

**Wij zijn Lloyd Mbaye en Nikita Rugenbrink, studenten van het ROC van Amsterdam Noord en we doen de opleiding Media en Redactie. Deze keer mochten wij Renata Velthuisen interviewen voor Hogerop over de WomenCup. In dit artikel leest u wat meer over haar.**

Renata is 26 jaar, komt uit Amsterdam en woont sinds kort in Uitgeest.

Renate begon als klein meisje bij Amstelveense Schaatsvereniging De Poelster en schaatste daarna verder bij de selectie van Amsterdam bij schaatsteam NH en team Kloosterboer. Ze schaatst al zo lang ze zich kan herinneren en doet dit nog altijd met veel plezier. Ze haalt ook vooral veel plezier uit de trainingen.

Ze schaatste drie keer in de week, maar door Corona liep dit allemaal eventjes anders. Naast schaatsen deed zij aan zwemmen en ze geeft nog steeds zwemles. Nu doet zij vooral aan hardlopen, wielrennen en crossfit.

Het allerleukste aan schaatsen vindt zij het technische aspect. "Als alles lukt en de timing klopt, kan je veel snelheid ontwikkelen."

We vroegen aan haar wat de reden was dat zij meedeed aan de WomenCup. "De eerste keer dat ik meedeed aan de WomenCup werd ik tweede. Dat jaar erop wilde ik graag winnen, om vervolgens de titel te blijven verdedigen. Gelukkig kwam dat steeds goed uit met mijn andere wedstrijden die op de kalender stonden". Renate heeft al vijf keer meegedaan en vier keer de WomenCup gewonnen. Renata deed vaak zelf al aan recreatief schaatsen met vriendinnen en dat was ook een reden waarom ze zo enthousiast was om mee te doen aan de WomenCup. Omdat ze van schaatsen houdt en het veel doet en ook omdat ze het heel gezellig vindt.

Ze bereidt zich op wedstrijden voor door iets actiefs te doen zoals wandelen of fietsen. Dit zorgt ervoor dat haar benen iets losser worden voor een wedstrijd. "En voor de langere afstand is dat ook wel nodig", aldus Renate. Vooral de 500 meter voelt voor haar alsof het zo voorbij is. De 1000 meter daarentegen ligt haar iets beter. Hierin kan ze meer rust in haar slag vinden. Vooral om haar kracht en techniek in balans te houden en dan zo snel mogelijk te finishen.

Wat Renate vooral heel positief vond aan de laatste editie was dat er veel jongere meiden meededen. Renate vertelde dat het wederom weer een succes was. Ze vond dat het allemaal goed was geregeld. Ook dat deze wedstrijd gepromoot werd op andere schaatsbanen, bijvoorbeeld in Haarlem. Ze had zelf geen nieuwe ideeën of verbeterpunten voor het evenement.

Renate zou graag weer meedoen aan de volgende editie van de WomenCup. Gaat ze dan weer met de WomenCup naar huis?