

Artikel Interview Janet van Woudenberg in 't Groentje door Irene van Valen



HOUTEN Als sportvrouw raadt ze iedereen aan te bewegen, al is het wandelen. „Blijf op niveau en als het goed gaat, bouw je het op door sneller of verder te wandelen. Blijf niet zitten, want dan verroest je”, zei triatlonatleet Janet van Woudenberg. Door haar ijzeren discipline en perfectionisme wist zij na haar 60ste de Ironman 70.3 keer op keer te halen op Europees- en wereldniveau. „Pochen doe ik niet, het is gewoon mijn ding.”

Stiekem heet ze Sjaantje, maar wordt Janet genoemd. Janet trouwde 53 jaar geleden met Bert. Zij kregen twee zonen en vier kleinkinderen die nu tussen de 15 en 12 jaar oud zijn. „Een van onze twee zoons woont in Amerika. Hij werkte vaker in het buitenland en beloofde nooit te vallen voor een buitenlandse vrouw”, vertelde Janet. Hij viel toch, trouwde een Amerikaanse en kreeg twee kinderen. Janet bezoekt het gezin zeker twee keer per jaar en mist de rest van de tijd vooral de kleinkinderen. „Dat gemis is vreselijk. Zij zijn alles. Zodra we na de coronacrisis weer mocht, kochten we tickets en vlogen naar onze zoon en zijn gezin. Ik moest ze zien. Het videobellen bevalt me niet zo. De kinderen roepen even hallo en vertellen dingen als hun ouders er op aansturen en weg

zijn ze. Het zijn echt pubers, ze hebben wel iets beters te doen. Het was heerlijk daar te zijn en te zien dat Bert als opa favoriet was.”

AFSTAND Een van de moeilijkste momenten was dat Bert kort voor het huwelijk van hun zoon een hartaanval kreeg. Ze mochten niet naar Amerika voor de bruiloft. Videobellen bestond toen nog niet, dus via de telefoon volgden zij de ceremonie. „Door het tijdsverschil zaten we ’s nachts in een aparte kamer van het ziekenhuis aan de telefoon. Het was niet leuk. Een half jaar later vierden zij opnieuw een huwelijksfeest met ons erbij en maakten nieuwe familiefoto’s in trouwkleiding.”

TRIATLONS Met haar lengte van 1,57 meter, groeiden haar kleinkinderen al snel boven Janet uit. We mogen ons echter niet vergissen in haar grote sportieve kwaliteiten. Aanstaande 9 mei vliegt Janet naar Amerika om niet alleen de verjaardag van haar zoon en kleindochter te vieren, maar ook om op 22 mei haar 25ste Ironman 70.3 triatlon te lopen. „Hoe dit avontuur begon is een raar verhaal”, vertelde Janet. „Ik was 60 en net gepensioneerd. Mijn zoon en schoondochter deden mee aan de 1/8 triatlon en wilden dat ik mee deed. Zo gezegd zo gedaan. Ik liep 5 kilometer hard, fietste 25 kilometer op een geleende fiets en zwom 500 meter. Ik liep iedereen voorbij. Dat beviel zo goed dat ik een jaar later de Olympische afstand liep, daarbij verdubbelen de afstanden. Deze fietste ik op mijn eigen fiets.” Daarna nam Janet vele malen deel aan de Ironman 70.3 dat bestaat uit 21,1 kilometer hardlopen, 90 kilometer fietsen en 1,9 kilometer zwemmen.

GEZONDHEID Janet werd in 2014 Sportvrouw van het jaar in Houten en in 2017 Sporter van het jaar. Het was vooral door haar prestaties in één van de zwaarste sporten dat ze won. Ze werd voor de vijfde keer op rij in 2019 Europese kampioen Ironman 70.3. Dit alles als 60-plusser. Haar sportleven startte op twintigjarige leeftijd met tennis. „Dat doe ik nog steeds in IJsselstein. Ik speel met een vaste club vrouwen waarmee ik na het tennissen bridge.” Naast tennis voetbalde ze een jaar of vier, omdat ze graag buiten wilde rennen. Janet gelooft er in dat sport gezond is voor het lichaam en is graag buiten. „Ik hoef niet altijd met de stofdoek binnen te lopen”, lachte ze. Ze maakte verschillende operaties mee, waarna artsen haar spoedige herstel prezen. Dat komt volgens haarzelf door het sporten.

STILSTAND In alles wordt ze gesteund door haar enige coach, Bert. „Hij en de kinderen moedigen me altijd aan.” Bert vulde lachend aan: „Ze luistert alleen niet altijd naar de coach.” Janet slaat zichzelf niet op de borst, maar is trots op het feit dat ze op latere leeftijd dit weet te bereiken. „Dat ik beter werd dan mijn kinderen en kleinkinderen vind ik heerlijk.” Helaas werd Janet tijdens de coronacrisis stilgezet door artrose in haar voet. Haar arts zei dat dit het einde was van haar sportcarrière. „Dat stelde mij niet tevreden. Na een second opinion bij een sportarts hoorde ik dat ik met goede steunzolen door mag gaan zolang het gaat. Na driekwart jaar stilstand startte ik weer met trainen.”

ONZEKER Janet vindt het spannend. „Ik merk dat het door mijn leeftijd moeilijker is om weer op niveau te komen. Dat maakt me onzeker. Toch werk ik hard voor 22 mei in Tennessee. Ik wil nog eens de Wereldkampioenschappen doen. Ik was vierde in Australië 2015. In juni doe ik mee aan het Europese kampioenschap in Denemarken waar ik voor de zesde keer op rij mijn titel verdedig.” Janet sport zes keer per week: ze tennist, zwemt en fietst bij Piazza Sport. „Ik ben hen dankbaar als sponsor en dat ik daar gratis mag sporten.” Daarnaast loopt ze hard bij Loopgroep Houten. Als het haar in juni niet lukt om binnen de tijden te blijven, stopt ze ermee. Bert reageerde hierop: „Dat denkt ze, maar in alle wedstrijden laat ze van de 2500 deelnemers zo’n 400 achter zich. Ze mag rekenen op groot applaus door haar prestatie als een van de oudste deelnemers. Ik geloof dat het haar lukt.”

TERUGBLIK Janet is geboren in Utrecht en had een zes jaar oudere broer. „Onze moeder was veel ziek en anders stond ze altijd klaar voor anderen. Dat herken ik terug in mijn vrijwilligerswerk bij het Leger de Heils. Janets vader werkte overdag bij de Detam en ’s avonds in een garage. Na een moeilijke jeugd had hij tot doel goed voor zijn eigen gezin te zorgen. „Mijn broer was de zorgzame en deed het huishouden. Ik was de buitenspeler. Hij deed alles voor me, zoals een krantenwijk lopen om voor mij een grotere accordeon te kopen. Hij overleed zes jaar geleden.”

SAMENLEVEN Bert en Janet ontmoetten elkaar in Utrecht. Zij woonden beide in de Asselijnstraat en speelden veel samen en zwommen in het Amsterdamrijnkanaal. Janet wilde politieagent worden, maar was te klein. Daarom solliciteerde ze na de mulo bij het postkantoor, waar ze werk vond en een cursus volgde. Bert werkte er ook op een andere afdeling. Ze werden verliefd, maar Janet wilde zich niet verloven zolang Bert in militaire dienst

was. Zij zagen elkaar vaak omdat hij veel thuis was. Direct na de dienstplicht volgde de verloving. Zij trouwden in 1969 en kochten een premiekoopwoning in Houten. De premie maakte het voor meer mensen mogelijk om een huis te kopen. Met de komst van kinderen werkte Janet een dag in de week voor het postkantoor en een dag per week in een brillenwinkel in IJsselstein. Ze ging op 60-jarige leeftijd met pensioen.

COACH Dat was het punt waar haar sportcarrière startte. Ze zei: „Ik ben dankzij Bert de vrijbouter en kreeg alle ruimte om te doen wat ik wil. Waar hij geniet van de vrije avonden als ik sport, kijk ik steeds op de klok als hij niet thuis is. Ik hou van het samen zijn.” Samen richtten zij zich op 9 mei en hun vertrek naar Amerika en de Ironman op 22 mei. „Ik kan alleen mijn best doen en geven wat ik heb.” Wij wensen Janet vooral succes.

Door Irene van Valen