



**Friendship Sports Centre** Deel 11: Voorbereiden op de Spierathlon

# Pinofiets op maat? Check! Starten maar

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters, trainers en begeleiders en wat is hun verhaal? *Het Parool* kijkt rond op een bijzondere plek. Deel 11: Oefenen voor de Spierathlon.

**Laura Obdeijn**  
AMSTERDAM

Met een noodvaart zoeft Boaz (9) voor op de fiets met de wind door zijn blonde kuif de bocht door over de rode atletiekbaan. Als een kampioen bij de finish steekt hij een vuist de lucht in. "Lekker snel!"

Met zijn moeder Daniëlle van den Berg (46) kwam hij vanuit Lelystad om de oranje Pino-fiets, een soort aangepaste tandem, passend te maken voor zijn lengte. "Hij is een echte sportfanaat en fietsen is zijn hobby," zegt Daniëlle over haar zoon, die door een spierziekte sneller moe is. "Dus soms vindt hij het lastig dat hij sommige dingen niet zelf kan doen. Op deze manier kan hij toch actief meedoen en zich ook een keer een winnaar voelen."

Op het Friendship Sports Centre werd zondag geoefend voor de Spierathlon, georganiseerd door Stichting Spieren voor Spieren, die op 10 juni bij de Oudekerkerplas is. De achtste triatlon wordt door zo'n achthonderd kinderen met volwassenen en ambassadeurs zoals PSV-keeper Jeroen Zoet, hockeyster Joyce Sombroek en oud-voetballer Ronald de Boer afgelegd.

## Gewoon meedoen

Met 500 meter zwemmen, gevolgd door 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen halen de deelnemers geld op voor kinderen met een spierziekte, die zelf gewoon meedoen. Zij rennen met een teamgenoot met behulp van een speciale rolstoel, fietsen met een Pino-fiets en zwemmen met een rubberen opblaasboot aan een touw.

"Het is leuk dat we zo mee kunnen sporten," zegt Vince Scheenstra (12), die het fietsen het zwaarste en het hardlopen het leukste onderdeel vindt. Net als zijn broer Thom (8) heeft hij

een progressieve spierziekte, waarbij hun spieren eigenlijk de hele dag al aan het sporten zijn. Hierdoor zijn ze snel door hun energievoorraad heen en hebben ze veel spierpijn.

Voor de familie Scheenstra is de Spierathlon inmiddels gesneden koek. Ze doen voor de derde keer mee. "Zo kun je samen met je kinderen sporten en iets doen wat ze nog nooit hebben gedaan," zegt moeder Linda (42). "Daarnaast zie je weer wat voor sportmogelijkheden er zijn, wat betreft hulpmiddelen bijvoorbeeld. Dingen die je thuis misschien ook zou kunnen zetten."

**‘Op deze manier kan Boaz actief meedoen en zich ook een keer een winnaar voelen’**

De broers Scheenstra gaan voor de medaille die ze krijgen bij de finish. En het inhalen van Frank (of was het Ronald?) de Boer, glundert Vince. "Die liepen we vorig jaar namelijk zo voorbij."

## Het gaat om de snelheid

Lieke Walravens (31) stuurt de grote fiets de atletiekbaan op. "Hoe bang kijkt ie?" vraagt ze van achter het stuur in de richting van haar neef Shantha Janssen (30), die in de stoel voorop zit. "Ben je er klaar voor?" Lachend schudt Shantha zijn hoofd, terwijl hij de handvatten van de fiets



stevig vastpakt en zich zo schrap zet.

Shantha heeft een progressieve stofwisselingsziekte waarvan het verloop te vergelijken is met die van een spierziekte. Samen met zus en twee nichten zet hij zich in voor kinderen met een spierziekte. Voor het eerst zit hij op een Pino-fiets, maar al na twee oefenrondjes durft hij zijn greep wat te ontspannen en heeft hij er zo waar vertrouwen in.

Ach, de snelheid daar gaat het niet om, zegt zijn moeder. Ze gaan voor het meedoen. "Nee hoor," zegt Shantha. "We gaan voor goud!"

→ **Shantha Janssen, voor op de Pino-fiets bij zijn nicht Kim Walravens; links staat Lieke Walravens.** FOTO MARC DRIESSEN