

Edward Swier

# Skeeleren in Nederland





## Willie Wortel wil vooral dat iedereen een leuke dag heeft

Ze zijn nu niet meer in de schappen te vinden, maar Jan Maarten Heideman reed er écht op. Skeelers met een achterste wielletje dat toen al – we hebben het over de jaren negentig van de vorige eeuw – rond de 10 centimeter was, en waarvan het middelste wielletje in hoogte te verstellen was. Er zat een heel idee achter. Immers, de betere schaatsers slijpen niet voor niets een ronding in hun schaatsen. Dat zou toch ook op de skeelers een voordeel moeten zijn. Maar de constructie bleek te broos, de vinding kwam er nooit helemaal doorheen. En toch geeft Jan Maarten het niet op. “Het idee was niet gek, maar je zat eindeloos te sleutelen. Ik denk wel dat er echt iets in zat hoor. Misschien ga ik er toch weer eens naar kijken.”

Jan Maarten Heideman (16 juni 1973) is recordhouder op kunstijs. Geen marathonschaatser won bij de mannen zoveel pelotonwedstrijden op de 400 meterbaan als Heideman. Acht jaar na zijn debuut in 1995 had hij het record al te pakken. Dat stond op naam van Richard van Kempen: 47 zeges. Er werd destijds gedacht dat nooit iemand dat nog zou afpakken van de rietdekker. Maar Heideman verbeterde het 'met twee vingers in de neus'. Hij boekte in zijn carrière namelijk 77 (!) overwinningen op kunstijs. Een gigantisch aantal. Daarbij won hij ook nog een aantal klassementen, zoals vijf keer de Marathon Cup en viermaal de Zesdaagse, het NK op kunstijs (drie keer) én roemruchte wedstrijden op natuurijs als het Open NK op de Weissensee (drie keer) en de Alternatieve Elfstedentocht in Finland (twee keer).

Er waren tijden dat ze hem dan ook de favoriet noemden voor een aankomende Elfstedentocht. Alleen, dat was natuurlijk net in de jaren dat er onvoldoende ijs lag om de Tocht der Tochten ook daadwerkelijk te verrijden. Zijn tocht kwam er nooit. Daarom is Jan Maarten Heideman uiteindelijk net niet zo bekend geworden als Evert van Benthem en Henk Angenent, terwijl hij meer heeft gewonnen in zijn carrière dan die twee.

Heideman is er de persoon niet naar om daar mee te zitten. Sporten doe je niet om beroemd te worden. Sporten doe je omdat je het mooi vindt. En oké, in de jaren dat hij op zijn best was, deed hij het natuurlijk ook om ervan te leven. Heideman was een aantal jaren professioneel marathonschaatser.

Dat hij nu niet op zijn lauweren kan rusten, is logisch. Welke marathonschaatser is nu rijk geworden van de sport? Ja, als er nu iedere winter wekenlang natuurijs was geweest, dan hadden we Jan Maarten met z'n allen nog altijd herkend op straat en zat hij nog wekelijks in tv-spelletjes of quizjes. Dan had hij destijds allicht ook het skeeleren serieuzer opgepakt, dan waren 'de rondjes rond de kerk' nog net zo populair als vlak na die twee Elfstedentochten in de jaren tachtig.

Spelletjes en quizzen... we hadden het Jan Maarten niet aan moeten doen. Hij is een gevoelige jongen. Stond in het peloton bekend om zijn sociale inborst, om zijn interesse in eenieder. Opgeleid als fysiotherapeut kon Jan Maarten, vertelde hij eens in een interview, genieten van al die gesprekjes met de mensen – jong en oud – op zijn behandeltafel. Hij haalde er een deel van zijn levensgeluk uit. Het waren verhalen die je niet vaak hoorde van marathonschaatsers, ongecompliceerde jongens die vooral hard wilden rijden. En veel. En nog harder. En nog meer.

Heideman durfde zich echter – zowel tijdens als na zijn carrière – kwetsbaar op te stellen. Een depressie in 2009 maakte dat hij langere tijd van het ijs stapte. Hoewel het bepaald geen makkelijk onderwerp was, ging Heideman gesprekken erover nooit uit de weg. Zoals hij ook altijd heel openhartig vertelde over zijn geloof, dat hij namens Geloofshelden ook bij (sportieve) bijeenkomsten verkondigde. Hij organiseerde tijdens de week van de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee

zelfs een speciale kerkdienst voor zijn collega-rijders.

Heideman is inmiddels gestopt met het rijden van marathons en met veel van zijn andere activiteiten. En hij heeft ook alweer duizend andere opgepakt. Veel van wat hij doet speelt zich tegenwoordig in en rondom zijn woonplaats Oldebroek af, wel zo handig in de tijd dat corona velen dwong dicht bij huis te blijven. Veel heeft ook een duidelijke band met het schaatsen-op-wieltjes. Heideman werkt in het naastgelegen Wezep bij Stouwdam, een specialist in fietsen, schaatsen én skeelers. Bovendien geeft hij trainingen bij de Skeelerclub Oldebroek. “Soms ben ik dagelijks op de skeelerbaan om les en trainingen te geven. Sinds corona is het skeeleren weer in de lift gekomen. Ik heb zelfs de hele winter door skeelerles gegeven, dat was nog nooit gebeurd. In de winter lag het skeeleren normaal stil.”

Het is een bijkomend effect van de pandemie gebleken: we ontdekken nieuwe paden. Letterlijk. Als het had gemogen, hadden we met -10 graden Celsius met z'n allen op een terras gezeten. En opeens is skeeleren nu ook een winter- en watersport... Heideman: “Ik ging er vroeger absoluut niet met de skeelers op uit als regende. Dan zei ik: laten we het er maar niet op wagen. Niet vanwege de gladheid of zo, want dat valt wel mee, maar omdat ik bang was dat mijn lagers vast zouden lopen en dat ik er veel poets- en opknapwerk aan zou hebben. Maar tijdens de eerste lockdown gaf ik enkele trainingen en wilden de cursisten per se ook gaan toen het een keer regende.

Het bleek eigenlijk wel mee te vallen met het materiaal, dus nu skeeler ik ook als het wegdek een beetje nat is.”

Hij heeft het druk gekregen. In de zaak bij Stouwdam kwam er een run op nieuwe skeelers. “Echt, sommige modellen vlogen de winkel uit.” En ook de aanvragen voor clinics en trainingen zijn flink toegenomen. Ook in de wintermaanden. “Door corona hebben velen het individuele sporten, zoals fietsen, wandelen en dus ook skeeleren, ontdekt of herontdekt. Ik zie dat in mijn omgeving. De een na de ander wil bij onze club komen trainen. En alleen als er sneeuw ligt gaat het niet door. Kou, geen bezwaar. Maar als het echt serieus regent dan ga ik niet skeeleren. Dan ben je te lang bezig met het schoonmaken van de lagers.”

Wie zich als beginner bij Heideman meldt voor een cursus, krijgt direct een aantal basisvoorwaarden uitgelegd. De helm is bijvoorbeeld een must. “Ik leg het mensen altijd heel simpel uit. Ze hebben allemaal weleens op een fiets gezeten. En met de fiets kun je redelijk eenvoudig over een klein takje heen rijden. Maar doe je dat op je skeelers, dan ben je – als je niet goed uitkijkt – al snel de klos. Zelf rij ik daarom ook niet graag onder de bomen. In een polder, met goed overzicht en alle ruimte, loop je minder risico op valpartijen. Maar ook daar moet je gewoon een helm opzetten.”

Hij snapt de dilemma's. “Natuurlijk, ik begrijp die meiden wel. Die vinden het niet mooi staan, balen ervan dat hun haren in de war raken. Alleen hebben ze nog niet door hoe gevaarlijk

het is, zonder helm. En pols-, elleboog- en kniebeschermers zijn ook goed om te dragen. Je hebt, als je eenmaal weet dat je een beetje door de knieën moet gaan, iets dieper gaat zitten en de benen beter strekt, al gauw een vaartje van 15 kilometer per uur. En voor je het weet ga je nog harder. Als je met je skeelers valt, glij je niet zoals op ijs door, maar lig je meteen stil. Dan ben je maar wat blij met bescherming.”

Voordat Heideman mensen leert überhaupt snelheid te maken, is er een belangrijk tussenstation. “Het bijzondere is dat ik mensen eigenlijk altijd eerst leer stil te staan. Want dat is een ding op zich. Hoe sta je stil als je in een wat grotere stad voor het stoplicht bij een bruggetje staat? Dat is toch wel een essentieel iets natuurlijk. Het is handig om te weten hoe je stabiel kunt staan. Hoe? Er is een goede manier. Je zet je ene skeeler haaks op de andere, de knieën iets gebogen. Het is even zoeken, maar uiteindelijk lukt het iedereen. En daarna geven andere trainers je vaak een soort van valtraining. Die vertellen je hoe je, met je handen en knieën op het asfalt, weer moet opstaan.” Heideman besteedt liever meer tijd aan het niet vallen, en geeft adequate remtips. “Er zijn verschillende manieren van remmen, uiteenlopend van de pizzapuntrem, tot de meer geavanceerde sleeprem. Die laatste leer ik lang niet aan iedereen, want dan moet je eigenlijk al een heel beste basis hebben, goed kunnen skeeleren. Dan zijn de meesten al een paar lessen verder...”

De pizzapuntrem is wat Jan Maarten betreft daarom ook

“best belangrijk. Ik oefen ”m altijd met de mensen op de skeelerpiste in Oldebroek. We hebben daar behalve een volledig vlakke 400 meterbaan ook een korte piste van 200 meter met kombochten. Ik vraag de cursisten altijd om daar in een bocht te gaan staan, en dan ‘in de pizzapunt’ naar beneden te komen. Met de armen naar voren, iets door de knieën én natuurlijk, dus met de voeten in de pizzapunthouding. En dan zorgen dat je beneden tot stilstand komt. Zo krijg je de boel snel onder controle.”

“Als je kunt stilstaan en kunt remmen, volgt de houding. Iets door de knieën, de romp goed. En dan leer ik ze zijwaarts afzetten. Dat is belangrijk, en dan liefst natuurlijk met het juiste evenwicht. Daarom ook laat ik iedereen altijd op één been doorrollen, steeds iets verder, zodat je steeds meer evenwicht krijgt. Daar kun je ook een spelletje van maken, voor de kinderen. Maar ook voor de ouderen, die vinden zo’n uitdaging vaak net zo leuk. Ik zet dan altijd wat pionnen neer, daag de mensen uit zoveel mogelijk pionnen af te leggen, rollend op maar één been. En daarna? Dan begint het echt. Zijwaarts afzetten, diep zitten, het terughalen van het been, afhangen, de armzwaai, de houding van het hoofd ten opzichte van de romp.”

Wie geen cursus wil volgen, krijgt van Heideman het advies “zowel het stilstaan, het remmen als het rollen op één been eerst eens goed te oefenen voor je de openbare weg opgaat. Ik zou niemand adviseren in de Randstad zomaar de weg op te gaan. Zoek een rustig fietspad, zoals het stuk tussen Elburg en

Dronten. Daar kom je niemand tegen, hooguit een wielrenner of een andere skeeleraar.”

Om de nieuwbakken skeelersenthousiastelingen letterlijk een spiegel voor te houden, heeft Heideman een simpele methode. Hij doet bij iedereen een uitgebreide videoanalyse. “Dat klinkt heel gewichtig, maar ik maak gewoon – met mijn telefoontje – wat beelden van iedereen. Terwijl ik er zelf naast of achter skeeler. Als je daarna de beelden bekijkt, steek je daar gelijk wat van op. Heel veel mensen hebben er geen beeld bij hoe ze op hun skeelers staan, weten dus ook niet wat ze ‘verkeerd’ doen. Als ze de beelden terugzien wordt dat een stuk helderder, begrijpen ze je aanwijzingen ook beter. Als ik dan na een maand of drie nog eens film zie je vrijwel bij iedereen een progressie.”

Het is natuurlijk een beetje uit eigenbelang, maar Heideman adviseert iedereen mede daarom toch ook een paar lesjes te volgen. “Er zijn er natuurlijk legio die online een paar skates bestellen en, hup, de weg opgaan, maar het is echt verstandig je even wegwijs te laten maken. Dat geldt trouwens ook bij de aanschaf van je skeelers. Zelf laat ik de mensen minimaal drie modellen passen. Er is altijd de kans dat je in de ene schoen last van drukplekken krijgt en in de andere niet. Ook handig zijn de blarensokken, sokken die speciaal drukplekken en blaren helpen voorkomen. Het is zonde als je nieuwe skates hebt maar na een eerste ritje twee weken niet kunt skeelers omdat je enkel zeer doet. Dat is een gemiste kans.”

Het is, na alle verhalen over anderen, een mooi moment om eens in te zoomen op Jan Maartens eerste stapjes, op het ijs welteverstaan. “Daar is het mee begonnen ja. Pas toen ik wat fanatieker werd en mee ging trainen met de gewestelijke schaatsselectie van Gelderland en Overijssel ben ik ook gaan skeelers. Die jongens deden dat in de zomer als training, ik kon niet achterblijven. Maar ik ben met schaatsen begonnen. Gewoon thuis, op de sloot voor de boerderij in Gelselaar. Als er ijs lag organiseerde de school altijd wat wedstrijdje. Ik ben vanaf mijn elfde frequenter gaan schaatsen, toen mijn vader lid werd van de natuurijsclub in Neede. Samen met mijn zusje en mijn broer zijn we lid geworden, en gingen we minstens één keer in de veertien dagen naar de 200 meterbaan in Enschede, en soms naar Deventer. Daar werd het voor mij al wat serieuzer.”

Waar hij op de schaats snel vorderingen maakte, en zich ontwikkelde tot een gevreesd sprinter in het marathonpeloton, waagde Heideman zich niet aan een skeelercarrière. De sport was in die dagen weliswaar immens populair, naar zijn idee is het de ideale zomersport om in de winter te kunnen vlammen. “Ik herinner me die tijden uit mijn jeugd nog wel hoor, dat de skeelercriteriums enorm in trek waren. Geweldig toch, dan reed de Elfstedentochtwinnaar door de straten van je dorp. Daar kwam op de Veluwe soms wel 10.000 man publiek af. Als je niet op tijd was stond je op de vierde rij en zag je er niets van.”

“Maar ik ben me altijd op het schaatsen blijven focussen. Of ik wel baat had bij skeelertraining? Nou ja, ik weet in ieder geval nog wel dat ik één winter maar niet op gang kon komen. Ik had veel geskeelerd dat jaar. Die skeelers waren veel zwaarder, schaatsen voelde veel lichter. Daar moest ik aan wennen. In plaats van dat het op de schaats vanzelf ging, plofte ik. Dat was echt raar. Maar al met al had ik er wel voordeel van. Het positieve is dat je de houding gelijk te pakken hebt. Het zijwaarts afzetten, het in de hoeken zitten, dat pak je op het ijs dan meteen op.”

Heideman heeft een reputatie als de man van de innovaties. Samen met Henk Schra was hij in 1997 de enige wedstrijdrijder die de Elfstedentocht op klapschaatsen reed. In het marathonpeloton kenden ze hem allemaal van de proefballonetjes en bijzondere vindingen, zoals de wisselschaats en de warmteschaats, maar ook de 3D-schaats, de carve-schaats, kluunschoen, het vogelpak én het haaienpak.

Door in te zoomen op dat rariteitenkabinet van schaats- en skeelervindingen wordt soms vergeten dat Heideman veel meer was dan een proefkonijn. “Achter de meeste experimenten zat een goed idee. Vaak van anderen en soms van mezelf. Het was in sommige gevallen heel serieus en soms ook gewoon heel leuk om ermee bezig te zijn.”

Waar er muzikanten zijn met een ‘absoluut gehoor’, heeft Heideman een optimaal gevoel voor detail. Juist dat maakte

dat hij, de man die in het peloton als Willie Wortel te boek stond, door Hans Veldhuis van het schaats- en skeelermerk Raps vaak gevraagd werd om materiaal te testen, waarbij ook diverse noviteiten én rariteiten zaten. Lachend: “Hans vond het handig dat iemand die ook weleens vooraan schaatste feedback kon geven. Maar er zat ook wel eens iets bij waarmee ik gigantisch hard gevallen ben en waarvan ik meteen dacht: dat nooit meer.”

Bijkomend gevolg is wel dat Heideman tot in detail kan aangeven wat – buiten de ondergrond – nu het verschil tussen skeelers en schaatsers is. “Als je het allebei wat vaker doet, zoals ik in de winter van 2020-2021, zou iedereen het moeten kunnen voelen. Met skeelers moet ik altijd even twee, drie rondjes op de baan wennen omdat de druk anders is, met name in de bochten. Rechtdoor skeeler je zo weg, dat valt wel mee. Maar in de bochten loopt je skeeler weg, hij stuurt veel minder terug dan je schaats.”

De grootte van de wielen houdt hem ook al jaren bezig. “Op de baan rijden ze nu standaard met vier wielen van 110 millimeter, wegwedstrijden worden gereden met ‘driewielers’ van 125 millimeter. Op wat kleinere wielen, van pakweg 11 centimeter, kun je makkelijker accelereren, maar als je eenmaal op gang bent, zijn wielen van 125 millimeter natuurlijk wel prettig. Ik kan me voorstellen dat ze in de toekomst met nog grotere wielen gaan rijden. Totdat ze zo groot zijn dat we met twee wielen toe kunnen en ze het een fiets gaan noemen....”

Of hij zelf ook wedstrijden reed? Natuurlijk. Maar nooit wekelijks. En zeker ook niet met al te grote ambities. Heideman viel op met skeelers die je nu allang niet meer ziet. “Ik had twee kleine wielen voor en één heel groot wiel achter.” Of met klapskeelers. “Ik heb een paar keer aan het NK marathon meegedaan, en het open NK over 100 kilometer in Hallum. In Ommen reed ik een keer mee op klapskeelers. Ik reed daar al op met schaatsen, had daar echt enorm veel profijt van. Ik dacht: dat gaat het ook voor mij worden in het skeeleren. Maar ik merkte meteen dat het minder effect had. Als je bij het schaatsen met de punt in het ijs afzet, prik je in het ijs en rem je af. Dat kon niet door de klapschaats, wat je voordeel opleverde. Maar bij skeeleren rolt het voorste wielje natuurlijk gewoon door als je met je punt afzet. En dus maakte de klapskeeler niet zoveel verschil als de klapschaats. Bovendien, en dat was wel een groot bezwaar, maakte de speciale constructie de klapskeeler veel te zwaar.”

Zijn grootste succes met de klapskeeler was dan ook van geheel andere aard. “Ik trok er wel bekijks mee. Ik was eens op de baan in Oldebroek aan het trainen toen daar een hele groep Colombianen was neergestreken voor een trainingskamp. Colombia is het mekka van de skeelersport, het is er gigantisch populair. En ze zitten daar dus ook qua materiaal vooraan met nieuwe ontwikkelingen. Maar een klapskeeler hadden die gasten nog nooit gezien. Dus dat wilden ze weleens proberen. Dat leidde, met de nodige taalbarrières,

tot een geweldig leuke middag. En dat is ook skeeleren natuurlijk, een leuke dag hebben met anderen. Laten we dat niet vergeten.”

#### HET FAVORIETE RONDJE VAN JAN MAARTEN HEIDEMAN

Vraag Jan Maarten Heideman naar zijn favoriete rondje en hij komt met een kwinkslag. “Dat rondje ligt vijf minuten fietsen van mijn huis: de skeelerbaan in Oldebroek. Ronder kun je een rondje niet krijgen. En mooier ook niet. Als het zonnetje schijnt en het is windstil krijg ik er altijd een enorm vakantiegevoel. En je hebt er geen last van verkeer natuurlijk.”

Dan serieus: “Dat verkeer vind ik wel een probleem, eerlijk gezegd. Ik kan niet zeggen dat er écht goed rekening wordt gehouden met skeelers. Dat komt ook omdat andere weggebruikers geen idee hebben van de snelheid die jij hebt. Ze weten bovendien niet dat je niet zomaar meteen stil kunt staan. Daarom ook zou ik altijd en overal kiezen voor een route in het buitengebied. Nu is dat bij mij in de buurt allicht makkelijker dan in de Randstad, maar het is sowieso wel verstandig om ernaar te zoeken. Desnoods pak je eerst vanuit huis even de auto, zodat je ergens zonder veel ruis kunt beginnen.”



“Er zijn twee routes waar ik zelf altijd erg enthousiast van word. De ene gaat vanuit mijn huis in Oldebroek een stukje richting het noorden, naar Kerkdorp en Noordeinde. Daarna richting Kampen en dan via de N307, de Flevoweg langs de Roggebotsluis, naar Dronten en dan via Elburg weer terug. Dat is echt een prachtige ronde. In de polder ligt perfect skeelerbeton. Die betonplaten zijn echt enorm goed gelegd.”

“Soms pak ik vanuit huis de auto. Dan rij ik een kilometer of zeven naar de brug bij Elburg. En dan doe ik van daaruit het rondje naar Biddinghuizen, Dronten en weer terug naar Elburg. Dat is een heel praktisch rondje. Nauwelijks of geen wegen van rechts. En zijn ze er wel, dan zijn die goed overzichtelijk. En die betonplaten, die skeelers echt heerlijk. Echt, beton kan vaak aantrekkelijker zijn dan asfalt. Soms zijn er fietspaden waarvan je op de fiets denkt dat het best lekker loopt, maar waar je op je skeelers helemaal uit elkaar trilt. Geef mij dan maar dat beton.”

“Je kunt, en dat is mijn laatste tip voor dit gebied, ook bij de Roggebotsluis, langs het Veluwemeer en het Ketelmeer, naar Ketelhaven en, dan eventueel vanuit daar nog door tot Urk. Er ligt langs het water een prachtig fietspad. Ook daar heb je nauwelijks of geen last van ander verkeer. Als

je zelf niet aan een mooi groot meer, bij een rivier of de zee in de buurt woont, zou ik zeggen dat je dit een keer moet proberen. Skeelers langs het water van het Veluwemeer, dat is echt prachtig. Maar het echte gevoel zit natuurlijk vanbinnen, het intense genieten van je sport. En dat kun je zowel in Oldebroek op de skeelerbaan, langs het Veluwemeer, als in je eigen omgeving krijgen.”

