

Jetlagtraining voor WK jeugddammen

■ Chantal (13) zet alles op alles voor damavontuur in China

MIRTHE ANTHONISSE

HOOGVEEN Nog maar dertien jaar en nu al gekwalificeerd voor het WK jeugddammen in China. Chantal van Santen reist vanaf 25 oktober tot 9 november naar China om haar plek te bewijzen tegen de besten uit de wereld. Dat ging niet zonder enige voorbereiding.

Chantal is via school begonnen met dammen. Ze zat destijds op De Morgenster en is door wedstrijdjes op school het dammen ingerold. „Ik was acht jaar toen ik begon en ben sindsdien nooit meer gestopt.” Haar ouders merkten al gauw dat er meer achter ‘gewoon een potje dammen’ op school zat. „Ze werd eerste van de meisjes. Toen dachten we nog: Is dit nou toeval?’ Maar er volgden al snel meer bekeringen”, vertelt de vader van Chantal, Erwin van Santen. Vanaf dat moment deed ze steeds vaker mee aan wedstrijden. Zo is het ook niet haar eerste keer dat ze naar het buitenland gaat. Hoewel ze pas vijf jaar damt, heeft ze zich al acht keer geplaatst voor een jeugdwedstrijd in het buitenland. Aan vier nam ze deel: Polen en Turkije voor een WK, Italië voor een EK en nu dus China, ook voor een WK.

Dit alles zorgde er ook voor dat ze meerdere prijzen in ontvangst mocht nemen. In totaal heeft ze 12 medailles en 45 bekeringen in bezit, maar dat is niet het enige waar Chantal het voor doet. „Ik vind het heel leuk om een prijs te krijgen. Dan word je naar voren geroepen en dan denk ik: ‘knap dat ik dat kan, een prijs winnen op een Nederlands kampioenschap.’ Maar het gaat mij meer om mijn plezier. Ik vind het gewoon heel leuk om te doen”, vertelt ze met een glimlach.

Jetlagtraining

In China is het zeven uur later dan hier. Om de jetlag zo klein mogelijk te houden doen ze thuis al een hoop voorbereidingen. „Een week van tevoren ga ik steeds wat eerder slapen en opstaan”, vertelt ze. Uiteindelijk



Chantal van Santen achter het dambord. FOTO: GEB KOS

is het doel dat ze naar bed gaat om half 7 en opstaat om half 5. „Dat is heel vroeg, maar juist daarom is het belangrijk dat ik in de avond veel in het donker zit en als ik vroeg wakker word veel licht binnen krijg. Zo wen ik aan het dag-en-nacht verschil.”

De jetlagtraining helpt Chantal om scherp aan het toernooi te beginnen, maar het trainen voor dammen is even belangrijk als voldoende slaap. Soms kan ze potjes spelen die wel vier uur lang duren, maar daar is

‘Ik vind het gewoon heel leuk om te doen’

ze goed op voorbereid. „Ik dam tussen de 12 en 18 uur per week. Op schooldagen train ik een uur per dag en in de vakantie drie uur.” Hoeveel ze ook traint, Chantal weet

dat ze geen makkelijke tegenstanders krijgt. Zo benoemt ze dat Letland erg sterk is, want de trainingen van hun dammers zijn dagelijks even lang als een schooldag. Haar tegenstanders zijn allemaal meisjes en door haar vorige wedstrijden in het buitenland kent ze er al een aantal. „Het zijn meestal dezelfde mensen die naar een WK of EK gaan, omdat ze in hun land op een hoog niveau spelen en veel wedstrijden winnen.” Veel gesprekken gaan er volgens

‘We komen het gebouw waar wordt gespeeld dan niet meer uit’

haar alleen niet zijn. „Ik kan geen Pools of Tsjechisch, dus praten wordt lastig.”

De reis start zondag 25 oktober. Dan stapte Chantal samen met haar vader, 17 andere Nederlandse jeugdspelers, 9 andere ouders en 5 coaches in het vliegtuig naar China. Als de vliegreis van 10 uur erop zit heeft ze eerst drie dagen om bij te komen van de jetlag en tijd om de stad te bezichtigen. Op de vierde dag reizen ze naar de speellocatie. „Vanaf dat moment is het geen vakantie meer, maar een toernooi”, vertelt Erwin. „We komen het gebouw waar wordt gespeeld dan niet meer uit.” Het toernooi zelf begint op 30 oktober en eindigt de 7e van november. De 9de van november reizen ze weer terug.

Hoewel het WK voor Chantal in de eerste plaats een unieke ervaring is, heeft ze haar eigen doel voor ogen. Met een podiumplaats houdt ze zich niet veel bezig. „Ik ga er niet vanuit dat ik in de top 3 kom, daarvoor zijn er te veel goede spelers. Als ik in de buurt van de top 10 kom, zou ik al heel blij zijn.”

Heel Hoogeveen leeft mee

De familie Van Santen wil daarnaast de inwoners van Hoogeveen en omliggende dorpen bedanken voor alle steun. Dankzij sponsorbijdragen en geschenken statiegeldflessen kan Chantal de reis naar China maken. Wie haar avontuur wil volgen, kan terecht op Polarsteps via Chantal-Damt of op Facebook via Chantal Santen.

Daarnaast loopt er ook nog een inzamelingsactie via www.gofund.me/3bo27ab5f. Wat de uitslag straks ook wordt, voor Chantal is het WK nu al een bijzondere ervaring om nooit te vergeten.

Nieuwe bankjes langs routes in Drenthe

ASSEN Drenthe heeft eindeloze mogelijkheden om te fietsen of te wandelen en dan is het fijn om onderweg uit te kunnen rusten. Genieten van het uitzicht, wat eten en drinken of gewoon even bijkomen. Om dit mogelijk te maken gaat Recreatieschap Drenthe 70 bankjes plaatsen langs verschillende fiets- en wandelroutes. De provincie Drenthe stelt voor de nieuwe bankjes 100.000 euro beschikbaar.

Jaarlijks maken veel inwoners en bezoekers gebruik van de wandel- en fietspaden om de provincie te ontdekken. Goede faciliteiten zoals bewegwijzering, fietspaden, maar ook rustpunten horen daarbij. Daarom zijn in het verleden, verspreid over de provincie, ongeveer 180 bankjes geplaatst. Inmiddels zijn een aantal bestaande bankjes aan vervanging toe. En gemeenten, natuurorganisaties, grondeigenaren en gebruikers vragen om extra zitplekken op mooie en praktische locaties. Er komen verschillende soorten



Drenthe investeert in nieuwe zitbankjes. FOTO: CHRIS KÖNIG

bankjes langs wandel- en fietspaden, passend bij het gebruik en de locatie. Ook wordt gekeken naar mogelijkheden voor picknickbanken die goed toegankelijk zijn voor mensen die gebruikmaken van een rolstoel.

Het is de bedoeling dat de bankjes een herkenbaar Drents element krijgen. Elk bankje wordt eigendom van de grondeigenaar, die zorgt voor het onderhoud. De uitvoering van het project start dit najaar.

Staking OV van de baan

UTRECHT De geplande staking in het streekvervoer van donderdag is gisteren niet doorggegaan. Vakbonden en werkgevers hervatten de gesprekken over een nieuwe cao. FNV hoopt er met de werkgevers uit te komen en schort de acties voor twee weken op.

De vakbonden kondigden eerder aan van plan te zijn een dag per week te staken tot de kerst vanwege de vastgelopen onderhandelingen over een nieuwe cao. Vorige week woensdag was de eerste landelijke staking.

De werkgeversorganisatie VWOV had de vakbonden woensdagochtend een nieuw voorstel gestuurd om ze weer om de tafel te krijgen. „We kiezen op dit moment voor een bestand. We zijn er nog lang niet uit, maar we zien wel aanknopingspunten om stappen te zetten”, zegt bestuurder van FNV Streekvervoer Marijn van der Gaag.

De werkgevers zijn onder meer bereid om een loonsverhoging naar

voren te halen. „We zien dat de werkgevers een belangrijke stap hebben gemaakt. Alle voorstellen om de cao te verslechteren, bijvoorbeeld als het gaat om slechtere roosters, zijn van tafel gehaald. Op een aantal andere belangrijke punten doen ze nu concrete toezeggingen. Bijvoorbeeld als het gaat om loon en ouderensregelingen. We denken dat hiermee voldoende basis is voor een zinvol overleg. Daar gaan we meteen morgen mee beginnen”, stelt CNV-onderhandelaar Niels Rook.

Als gevolg van de eerste landelijke staking afgelopen woensdag reden er minder bussen en regionale treinen. De vakbonden sluiten nieuwe acties niet uit als de gesprekken op niets uitlopen. „Als het moet dan zullen we niet aarzelen om opnieuw te staken. Het is aan de werkgevers om dat te voorkomen”, stelt Van der Gaag.

De cao openbaar vervoer geldt voor ruim 13.000 werknemers, vooral buschauffeurs, die onder meer werken voor EBS en Arriva.