

Krachtsporter Jantine Lasonder uit Rossum wint zilver en brons op wk kettlebell in Hongarije

Jantine Lasonder is maandagavond (26-6-2023) met een zilveren en bronzen medaille teruggekeerd uit Hongarije waar ze deelnam aan een bloedheet wereldkampioenschap kettlebell. De steun van het Nederlandse kettlebell team hielp haar zichzelf te overtreffen. “Het is een individuele sport, maar ik voelde meer verbondenheid dan met een team-sport”, zegt ze.

Kettlebell is een in Nederland nog relatief jonge krachtsport waarbij gietijzeren gewichten met een handvat eraan op verschillende manieren omhoog gezwaaid worden. Jantine (58) is die sport zo'n drie jaar geleden gaan beoefenen toen ze er bij Jaap's Gym mee in contact kwam. Bij deze Oldenzaalse sport-school geeft de coach van Oranje, Naomi Kooiker, les.

Jantine ontdekte dat deze individuele krachtsport haar een nieuwe dimensie bood om sport te kunnen beleven, om techniek en kracht te verbeteren en om daarna ook naar wedstrijden toe te werken en naar het maximale eigen kunnen, ook op hogere leeftijd. Jantine heeft vele jaren gehockeyd en is daarna triatlon gaan doen. De kettlebell laat ze voorlopig niet meer los.



Jantine vertelt dat de wk-reis de band tussen de Nederlandse kettlebellatleten - veel komen uit Twente - heeft versterkt. “Ik heb een sterker band ervaren dan met teamsport. We waren allemaal - en niet alleen de coach - bezig elkaar optimaal te laten presteren.” Voor Jantine leidde dat tot een zilveren plak in de discipline ‘two arm longcycle’ met 52 herhalingen (10 meer dan haar eerdere beste prestatie) en een bronzen met ‘snatch’ 120 (16 meer dan bij haar eerste wk, vorig jaar in Porto).

← *Links op de foto: Jantine in de discipline “two arm longcycle” tijdens het WK kettlebell in Hongarije.*

Ze beschrijft hoe mooi en spannend het is dat de sport mensen uit allerlei landen bij elkaar brengt op plaatsen die ze zo leren kennen. “We kwamen terecht in de omgeving van Boedapest, in een rustig dorp buiten de stad. Hongarije is een sportland, maar hoe zou de accommodatie zijn? We speelden in een verouderde zaal, waarvan de klimaatcentrale was uitgevallen. Binnen werd het daardoor warmer dan de 36 graden buiten”, vertelt ze.

Een opluchting was de ontdekking in de buurt van een LidL. Jantine: “We konden daardoor onze Nederlandse eetgewoonten voortzetten, wat belangrijk is voorafgaand aan de wedstrijden. Maar na afloop hebben we ons op de Hongaarse eetcultuur gestort. We hebben zo veel mogelijk verschillende hapjes geprobeerd en elkaar van elkaars bord laten proeven.”

Plannen voor het Europees kampioenschap in december in Italië zijn in de maak. Jantine weet waarop ze moet trainen om weer een stapje te kunnen zetten. “Het materiaal speelt een belangrijke rol. De kettlebells bij de kampioenschappen hebben een dikkere greep dan waar ik mee train. Daardoor verzuren de spieren in hand en onderarm sneller. Ik ga nu ook daarmee trainen.” Ook haar techniek wil ze op details aanscherpen. “Vorig jaar dacht ik nog dat de kloof met de atleten boven bij onoverbrugbaar was. Hongarije heeft me op andere gedachten gebracht.”