



Salut Anneke, pourrais-tu te présenter en quelques mots à nos lecteurs?

Je m'appelle Anneke Beerten, j'ai 25 ans et je viens des Pays-Bas où je pratique le vélo depuis mes 3 ans. Depuis ces 4 dernières années, je suis professionnelle de mountain-bike et je parcours le monde sur mon petit vélo!

Cette année, le BMX race est devenu sport olympique; souhaiterais-tu qu'il en soit de même pour la DH et le 4X?

Oui naturellement. Les Jeux Olympiques, c'est quelque chose de magique et c'est l'objectif le plus haut que l'on puisse atteindre dans sa carrière sportive. Qui sait cela deviendra peut-être un sport olympique... Quand Anneke n'est pas en word cup ou qu'elle ne s'entraîne pas, que fait-elle? Je m'occupe avec des activités que j'aime en dehors du vélo, comme aller au cinéma, faire du shopping, ou encore rouler avec ma mini moto 50cc.

En quoi consiste ta préparation hivernale?

En hiver, je commence toujours par travailler mon endurance et donc je suis souvent sur mon vélo de course, comme ça j'acquiers une bonne condition pour la saison. A côté de cela je vais 3 à 4 fois par semaine à l'école de sport.

J'y suis entraînée par Bas de Bever et par un

entraîneur américain, Jim Mc Carty pour ma puissance/force. Voilà plus ou moins mon entraînement de base pour l'hiver et à côté de cela je roule beaucoup en BMX.

Quel est le sentiment le plus fort que tu ressentes sur le start d'une finale de 4 X?

Lorsque je me sens bien et forte, j'ai un sentiment de puissance. A ce moment-là, je suis impatiente que la grille s'abaisse pour dévaler la pente... La finale, c'est toujours un gros coup d'adrénaline!

Travailles-tu à cet effet avec un préparateur mental?

Oui, la préparation mentale est très importante. Tu peux très bien rouler mais si dans ta tête ça ne va pas, tu ne gagneras pas. Quelques fois par an, je me rends chez un psychologue sportif pour me renforcer mentalement.

Estimes-tu avoir une reconnaissance suffisante pour ton statut au niveau des médias hollandais?

Cela reste difficile de paraître dans les médias aux Pays-Bas. Je prends chaque opportunité qui se présente et en ce moment le Downhill/4 cross devient de plus en plus populaire aux Pays-Bas. C'est juste embêtant de vivre dans un pays sans collines...

the Girl on a Bike



photos: Sven Martin

ITW. ANNEKE BEERTEN

Peux-tu nous décrire tes bikes de DH et de 4X?

Mes vélos de 4X sont faits à la main par Baas d'Intense. J'ai un cadre hardtail et un full. Les deux ont été conçus spécialement pour moi. Ils sont super légers et ont des bases courtes. En ce moment j'ai un Intense Soccom pour la descente, un modèle standard. Je recevrai bientôt mon M6.

Quel est ton souhait le plus cher pour le reste de la saison 2008 et pour 2009?

Les championnats du monde d'Italie étaient une grande déception pour moi. En ce moment je suis donc très branchée sur le reste des manches de World Cup qui arrivent. Je suis lère au classement et je vais me battre pour le titre. Ensuite pour 2009, je viserais évidemment de nouveau le maillot arc-en-ciel.

On s'appelle ou on prend rendez-vous pour en discuter autour d'une petite bouffe?

Oui ça me semble être un bon plan!

Dag Anneke, mag ik je even voorstellen aan onze lezers?

Ik ben Anneke Beerten, 25 jaar woon in Nederland en fiets al van af mijn 3e. De laatste 4 jaar ben ik professioneel mountainbiker reis de hele wereld over met mijn Intense fietsje. Dit jaar is BMX race een olympische sport: zou je dit ook wensen voor DH en 4X? Ja natuurlijk. De Olympische spelen is iets magisch en is het hoogst haalbare in iemand zijn sport carrière. Wie weet word het ooit nog olympisch... Als Anneke niet op de world cup is en niet aan het trainen is, waarmee houd ze zich dan bezig? Dan hou ik me vooral bezig met dingen die ik leuk vind om te doen naast het fietsen. Zoals naar een film gaan, shoppen, familie bezoeken en op mijn 50cc minibike rijden...

Wat houd je wintertraining in?

In de winter begin ik altijd met veel duurtraining en dan zit ik dus veel op mijn racefiets. Zo leg ik een goede conditie basis voor het seizoen. Daarnaast ben ik 3a4 keer per week in de sportschool bezig. Ik word daarin begeleid door Bas de Bever en een Amerikaanse kracht trainer Jim Mc Carty. Dat is zo'n beetje de basis training voor in de winter een daarnaast fiets ik dan veel op mijn bmx fiets.

Welke gevoelens komen naar boven komen bij de start van een 4X finale?

Als ik me goed en sterk voel een Machtig gevoel. Dan kan ik niet wachten tot dat het hek valt en ik naar beneden kan races. De finale is altijd een grote adrenaline rush voor mij!!

Werk je hard aan een mentale voorbereidingen?

Ja, Mentale voorbereiding is heel belangrijk. Je kunt heel sterk fietsen maar als het boven in je koppie niet goed zit dan win je niet. Een paar keer per jaar ga ik naar een sportpsycholoog om mijn zelf mentaal sterker te maken.

Heb je voldoende herkenning voor je statuut van de hollandes média?

Het blijft moeilijk om in Nederland in de Media te komen. Maar elke mogelijkheid pak ik met beide handen aan en op dit moment word Downhill/4-cross steeds populairder hier in Nederland. Het blijft lastig als je in een land woont zonder bergen...

Kan je je DH en 4X fietsen omschrijven?

Mijn 4-cross fietsen zijn hand gemaakt door de Baas van Intense zelf. Ik heb een Hardtail frame en een Fully. Beide zijn speciaal voor mij gemaakt, ze zijn super licht en hebben een kort achterbrug. Op dit moment

heb ik een Soccom Downhill fiets, een standaard model. Mijn M6 Downhill fiets krijg ik binnenkort.

Wat zijn je wensen voor de rest van het seizoen 2008 en 2009?

De Wereld Kampioenschappen in Italië was een grote teleurstelling voor mij. Op dit moment ben ik dus erg gebrand op de rest van de World cups die nog gaan komen. Op dit moment sta ik 1st in de World cup standing en ik ga dus voor die overall titel! En dan 2009 ga ik weer voor dan regenboog shirtje!

We bellen elkaar nog of we bespreken het even over een etentje?

Ja, dat lijkt me een goed plan!