

n gesprek met...

Afzien en alleen maar varen, varen, varen!

Jeroen Keeris, Nederlands kampioen raften, bereidt zich voor op het NK 2007

Een Nederlands kampioen in Eersel, weinig mensen weten het maar toch is het zo. Jeroen Keeris, 22 jaar, werd met zijn team VET (Volmolen Energie Team) in 2006 Nederlands Kampioen raften. In mei gaat het team weer naar het NK; een eerste plaats betekent dit jaar niet alleen het behoud van de titel, maar levert tevens een kwalificatieplaats op voor het WK in Zuid-Korea. Ondanks de druk blijft Jeroen kalm wanneer hij over de wedstrijd spreekt: "De tickets naar Zuid-Korea zijn al geboekt."

Weinig Eerselse mensen zijn op de hoogte dat zich een Nederlands kampioen in hun midden begeeft. Niet verwonderlijk, geeft Jeroen toe, want raften is in Nederland een tamelijk onbekende sport. Hoe is hij er zelf zo bijgekomen? "Ik raft nu vier jaar maar ik kano al tien jaar. Door activiteiten rondom het kanoën zoals trainingskampen, kwam ik in contact met raften. Dat is een erg leuke sport, een echte teamsport, je zit met zessen in een boot. Bovendien stap je gemakkelijk de sport in. Tenminste, in het begin. Wanneer je met je kano het water of een stuwte af moet, gaat je dat nooit lukken terwijl je dat bij raften gelijk lukt. Goed worden in raften, dat is wel moeilijk. Dat lukt alleen door veel oefenen."

Drie onderdelen

De slalom blijkt maar een van de drie onderdelen bij raften; daarnaast heb je nog de sprint, ook wel 'head to head' genoemd en het 'down river' onderdeel waarbij de deelnemers een parcours van tien kilometer moeten afleggen. Jeroen geeft nadere uitleg: "Bij de sprint start je bovenaan een stuk wild water, het parcours is in totaal ongeveer zes-

honderd meter. Je stort je volop op het varen, gaat meteen voluit. Je hebt de baan in ongeveer honderd seconden tot twee minuten afgelegd. Je start de eerste keer alleen; naar aanleiding van die tijd word je in een kwalificatiesysteem, een soort poulesysteem gezet. Je moet dan elke ronde met een ander team starten en dan gaat het erom wie het eerst beneden is."



Jeroen Keeris met een raftpeddel

Oppoortjes' en 'water lezen'

Bij het onderdeel slalom pakt Jeroen een pen op en tekent de baan. In de waterbaan schetst hij niet alleen poortjes, maar ook 'oppoortjes': poortjes waarbij je tegen de stroming in moet varen. Om deze te halen, moeten de teams in het



Huiswerkbegeleiding Voortgezet Onderwijs Bijles

Computercursussen

Word - Windows XP - Internet & E-mail - Excel - Power Point

Fotobewerken

Typecursus vanaf 11 jaar

Harry Kessels en Resy Kox / Kerkstraat 70 - 5527 EG Hapert
T. 0497-388567/ 840330 F. 0497-369103 E. dn.oppazz@chello.nl



water keren en tegen de richting in varen. Jeroen: "Dat is een heel technisch onderdeel, als je te vroeg naar links gaat draai je voor het poortje en dan mis je het dus. Als je te laat komt, pak je het ook niet. Bij dit onderdeel hebben wij heel veel voordeel van het kanovaren. Daardoor kunnen wij 'water lezen', we kunnen zien waar de stroming sterker wordt."

Down river

Het laatste wedstrijdonderdeel is 'down river'. "Hierbij moet je met zijn zessen starten en dan is het twaalf kilometer naar beneden varen. Meestal duurt dit tussen een half uur tot drie kwartier." Het onderdeel vergt veel van het uithoudingsvermogen van de deelnemers. Het trainingsschema van Jeroen is dan ook erg druk, zo gaat hij twee keer in de week fitnessen, twee keer in de week kanoën en een keer in de week raften. De verbazing over de rafttraining, die in aantal, vergeleken met de andere onderdelen, in de minderheid is, kan Jeroen wel begrijpen. Hij legt uit: "Raften kun je in Nederland alleen in vlak water trainen. Dan oefen je vooral dat je als team gelijk gaat: als iemand aangeeft dat de boot naar rechts moet, dat hij dan ook netjes naar rechts vaart. Als dat er eenmaal inzigt, dan wil het wel. Bij ons zit die techniek er goed in."

NK

De trainingen werden tijdens het afgelopen Nederlands Kampioenschap beloond met een eerste plaats, het team VET won op alle onderdelen. Voor het kampioenschap, dat in totaal drie dagen duurde, was het team al enkele dagen van tevoren op locatie. "In die tijd konden we een boot pakken en hebben we dat stuk eens goed bevaren. We hebben gekeken wat de beste route was, wat de snelste lijn was en we hebben een paar testtijden neergezet. Toen de wedstrijd begon, konden we alleen nog maar zenuwachtig op de kant staan. We waren van de negentien teams pas als twaalfde aan de beurt."



Team 12 in actie

Spanning

Jeroen vertelt dat zijn team met de kwalificatie meteen anderhalve seconde voorsprong had op de rest. Een goed begin van het kampioenschap, maar dan moet het eerste wedstrijdonderdeel sprint nog beginnen. "Voor ons was dit jaar de halve finale van de sprint de spannendste ronde. Het goede team dat wij in de finale tegen hadden verwacht, had verloren van een team waarvan wij wisten dat wij sneller waren. Hierdoor was de finale voor ons niet zo moeilijk. De halve finale echter, tegen het rafteam van Helmond, was erg spannend mede doordat wij een slechtere startpositie hadden. Dan ben je echt heel blij als je de halve finale gewonnen hebt, dan heb je voor je gevoel de finale al gehaald." Na de sprint komt de slalom; voordat Jeroens team aan het tweede onderdeel begon, liepen ze met alle leden eerst het parcours af. "Dan bespreek je elk golfje, je spreekt met je andere teamleden precies af hoe je wilt varen. Ook konden we eerst kijken bij andere teams waar zij hun fouten maakten, daar kun je dan extra op letten. Zelf hadden we de eerste run in een redelijke tijd neergezet. De tweede run ging een beetje mis omdat we daar teveel risico hadden genomen. Maar we hadden al een goede tijd neergezet, dus dat maakte niet zoveel uit." >>>

Voor al uw
binnen- en buitenzonweringen

Van Deursen
Zonweringen

Showroom:

Kekkeneind 12a, 5531 AA Wintelre
Tel. 040-2055186, fax 040-2055187
Mobiel 06-13481765
www.vandeursenzonweringen.nl

Openingstijden: wo en vr 13.00-18.00 uur en 19.00-21.00 uur, do 13.00-18.00 uur, za 11.00-16.00 uur

Laatste onderdeel

Ondanks dat die goede tijd een winnende tijd bleek, kon de titel nog steeds aan hun neus voorbijgaan als ze het 'down river' verloren. Jeroen legt uit dat een belangrijk deel als dit onderdeel al vóór het startsignaal gestreden wordt. "De start van 'down river' lijkt veel op die van een zeilwedstrijd. Er liggen verschillende boten in het water die allemaal een gunstige startpositie willen. De teams moeten zo dicht mogelijk bij de startlijn zitten voordat de wedstrijd begint, daarbij moet je opletten dat je boot door de stroming niet over de lijn gaat voordat de wedstrijd begint. Het team van Helmond lag voor op ons, maar het kwam erachter dat het iets te vroeg was gegaan en dus moest het iets inhouden. Op het moment dat de toeter ging, gingen wij er vol vandoor. Wij zaten meteen vol op de stroming. Dan is het een tijd lang afzien en alleen maar varen, varen, varen! Na 35 minuten kwamen

we als eerste over de finish. Je bent helemaal kapot maar je weet dat je alles gewonnen hebt, dan is het gewoon feest."

Zuid-Korea

Het Nederlands Kampioenschap raften is net als vorig jaar in Frankrijk, in Châteauroux Les Alpes. Wanneer VET wint, mogen de leden naar het WK in Zuid-Korea. Het team van Jeroen rekent er al stiekem op dat het gaat winnen. "De tickets naar Zuid-Korea zijn al geboekt", zo bekennt Jeroen. Maar hij voegt daaraan toe: "We hebben met de andere teams wel afgesproken dat wanneer iemand anders wint, zij de tickets overkopen."

Meer informatie over het NK en VET vind je op www.nkraften.nl en www.vetdebeste.nl.

Meubelstoffeerderij Niek Kuypers



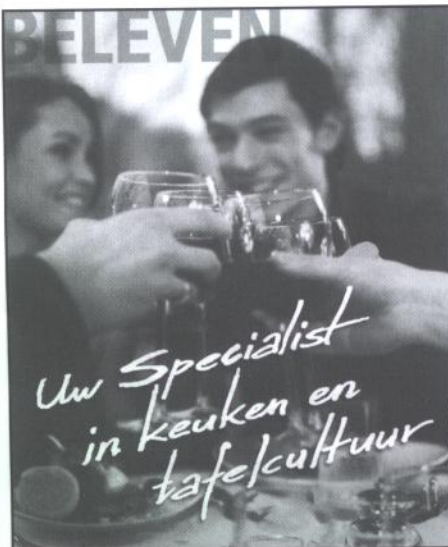
*Voor kwaliteitsstoffering
van uw meubelen*

Lederreparaties en herkleuring

Klassiek - Antiek - Modern

Wij zijn verhuisd naar:

Sigarenmaker 12g (Industrieterrein De Haagdoorn) **Eersel** Tel. **(0497) 51 59 02**



*Uw Specialist
in keuken en
tafelcultuur*

VAN DEN
HURK
KOKEN - TAFELN - KADO

sinds
1904

WWW.VANDENHURKEERSEL.NL DIJK 3 EERSEL 0497 - 512341