

# Ton Leenders, al jaren stille kracht van Team Orië

## 'Situatie van Sven door onze aanpak verbeterd'

**Luisteren naar Ton Leenders (55) is een marathongecollege over slimme krachttraining en oervoeding. Hij is al vijftien jaar een stille kracht bij de schaatsteams van Jac Orië. Sinds dit seizoen werkt hij dus ook met Sven Kramer, die weer gezond en fit is, maar nog worstelt met de 1500 meter. „Je moet elkaar ontdekken.”**



Carl Mureau  
Nijmegen

Het contrast is groot te noemen. Sven Kramers vorige werkgever TVM maakte ronkende video's van stoer beulswerk in het eigen mobiele krachthonk. Een krachttraining bij LottoNL-Jumbo? Wat kniebuigingen met een halter in de nek, een beetje gewichtheffen en sprongen maken. Dat oogt een stuk minder spectaculair.

„Als ik op maandag gekke dingen doe in de krachttraining, betalen schaatsers daar de rest van de week de tol voor,” zegt Ton Leenders. „Dan zijn ze vermoeid, hun coördinatie is verstoord, wat ten koste gaat van hun andere trainingen.”

Op de oude TVM-aanpak kwam geregeld kritiek. Kramer en Ireen Wüst groeiden weliswaar uit tot grote schaatkampioenen, maar menig talent ging er kapot en ook het topduo bleef niet ongeschonden. Leenders waagt zich niet aan openlijke kritiek op (ex-)vakbroeders. „Het is wel een algemeen verschijnsel dat in krachttraining ook veel aspecten zitten die sporters in een slechte staat zetten.”

Veel krachttrainers rommelen maar wat aan, is wat hij eigenlijk wil zeggen. Zij googelen 'weetjes' bij elkaar, kopiëren wat in Amerika gebeurt en hebben zelf amper ervaring met haltertraining. „Ik heb zelf 185 kilo voorgeslagen (gewicht tot onder de kin brengen, red.) en heb vijftien jaar van alles geleerd om zo ver te komen. Dat helpt wel,” zegt Leenders.



De 55-jarige Nijmegenaar is autodidact. Na het vwo wilde hij eigenlijk culturele antropologie studeren, maar hij werd professioneel gewichtheffer in Duitsland. Sindsdien is Leenders niet meer uit de sport weggegaan. Al jaren benut hij zijn opgedane kennis om atleten uit tal van sporten te begeleiden, van volwassen volleyballers tot turntiërs én natuurlijk de schaatsters van Jac Orië.

Hij helpt ze met krachttraining en geeft persoonlijk advies over voeding. Wie bij Orië komt schaatsen, krijgt automatisch een intakegesprek met Leenders. Wat lust die sporter het liefst en waar gruwelt hij van? Als 'Toni' de natuurlijke behoeften van die schaatster kent, en ook zijn sportieve en medische achtergrond weet, geeft hij hem gerichte adviezen mee voor de juiste voeding én supplementen.

### Frietketel

Leenders is wars van hypes. De ene keer is zout taboe, dan weer is brood de boosdoener. Superfoods als quinoa en gojibessen zijn nu hot en we moeten massaal aan de vitamine D. Ories rechterhand gruwelt van die



▲ Ton Leenders over Sven Kramer (links bezig met krachttraining bij TVM): „Hij moest er meteen staan en dat is gelukt.” FOTO'S PIM RAS, PRO SHOTS

goeroe-praat. Hij predikt vooral natuurlijke voeding. Alles uit de frietketel en lightproducten zijn taboe, net als kant-en-klare voorverpakte happen. „Dat is geen voeding, dat zijn consumptieartikelen.”

Rintje Ritsma was in 1998 de eerste schaatster met wie hij werkte. Samen (her)introduceerden ze de vrijhaltertraining, die nu gemeengoed is. Sindsdien had Leenders 110 schaatsters onder zijn hoede, onder wie olympisch kampioenen als Marianne Timmer, Gianni Romme, Mark Tuitert en Stefan Groothuis. „En we hebben in al die jaren amper blessures gehad.”

Zo zijn we terug bij Sven Kramer, wellicht de beste schaatser aller tijden, die wel kampt met chronische rugklachten. „De situatie van Sven is

duidelijk verbeterd,” zegt Leenders. „En ik durf te stellen dat dat aan onze aanpak ligt. Sven heeft afgelopen zomer alles mee kunnen doen. Dat was onze eerste zorg. Hij moest er meteen staan en dat is gelukt. Sven is goed en volledig belastbaar.”

Komend weekeinde jaagt Kramer in Calgary op zijn zevende wereldtitel allround. Zijn nieuwe liefde is de 1500 meter, waarop hij olympisch goud in 2018 nastreeft, maar die hij nog lang niet onder de knie heeft. Leenders: „Of we te voorzichtig met hem zijn geweest? Dat weet ik niet. Je moet elkaar wel eerst ontdekken en zijn volgende zomer zal er zeker anders uitzien. Wat precies anders moet, weet ik niet, dat is aan Jac. Ik denk graag mee, we houden allebei van puzzelen.”

## Crosser Wellens stopt ermee

**VELDRIJDEN** | Bart Wellens beëindigt zijn loopbaan. De wereldkampioen veldrijden van 2003 en 2004 maakte dat gisteren bekend. De 36-jarige Belg kon de afgelopen seizoenen al geen aansprekende resultaten meer boeken. „Het veldrijden eist een zware tol van het lichaam en hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het wordt om daarmee om te gaan en te blijven presteren op het hoogste niveau,” aldus Wellens.

## De Weert: geen verdenking

**WIELRENNEN** | De Belgische renner Kevin de Weert staat niet onder verdenking in het dopingonderzoek rond de Belgische sportarts Chris Mertens. Zijn ploeg LottoNL-Jumbo heeft dit laten weten. De naam van De Weert dook op in de zaak, maar hij mag later deze maand 'gewoon' starten in Tirreno-Adriatico. „Ik ben eind 2012 kort patiënt geweest bij de huisartsenpraktijk van dokter Mertens,” aldus De Weert. „Op het moment dat er een onderzoek werd gestart, heb ik direct een andere huisarts gezocht.”

# 1 duel

schorsing heeft basketbalvedette James Harden van Houston Rockets gekregen voor een schop in het kruis van een andere superster, LeBron James van Cleveland Cavaliers. De ploeg van Harden, de man met de weelderige baard, won wel met 105-103 na verlenging.

## Alonso mist race in Australië

**FORMULE 1** | Fernando Alonso moet de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen in de Formule 1 aan zich voorbij laten gaan. De Spaanse autocoureur zou op 15 maart bij de GP van Australië zijn terugkeer vieren bij McLaren. Na zijn crash bij de testdagen vorige maand in Barcelona, waarbij Alonso een hersenschudding opliep, hebben de artsen hem geadviseerd om de eerste wedstrijd te laten schieten. De Spanjaard zal in Melbourne worden vervangen door de Deen Kevin Magnussen.

## Neptunus haalt werper Van Mil

**HONKBAL** | Loek van Mil keert terug in Nederland. De 30-jarige pitcher uit Oss gaat spelen voor landskampioen Neptunus uit Rotterdam. De international zal tevens de jonge werpers in de selectie gaan begeleiden. De 2,15 meter lange Brabander speelde afgelopen jaar in Japan bij Rakuten Golden Eagles, waar hij teamgenoot was van onder anderen Andruw Jones.

## Schippers belegt dopingconferentie op Papendal

**ROTTERDAM** | Minister Edith Schippers van Sport belegt op korte termijn op sportcentrum Papendal een conferentie over doping, waarbij alle grote sportploegen en sportbonden worden gevraagd om mee te praten. De Dopingautoriteit, NOC\*NSF en de KNWU zijn medeorganisatoren van de bijeenkomst, deze week gaan uitnodigingen naar onder meer de Atletiekunie, KNHB (hockey), KNSB (schaatsen) en



de conferentie op 23 april misschien nieuwe maatregelen in de strijd tegen doping op kan leveren. „Het

KNVB (voetbal) de deur uit. Schippers (foto) wil ervoor waken dat de bewustwording over doping niet verslapt en denkt dat

wordt de hoogste tijd dat echt wordt gebroken met het verleden en maatregelen worden genomen voor de toekomst,” zegt de minister over het doel. „Dat is de sport niet alleen verplicht aan alle fans, óók aan de jonge sporters, die in een dopingvrije omgeving hun triomfen moeten kunnen halen.”

Op de conferentie zullen de eerste resultaten bekend worden van de grote dopingenquête onder honderden topsporters van de Dopingauto-

riteit en de Universiteit van Utrecht. Hen is het afgelopen jaar gevraagd naar hun mening over doping en het Nederlandse dopingbeleid. De jaarlijkse bijdrage van het ministerie aan de Dopingautoriteit voor onderzoek en opsporing staat op bijna 1,5 miljoen per jaar. Vorig jaar, na de uitkomsten van de commissie-Sorgdrager, trok Schippers 320.000 euro extra uit voor een programma tegen doping in het wielrennen.