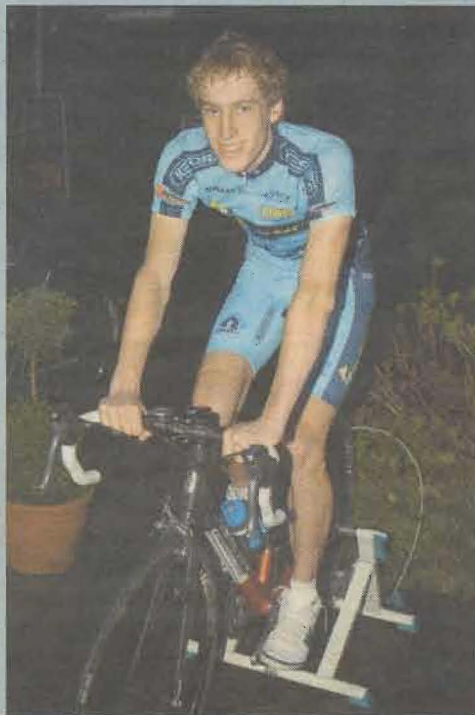


Jelle Lugten's goede benen voor het nieuwe wielerseizoen

Door Bonnie van Doorn

In januari maakte de talentvolle wielrenner Jelle Lugten de overstap van GRTC Excelsior naar de juniorenploeg Restore cycling Pijnacker. Na een mooie en succesvolle tijd bij Excelsior besloot hij het hogerop te zoeken. Dit pakte goed uit en hij zette deze winter indrukwekkende prestaties neer bij het veldrijden. Met zijn vijfde plek op het NK plaatste hij zich voor de wereldbeker in Hoogerheide. Hier behaalde hij een keurige negentiende plek en was hij derde Nederlander. Over een maand hoort hij of deze prestaties voldoende zijn voor een plek bij de nationale selectie. Na dit zeer succesvolle seizoen veldrijden maakt de Gouwenaar zich op voor het nieuwe wielerseizoen op de weg.

Waar je je met veldrijden meer focust op de intervallen heeft bij het rijden op de weg de duurtraining de overhand. "Je moet vooral veel kilometers maken en ik ben soms uren onderweg." De 17-jarige havo scholier doet precies wat nodig is voor een zes op school en de rest van zijn tijd stopt hij in het wielrennen. "Ik zit in mijn examenjaar, maar met een lijst vol zessen ben ik tevreden." Met zijn nieuwe ploeg zal hij aan grotere wielerrondes meedoen en maakt hij meer trainingsuren. "Ik heb nu een persoonlijke begeleider die naast het verzorgen van de trainingsschema's mij ook begeleidt bij wedstrijden en mijn benen masseert. We hebben een leuke vriendenploeg van elf jongens. Elk weekend trainen we met elkaar en door de weeks werken we onze eigen trainingsschema's af." Bijna dagelijks traint hij een tot drie uur. Naast de buitentrainingen fietst hij veel op de Tacx, de rollerbank. "Meestal brengt mijn vader me naar Pijnacker, maar soms fiets ik erheen en pak ik wat



(Foto: Joop Dorst)

extra kilometers." Met zijn begeleider neemt hij elke dag de trainingen door via de MSN. "Dit werkt erg goed, maar persoonlijk contact, ook met je ploeggenoten, is natuurlijk erg belangrijk voor de teamspirit. We hebben mooie klassiekers op het programma staan waarvan ik er een of meer hoop te winnen. Het zou fantastisch zijn als ik de 'Omloop van Margraten' in Limburg op mijn naam kan schrijven." Daarnaast focust hij zich op het NK junioren in Heerlen. Na zijn achtste plek van vorig jaar hoopt hij dit jaar op het podium te kunnen staan. Maar eerst maakt hij zich op voor de Ronde van Waddinxveen dit weekend.