

## Sportgala 2014: Janet van Woudenberg is Houtens sportvrouw 2014

**HOUTEN** – De 66-jarige triathlonlete Janet van Woudenberg is op 2 februari op het Sportgala 2014 van Sportpunt Houten uitgeroepen tot Houtens Sportvrouw 2014. Juryrapport: "De jury ziet in Janet een voorbeeld voor vele senioren. Slechts vijf jaar geleden begon Janet met de sport triathlon; zwemmen, fietsen en hardlopen. In 2014 wist Janet zich te plaatsen voor het Wereldkampioenschap. Op 65-jarige leeftijd behaalde zij een vierde plaats en is daarmee de beste Europeaan in haar leeftijdscategorie." Janet: "Ik ben ontzettend blij met de uitverkiezing van sportvrouw Houten 2014. Naast de eer, zijn ook de daaraan verbonden prijzen fantastisch."

Janet van Woudenberg verblijft momenteel voor trainingen en wedstrijden in de Verenigde Staten. Janet: "Mijn zoon is getrouwd en geëmigreerd naar de USA. Hij en zijn vrouw deden aan triathlonwedstrijden mee op de sprintafstand. Ze hebben mij tijdens familiebezoek gestimuleerd om ook eens mee te doen." Ze was toen 60 jaar. "Ik ben begonnen op een gewone fiets en het ging best goed, misschien mede omdat ik hier (in Houten) bijna alles op de fiets doe. Zwemmen deed ik nooit. Ik begon met 2 baantjes borstcrawl, waarna ik al uitgeput was. Ik ben blijven oefenen en kon het steeds langer volhouden. Hardlopen deed ik wel eens voor mijzelf. Na het eerste jaar behaalde ik bij de wedstrijden die ik meedeed alle eerste prijzen in mijn leeftijdscategorie. Dan gaat het virus in je bloed zitten en wil je je grenzen opzoeken. Terug in Nederland ging ik wekelijks naar het zwembad, bij voorkeur in Nieuwegein, omdat ik dan ook trainingsarbeid opdeed per fiets. Ik werkte toen nog 1 dag per week in IJsselstein en uiteraard ook die afstand legde ik per fiets af. Het daarop



volgende jaar ben ik 3 maanden naar Amerika gegaan en deed meerdere sprint- en Olympische afstanden en behaalde uitsluitend eerste en tweede plaatsen." Ze heeft voor haar deelname aan het WK Ironman in Las Vegas 2013 een professionele racefiets gekocht en is lid geworden van de Loopgroep Houten. "In Las Vegas werd ik tot mijn eigen verbazing zevende in 6.46.01."

### WK 2014

"In maart 2014 werd ik bij een Ironmanwedstrijd in San Diego eerste in mijn leeftijdsgroep en dat was de basis voor deelname aan het WK 2014. Ter voorbereiding op het WK 2014 op 7 september, heb ik aan een tiental wedstrijden meegedaan in de USA en Nederland, waaronder halve marathons, 10 miles lopen en diverse halve triathlons. Hoogtepunt 2014 was het WK in Canada. Aan het WK doen professionals mee (mannen en vrouwen), evenals amateurs. Bij de finish moest ik 3 Amerikanen voor laten gaan en werd ik vierde in een tijd van 6.29.32, een verbetering met 16,5 minuut. Daar ben ik bijzonder trots op, want sommi-

ge concurrenten worden door een personal trainer begeleid en worden bovendien gesponsord. Het geeft een extra goed gevoel dat mijn tijden in de categorieën vanaf 35 jaar niet misstaan." Op dit moment traint ze voor een Ironmanwedstrijd op 28 maart aanstaande in Oceanside USA." Ze traint zes keer per week, waarvan drie keer op de fiets, twee keer hardlopend en zwemmend. Het gaat om ongeveer 15 uur per week.

### Ambitie

"Mijn ambitie is mij jaarlijks te kwalificeren voor het WK en daar zo hoog mogelijk te eindigen. Ook wil ik mijn persoonlijk record elke wedstrijd scherper stellen, hoewel dat mede afhankelijk is van het parcours en de weersomstandigheden. Ik probeer aan vier triathlons per jaar mee te doen. Je moet enthousiast zijn, fanatiek en tot het uiterste kunnen gaan." Ze is blij dat haar echtgenoot haar steunt en stimuleert. "Ik hoop dat ik mijn sport nog jaren kan blijven beoefenen en anderen kan stimuleren dat je met enthousiasme en inzet nooit te oud bent om ergens aan te beginnen." (JvA)