

► Monique Vergeer geniet als schaatstrainerster



▲ Monique Vergeer - van den Heuvel verblijft zestien weken per jaar in Inzell. FOTO STEPHAN TELLIER

'De mooiste baan van de wereld'

Schaatsfanaat Monique Vergeer - van den Heuvel haalt met haar advies en begeleiding het beste uit schaatsers van elk niveau. De Haastrechtse trainerster heeft haar hart verpaid aan het schaatsen, waarin zij haar passie helemaal kwijt kan.

Wim Kroone
Haastrecht

Als actief schaatsster reed Monique Vergeer - van den Heuvel langebaanwedstrijden en landelijke marathons. In 1997 volbracht zij de Elfstedentocht. Tot de uitblinkers behoorde de prille vijftiger als junior en senior nooit. Als master brak ze wel door. Op haar 38 ste veroverde de doorzetter in 2007 in Calgary de WK-allroundtitel in de leeftijdsklasse M35-39.

Vergeer piekte met haar eigen geschreven jaarplan en trainingsschema's op het juiste moment. Dit zette haar aan het denken en ze besloot te stoppen met wedstrijden rijden en zich helemaal te richten op het trainerschap. De uit Warmond afkomstige allrounder besefte dat veel individuele schaatsers een goede begeleiding misten.

Persoonlijk

Dat was de aanleiding om in 2010 te starten met haar bedrijf Schaats-training advies & begeleiding met als doel wedstrijdschaatsers te helpen die meer willen dan een vereniging kan bieden. „Ik zag dat veel schaatsers, met name de ouderen, niet goed trinden”, zegt Vergeer resoluut. „Harder gaan trainen als

het minder gaat, werkt niet altijd. Ik bied schaatsers een persoonlijk jaarplan gericht op het te verwezenlijken doel en de beschikbare tijd en de persoonlijke omstandigheden van de sporters. Soms zijn ze beter dan ze denken. Schema's uitgewerkt per training via een digitale portal maken alles duidelijk. Daarnaast organiseer ik trainingsweken in het Zuid-Duitse Inzell met de nadruk op de schaatstechniek. Op het superijs van Inzell worden met onder meer filmanalyses in een week tijd vaak grote stappen gezet. Overal in het land geef ik aan zowel sporters als trainers cli-



Nu blijf ik via online trainingsprogramma's in contact met een aantal schaatsers

— Monique Vergeer - van den Heuvel

nics: van ijstraining, droogtraining tot skeeleren.”

In de beginjaren combineerde Monique Vergeer haar passie nog met een parttime functie als communicatieadviseur, maar vanaf 2013 staat haar bedrijf fulltime centraal. Op de achtergrond is haar man Leen van den Heuvel, die ook een ervaren schaatstrainer is, de technisch adviseur van haar bedrijf. Hij verzorgt de financiën. Als het nodig is, assisteert hij haar bij de trainingen. „Hij is in alle opzichten mijn sparringpartner”, merkt Vergeer op.

Als schaatsster en trainerster verbleef de Haastrechtse in herfstvakanties al vaak op jonge leeftijd in Inzell met de Warmondse ijsclub en later schaatstrainingvereniging Lekstreek. Nog steeds is zij daar minimaal zestien weken per jaar te vinden. „Ik beschik in Inzell over superijs en verder alle faciliteiten die nodig zijn om het beste uit de schaatsers te halen.”

Verschoven

„Voor overnachtingen zijn geschikte accommodaties beschikbaar en een fysiotherapeut staat klaar voor eventuele blessurebehandelingen”, vervolgt Vergeer. „Vanwege het coronavirus zijn dit jaar enkele trainingsactiviteiten verschoven, maar ik hoop deze begin 2021 alsnog te kunnen organiseren. Nu blijf ik via online trainingsprogramma's dagelijks in contact met een aantal schaatsers, maar het is natuurlijk gezelliger om iedereen om mij heen te hebben. Het zien van lachende gezichten als er weer vooruitgang is geboekt en een pr sneuvelt, is onbetaalbaar.”

„De vriendelijke glimlach van de 86-jarige Noor Arne Kjeld Foldvik, die voor het eerst sinds jaren niet naar Inzell kon afreizen heb ik bijvoorbeeld gemist. Tijdens WK's coach ik de Nederlandse deelnemers. Ik volg uiteraard de verrichtingen van oud-pupillen. Nog niet zo lang geleden trainde ik Yves Vergeer en Beau Snellink, die nu de nationale schaatstop bestormen. Prachtig om te zien hoe zij nu presteren. Hier doe ik het voor. Ik heb de mooiste baan van de wereld.”

Pistorius blijft, De Best en Van der Klok gaan

GROENE HART Ludo Pistorius is ook volgend seizoen hoofdtrainer van Argon. De oefenmeester kwam voor dit seizoen over van Sportlust'46, waar hij assistent-trainer was. De Ter Aarder was eerder van 2015 tot 2017 eindverantwoordelijk bij Nicolaas Boys in Nieuwveen, waarna hij die functie van 2017 tot 2019 invulde bij SJZ. Voor Pistorius zat Aart Jan van Boksel op de bank bij de Mij-drechtse eersteklasser.

Herseneninfarct

Bert de Best neemt na dit seizoen afscheid van Be Fair. De trainer, die eind vorig jaar werd getroffen door een herseneninfarct, houdt het na drie seizoenen voor gezien bij de Waddinxveense derdeklasser. De Zoetermeerder werkte eerder onder meer bij Die Haghe, DHC en SV Nootdorp.

Gerald van der Klok maakte bij derdeklasser Aarlanderveen eveneens bekend na dit seizoen te vertrekken. Hij gaat op zoek naar een club die actief is op een hoger niveau. „Een mooie en logische



▲ Ludo Pistorius traint ook komend seizoen Argon. ARCHIEFFOTO

stap voor mij is om trainer van een hoog spelend jeugdteam, assistent-trainer van een eerste klasse team of hoger te worden, maar ook het hoofdtrainerschap ambiëer ik”, aldus Van der Klok.

Silvester van der Hansz

IN CORONATIJD FAHRI MARGOUM

'Herindeling competitie zou niet ongunstig zijn'

Nik Mandemakers

Naam: Fahri Margoum
Leeftijd: 29
Sport: Voetbal
Club: ONA

Hoe kom jij deze coronaperiode door?

„Momenteel worden er op de club geen trainingen gegeven worden. Er is wel een groep jongens die op anderhalve meter samen wil trainen. Ik zit ook in een groepje, waarmee we zo'n twee tot drie keer per week trainen. Dan gaan we zwemmen, fitnessen of wat hardlopen. Ook zijn we een beetje bezig met passen en trappen. Iets dat we zelf hebben opgepakt. Daarbij letten we uiteraard op de geldende coronaregels. Daarnaast motiveert het ook om samen dingen te doen. Je komt toch makkelijker van de bank af. We hebben een goede sfeer in de groep.”

Je bent ook nieuw bij de club, hoe is dat in deze tijd?

„Ik moet zeggen dat ik erg goed ben opgevangen. Ook ben ik gewend aan het team. Het is echt een topclub. Er gaan altijd wel verhalen rond over ONA, maar aan de gezelligheid die bij de club heerst kan geen club uit Gouda tip-



▲ ONA-voetballer Fahri Margoum. ARCHIEFFOTO

pen. Dat allemaal ook nog eens op een mooi niveau. Ik ben er blij mee.”

De landelijke competities zijn opnieuw ingedeeld, hoe zie jij dat op jullie niveau?

„Voor ons zal dat denk ik ook gaan gelden. Dan zullen we meer in de randstad komen te spelen met ploegen als VUC, Hillegersberg en Spartaan'20. Natuurlijk blijven we dan wel bij stadgenoot Olympia in de competitie. Voor ons zou het ook niet ongunstig zijn. We hebben pas een punt gepakt. Dan kunnen wij straks mooi laten zien wat we echt waard zijn de eerste klasse en met een schone lei beginnen.”