodig om op snelheid te komen.' Daarom richt Kirsten zich voornamelijk op onderdelen als scratch (een race over 10 kilometer), achtervolging (duel tussen twee renners), ploegenachtervolging (duel tussen twee ploegen), omnium (meerkamp) en het meest



ingewikkelde baanonderdeel: de puntenkoers. De deelnemers moeten hierbij zoveel mogelijk punten zien te scoren in diverse tussensprints en de eindsprint. De winnaar is niet degene die als eerste over de finish komt, maar de rijdster met de meeste punten. Verder zijn er op de baan nog nummers als de tijdrit (bij vrouwen over 200 meter en 500 meter), keirin (een sprint-race gestart vanachter een motor of derny) en de koppelkoers (waarin twee renners ieder een deel van het parcours op snelheid afleggen). Keuze genoeg dus, maar laat ik maar eens beginnen met een simpel rondje.

De Cote d'Azur

We lopen om de baan heen. Op de houten vloer zijn verschillende lijnen getrokken. Het meest opvallend is de brede blauwe strook aan de binnenkant van de baan, ook wel de Cote d'Azur genoemd. Deze dient als afscheiding tussen de baan en het middenterrein. Twintig centimeter naar buiten loopt de zwarte meetlijn. Een rondje over deze streep telt precies 250 meter. Nog eens 90 centimeter naar buiten loopt de rode sprinterslijn. Een renner die tussen de zwarte en rode lijn naar de finish sprint, mag je niet binnendoor inhalen. Als ik zo boven in de bocht van de baan naar beneden kijk, beginnen enige zenuwen op te spelen. Het is echt steil. De maximale hoek is maar liefst 42 graden. Kan en durf ik dit wel? Kirsten stelt me gerust: 'Als je zo kijkt, lijkt het veel enger dan het is. Je zult zien dat het meevalt als je erover heen rijdt.'

Kirsten Wild

Kirsten Wild is 32 jaar oud en profwielrenster bij het Noorse Team Hitech Products. Haar palmares is ronduit indrukwekkend: als een van de beste sprintsters op de weg schreef ze meerdere koersen en etappes in meerdaagse wedstrijden op haar naam. Daarnaast werd ze op de baan maar liefst 19 keer Nederlandse kampioene op verschillende onderdelen. Het hoogtepunt in haar carrière bereikte ze tijdens het wereldkampioenschap baanwielrennen in 2015. Daar was ze onverslaanbaar op het onderdeel scratch.



Geen remmen

Op de baan rijdt je niet met een normale racefiets, daar heb je een speciaal model voor. Het grootste verschil? Een baanfiets heeft geen versnellingen en ook geen remmen. Dit betekent dat je constant in hetzelfde verzet rijdt en dat het niet mogelijk is je benen stil te houden – vergelijk het maar met een spinningbike. 'Als je langzamer wilt, stuur je gewoon een beetje omhoog in de baan', legt Kirsten uit. Omdat schakelen niet kan, heb je ook geen shifters op je stuur waar je even lekker op kunt steunen. Je fietst dus in feite altijd met je handen onderin in de beugels. Het kan zijn dat je nek daar even aan moet wennen. ▶



De baan op

We gaan de baan op en beginnen met een paar rondjes over de Cote d'Azur. Kirsten legt uit dat twee dingen belangrijk zijn: snelheid en druk op je pedalen. Vooral in de bochten is dat noodzakelijk, anders schuif je onderuit. 'Zolang je snelheid en druk houdt, kan er niks gebeuren.' Ze stelt voor dat ik in haar wiel ga zitten en gewoon volg. Terwijl we telkens een stukje omhoog kruipen, moedigt ze me in de bochten aan: 'Drukken, drukken, drukken op je pedalen!' De eerste paar rondjes zijn best spannend. O jee, wat ga ik hard, en ik kan niet remmen! Vooral dat laatste is een gek idee. Maar als ik na een tijdje die gedachte weet te onderdrukken, neemt de spanning al snel af. Sterker nog, hij maakt plaats voor een ware adrenalinekick. Ik kan niet stoppen met glimlachen. De steile bochten, de snelheid, het steeds hoger in de baan rijden: wauw!

We komen qua hoogte al tot halverwege de baan als we even stoppen. 'Gaat goed zo, hè?' zegt Kirsten enthousiast. 'Denk je dat je tot bovenaan durft?' Ik heb inmiddels de smaak te pakken en stem in. We doen een paar oefeningen waarbij we steeds verder omhoog kruipen. Na een paar rondjes rijden we helemaal bovenin. Ik juich van binnen; wat is dit gaaf!

Sprinten tegen Kirsten

Na de rondjes tot bovenin de baan oefenen we nog het starten. Daarbij is het de bedoeling dat ik vanuit stilstand zo hard mogelijk optrek. Kirsten houdt mijn fiets vast, telt af van 5 naar 0 en op 0 moet ik zo hard mogelijk wegrijden. Zelf heeft ze niemand nodig om haar te helpen; zij kan starten vanuit een zogeheten surplace. Terwijl ze op de pedalen staat, houdt ze haar fiets balancerend nagenoeg op dezelfde plek. Vanuit stilstand trekt ze vervolgens op. Wat een kracht heeft ze in haar benen! Binnen *no time* is ze op topsnelheid.

Rio 2016

Kiezen tussen de weg en de baan wil Kirsten niet. 'Ik blijf gewoon beide disciplines beoefenen. Ik vind de ene ook niet leuker dan de ander.' Daarbij is het ook niet nodig, want ze wint in beide onderdelen wedstrijden. Wel vertelt ze dat haar focus komend seizoen op de baan zal liggen. De Olympische Spelen in Rio komen er aan en daar wil ze op de Rio Olympic Velodrome strijden om de medailles.

'Wat ik het mooiste vind aan baanwielrennen?', vraagt ze. 'Jezelf op hoge snelheid helemaal van boven in een bocht naar beneden laten denderen. Wil je dat zelf ook eens proberen?' Ik stem in. We fietsen een aantal rondjes op steeds hogere snelheid. In het laatste rondje knallen we vanuit de bocht naar beneden voor een eindsprint. Wat een kick. 'Nou, dat was hem.' zegt Kirsten. 'Of wil je nog een paar rondjes?' Dat hoeft ze mij geen twee keer te vragen, want de adrenaline giert nog door mijn lijf. Inklikken maar en op naar de Cote d'Azur! 🍀

Enthousiast?

Wil je iets nieuws proberen of zoek je een alternatief voor fietsen in herfstweer? Misschien is baanwielrennen wat voor jou. Je kunt het in Nederland proberen in het Sportpaleis in Alkmaar, het Omnisportcentrum in Apeldoorn of het Velodroom in Amsterdam. Deze locaties bieden regelmatig instapcursussen en clinics voor groepen aan. Je leert tijdens zo'n cursus de beginselen van de sport. Het niveau van de clinic wordt aangepast aan het niveau van de deelnemers. Je hoeft dus niks te doen wat je niet wilt of durft. Een baanfiets kun je op de locaties zelf tegen een vergoeding huren.

TEKST: ELLEN BRUNINKHUIS FOTOGRAFIE: JACCOLIEN STEIN



Op de Rijssenbergt vindt u het 4-sterren Fletcher Hotel-Restaurant Sallandse Heuvelrug. De omgeving van het stadje Rijssen is voor de fiets- en wandelliefhebber een waar genot. Verken de gezellige dorpjes, monumentale boerderijen, statige landhuizen, romantische kastelen, authentieke molens en rustgevende natuur van dit prachtige gebied. U kunt hier eindeloze fiets- en wandeltochten maken langs de rivier de IJssel of door het Nationaal Park De Sallandse Heuvelrug. Ook kunt u een stop maken om een bezoek te brengen aan het Brandweermuseum of het Nederlandse Bakkerij Museum.

FLETCHER HOTEL-RESTAURANT SALLANDSE HEUVELRUG ****

Nadat u op pad bent geweest, kunt u in dit rustgevende hotel even helemaal ontspannen. De optimale gastvrijheid, Hollandse gezelligheid en diverse faciliteiten zorgen voor een comfortabel verblijf. De chef-kok en zijn keukenbrigade bereiden voor u de lekkerste gerechten, geserveerd in het sfeervolle à la carte restaurant. Voor een hapje en drankje kunt u terecht op een van onze ruime terrassen of in de gezellige bars. Het verwarmde binnenzwembad met sauna en solarium bieden u de mogelijkheid om optimaal te relaxen. Liever even actief bezig zijn? Sla dan een balletje op de tennisbaan of ga de strijd met elkaar aan op onze bowlingbanen.



INHOUD ARRANGEMENT

- Ontvangst met welkomstdrankje
- 2 x overnachting
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x 3-gangen diner op de dag van aankomst
- Informatiepakketje van de omgeving inclusief fiets- en wandelroutes
- Gebruik binnenzwembad
- Gratis WiFi
- Gratis parkeren

~~€139~~

€99 P.P.

Dit arrangement is geldig t/m 30-11-2015 (m.u.v. evenementen) o.b.v. een verblijf van twee personen op een standaard tweepersoonskamer. De prijzen zijn exclusief reserveringskosten (€5 per boeking), tax and handling fee (€2 p.p.p.n.) en weekendtoeslag bij verblijf op vrijdag- en/of zaterdagavond (€5 p.p.p.n.).

FLETCHER  HOTELS

Meer informatie of reserveren? Ga naar www.hotelsallandseheuvelrug.nl/pedala of bel +31(0)548- 516 900