

Trainingskamp Zuid-Afrika voor Claudia Leenders en Dian Derks

HELMOND

Kanoslalomvaarders Claudia Leenders en Dian Derks reizen vrijdag 12 februari af naar Zuid-Afrika voor een zestiendaagse trainingsstage. Op uitnodiging van de Nederlandse Kanobond (NKB) mogen zij deelnemen aan het trainingskamp voor senioren.

Koning winter heeft in Nederland hard toegeslagen en een reisje naar het zonnige Zuid-Afrika is meer dan welkom. Maar voor wie denkt dat de twee meiden daar vakantie kunnen vieren, heeft het mis. Elke dag wordt er drie keer getraind. Twee keer op de baan en daarnaast nog krachttraining. In het midden van de week wordt er een rustdag ingelast om even op adem te komen. En dat hebben de meiden wel nodig. Dian: "Het is zwaar en aan het einde ben ik echt moe. Maar het is ook ontzettend leuk."

Claudia en Dian slalommen al zes jaar bij HWC de Helmevaarders en in eerste instantie niet omdat het ze leuk leek. Claudia: "Mijn vader en broer kanoden al bij HWC en toen ik stopte met mijn vorige sport, moest ik van mijn vader een kijkje gaan nemen bij de club. Nadat ik een keer had meegedaan, vond ik het toch wel leuk." Inmiddels is Claudia een van de beste Nederlandse slalommers en staat Dian vlak achter haar, ook in de top. Dit succes komt niet vanzelf. Daar wordt hard voor getraind. Per week zijn



Claudia Leenders en Dian Derks

de meiden ongeveer vijftien uur kwijt aan trainen. Claudia: "Als het kan train ik elke dag op de baan en daarnaast doe ik aan krachttraining."

Ook in de weekenden gaat het trainen gewoon door. "In Nederland hebben we slechts een wildwaterbaan in Zoetermeer. Vaak wijken we daarom uit naar Duitsland waar we trainen op een natuurlijke baan. Dat betekent ook dat we het hele weekend van huis zijn," licht Claudia toe. En wanneer vriendinnen tijdens de schoolvakanties uit kunnen rusten, gaat bij de meiden de kano op het dak en rijden ze richting Praag, Slowakije, Frankrijk of Duitsland.

Behalve in de kerstvakantie, dan hebben Claudia en Dian pas echt vakantie. "Dit is de eerste keer voor ons dat we buiten Europa gaan en het is best spannend. We vinden het een hele eer dat we gevraagd zijn," klinkt het trots. "Ook al trainen we veel tijdens de trainingskampen, toch blijft er nog tijd over om nog leuke dingen te doen en iets van de stad te zien," vult Claudia aan.

Sport versus vrije tijd

Niet alleen in de sport zijn de meiden succesvol, ook met de studie gaat het goed. Beiden volgen het vwo aan het Jan van Brabant college. Om

het diploma op zak te krijgen gaan daar ook de nodige uren inzitten. Hebben de meiden nog wel tijd voor vriendinnen, vriendjes en voor leuke dingen?

"Mijn vriendinnen en vriendje vinden het super leuk voor mij dat ik deze sport doe en zij hebben er vaak wel begrip voor," zegt Dian. "Maar het is ook jammer dat we de weekenden weg zijn en niet altijd mee kunnen naar verjaardagen bijvoorbeeld," vindt Claudia. "Maar we zijn ook hartstikke trots dat we nu mee mogen en ondertussen al veel landen gezien hebben. Dat is het echt wel waard," sluiten de meiden af.