

INTERVIEW MET "ONZE" JIP

Jip Vastenburg is een atlete die als pupil bij ons op de GAC begonnen is en vorig jaar augustus (ze was toen 14 jaar) in Apeldoorn naar school is gegaan om het trainen (ze is lange afstand loopster) beter met school te kunnen combineren. Jip is letterlijk een aanstormend talent. Ze liep afgelopen jaar voor het eerst een vijf kilometer bij de Nike Ladies run in Hilversum. Ze won in 18 min en 46 sec. Daarmee was ze 1 minuut en 5 seconden sneller dan de nummer 2!



1. Hoe oud was je toen je bij de GAC kwam?

Toen ik bij de GAC op proef training ging was ik bijna zes jaar, en ik ben nu bijna vijftien dus dat is negen jaar nu.

2. Wat vond je het leukste om te doen toen je nog pupil was?

Toen ik nog pupil was vond ik eigenlijk alles leuk. Ik vond alleen het sprinten echt vreselijk, maar nu niet meer. Maar het hardlopen was ook vroeger al mijn favoriet.

3. Vind je dat nog steeds het leukste om te doen?

Ja ik vind het hardlopen nog steeds het allerleukst. Het is ook nog het enige wat ik nu doe, en heb er geen spijt van gehad om te stoppen met de meerkamp.

4. Hoeveel prijzen heb je al gewonnen en wat is je laatste overwinning?

Nou ik zit nu over de 100 prijzen, en mijn laatste overwinning was de competitie cross maar mijn belangrijkste overwinning was vorig jaar denk ik, want ik heb dit jaar alleen nog maar crossen bij de meisjes junioren B gelopen want daar is meer tegenstand en dan zijn de afstanden langer.

5. Op welke overwinning ben je het trotst?

Ik ben nog steeds het meest trots op het NK indoor vorig jaar ik werd geen eerste maar wel tweede, en ik had daarvoor alleen maar indoor gelopen in Groningen.

6. Kun je iets leuks vertellen over iets dat je ooit als GAC atlete hebt mee gemaakt?

Het leukste wat ik ooit heb meegemaakt als GAC atlete was het EK cross in 2005. Je kon je toen plaatsen bij de Warande cross om mee te lopen in het voorprogramma van het EK, ik moest lopen tegen België en Duitsland en werd in het totaal derde. Ook staat Groningen erg hoog, we gingen toen met zijn



vieren naar het NNK in Groningen en het was een super gezellige dag.

7. Je gaat nu in Apeldoorn naar de middelbare school en je traint er ook. Kun je uitleggen waarom je daar naar toe bent gegaan?

In de winter van vorig jaar ben ik uitgenodigd voor de regio training van de KNAU, ik kwam toen in Apeldoorn terecht bij Johan Voogd.

Voor mijn gevoel ben ik toen vooral technisch veel vooruit gegaan.

Ik wil graag heel ver komen in de atletiek en voor mijn gevoel kan ik dat nu bij Johan het beste bereiken. Ik heb toen twee keer bij de groep van Johan meegetraind, en was helemaal overtuigd dat dit het wel zou worden. Toen het bijna zeker was dat ik bij Johan zou gaan trainen, zijn we naar een school geweest in Apeldoorn, ik zit nu op het Veluws College Walterbosch, dit is een LOOT school dit houdt in dat ik voor sommige vakken vrijstelling heb en ook makkelijker vrij kan krijgen.

8. Wat is er anders aan de trainingsomstandigheden in Apeldoorn in vergelijking met die bij de GAC?

De omstandigheden zijn niet veel veranderd. Er zijn alleen twee grote verschillen. Ik heb namelijk bij de atletiekschool een goede gemotiveerde groep. Ik train met jongens die allemaal aan de nationale top zitten en sommige daarvan ook internationaal goed lopen. Ook heb ik een goede trainer (die had ik al) maar nu let ik meer op mijn techniek. Ook train ik nu niet meer s'avonds maar gelijk na school ook dat is een voordeel.

9. Heb je een idool in de atletiek? Wie is je grote voorbeeld?

Mijn grote voorbeeld is Lornah Kiplagat. Ze gaat al een aantal jaar

mee en is al drie maal wereldkampioen bij het WK halve marathon.

10. Had je ook een voorbeeld binnen de GAC?

Antw: Mijn voorbeeld binnen de GAC is birgitte van de kamp. Als je het wereldrecord bij de masters kunt springen met polstok ben je van goede huizen.

11. Denk je nog wel eens aan de tijd dat je bij de GAC zat? Wat kun je nog het beste herinneren?

Ja ik denk er nog wel aan. Ik heb het ontzettend fijn gehad, maar ik denk dat het een goede keus is geweest dat ik weg ben gegaan. Het best wat ik me kan herinneren is de wedstrijd in Groningen 2008. We zijn toen met zijn vieren de hele dag geweest en dat was ontzettend gezellig, we hebben ontzettend veel lol gehad.

12. De meiden waarmee je bij ons trainde, vonden het erg jammer dat je weg ging, maar voor jou vonden ze het wel fijn. Hoe zie je dat zelf?

Ja ik vind het ook erg jammer ik zie ze nu veel minder en mis ze ook wel, hetzelfde geldt voor mijn vriendinnen van school. Maar als je voor de topsport kiest raak je veel contacten kwijt. Gelukkig hebben we nog wel contact, en kunnen we elkaar nog wel zien.

13. Hoe lang denk je nog in Apeldoorn te blijven trainen?

Dat ligt er echt aan, op het moment dat ik niet meer vooruit kom, komt dat misschien ter sprake, maar ik ben net begonnen en ben van plan nog heel wat jaartjes daar te blijven.

14. Wanneer is de belangrijkste wedstrijd waarvoor je nu aan het trainen bent?

Mijn belangrijkste wedstrijd op dit moment is het NK cross. Alleen ik ben vooral aan het trainen voor later en niet voor dit jaar. We hebben namelijk vooral doelen voor over een paar jaar. Ik ben namelijk bezig aan een tien jaren plan dat betekent dat ik pas over tien jaar op mijn top ben.

15. Wat wil je uit eindelijk bereiken?

Mijn absolute doel is de Olympische marathon. Daar ga ik voor en alles wat ik daarvoor meemaak is absoluut mooi meegenomen. Ik denk ook dat de Olympische Spelen voor elke sporter die serieus met zijn sport bezig het droom doel is. Ik hoop ook dat ik het waar kan

maken.

16. Kunnen we je in 2012 in Londen op de Olympische spelen verwachten?

Nee dat is nog te vroeg. Dan ben ik pas achttien en ben ik me als het goed is nog aan het ontwikkelen. Wel misschien een paar jaartjes verder.

17. Heb je nog tips voor de jonge meiden die ook proberen een hoog niveau te bereiken?

Ik denk dat je vooral moet blijven genieten en het leuk blijven vinden. Talent vergaat niet het ligt er alleen aan hoeveel je er mee doet.

18. Mogen wij ook nog een beetje trots op je zijn en je stiekem nog een beetje als GAC athlete zien?

Ja tuurlijk haha. Ben tenslotte nog steeds lid en wedstrijden doe ik ook nog in GAC verband.

Website Jip:

www.freewebs.com/jipvastenburg

Website atletiekschool:

www.atletiekschool.nl

Heb je nog een paar leuke foto's van jezelf die we in het clubblad mogen plaatsen? Jij als pupil en nu bijvoorbeeld.

Lineke Braspenning

