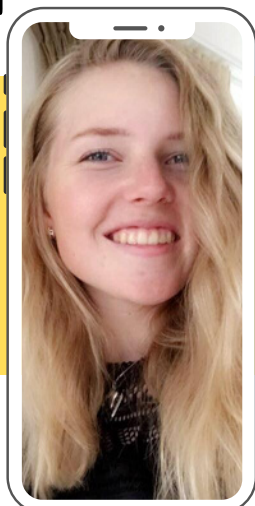


The Social Pen



Myrthe de Boer

17 jaar, Inwoner van Schasterbrug, 6de jaar VWO én Jeugd Olympisch Kampioen op de 1500m!



Myrthe schaats al sinds haar 6de. Eerst twee jaar bij het jeugdschaatsen en vanaf haar 8ste bij STD. Sinds haar 12de schaats ze bij het Gewest Friesland. Nu al voor het 5de seizoen.

Hoe ziet een normale trainingsweek eruit voor jou?

Normaal 2x krachttraining, vaak 4x schaatsen en 3x fietsen in de winter.

Wat is je favoriete training?

Schaatsen natuurlijk, het liefst interval of tempo trainingen.

Hoe ga jij om met spanning voor de wedstrijd?

Ik ben bijna altijd wel gespannen, voor de ene wedstrijd wel meer dan de andere. Dit heb ik ook wel nodig. Vooral niet te veel over de spanning nadenken en focussen op wat je moet doen in de wedstrijd!

Hoe kwam je terecht bij de Jeugd Olympische Spelen?

Ik heb begin december een kwalificatiewedstrijd gereden waar ik me kon plaatsen voor dit toernooi. Hier werd ik tweede op de 500 meter en hoorde ik een paar dagen later dat ik me had geplaatst.

Hoe is het gegaan?

Op de 500m werd ik 7de en op de 1500m won ik goud! De mixed teamsprint werd ik samen met andere atleten uit verschillende landen 5de. Door pech helaas koorts opgelopen en jammer genoeg geen massastart meer mogen rijden.

Hoe was deze ervaring voor jou?

De Jeugd Olympische Spelen was een ontzettend leuke ervaring met alle sporters en de bijzondere omgeving van bergen en natuurijs. Het is by far het leukste toernooi wat ik tot nu toe gereden heb en ik ben natuurlijk ontzettend blij met het resultaat!

En nu? Wat staat er op de planning?

1 en 2 februari staat voor mij het NK allround en afstanden junioren op het programma. Hier kan ik me nog plaatsen voor de laatste junioren World Cup en het WK junioren. Hier ga ik natuurlijk mijn stinkende best voor doen!

Welke tip wil jij andere schaatsers van STD meegeven?

Hou vooral veel plezier in het schaatsen en de trainingen! De rest komt vanzelf :)

HET LIJSTJE VAN MYRTHE:

Sporten die ik vroeger heb gedaan:
Tennis en Voetbal

Ik eet het liefst:
Lekker veel afwisseling!
Pasta met veel groente en vis gaat er altijd in!

Irritatiezone:
Als iets niet loopt zoals ik het had gewild.

Trots op:
Dat ik na een wat mindere 500m de knop om heb kunnen zetten in winst op de 1500m.

Ambities/dromen:
Olympisch of wereldkampioen worden.

Levensmotto:
Heb ik niet.



