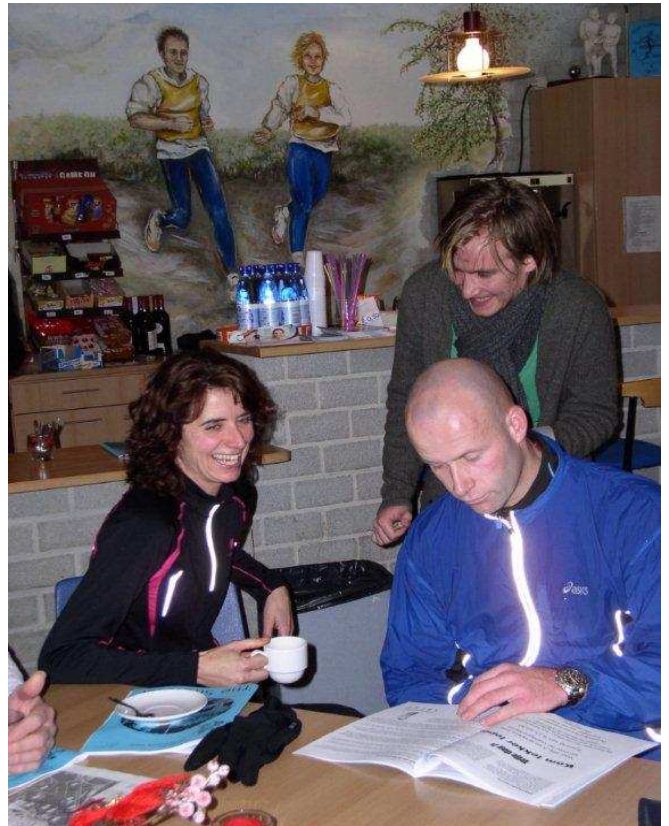


Enthousiasme overheerst bij de Sylvestercross-Clinic Soest, 21 december 2010.

Het is dit jaar een bijzondere editie van de Sylvestercross. Deze zal namelijk al weer voor de 30^e keer gaan plaatsvinden. Zondag 19 december was de vierde en tevens laatste clinicdag als voorbereiding op de Sylvestercross van dit jaar. Onder begeleiding van een aantal trainers van A.V. Pijnenburg is een grote groep enthousiaste hardlopers voorbereid op de mooiste cross van Nederland. Ondanks de winterse weersomstandigheden, ruim 20 centimeter sneeuw, wist vandaag toch ongeveer de helft van de oorspronkelijke groep (25 lopers) de weg naar de Wieksloterweg te vinden. De omstandigheden maakten het lopen voor sommige lopers weliswaar iets zwaarder. Dit werd ruimschoots gecompenseerd door de prachtige tafereelen die Moeder Natuur ze in de Soester Duinen voorschotelde.



Het leukste aan alles vind ik de gezelligheid. Er hangt echt een Oud en Nieuw sfeer.' De clinic was volgens Louise wel extra zwaar vandaag: 'Je merkt wel een duidelijk verschil met dit weer. Het is onder deze omstandigheden belangrijk dat je de juiste loopsholing mee krijgt. Die heuvels op en af rennen blijft zwaar en het voetenwerk is heel belangrijk. Tijdens de clinic leren we hoe we met welke omstandigheid om moeten gaan. Dat is heel nuttig.'



'Louise gaat voor de 5^e maal op'

Eén van de deelnemers die de sneeuw en kou vandaag getrotseerd heeft is Louise Feelders uit Soest. Het is voor haar al de derde keer dat zij deelneemt aan de clinic voorafgaand aan de Sylvestercross: 'Aan de Sylvestercross zelf ga ik dit jaar al voor de vijfde keer deelnemen. De cross is voor mij echt niet meer weg te denken uit mijn afsluiting van het jaar. Eraan meedoen is echt een soort traditie geworden en het is een perfecte manier om het nieuwe jaar in te luiden.



'Aangepaste looptechnieken'

Marina Davelaar uit Eemnes doet al voor de zevende(!) keer mee aan de clinic. Juist door het weer heeft ze vandaag veel geleerd: 'Op de sneeuw lopen is heel erg anders. Er wordt eigenlijk nog meer van je looptechniek gevraagd. Vandaag hebben we onder meer geleerd om met kleinere pasjes te lopen. Daarnaast moesten we er ook op letten dat we onze knieën meer moeten heffen in de sneeuw. Het lopen vereiste vandaag wel meer concentratie dan normaal, omdat je voortdurend moet uitkijken om niet uit te glijden en de juiste techniek moet toepassen.'



'Amsterdams dappertje'

Dat de Sylvestercross een landelijke uitstraling heeft blijkt wel als we Rinse Vreugdenhil spreken. Rinse: 'Ik kom helemaal uit Amsterdam om deel te nemen aan de clinic. Het weer is voor mij absoluut geen reden om vandaag niet te komen. Het is de tweede keer dat ik aan de Sylvestercross en de daaraan gekoppelde clinic deelneem. Een vriend uit Diemen heeft me eigenlijk enthousiast gemaakt. Hij vroeg me vorig jaar of ik mee wou doen en dat leek mij wel wat. Inmiddels heb ik de smaak helemaal te pakken. Het lopen van een cross vereist heel andere technieken dan het lopen op de weg. Het is dus erg zinvol om je daarin te laten trainen. De trainers van de clinic zijn erg enthousiast en ik steek veel van ze op.'

'Ervaring delen'

Eén van deze enthousiaste trainers is Niels Kleijwegt. Sinds drie jaar is hij trainer bij de clinics. Niels doet dat met veel plezier: 'Het is heel leuk om de kennis, die je over looptechnieken hebt, op anderen over te brengen. De sneeuw biedt hierbij nog meer uitdagingen. Je zag vandaag wel dat veel lopers het iets zwaarder hadden. Wij zorgen in ieder geval dat zij goed voorbereid aan de Sylvestercross beginnen. Vandaag hebben we ons vooral gefocust op de knieinzet en het voetenwerk. We leren de deelnemers zo te lopen dat ze geen overbodig werk verrichten. Ze hebben het goed opgepikt vind ik. Ik ben best wel een beetje trots op ze.'



Interviews door Ron Visser – freelance journalist.