

Twee dagen afzien in de naam van Paul Veenemans

10 kilometer **fietsen**, 4,1 kilometer **schaatsen**, 5,25 kilometer **hardlopen** en tot slot nog 3,5 kilometer **roeien**. Het zijn de ingrediënten voor de ongebruikelijke vierkamp, vernoemd naar multitalent Paul Veenemans. Den Bosch was het decor voor de Paul Veenemans prijs.

Jeroen Mutsaers
Den Bosch

en weekend lang zo'n zestig multisporters laten strijden om de Paul Veenemansprijs is een absolute eer, stelt Oda Schelhaas van roeivereniging De Hertog uit Den Bosch „Een paar jaar geleden hebben we ook al een aanvraag ingediend. Nu wij ons lustrum vieren zijn we dit jaar de uitverkorene.”

De naamgever van de wedstrijd mag dan een groot roeier zijn geweest, maar voor velen is hij een mysterie. Wie is precies Paul Veenemans? Met de titel oud-roeier doe je de op 26-jarige leeftijd overleden olympiër tekort. Veenemans was voornamelijk een roeier, maar blonk ook uit in wielrennen, hardlopen en schaatsen. Een unieke combi die de Amsterdammer een weergaloze atleet maakte.

München

Hij was meervoudig Nederlands kampioen roeien en kwam in 1972 uit op de Olympische spelen in München. In de Beierse stad reikte Veenemans met zijn dubbeltwee partner, Jan Bruyn, tot de zevende plek. De Spelen waren een van de laatste hoogtepunten uit de carrière van Veenemans. Op 6 februari kwam hij om het leven bij een auto-ongeluk.

Veenemans was een begaafde sporter, stelt olympisch roeier



Paul Veenemans had aanleg voor zo'n beetje elke sport en hij had er altijd plezier in

Roel Luijburg. „Ik woonde in mijn studententijd samen met Paul in een huis”, zegt de inmiddels 72-jarige Haarlemmer. De twee waren lid van de Amsterdamse studentenroeivereniging Nereus. „Ik kende Paul als een hele serieuze jongen. Alles in zijn leven draaide om sport. Hij was getrouwd, een enorm lieve vrouw. Natuurlijk was ze ook dol op sport. Zij was een fanatieke hardlooper”, zegt Luijburg terwijl hij diep in zijn geheugen graaft. „Roeien was zijn wedstrijdsport, maar daarnaast spendeerde hij ook heel veel tijd aan de andere drie.”

Luijburg weet wel waarom Veenemans zo goed was in alle vier de onderdelen. „Hij had er lol in. Paul genoot van het sporten. Hij deed het niet om er heel goed in te worden, maar omdat hij het ongelofelijk leuk vond. Dan wordt je vanzelf goed. Natuurlijk had hij aanleg voor zo'n beetje elke sport, maar het plezier dat hij erin had dat maakte hem goed.”

Plezier had Veenemans altijd en als hij vakantie had, ging hij met de fiets. „Ik weet nog dat hij ooit besloot naar Luzern te fietsen. Dat deed ie gewoon omdat hij het leuk vond”, zegt Luijburg.

Wedstrijd

Dat er uiteindelijk een vierkamp kwam, is te danken aan aan Jan Fortuin, toenmalig penningmeester van de nationale roeibond. Als eerbetoon schreef hij in 1975 de eerste wedstrijd uit. Het werd een blijvertje op wisselende locaties.

Niet helemaal onverwacht was het roeivereniging Nereus die de atleten de eerste keer ontving. Nu was het dus Den Bosch dat de veel te vroeg overleden sporter mocht eren.



Jantinus Ziengs onderweg voor zijn 10 kilometer fietsen. FOTO JAN ZANDEE

WEDSTRIJD

Gezelligheid, maar het is wachten op spierpijn

Half tien op de zondagochtend. Bij roeivereniging De Hertog brandt al licht. Het is de tweede dag van een bijzondere vierkamp: schaatsen, hardlopen, wielrennen en roeien. Op deze dag staan die laatste twee onderdelen op het programma.

Jeroen Mutsaers
Peter de Bruijn
Den Bosch

„Qua organisatie gaat alles gelukkig vlekkeloos”, vertelt wedstrijd-leider Joost Hagendoorn terwijl de regen met bakken uit de hemel komt. „We krijgen van de deelnemers veel goede reacties op het zelf samengestelde parcours.” Vughtenaar Hagendoorn is geen onbekende als het gaat om de Paul Veenemans-wedstrijd. „Ik heb twee keer zelf meegedaan. Volgend jaar ben ik er sowieso weer bij”, vertelt hij met een twinkeling in zijn ogen. De

sfeer is volgens Hagendoorn anders dan bij andere roeiwedstrijden. „Bij normale wedstrijden kom je met je team en zie je toch dat teams zich minder snel onderlig mengen. Hier komt bijna iedereen alleen, dat maakt het zo gezellig.” Een perfect voorbeeld dient zich aan. Roosendaler Jack Braspenning vertelt tijdens zijn lunch over zijn belevenissen van de Paul Veenemans-Prijs. „Ik ben hier vooral recreatief, ik ga er niet vanuit dat ik de top tien haal”, zegt hij met een grijns. Of Braspenning vandaag ook nog kan lachen valt te bezien. „Een voorspelling voor de komende dagen?”, herhaalt sportarts Arjan Kokshoorn van het JBZ in Den Bosch de vraag. „Flink wat spierpijn in bovenbenen en kuiten. Vooral bij de minder geofende sporters die gisteren vijf kilometer om de IJzeren Vrouw hebben gerend. Een optelsom van spiervermoeidheid en mogelijke verzu

ring door verschillende sporten. Hardlopen maakt de 'spierschade' een graadje erger. De pijn verdwijnt binnen enkele dagen.” Het onderdeel hardlopen is volgens Kokshoorn de vreemde eend in de bijt tussen de vier sporten. „Het zijn wel allemaal duursporten. Bij roeien, fietsen en schaatsen ligt de piekbelasting vooral op bovenbenen en billen. Hardlopen is blessuregevoeliger. Je moet de schokken opvangen. Er is druk en verlenging van de spieren in bovenbenen en kuiten. Je stapt na dat onderdeel en de sporten op zaterdag met een dosis vermoeidheid en een wat mindere coördinatie de roeiboot in. Ik snap dat de strijd om de bo-kaal vooral een roei-evenement is. Fysiek is het beter om met hardlopen te eindigen. Daarna kan het lichaam zich herstellen. Niet voor niets is hardlopen het laatste onderdeel bij een triatlon.”