

Eindhovense indoorkampioenen

Verslaafd aan het internationale circuit

Beatrix-leden Robin Sterk en Martin Luirink stappen meerdere keren per week op de ergometer. Onder de carport of op zolder. Als je ze spreekt krijg je de indruk dat ze samen en volkomen gelukkig in één bootje zitten, in plaats van ieder voor zich op de roeimachine. Wat is hun geheim?



Coastal uitje naar Muiden voor 70^e verjaardag Robin Sterk (midden).

Robin Sterk (71, romanist, oud-teamleider European Studies) en Martin Luirink (61, anesthesioloog) hebben een totaal verschillende roei-geschiedenis, maar zijn in hun vereniging en op nationale en internationale toernooien echte indoorroeimaten. Sterk roeit al 53 jaar, bij Orca, Viking, Tromp en nu bij Beatrix in Eindhoven, waar hij al een jaar of dertig tot de vaste kern van de zogenoemde *Nijman Acht* behoort. Na zijn pensionering in 2014 heeft hij zich ook op ergometers toegelegd. Aanvankelijk binnen de vereniging en daarna op

zijn eigen, direct na het begin van de lockdown aangeschafte Concept2. Luirink roeit pas twee jaar op het water. Hij heeft al sinds 2003 een ergometer in huis, maar die stond meestentijds te verstoffen in de meterkast. Toen de oud-volleyballer tegen de 100 kilo woog, is de ergo in 2007 uit de kast gekomen en er niet meer in gegaan. Van indoorroeien bestaan wereldwijd enorme databases, waarmee roeiers elkaar nationaal en internationaal kunnen vergelijken. Daarmee stijgt deze sport uit boven het niveau van een puur persoonlijke trainingsvorm. Toen Sterk en Luirink



hun tijden afzetten tegen die van anderen, bleken ze behoorlijk mee te tellen. Zo kwamen ze in een competitie terecht en dat smaakte naar meer.

Toespraak van Poetin

Sterk deed in 2016 voor het eerst mee met het Nederlands Kampioenschap Indoorroeien (NKIR) en won daar drie jaar achtereen zijn categorie. “Ik moet er wel bij zeggen dat ik nauwelijks tegenstand had”, zegt hij daarover bescheiden. Maar toch: “Het is hartstikke leuk als je tot je verrassing merkt dat je ergens best goed in bent.” Ook internationaal sloeg hij met zijn tijden geen gek figuur. In 2019 werd hij in Kopenhagen Europees kampioen in de categorie zware mannen 70+. Sterk is ‘verslaafd geraakt aan het internationale circuit.’ Hij is een talenman en spreekt onder meer Russisch, dat hij bijgehouden heeft na zijn opleiding tot ondervrager gedurende zijn militaire dienst. Hij combineert zijn reislust graag met indoorwedstrijden, waar hij vaak met Luirink optrekt, en ergometerde al in Kopenhagen, Parijs, Berlijn, Praag en Rome. Zijn stijl van trainen en racen is vrij intuïtief: “Ik weet soms pas na het inroeien hoe ik het ga aanpakken. Ik roei op gevoel.” Dat breekt hem ook wel eens op, bijvoorbeeld wanneer hij te hard van start gaat. Tijdens de trainingen vermaakt hij zich prima, hij leert al roeiende Zweeds of luistert naar een toespraak van Vladimir Poetin.

Focus op het scherm

Luirink daarentegen is meer van de cijfers. Hij zal geen meter trappen zonder hartslagmeter. Elke training vergelijkt hij met eerdere resultaten en de tijden van anderen, en hij analyseert de opbouw. “Ik

vind het geweldig dat je precies kunt zien wat je doet. De fysiologie speelt zich voor je ogen af.” Bij wedstrijden hanteert hij een van tevoren nauwkeurig bepaald raceplan. Hij start rustig, om gaandeweg te versnellen. “Ik zie anderen dan pijlsnel vertrekken en dan denk ik: ik kom je straks wel weer tegen.” Zo ging het ook tijdens de WK in Parijs, waar hij meedeed aan de categorie lichte mannen 60+. Op de 2000 meter vertrok zijn tegenstander, de Fransman Hervé Tielie, op het schema van het wereldrecord: 6.42.5. Luirink zag hem na 1000 meter wat afzakken en na 1500 meter kwam hij langszij. Hij versloeg de Fransman met bijna acht seconden en won de race. “Dat is ook het mooie van

Sterk ergometerde al in Kopenhagen, Parijs, Berlijn, Praag en Rome.

indoorroeien: je kunt gewoon achter iemand blijven zitten, je hebt geen last van het vuile water.” Luirink is naar eigen zeggen een trainingsbeest, geobsedeerd door getallen: “Ik kan rustig anderhalf uur gefocust naar het scherm kijken. Ga ik niet te snel, ga ik niet te langzaam, hoe reageert mijn hartslag?” Toch geeft hij inmiddels de voorkeur aan het water om een duurtraining twee uur of langer vol te houden. In zijn eentje, dat weer wel.

Polariserend trainen

Een kampioenschap valt je niet zomaar in de schoot. Daar moet hard voor gewerkt worden. “Succes is een keuze”, aldus Luirink. Zijn kennis van de fysiologie is daarbij belangrijk. De methode die de ▶

Robin Sterk tijdens de eerste lockdown in 2020.



Martin Luirink.

Beatrixroeiers hanteren, is het zogenoemd polariserend trainen. Dit concept is afkomstig uit de duursport en wisselt lange rustige laag-intensieve trainingen (80%) af met hoog-intensieve trainingen (minimaal 10%). Oftewel trainen in de uiterste twee hartslagzones. Omdat roeien voornamelijk duurvermogen vereist, geeft deze methode het grootste trainingseffect. Je kan Luirink's presentatie over deze wijze van trainen bekijken op roei.nu/bijlagen.

Luirink wil zeven wereldrecords op zijn naam brengen, hij heeft er al drie verbeterd.

Bij Beatrix heeft zich een groepje fanatieke indoorroeiers gevormd, onder wie *rising star* Corien Prins (licht, 35), dat elkaar stimuleert tot prestatief indoorroeien. Zij bereiden zich voor op de komende wereldkampioenschappen in februari. Alles uiteraard verantwoord, tien tot vijftien uur per week trainen, altijd met hartslagmeter en regelmatig een sport-medisch onderzoek.

Online wedstrijden

Helaas gooide corona ook hier roet in het eten. Luirink behoorde tot de eerste corona-geïnfecteerden en kon pas in september weer voluit trainen. En de leuke reisjes naar het buitenland zijn er voorlopig sowieso niet bij.

Maar er zijn volop online wedstrijden. Sterk heeft sinds zijn laatste internationale live wedstrijd in februari 2020 in Rome aan dertien virtuele wedstrijden meegedaan. Hij hoopt zich binnenkort te

plaatsen voor de finale van de wereldkampioenschappen 2021, zoals Luirink dat al eerder heeft gedaan. Ook neemt hij deel aan de *Nonathlon*, een virtuele competitie over tien afstanden waarvan er negen meetellen, van 500 meter tot een marathon, met compensatie voor leeftijd en geslacht. Ieder jaar wordt er een informele wereldranglijst opgesteld, die in 2021 wordt aangevoerd door een 71-jarige Française, Martine Mallet. Sterk staat 31e, maar kan nog flink stijgen als hij ook de hele marathon doet. Zijn primaire doel is gezond blijven en zo lang mogelijk blijven roeien. "Maar ik wil wel winnen wat ik winnen kan."

Zeven wereldrecords

Waar Sterk gaat voor de prijzen en de rankings, gaat Luirink gaat voor de tijden. Hij heeft als doel zeven wereldrecords in de klasse LM60+ op zijn naam te brengen, op de afstanden 1000, 2000, 5000 en 6000 meter en op de tijden 4, 30 en 60 minuten. Recent verbeterde hij de wereldrecords op de 4 minuten van 1210 naar 1219 m en op de kilometer van 3.11,4 naar 3.10,8. Het belangrijkste record is dat van de 2000 meter. Tijdens de Franse Indoor Open van 30 januari heeft Luirink dit wereldrecord



Robin Sterk won twee keer goud op de open Italiaanse kampioenschappen in Rome, februari 2020.

aangescherpt tot 6.41,7. Het wachten is nog op de officiële erkenning. Dit zou dan al nummer drie zijn.

Ergogekkie

Lockdown of niet, het enthousiasme druipt uit de verhalen van de beide mannen. Sterk: "Indoorroeien heeft alle facetten van een prachtige sport, die je nog altijd, overal en tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Het willen presteren, de drive om steeds te verbeteren, dat moet wel in je zitten. Wat dat betreft zijn wij allebei ergogekkie." ■!



Samen op de wereldkampioenschappen indoorroeien in Parijs, februari 2020. Luirink won goud op de 500 en 2000 meter, Sterk brons op de 2000 meter.

Kampioenstitels

MARTIN LUIRINK werd in 2020 Europees en wereldkampioen op de 2000 meter en 500 meter in zijn leeftijdscategorie. In 2016, 2019 en 2020 werd hij Nederlands kampioen op de 2000 meter.

ROBIN STERK werd in 2019 Europees kampioen op de 1000 meter en in 2020 Nederlands kampioen op diezelfde afstand. Beide mannen haalden daarnaast diverse ereplaatsen op internationale wedstrijden en kampioenschappen.

Verkoopcijfers door het plafond

Sinds de lockdown in maart is de verkoop van de Concept2 ergometers wereldwijd omhoog geschoten. Roeiers en crossfitters die hun sport niet meer konden beoefenen zijn massaal op de roeimachine gestapt. Na de eerste lockdown is de fabriek in Vermont (USA) even gesloten geweest en daarna is de productie alleen maar opgeschroefd. Om sneller te kunnen leveren is de productie beperkt tot het zwarte Model D. In het derde kwartaal vorig jaar bedroeg de wachttijd voor de Benelux 16 tot 18 weken na bestelling. Inmiddels is de levering vanuit Vermont goed op gang gekomen en is de wachttijd geslonken tot 5 weken. De verwachting is dat dat de komende maanden verder terugloopt.

BRON: CONCEPT2 BENELUX