

TEKST JOHAN BOEF / BEELD VINCENT RIEMERSMA

# RAGNE WIKLUND 'Als ik het EK-podium haal is het een goed weekend voor mij'

Ze leidt het klassement in de World Cup op de 3 kilometer en is op de lange afstanden moeilijk te verslaan. Rijdt ze een goede 500 meter, dan is Ragne Wiklund zeker podiumkandidaat op het EK. "Heerenveen is een van mijn favoriete banen en de allround-kampioenschappen zijn extra bijzonder."

**"**Ik ben best tevreden, het is een goede start", blikt Ragne Wiklund bescheiden terug op het eerste deel van het seizoen. World Cup-goud en zilver op de 3 kilometer in twee weken tijd en op de valreep voor kerst wist ze als toetje ook nog het Noorse kampioenschap Allround naar zich toe te trekken. "Ik voel dat ik na kerst nog wel wat kan verbeteren, maar het is een goede start. Ik hoop na kerst nog wel wat beter te worden."

Met de World Cup-overwinning in Beijing wist ze zichzelf te verrassen, vertelt ze. "Ik rekende er zeker niet op, al hoopte ik wel op een podiumplaats. Ik ben erg blij dat ik de laatste World Cup heb gewonnen. Ik denk wel dat mijn 1500 meter beter kan en ik daarop hopelijk niet te ver van het podium zal komen."

Hoe goed haar 3 kilometer momenteel echt is, vindt ze lastig in te schatten en dat heeft alles te maken met het stoppen van 'concullega'

Irene Schouten. "Het is vreemd, want ze gold als een soort standaard, waardoor het nu lastig is om te vergelijken", legt Ragne uit. "Ze was echt de te kloppen vrouw voor de concurrentie. Het is nu anders zonder haar, meer open voor anderen om voor een topplaats te strijden." Wel heeft ze nog altijd contact met de Nederlandse koningin van de Spelen van Beijing. "Vooral nu ze een baby heeft", lacht Ragne.

Het EK allround in Heerenveen kijkt ze in ieder geval reikhalzend naar uit, vertelt ze, al ziet ze zichzelf op voorhand bepaald niet als favoriet. "Ik hou altijd van racen in Heerenveen, het is zeker een van mijn favoriete banen. De allround kampioenschappen zijn een beetje extra bijzonder. Voor mij is dat zeker zo, omdat ik beter ben op de lange afstanden. Ik ben dus erg afhankelijk van de 500 meter, dat is echt spannend, maar ik kijk er echt naar uit. Realistisch gezien streef ik naar het podium, dat zou een heel goed weekend voor mij zijn. Dat hangt er vooral vanaf of ik niet te veel verlies op de 500 meter."



**"Ik hou altijd  
van racen in  
Heerenveen,  
het is zeker  
een van mijn  
favoriete banen"**

**“Ik ben vooral op het WK afstanden gericht. Je rijdt niet elke dag op je thuisbaan zo'n grote wedstrijd. Het EK allround is een goede nummer twee hoor”**

Concurrentie is er genoeg, ziet de Noorse. “De drie Nederlandse meiden natuurlijk, dat zijn mijn belangrijkste concurrenten. En dan Francesca Lollobrigida natuurlijk, als ze meedoet, zij kan ook heel goed zijn. En Martina Sablikova natuurlijk. Dus er zijn minstens vijf of zes mensen die voor de top 3-plekken gaan denk ik.

Momenteel is ze de enige Noorse die zich in de strijd om de podiumplaatsen kan mengen, maar daar gaat de komende jaren wel verandering in komen, hoopt ze. Een sterke groep zoals nu bij de mannen te zien is lijkt zich aan te dienen. “Er zijn in Noorwegen zeker meisjes die goed trainen en zich flink verbeteren. Aurora Grinden Løvås werd vorig seizoen juniorenwereldkampioen op de 3 kilometer, dus ik denk dat zij echt goed kan worden. Ik hoop dat we er nog een andere goede schaatster erbij krijgen, zodat we net als de mannen met een achtervolgingsploeg mee kunnen doen en ons daarin verbeteren. Er zijn in ieder geval al meiden die betere resultaten laten zien en dat vind ik echt leuk. Er komt zeker meer teamgevoel bij de vrouwen.”

Het EK is wat haar betreft zeker een mooi doel, al staat haar vizier dit seizoen toch vooral op het WK afstanden afgesteld. “Ik ben vooral daarop gericht. Je rijdt niet elke dag op je thuisbaan zo'n grote wedstrijd”, zegt ze, refererend aan de baan in Hamar waar dit jaar het kampioenschap wordt gehouden. “Met familie en vrienden die er bij zijn om te steunen wordt het echt speciaal. Ik ga zeker proberen in een goede vorm te zijn. Dus dat is het grote doel dit seizoen, met het EK allround als goede nummer twee hoor.”



Intussen heeft Ragne een interessante hobby, die haar wellicht ook beter laat schaatsen: oriëntatielopen, ofwel anderhalf uur in de wildernis hardlopen én kaartlezen ineen. “Mijn ouders deden het hun leven en ik doe dat al mijn hele leven. Ik heb bijvoorbeeld een paar keer meegedaan aan de wereldkampioenschappen voor junioren en deed één keer aan een wereldbeker. Voor mij is het nu vooral een goede manier om te trainen.” Dat levert haar natuurlijk een conditioneel, maar ook een mentaal voordeel op, legt ze uit. “het is echt heel anders dan schaatsen, want als ik aan het oriëntatielopen ben, dan ben ik anderhalf uur aan het rennen en concentreer ik me volledig op waar ik heen moet, op de navigatie. Dan krijg je anderhalf uur een echt intensieve training zonder dat je het door hebt. Dat is wat ik er echt goed aan vind. Je vergeet dat je aan het trainen bent, maar je krijgt wel een goede sessie.”

Dat ze tegen het einde van zo'n sessie moe wordt, maar wel de focus moet vasthouden om de controlepunten te halen en geen fouten mag maken, levert haar onbedoeld nog iets extra's op dat ze mogelijk weet te vertalen naar het schaatsen. “Ik heb toen ik jonger was mijn coaches wel horen zeggen dat ik over een hele training genomen beter was in het werken aan mijn techniek. De meeste mensen



**“Het is vreemd, Irene Schouten gold als een soort standaard, waardoor het nu lastig is om te vergelijken”**

zijn wel in staat om zich bijvoorbeeld zeven minuten te concentreren op een 5 kilometer, maar langere sessies is lastiger. Het is misschien een voordeel dat ik gewend ben om zo lang geconcentreerd te blijven, ook als ik echt moe ben.” Om de opmerking of wij Nederlanders dit dan ook maar moeten gaan doen, moet ze smakelijk lachen. “Ik denk dat we in Noorwegen spannender terrein hebben om het te doen dan in Nederland.”

Terug naar Heerenveen, waar Ragne van oudsher gewoon heel graag komt. “Ik denk zeker dat het een speciale plek is. Het is de plek waar ik voor het eerst World Cups ging racen en waar ik mijn beste wedstrijden heb gereden. Het is een baan die ik echt leuk vind, ook met al die toeschouwers. Het is echt speciaal en ik denk dat elke schaatser het met me eens is dat het een van de leukste plekken is om te schaatsen.” ●