



Het evenemententerrein en de start/finish aan de Nauernasche Vaart.

BEELDMATERIAAL TRIATLON ZAA NSTAD

## 'Lopen op het water' nieuw element in parkoers triatlon

Robert Berkeley

**Assendelft** ■ Wie altijd al eens 'à la Jezus Christus' heeft willen lopen op water, kan dat werkelijkheid laten worden bij de Triatlon Zaanstad. Aan het einde van het vijf kilometer lange loopparcours steken de deelnemers over een groot ponton de Nauernasche Vaart over richting de finish.

„We hebben in eerste instantie gekeken naar de mogelijkheden van een tijdelijke brug over het water. We hebben offertes aangevraagd maar dat bleek zo duur, voor dat geld zou je bijna een echte brug kunnen laten bouwen”, lacht organisator Koen van der Woude. „Toen kwamen we op het idee van zo'n

ponton. Ook kostbaar, maar het werkt veel beter en is meteen een afsluiting van de Nauernasche Vaart voor het zwemgedeelte. En tja, wie wil er nou niet lopen over water?” Bij de eerste triatlons op deze locatie in 2012 tot en met 2015 was het grasveldje tegenover de Watertoren de centrale plaats waar start en finish waren, én de wisselzone. Nu dient dat veld puur als wisselzone. Bij het naastgelegen parkeerterreinje aan de Provincialeweg komt een klein festivalterrein met onder meer wat foodtrucks en een podium voor de huldgingen.

Aan de waterkant kunnen de deelnemers zich in alle rust voorbereiden en even verderop is de start van het zwemgedeelte. Na 750 meter zwemmen voert het fietsparcours

(20 kilometer) de deelnemers over de Veenpolderdijk richting pontje Buitenhuizen en via Westzaan en Nauerna terug naar Assendelft. De looproute (5 kilometer) gaat via de Vaartdijk en over de brug naar het viaduct bij De Middell, waar het keerpunt is. Van daaruit gaan de triatleten terug richting de finish, net over het water.

Dennis Looze bedacht het hele parkoers, waarbij de triatleten die in twaalf aparte groepen starten elkaar niet in de weg zitten. „Het parkoers is volledig verkeersvrij en er worden dertig verkeersregelaars ingehuurd. Dat is toch de minst leuke taak.” Verder verwachten de organisatoren dat zo'n honderd vrijwilligers, veelal van hun eigen triatlonvereniging AZVD, zullen bijspringen.

## Vergunning

Robert Berkeley  
r.berkeley@hollandmediacombinatie.nl

**Assendelft** ■ De Triatlon Zaanstad is op zondag 8 september (voor de tweede keer) terug van weggeweest. Al maandenlang zijn de organisatoren er volop mee bezig. Het evenement dat terugkeert waar het allemaal begon, nabij de Watertoren in Assendelft, wordt groter dan ooit. Deze week kwam de vergunning van Zaanstad binnen en is er definitief groen licht.

Na het indienen van een uitgebreid plan moesten er nog allerlei instanties 'een plasje over doen'. „We kregen vragen als 'wat te doen bij een terroristische aanslag?' of 'hoe ga je om met openbare dronkenschap?'. Je moet met zoveel rekening houden, dat is bijna niet meer leuk”, stelt Dennis Looze. Bijna, maar uiteindelijk beleefde de voormalig toptriatleet als race-directeur er toch wel heel veel plezier aan. Deze sport is zijn passie en datzelfde geldt voor Koen van der Woude, Ed Oosterhoorn en de andere vijf leden van het organisatiecomité. „Dat is wel een voordeel”, meent Van der Woude. „Omdat we allemaal zelf triatlons doen, weten we wat de sporters willen. In alle categorieën: Dennis op het hoogste niveau, Ed het middelste en ik het laagste.”

In 2012 werd de eerste Triatlon Zaanstad gehouden. Kleinschalig, met zo'n driehonderd deelnemers. Na vier edities gaf de provincie Noord-Holland geen toestemming meer. „Als de sodemieter hebben we toen nog een zwemloop georganiseerd in het Twiske”, blikt Looze terug. „In 2016 was er geen triatlon, in 2017 hebben we 'm in Wijdevormer gehouden. Maar na een conflict met de golfclub, die opeens veel meer geld vroeg om die locatie te gebruiken, hebben we de stekker eruit getrokken.”

Definitief, dachten de Zaanse

### 'Nu stevige basis leggen voor de komende jaren'

triatleten, tot Jeroen Olthof (destijds nog wethouder sport) ze benaderde of er niet toch weer een triatlon kon komen. Met steun van de gemeente werd de draad opgepakt en nu wordt het groter dan ooit: in totaal 1500 deelnemers - inmiddels zijn er al ruim duizend inschrijvingen - die de strijd aangaan. Dat zijn competitietriatleten, recreanten (ook estafette) en een speciale groep die voor stichting Kika meedoet.

### Centrum Zaanadam

Het centrum van Zaanadam werd bekeken als locatie, maar het zwemmen was een probleem. „De sluiszen kunnen niet dicht”, aldus Van der Woude. Al snel ging de blik naar Assendelft, waar het begon. „Daar hebben we wel veel positieve reacties over gehad van deelnemers. Al is het nu natuurlijk wel heel anders. Van één start in 2012 en een evenement dat na anderhalf uur klaar was, hebben we nu twaalf startseries en zijn we de hele dag bezig, met allerlei dingen eromheen geregeld”, zegt Looze.

Na de Dam tot Damloop is deze sprinttriatlon het tweede sportevenement in Zaanstad qua omvang. Wel een stuk kleinschaliger en of het in de toekomst nog veel groter wordt, durft Looze niet te zeggen. „We willen nu vooral een stevige basis leggen voor de komende jaren. Doorgroeien naar een nationaal topevenement kan, dat is ook in Weert gebeurd waar men ooit begon met een lokaal wedstrijdje en nu is daar het EK. Maar dat kost ook wat en je moet mensen hebben die er fulltime mee bezig zijn. Wij doen het vrijwillig, al zijn we er ook al behoorlijk druk mee.”

De **Triatlon Zaanstad** keert in september terug in Assendelft en wordt groter dan ooit

## is binnen, groen licht triatlon



Drie van de organisatoren van de Triatlon Zaanstad: vlnr Koen van der Woude, Ed Oosterhoorn en Dennis Looze.

FOTO RONALD GOEDHEER

## Cromtigers slaat toe op het juiste moment

Robin Kaandorp

**Amsterdammers** ■ Cromtigers bleef in de topklasse voor de vierde keer op rij ongeslagen. De Zaanse honkballers wonnen in Amsterdam met 1-3 van Boekaniers.

Het werd een echt pitchersduel met een solide Jörn van Ingen aan Cromtigers-zijde. Hij zag zijn ploeg al in de eerste inning scoren, maar daarna bleef de 0-1 lang staan. In de zesde en zevende inning werd de score uitgebouwd naar 0-3.

„We sloegen niet veel hits, maar wel op het goede moment en maakten ook de nullen wanneer het nodig was”, vertelde coach Roddy van Aanholt.

Zo werd de derde nul in de slotinning gemaakt met twee man op de honken.

Victor Capel was met 1 uit 2 en twee binnengeslagen punten de succesvolste slagman.



Frank van den Outenaar zegde zijn baan op bij Tata Steel voor zijn nieuwe baan in de sport.

FOTO GWENDELYN LUIJK

## 'Je kunt

Gwendelyn Luijk

**Wijk aan Zee** ■ Frank van den Outenaar is sinds enkele maanden talentcoach van de Jong Oranje beachvolleybalsters. De oud-speler van Zaanstad gaf er zijn fulltimebaan bij Tata Steel voor op.

In zijn woonkamer staat de televisie aan. Zaalvolleybal. Wie weet zit er een talent tussen dat hij in de gaten moet houden. Dat Van den Outenaar net thuis is na de afgelopen 36 uur vrijwel non-stop met beachvolleybal in de weer te zijn geweest, doet er niet toe. „Ik hou nou eenmaal van het spel.”

Een paar maanden geleden werkte hij nog bij Tata Steel, als leidinggevende op de afdeling klantenservice. Tot de kans zich voordeede als talentcoach aan de slag te gaan. In maart zei Van den Outenaar 'de Hoogovens' vaarwel, in april ging het beachvolleybalseizoen van start. De eerste toernooien, in Zweden, Breda, Turkije en Heerlen, zijn in-

## van de wind je vriend maken'

Frank van den Outenaar sinds enkele maanden fulltime bezig als coach Jong Oranje beachvolleybal \* 'Als je iets zo gaaf vind, verlies je jezelf er snel in'

middels achter de rug.

Hoe hij als coach op de bank zit? „Beachvolleybal is wat dat betreft een interessante sport. Tijdens de wedstrijden mag je namelijk niet coachen. Zodra de fluit gaat, zit ik achterin op de tribune met mijn camera in de hand en houd ik mijn mond. Dat is ook de charme. De zelfstandigheid van de spelers staat centraal. Maar ja, het ene moment zit je als coach heel tevreden te zijn, het volgende vreet je jezelf op. In het ideale geval weet je een speler te creëren die zo zelfstandig is, dat je op een dag achterover kunt leunen. Maar dat is misschien een utopie.”

### Weten waarom

Volleybal is de geboren Beverwijker met de paplepel ingegoten. Zijn ouders speelden allebei, zijn vader was trainer. „Ik was zeven toen het virus

bij mij begon.” Op zijn zeventiende werd hij assistent van de Beverwijkse volleybalcoach Koois Klein, die destijds opleidingstrainer van de Nevo was. „Ik had dat beetje extra interesse in de sport, wilde meer dan alleen het beoefenen ervan. Ik wilde weten waarom we dingen doen, en hoe dan.” Hij lacht: „Het was ook leuker dan een baantje bij de Albert Heijn.”

In de zaal reikte hij tot de eredivisie en vanaf zijn achttiende speelde hij ook op het strand op het hoogste niveau. „Beachvolleybal is ontzettend zwaar”, zegt hij. „Je moet door het zand steeds naar het net en terug. En je hebt met de elementen te maken; zon, regen, wind. Vooral de wind is interessant. Die kun je niet sturen, maar je kunt de wind wel tot je vriend maken. Bij tegenwind komt de bal sneller naar beneden,

bij wind mee moet je anders slaan om te voorkomen dat de bal buiten het veld landt. Het is een gemiste kans als je daar niet over nadenkt.”

### Kramp

Zijn mooiste moment beleefde Van den Outenaar in de finale van een internationaal toernooi in Roemenië. „Die wedstrijd tegen Rusland hebben we weliswaar verloren, maar het was voor mij wel de bevestiging dat je met hard trainen ver kunt komen.” Er waren ook dieptepunten. „Bij de play-offs voor het WK onder 21 jaar in Brazilië schoot de kramp in twee kuiten tegelijk en ik zag het WK zo uit beeld verdwenen.”

De voormalige medewerker van Tata Steel noemt het 'gaaf' nu fulltime met zijn grote passie bezig te zijn. „De grootste uitdaging is de balans tussen werk en privé te bewa-

ren. Vroeger had ik een reistijd van twaalf minuten op de fiets naar mijn werk. Nu zit ik voor trainingen in Den Haag en voor toernooien in het hele land of buitenland. Ik heb een vriendin en een zoonje van anderhalf jaar oud. De steun van mijn familie is hierin onmisbaar, want als je iets zo gaaf vindt, verlies je jezelf er al snel in.”

De afgelopen jaren heeft beachvolleybal een vlucht genomen. „We hebben een paar ontzettend goede spelers in Nederland. Mijn belangrijkste taak is ervoor te zorgen dat de meiden in mijn teams straks die topers kunnen opvolgen. Maar het is ook zaak nog meer jongeren in beeld te hebben, de spelers van de toekomst. Het is mijn doel straks een team af te leveren dat in 2024 op de Olympische Spelen staat”, aldus Van den Outenaar.

## Griek Miralis verruult AZC voor De Zaan

**Zaandam** ■ Andreas Miralis versterkt het waterpoloteam van De Zaan in de eredivisie. Hij komt over van AZC Alphen waar hij vier jaar speelde.

Daarmee haalt de Zaandamse club na Mick van den Bree een tweede nieuwe routinier erbij. Miralis (31) speelde meer dan 150 interlands voor het Griekse nationale team en nam onder meer deel bij de Olympische Spelen van 2012 in Londen.

Afgelopen seizoen werd hij topscorer van de eredivisie en dus haalt De Zaan ook veel doelpunten naar De Slag. De club heeft een beleidsplan waarbij als doel is gesteld langdurig in de Nederlandse top mee te draaien met veel talent uit de eigen opleiding. Miralis zou met zijn ervaring de jonge spelers beter moeten maken.