

REPORTAGE In het spoor van olympiër Selma Konijn

Inspannend ontspannen in de kano

„
Als je de eerste keer instapt kan het wat wiebelig en instabiel aanvoelen

Edwin Hoorn
kano-instructeur

Over vier jaar aan de start staan voor de kanosprint op de Olympische Spelen in LA zit er nog niet in. Dat vergt even wat meer jaartjes training, maar de basis is wel gelegd. Dankzij de goede instructies van Edwin Hoorn van kanovereniging Flevo.



Nanska van de Laar
n.van.de.laar@mediahuis.nl

Hoorn ■ Het is alweer wat jaren geleden dat Nederland tijdens een Olympische Spelen aan de start van de kanosprint verscheen, maar dit jaar mogen we ons geld inzetten op Beemsterlinge Selma Konijn (oudleerling van het Werenfridus in Hoorn) en de Kampense Ruth Vorselman. Dit duo volgt het sprintteam Jan-Dirk Nijkamp en Marc Weijzen op dat in 1992 deelnam aan de Spelen in Barcelona.

De vader van Edwin Hoorn (70), die mede aan de wieg stond van de Hoornse kanovereniging, is ook oud-Olympiër. „Dat was in 1948 in Londen. Hij heeft alleen niet gekaand, want hij was mee als reserve. Hij kon dus wel aardig kanoën.”

Met de paplepel

Edwin ook, want hij kreeg het kano varen met de paplepel ingegoten en voer ook wedstrijden. Hij loopt dan ook al sinds zijn tiende rond bij Flevo, die een mooie ligging heeft in het Dwaalpark in de Hoornse wijk Grote Waal. „De vereniging bestaat volgend jaar zestig jaar en is hier even verderop gestart bij De Hulk. Toen we daar weg moesten voor de

aanleg van de A7 kregen we van de gemeente dit clubhuis in het park”, vertelt hij tijdens een rondleiding.

Kano of kajak

In de loods ligt een behoorlijk aantal kano's. Van de vereniging zelf en van de leden. Flevo telt er 130, waarvan er zo'n dertig de sport fanatiek beoefenen. „Op recreatief vlak dan, want wedstrijdkanoërs hebben we niet meer. We hebben bijna geen jeugd meer. Ik ben zelf al achttien jaar noodgedwongen voorzitter, omdat we ook moeilijk vrijwilligers kunnen vinden”, klinkt het enigszins teleurgesteld.

Wie bij Flevo begint, kan een jaar lang gebruikmaken van een boot van de vereniging. „Dat is ook om uit te vinden welk type kano het beste bij je past. Er is ook een onderscheid te maken tussen een kano en een kajak. Kijk, een kajak is gesloten aan de bovenkant”, wijst hij op een van de boten.

Ernaast ligt een Canadese kano. Een open boot waar je ook met meer personen in kunt. „Dat daar is een trapkano”, wijst hij. „Net zoiets als een waterfiets. Het verschil tussen roeien en kanoën is dat je met roeien achteruit gaat en met kanoën vooruit.”

Hier klinkt de instructeur en het is tijd om het kletsen te staken en

voor het echte werk te gaan. De fonkelrode kano - eigenlijk dus een kajak - die al buiten ligt, is die van Edwin. Voor mij als beginner trekken we een oranje exemplaar uit de loods. Die gaat straks te water, want eerst moet er op het droge gepeddeld worden. „Hou je peddel met je rechterhand goed vast en pak met je linkerhand de peddel losjes vast, want die draai je dan mee met elke slag.”

Het voelt een beetje als molenwielend met je armen zwaaien. „Pas wel op dat je pols niet in een knik gaat, want dat kan tot een blessure leiden”, waarschuwt Edwin. Na wat slagen te hebben gemaakt, gaan de kano's het water in. Die van mij in een smalle strook water tussen wal en steiger in. „Als je de eerste keer instapt kan het wat wiebelig en instabiel aanvoelen en dan is het prettig als je nog wat houvast hebt.”

Instappen gaat best soepeltjes. „Zet je voeten op de juiste steun zodat je knieën wat gebogen zijn, want uiteindelijk doen al je spieren mee.”

Voor ik het weet zijn we onderweg en peddel ik enigszins onzeker door het water, maar we komen vooruit. Het voelt heerlijk om zo dicht boven het water te zitten en de omgeving vanaf het water te bekijken. Al is het ook opletten geblazen,



want plots doemen in de verte twee motorbootjes op. De zenuwen slaan toe, maar al snel drijft coach Edwin naast mijn kajak en houdt hem even vast. „Er komen zo wat golfjes, maar omslaan zul je heus niet.”

Minderen

De motorbootjes minderen gelukkig hun snelheid en even later keren de rust én stilte terug. Waterjuffers dansen om ons heen en de schaat-



Peddelinstructie op het droge.



FOTO MARCEL ROB

De botenloods van kanovereniging Flevo.