



Spinners zwoegen zich in het zweet voor het goede doel. Sport- en gezondheidscentrum De Cirkel in Rheden koppelde de actie aan de jaarlijkse opendag, die gisteren werd gehouden. foto Hans Broekhuizen/De Gelderlander

Spinners, snakkend naar pastabuffet

Vijf uur 'droogfietsen' voor het goede doel in Rhedens sportcentrum.

door **Henk Aalbers**

RHEDEN - De airco draait deze zondagmiddag op volle toeren. „Ja, hij staat op de hoogste stand. Maar ondanks dat kun je ruiken dat hier behoorlijke inspanningen worden geleverd”, zegt instructeur Vincent Koch van sport- en gezondheidscentrum De Cirkel in Rheden. Twintig deelnemers *spinnen* in een van de grote zalen van het centrum dat het een lieve lust is. Voor het goede doel. De opbrengst gaat naar het Dushi Huis, een tehuis voor pleegkinderen in Ellecom. De apparaten waarop de deelne-

mers zich in het zweet werken mag je van Vincent geen *hometrainers* noemen. Want dat is een erg ouderwets woord.

De marathon is om elf uur begonnen en duurt tot vier uur. Vijf uur spinnen, onder leiding van verschillende - soms fanatieke - instructeurs. Gelukkig hoeft je die vijf uur niet in je eentje vol te maken. Vincent: „Je mag ook als ploeg meedoen en elkaar afwisselen. Maximaal drie personen per ploeg, hebben we afgesproken.” Maar er zijn ook bikkels bij die de hele 'rit' in hun eentje rijden. De 65-jarige Lidya Leeners bijvoorbeeld. In haar shirt van de Veluwe-rijders blijft ze de pedalen maar ronddraaien, schijnbaar moeiteloos. Alleen op de wisselmomen-

ten mag ze even afstappen. „Ik fiets niet echt volle bak, hoor. Dat doe ik alleen op het einde”, legt ze uit. Wie zijn bewondering uitsprekt voor haar prestatie krijgt te horen dat die vijf uur best mee-

'Ik fiets niet echt volle bak, hoor. Dat doe ik alleen op het einde'

vallen. Want twee maanden geleden deed ze al eens mee aan een 24-uurs spinningmarathon. Ook medewerkers van de gemeente Rheden doen mee. „We zouden hier met z'n vieren zijn. Twee collega's per fiets”, zegt Rik Swieringa, werkzaam op de griffie in het

gemeentehuis. „Maar één collega kwam niet opdagen, zonder af te zeggen. Ik heb dus veel langer op de fiets gezeten dan de bedoeling was.” Hij lijkt het niet erg te vinden. Zijn conditie is wel in orde. „Ik doe dit twee, drie keer per week.”

Vincent, die het evenement coördineert, geniet zichtbaar van de sportieve en ongedwongen sfeer. Hij wijst op een paar kinderen van het Dushi Huis, die ook een kijkje zijn komen nemen.

„De opbrengst is vandaag ongeveer 1.500 euro”, weet Vincent anderhalf uur voor het einde van de marathon al. De deelnemers snakken ondertussen waarschijnlijk naar het pastabuffet dat na afloop klaar staat.