

Barbara Kreijtz

MTB'ster tussen de mannen

Een vrouw die zich begeeft in een wereld met voornamelijk mannen. Barbara Kreijtz durfde het aan. Vijf jaar geleden begon ze als trainer voor enkele mountainbikers. Inmiddels kan ze volledig leven van haar werk als MTB-trainer en daarmee is ze de enige vrouw in Nederland die dat kan zeggen. En wat het nog specialer maakt; Barbara heeft pas op heel late leeftijd zélf de mountainbike ontdekt. Een bijzonder verhaal van een vrouw met een passie.

Pas na haar dertigste stapte Barbara voor het eerst zelf op een mountainbike. Sporten deed ze wel al langer. Ze was fanatiek judo'ster en beklom klimwanden, het zogenoemde sportklimmen. Beide sporten mocht ze op een gegeven moment niet meer doen vanwege haar gezondheid. "Maar klimmen zou ik nu langzaam weer mogen oppakken. Wie weet dat ik dat ook ga doen." Inmiddels is haar liefde voor de mountainbike echter zo groot dat het merendeel van haar tijd daarin gaat zitten en is het nog maar de vraag of er ruimte in haar drukke schema zit om de klisport weer op te pakken.

De eerste ervaring op de MTB had Barbara ruim tien jaar geleden, toen ze verhuisde naar Frankrijk. Daar was ze op een racefiets naar toe gereden, 1100 kilometer. Fietsen kon ze dus al wel. De MTB was echter nieuw. Toch besloot ze het er gewoon op te wagen. Ze kocht een goede mountainbike en schreef zich in voor de Roc d'Azur, een MTB-wedstrijd in de buurt van Fréjus en Roquebrune-sur-Argens. Met de spierpijn van de rit naar Frankrijk nog in haar benen wist ze de Roc d'Azur wonderwel goed te overleven en vond ze dit zo leuk dat een nieuwe passie was geboren. "Met mijn fanatieke aard wilde ik het wel meteen goed aanpakken. Ik besloot een trainer in de arm te nemen en echt te gaan trainen voor wedstrijden. Een half jaar na mijn aankomst in Frankrijk, in het voorjaar van 2004, stortte ik me in het wedstrijdscircuit van Frankrijk."

Om de overwinning deed ze vaak niet mee, daarvoor was ze te laat begonnen met de sport. En ook in de MTB-sport geldt dat er maar zo weinig vrouwen mee doen, dat ze allemaal in één categorie starten. "Dan sta je daar dus ineens met de Olympische kampioene aan de start! Soms kneep ik hem dan wel een beetje. Gelukkig is mountainbiken iets individualistischer dan wegwielrennen. Daardoor merk je er na de start niet zo veel meer van. Zij is dan vertrokken en ik rijd mijn eigen race." Maar bescheidenheid is nergens voor nodig, diverse podiumplekken heeft Barbara namelijk wel behaald.

Van fietser naar trainer

Na enkele jaren zelf op de MTB te hebben gezeten kwam er een kantelpunt. "Ik wist op een gegeven moment precies wat mijn trainer in het schema zou gaan zetten. Ik realiseerde me dat ik er al zo veel van wist dat een trainer niet meer nodig was. Maar ook bedacht ik me dat ik het zelf erg leuk vond om schema's in elkaar te zetten. En om anderen te enthousiasmeren voor deze sport, die ik zelf zo ontzettend leuk vind om te doen." Barbara ging de opleiding tot trainer volgen bij de Franse wielerbond. Een intensieve opleiding waarbij ze twee weken per maand van huis weg was. Helaas kon ze vanwege een gescheurde kruisband niet aanwezig zijn bij de laatste bijeenkomst – de belangrijkste, namelijk het examen. Daardoor moest ze, toen ze in 2009 weer terugkwam in Nederland, opnieuw een opleiding tot trainer volgen om hier als trainer aan de slag te mogen gaan. "Gelukkig is de opleiding van de KNWU een stuk minder intensief, dus dat was geen grote opgave. Wat het inhield om iemand gericht te trainen had ik in Frankrijk al geleerd."

Een van de eerste pupillen die Barbara ging begeleiden was Bram Rood. "Dat was niet altijd gemakkelijk. Soms kwamen mensen naar hem toe, als ze wisten dat ik zijn trainer was. 'Train jij bij een vrouw?!' Het was ongekend. Ook vragen als 'vindt je vriendin dat wel goed dan?' heeft hij vaak te horen gekregen. Soms vraag ik er wel specifiek naar, bij sommige van mijn renners. Of hun vriendin of vrouw er geen problemen mee heeft dat ik ze train, want ik ga wel met ze op trainingskamp en ben intensief met ze aan het werk. Maar tot nu toe is er nog nooit een samenwerking niet doorgegaan om die reden."

In 2011 wist Bram maar liefst negen overwinningen te boeken en nog enkele podiumplekken te behalen. "Dat is natuurlijk goede reclame, voor mij ook. Via mond-op-mondreclame ben ik door steeds meer renners benaderd. Brams Nederlandse titel afgelopen oktober was natuurlijk een prachtoverwinning, voor hem maar ook voor mij. Ik was enorm trots op hem. En het





bevestigde dat ik goed bezig was. Dat de beslissing om fulltime trainer te worden – die ik begin dit jaar heb gemaakt – de juiste was.”

Vrouwen op de MTB

Aangezien er maar weinig vrouwen op de mountainbike zitten heeft Barbara voornamelijk mannen onder haar hoede. “Vrouwen zijn ook wat minder trainingsgetrouw. De mannen die ik train hebben allemaal een baan ernaast, maar willen met mij naar een oplossing zoeken om toch de beste training te kunnen doen. De meeste vrouwen die ik heb getraind zeggen na verloop van tijd dat het toch te lastig combineren is. Daarin zie ik wel duidelijk verschil.”

“Soms kwamen mensen naar hem toe: train jij bij een vrouw?!”

Maar waar de deelname van dames in de wielersport op de weg flink groeit, is die ontwikkeling bij het MTB'en veel minder nadrukkelijk aanwezig. Barbara ziet daarvoor twee oorzaken. “De tak van de wielersport waar men het makkelijkst mee begint is de wegsport. Zeker als meiden gaan fietsen omdat ze door hun ouders of broer op de fiets worden gezet, dan is het

wegwielrennen datgene waar je het eerste naar grijpt. Het is gemakkelijk en toegankelijk, ons dagelijks fietsverkeer is immers ook op het asfalt. Daardoor worden meiden enerzijds niet gestimuleerd om eens de off road-tak te gaan uitproberen en ik denk anderzijds dat ze er ook veel minder snel voor durven uitkomen dat ze dat misschien wel leuker vinden dan op de weg fietsen, als ze het ooit wél eens hebben geprobeerd.

“Ten tweede zijn er maar heel weinig MTB-clubs in Nederland en nog minder met een eigen damesafdeling. Daardoor zijn er op training altijd maar een paar vrouwen op een grote groep mannen. Mannen hebben van zichzelf al meer kracht en het niveauverschil is op een MTB sneller zichtbaar dan op de weg. Daar kun je als je iets minder goed bent gewoon in het wiel blijven zitten en niet op kop komen. Op de mountainbike kom je alleen te zitten als je minder sterk bent of een mindere conditie hebt, en mannen zullen inderdaad misschien eens op je moeten wachten. Veel vrouwen vinden dat niet leuk en haken daarom sneller af.” En hoewel Barbara het prima kan vinden met haar mannelijke pupillen, vindt ze het wel eens jammer dat er maar weinig vrouwen zijn die de liefde voor de MTB hebben ontdekt. “Maar dan vooral omdat ik zelf weet hoe leuk het is, niet omdat ik per se meer vrouwen wil trainen. Ik heb het prima naar mijn zin zoals het nu is.”

Trainer én coach

Toen Barbara net begon met het trainen van mountainbikers ging het niet veel verder dan het schrijven van trainingsschema's en eens per maand contact opnemen met de renner. Ze werkte toen nog in een vaste baan ernaast, eerst bij Specialized en daarna bij Trek, dus heel intensief contact was nog niet mogelijk. Sinds ze volledig leeft van het trainerschap kan dat gelukkig wel. “Ik ga dan niet mee als mijn renners een koers in het buitenland

hebben, maar ik bespreek uiteraard wel uitgebreid van te voren hoe ze alles willen aanpakken, wat het doel van de wedstrijd is etc. En op de dag van de wedstrijd zit ik met mijn telefoon in de aanslag om na afloop een nabespreking te doen via WhatsApp. Soms zit ik wel drie of vier intensieve gesprekken te voeren tegelijkertijd. Dan zijn mijn vingers na een tijdje moe van het typen, maar ik vind dat persoonlijke contact erg fijn. En mijn renners ook!”

In de winterperiode rijden haar renners wat vaker in Nederland en kan ze soms mee naar een wedstrijd. “Ik weet dan dat die wedstrijd op het programma staat en heb ze daar natuurlijk naar toe getraind, dus ik weet wat hun doel is. Op de dag zelf bespreek ik dat echter nog eens opnieuw. Ik rijd voorafgaand aan de wedstrijd een rondje met ze over het parkoers. We bespreken de moeilijke punten, de specifieke doelen en hoe de renner die wilt proberen te behalen. Tijdens de wedstrijd ben ik aanwezig om bidons aan te geven en na afloop bespreek ik persoonlijk de wedstrijd met ze na.” Wat dat betreft is Barbara dus veel meer dan alleen een trainer, maar fungeert ze eigenlijk als een echte coach voor haar pupillen.

Spelletje

Als trainer en coach weet ze precies wat haar renners nodig hebben. En hoewel de wegsport en het MTB'en veel overeenkomsten vertonen, zijn er ook veel verschillen. Daar houdt Barbara rekening mee, omdat ze zelf weet hoe het is om op wedstrijdniveau te mountainbiken. “MTB'en is veel meer een 'spelletje' dan wegwielrennen. Gelukkig wordt het trainingsmantra 'uren maken' binnen de wegsport ook langzaam als verouderd gezien, maar het is nog steeds de bedoeling dat je simpelweg veel op de fiets zit om beter te worden. En natuurlijk moet je als mountainbiker ook wat duurtraining doen. Maar ik zorg er altijd vooral voor dat het spelelement in de training aanwezig is. Zo houd je een fietser gemotiveerd en blijft de sport leuk om te doen.” Een MTB-trainer die enkele wegrenners erbij traint gaat volgens Barbara dan ook gemakkelijker dan andersom. “De essentie van de sport is gewoon anders.”

In beide takken van de sport is er ook een groot verschil over hoe men over valpartijen en gezondheid denkt. “Men vindt wielrenners heel heldhaftig, omdat ze doorrijden na een zware crash. Ik vind het van de zotte. Zeker als je op je hoofd valt, dan is het gewoon einde wedstrijd. Dat is in de MTB-wereld ook zo, ze stappen dan gewoon af als ze hard gevallen zijn. Er is niks heroïsch aan om half gewond weer op je fiets te stappen, het is gewoon dom. Als een renner van mij een hersenschudding heeft opgelopen, dan mogen ze voorlopig even helemaal niet fietsen of sporten. Niet al binnen no time weer op de fiets omdat 'het wel gaat'. Je weet niet wat voor effect zo'n valpartij op de langere termijn heeft. Als je te vroeg weer begint kan het best zijn dat je in de toekomst sneller valt, gewoon omdat je reactievermogen (permanent) is vertraagd.”

Zelf moet Barbara haar gezondheid ook in de gaten houden, hoewel ze niet meer zo intensief fietst als toen ze nog in Frankrijk woonde. “Ik heb een tijdje niet mogen fietsen, wat niet fijn was maar waar ik me wel aan hield. Vorig jaar mocht ik de Roc d'Azur bijvoorbeeld niet rijden. Dat is de enige MTB-wedstrijd die ik nog echt rijd voor de prestatie, omdat daar een mastercategoriegerechtigde voor dames is.” Maar hoe graag ze de wedstrijd ook had gereden, ze luisterde naar haar lichaam. “Hoe fanatiek je ook bent, jij en je eigen gezondheid moeten altijd voorop blijven staan. En nu ik trainer ben geniet ik ook heel erg van de prestaties van mijn renners. Dan kijk ik met plezier vanaf de zijkant naar dit enorm mooie spelletje. En daar haal ik ontzettend veel voldoening uit!”

Meer info

www.mbtraining.nl
@MTBtraining

