

## Sport Nieuws 2020 1

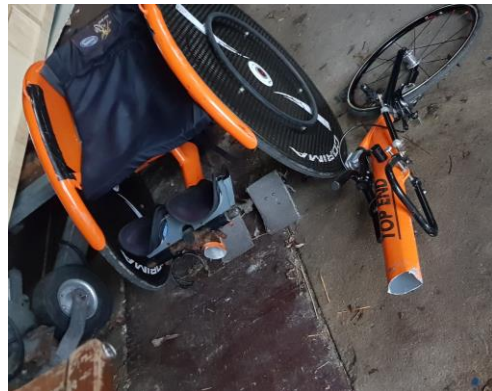
Paratriathlon = Triathlon voor mensen met een fysieke beperking.  
PTWC = ParaTriathlon WheelChair. Wedstrijdafstanden: 750 m zwemmen, 20 km handbiken en 5 km in een racerolstoel (wheeler).



*Ik ben Geert Schipper, 42 jaar, getrouwd, heb 3 dochters en woon in Spanbroek. Na een vliegtuigongeluk in 2004 ben ik rolstoelgebruiker. Sinds 2005 ben ik bijzonder actief met verschillende aangepaste sporten. In 2012 kwam ik via het handbiken in aanraking met de triathlon. Dit heeft inmiddels mijn hobby, veranderd naar werk. In augustus 2014 ben ik opgenomen als PRO triathlon atleet bij de NTB, en behaalde ik de 3e plaats op het WK 2014 in Edmonton (Canada), een 4e plaats op het WK in Chicago (USA) 2015, een 3e op het WK in Rotterdam 2016 en zilver op de Paralympics in Rio. In 2017, 2018 en 2019 werd ik op het WK 2e.*

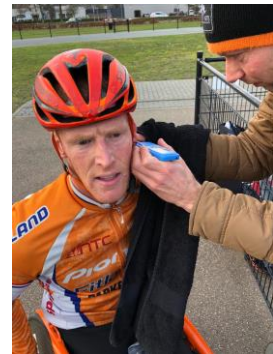
### Aftellen

Het is inmiddels nog 7 maanden voor de Paralympics in Tokio. De trainingen zijn weer in volle gang. Een maandje geleden brak mijn racerolstoel plotseling tijdens een training. Ik was net bezig met een versnelling naar 27 km per uur, en BAM daar lag ik languit gestrekt op het asfalt. De klap was echt hard. Pijn op en in mijn knieën. Pijn op mijn handen en een stevige schaaf op mijn schouder. Gelukkig was het vlakbij huis en mijn buurman reed toevallig achter mijn in zijn busje. hij heeft me thuis gebracht. Mijn racerolstoel is weer verstevigd en gelast, de schaafwonden zijn volledig genezen maar de pijn die ik heb in mijn pols is nog vervelend. Zwemmen fietsen en zelfs wheelen gaat meer dan oké, maar bij mijn krachttraining 3 x per week heb ik nog steeds belemmeringen. Maar ach dit gaat ook wel over.



### Testen

We kijken weer vooruit. Afgelopen week wat testen in Sittard. Kijken of ik betere vermogens kan fietsen dan in November. We testen buiten op de atletiekbaan het wheelen. 5x 2 km wheelen en elke keer 10 tot 15 seconde sneller. Met 2 minuut rust en een lactaattest. Het zelfde geld in het zwembad. 5 x 400 meter elke keer harder met 2 minuut rust en lactaattest. Ik ben blij met de resultaten. Mooi om te zien dat er nog steeds progressie is.



### Sportverkiezing

Altijd een mooie waardering als je genomineerd bent voor dit prachtige evenement. De Rabobank is al jaren sponsor van de Westfriese Sportverkiezing en tevens mijn persoonlijke hoofd businesspartner. Samen met Carmen Koedood (handbikester) en Bas Takken (zwemmer) strijden we voor de titel aangepast sporter van het Jaar 2019. Ik heb de prijs al meerder malen gewonnen en stiekem, in mijn sportiviteit, hoopte ik eigenlijk dat deze waarderingsprijs naar één van mijn mededingers gaat. En dat is ook zo gebeurt. Gefeliciteerd Bas Takken

### Rabobank West-Friesland & Schouten Techniek

**Business Partners:** Kees Koopman Transport/logistiek, Autospuiterij Nico Mooij, Veekro Bedrijfswagens, Vicair FA C & A Vriend Bloementeel Spijerdijk, Klaver Bloembollen B.V. Zandwerven, FA A.N. Ruijter Melkveehouderij Spanbroek, Verwol, Koenis BV Diervoeders, Sailfish, Meubelfabriek FMO, Loonbedrijf FA Jos Boots, Fietsvoordeelshop.nl, Enorm Groot, Fysio in de Praktijk, Appel Beton Opmeer BV, Administratiekantoor A. Sinnige V.O.F, Cado Motus, Beerepoot BV, DA natuurdrogist Meulenbroek, Aed4sale, SW Vastgoedverbetering, Kakeswaal