

Sport

KOOTSTERTILLE - Wielrenners en schaatsers kunnen alleen optimaal presteren als ze fysiek topfit zijn. Sportmassieurs en verzorgers doen hun werk op de achtergrond, maar deze soigneurs zorgen ervoor dat sporters optimaal aan de start verschijnen. Fred de Lange uit Kootstertille heeft zijn sporen verdiend in het vak. Sportbonden doen bij grote evenementen vaak een beroep op de sport-masseur en verzorger.

Door Jelle Jeensma

De Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (KNWU) is tevreden over zijn werk. Ook is hij verzorger van de nieuwe marathonschaatsploeg Windkr88 (Windkracht acht). De 45-jarige Fred de Lange heeft al meerdere keren kennismemaakt met de internationale sportwereld. Hij was er dit jaar bij toen het wereldkampioenschap wielrennen in Australië werd gehouden. Werken op het absolute topniveau was voor hem een nieuwe ervaring. "Ik heb tien dagen in Australië gezeten en veel geleerd, vooral over voeding van topwielrenners", zegt De Lange.

Hij heeft naast zijn werk als monteur bij Strukton in Leeuwarden een massagepraktijk in Kootstertille en is gediplomeerd masseur en verzorger. Hij staat voor iedereen klaar, maar sportmensen komen het vaakst bij hem over de vloer. "Ik behandel voetballers en survivalatleten en vooral veel wielrenners en schaatsers". Hij weet hoe sportmen-

Wielrennen en schaatsen

Fred de Lange houdt sporters in conditie



sen in elkaar zitten. Zijn actieve sportcarrière heeft daarbij geholpen. Hij was actief als wielrenner en reed voor de wielerverenigingen De Friese Leeuw en Otto Ebbens.

Regionale wielrenners als Niek en René Hooghiemster en de Burgumer Sipke Zijlstra, in november met de Nederlandse achterevoegingsploeg winnaar van het brons op het Europees kampioenschap, liggen regelmatig op zijn massagetafel. De Lange weet hoe er in de wielereeld aan toe gaat. "Valpartijen kunnen vervelende gevolgen hebben. Schaafwonden moeten worden behandeld met een speciale zalf. Dat voorkomt ontstekingen. Als

blessures en verwondingen ernstig zijn, verwijs ik door naar specialisten."

Vorig jaar werd hij door KNWU-bondscoach Thorwald Venenberg benaderd, met de vraag of hij als soigneur meewilde naar de Ronde van Portugal voor beloften onder 23 jaar. Hij hoefde niet lang na te denken. "Ik masseerde de renners, verzorgde de voeding, maar ook maakte ik lunchpakketten voor de begeleiders en deed de was." Daarna was hij bij andere grote wielerevenementen present, zoals Parijs-Roubaix voor junioren, de Batavus Pro Race en Veenendaal-Veenendaal. Dit bleek de opmaat voor het grote werk, want

de nieuwe bondscoach Aart Vierhouten polste hem voor het wereldkampioenschap in Australië. Die nieuwe ervaring bracht hem weer verder. Hij werkte in een team met vier massieurs/soigneurs en behandelde renners als Tom Dumoulin en Pim Ligthart en de profs Koos Moerenhout, Lars Boom, Sebastian Langeveld en Niki Terpstra. "Als sporters op de massagetafel liggen, komen de emoties soms boven, zeker wanneer de prestaties tegenvallen. Ik ben een klankbord, een vertrouwenspersoon, voor de renners. Wat ze mij toevertrouwen over hun tactiek en concurrenten krijgt de bondscoach niet te horen. Als er een medisch probleem is

overleg ik met de bondscoach en de bondsarts."

De Lange hoopt dat hij ook in de toekomst zijn vakmanschap kan laten zien. "Ik wil graag volgend voorjaar Parijs-Roubaix voor de beloften meemaken en ook het wereldkampioenschap in Kopenhagen." Zijn horizon is breder dan die evenementen. "In 2012 wordt het wereldkampioenschap in Nederland gehouden. Ook wil ik er in dat jaar graag bij zijn op de Olympische Spelen in Londen. Voor topsporters zijn de Spelen de ultieme uitdaging, maar ook voor mij."

De Lange is dit winterseizoen actief voor de schaatsploeg Windkr88, een niet-commerciële marathonploeg, die onder andere gehandicapte sporters ondersteunt. Dit team bestaat uit de marathonrijders Durk Fabriek, Bart de Vries, Jan de Jager, Jouke Hoogeveen en Crispijn Ariëns. Bij de Alternatieve Elfstedentocht Weissensee in Oostenrijk en een schaatsmarathon op natuurijs in Zweden was hij masseur, behandelde hij blessures en verzorgde hij voeding en kleding. "Bij wedstrijden op natuurijs sta ik als verzorger samen met de ploegleider op het ijs." De marathonrijders van Windkr88 doen dit winterseizoen mee aan de KPN Marathon-competitie.

De Lange let bij het schaatsen op details. "Op kunstijsbanen wordt het linkerbeen van schaatsers in de bochten meer belast. Na de wedstrijd moet dat been minder intensief worden behandeld omdat er veel spanning op de spieren staat. De voeten van schaatsers moeten goed worden verzorgd. Blaren en drukpunten moeten worden voorkomen."

Hij blijft op zijn vakgebied bij door steeds nieuwe opleidingen te volgen. "Dit jaar heb ik kenesio-taping gedaan. Dat versterkt en ontspant de spieren. Het werk van een verzorger bij sportwedstrijden is boeiend. Daarom werk ik ook zo graag met sporters."