

# Stoere sport ook voor dames

**Cindy Brusse en Heleen Schenk zijn helemaal verkocht aan survival. „Veelzijdige sport en geen wedstrijd is hetzelfde.”**

door Gerard Menting

**D**at de survival-sport belangrijk is voor Cindy Brusse blijkt wel uit de plek waar ze tegenwoordig woont. Toen ze ruim twee jaar geleden vanuit de Randstad naar het Achterhoekse Aalten verhuisde telde zwaar mee dat ze hier veel beter uit de voeten kon.

In Gendringen, waar dit jaar voor de nationale titels in het Run Up Circuit wordt gestreden, doet ze voor het eerst in die klasse mee. Niet als titelfavoriet. „Nee, het is niet mijn afstand. Kortere afstanden liggen mij beter. Bij de triatlon was de sprint mijn afstand.”

Ze won de afgelopen jaren in totaal vier keer het Basis Survival Circuit (7 tot 9 kilometer). De survivalrun in Gendringen is een thuiswedstrijd voor de atlete, die werkt als arts op de spoedeisende hulp van het Koningin Beatrix Ziekenhuis in Winterswijk.

Titelverdedigster Heleen Schenk uit Steenberghe is dit jaar begonnen aan een nieuwe baan als docent Sport aan de Hogeschool Eindhoven en heeft daardoor minder tijd voor haar sport. Ze trainde wel door, maar sloeg de eerste drie wedstrijden over. Met vervolgens twee eerste en een tweede plaats staat ze goed geklasseerd en kan nog voldoende wedstrijden meedoen om het circuit te winnen. Lenneke van der



■ Dankzij het turnen is de swingover voor zowel Cindy Brusse (l) als Heleen Schenk geen probleem. foto Theo Kock

Heide (Heerenveen) staat nu bovenaan. „Ze finishte wel steeds dicht bij mij in de buurt”, zegt Heleen Schenk die een spannend gevecht voorspelt.

Cindy Brusse komt dit jaar voor het eerst uit op de middellange afstand. Voor de hindernistraining is ze veel te vinden in het trainingsbos bij de familie Rougoor. „Omdat het trainingsbos is opgenomen in het parcours betekent dat voor ons wel thuisvoordeel. Je kent de hindernissen, de overgangen en weet waar je beter hard door kunt gaan of energie moet sparen.”

Met ruim twee uur duren de Run Up Circuit-wedstrijden dubbel zo lang. Dat betekent langer en in-

tensiever trainen. „Door een langere vakantie heb ik de eerste wedstrijden van het seizoen gemist en ik doe ook wat minder wedstrijden. Volgend jaar wil ik alles uit de kast halen om het podium te halen”, omschrijft Brusse haar ambitie. Omdat ze 40 wordt zal dat overigens ook het eerste jaar zijn dat ze in de uitslagenlijst van de veteranen wordt opgenomen. Ze hoopt in Gen-

“ Afzien, kapotte benen, blauwe plekken: het hoort er allemaal bij

Heleen Schenk, atlete

dringen achter de strijd om de overwinning mee te doen met onder anderen Alinda ten Hoor (Fochteloo) en Elkse Domhof (Groningen) om de derde podiumplek van het NK.

De geboren Rotterdamse heeft een veelzijdig sportverleden met zwemmen, turnen en waterpolo. In 1999 stapte ze over op de triatlon, waarmee ze de afgelopen jaren veel titels verzamelde. Tijdens trainingen zag ze in het bos wel eens sporters met touwen bezig en dacht nog: ‘dat zie ik me nooit doen’. Door deelname aan de Ultimate Fitness Challenge worstelde ze korte tijd later toch met diezelfde touwen en was daarna al snel verkocht.

Heleen Schenk kwam tien jaar geleden in aanraking met de survivalrun. Ze turnde tot haar zestiende. „Dan heb je de top bereikt met turnen. Ik heb even tennis geprobeerd maar dat was niks. Twee straten verderop trainde de survivalvereniging op het sportpark. Mijn moeder wees me erop en vond dat echt iets voor mij. Dat had ze goed, ik was in één keer verkocht.”

Grenzen verleggen, veel verschillende onderdelen zoals klimmen, houthakken, boogschieten, kajakken en geen wedstrijd die hetzelfde is; dat maakt de sport aantrekkelijk, vindt Schenk. „Wie kiest voor de survivalsport moet wel tegen een stootje kunnen. Afzien, kapotte benen, blauwe plekken: het hoort er allemaal bij.” Toch trekt de stoere sport jaarlijks meer deelnemers. „De introductie van het Basis Circuit, minder zwaar met kortere afstanden, heeft daar zeker bij geholpen”, aldus Heleen Schenk.

In de zwaarte vindt Cindy Brusse ook de uitdaging. „Het is eigenlijk een continu intervalparcours. In de triatlon doe je alles op één snelheid, hier moet je steeds net iets over je grenzen heen. Je loopt niet vlak, bij de hindernissen gebruik je elke spier. Dat kost veel meer energie”, zo vergelijkt ze beide duursporten.

Swingovers liggen haar wel, daar kan ze, net als Schenk, haar turnachtergrond goed gebruiken. De *Postmans Walk*, een oversteek op een strak ondertouw en een boventouw die zelf met een lus strak gehouden moet worden, is voor haar een gevreesd onderdeel. Ook met boogschieten wil ze nog wel eens tijd verliezen. Voedingsfreaks zijn beide atleten geen van beiden. Cindy Brusse drinkt wel eens een hersteldrankje. Heleen Schenk: „Hooguit een energiedrankje. Ik wil niks wat niet natuurlijk is.”

## COLOFON

**Redactionele leiding:** Anne Nijtmans, Jaap Rademaker

**Vormgeving:** Rudi Gerrits

**Aan dit nummer werkten mee:** Gerard Menting, Jeroen Schwartz

**Staf:** Frank Verbeulen, Theo Kock

 dg.nl/bijlagen

Op deze site kunt u deze special vinden als pdf. Alle vorige specials treft u ook aan op onze site.

Deze Extra is een redactionele bijlage van:

 de Gelderlander

Wilt u adverteren in een van onze specials neem dan contact op:

**in de regio Nijmegen:** [advertenties.nijmegen@gelderlander.nl](mailto:advertenties.nijmegen@gelderlander.nl), 024-3650646,

**in de regio Arnhem/Doetinchem:**

[advertenties.doetinchem@gelderlander.nl](mailto:advertenties.doetinchem@gelderlander.nl), 0314-372123