

# Spraakmakend in 2008

**Turner Epke Zonderland (21)** gaat voor goud op de Olympische Spelen in Peking. Op de rekstok is hij 'n wereldtopper.

Tekst Laura van der Meer Foto ANP

**J**e turnt al vanaf je 5de jaar. Is deelname aan de Olympische Spelen een lang gekoesterde droom?

"Eerlijk gezegd is die droom geleidelijk aan gegroeid. Het besef dat je bij de allerbeste turners van de wereld kunt behoren komt beetje bij beetje. Vroeger vond ik het al mooi om bij een wedstrijd de finale te halen! Daarna probeerde ik de beste van Nederland te worden. Vervolgens richtte ik me op het Europees kampioenschap. Toen ik op mijn 18de een zilveren medaille haalde op het EK, begon het wel te kriebelen en zag ik de Olympische Spelen als serieuze mogelijkheid. Dat wil nog niet zeggen dat ik alles gemakkelijk win, ook niet van mijn eigen landgenoten. Jeffrey Wammes is mijn grote concurrent. Onze prestaties liggen al jarenlang heel dicht bij elkaar. Om hem te verslaan moet ik echt heel goed zijn."

**Je kwalificeerde je vorig jaar voor de Spelen tijdens het WK in Stuttgart, maar Jeffrey niet. Hij was zo teleurgesteld dat hij wilde stoppen met turnen. Had jij ook zo kunnen reageren?**

"Ik kan het me niet voorstellen. Maar ja, mijn missie slaagde en de zijne niet. Ik zou ook ontzettend balen als het me niet was gelukt. Maar om dan te stoppen en al die jaren intensief trainen weg te gooien? Ik zou waarschijnlijk snel bedenken wat ik nog wél zou kunnen presteren. De Olympische Spelen van 2012

zijn voor mij ook nog haalbaar. Bij mannelijke turners ligt de piek rond de 25 jaar, en pas na je 30ste ben je echt te oud voor bepaalde oefeningen. Voor vrouwen is de carrière korter, die turnen na hun 20ste al niet meer op het hoogste niveau."

**Je traint ruim dertig uur in de week. Ben je niet bang voor overbelasting en blessures?**

"Een zware blessure is het ergste dat me nu kan overkomen. Daar heb ik de meeste angst voor. Het allerbelangrijkste is om niet te vallen, maar dat is niet te voorkomen. Maar als ik minder train, dan wordt het gevaar van blessures juist groter. Spierkracht is heel belangrijk om blessures te voorkomen, want je spieren vangen alle klappen op. Mijn kracht oefeningen zijn ook essentieel om al bestaande gevoelige plekken te ontzien. Als je sport op hoog niveau heb je altijd wel ergens een pijnkje. De ene keer is mijn scheenbeenvlies geïrriteerd, dan weer mijn polsgewrichten. Ik heb al twee jaar last van mijn elleboog. Door mijn kracht oefeningen kan ik die elleboog zoveel mogelijk ontlasten. Maar ik neem ook genoeg rust hoor, alles in de goede dosering. Zaterdag ben ik vrij, verder train ik aan het begin van de ochtend en aan het eind van de middag, meestal zes uur per dag. Tussendoor bereid ik tentamens voor, want ik studeer medicijnen. Ik geef me helemaal voor mijn sport, maar het is belangrijk om buiten het turnen ▶

# 'Ik móet positief





Epke Zonderland: 'Ik train heel intensief. Voor mezelf en anderen is dat niet altijd even leuk.'

# denken'



iets te hebben. Ik kan niet alleen met turnen bezig zijn. De studie komt dus op de tweede plaats, al heb ik vorig jaar toch 80 procent van alle vakken gehaald, meer dan ik gepland had. Mijn studie heeft eigenlijk een heel positief effect op het turnen, in de afwisseling. En ooit zal ik het turnen moeten loslaten en dan wil ik ook nog iets leuks kunnen doen. Ik wil wel chirurg worden, lekker geconcentreerd met iets bezig zijn."

### **Moet je met het oog op de Olympische Spelen de komende maanden veel opofferen?**

"Ik ga door met intensief trainen omdat ik bij de beste van de wereld wil horen. Voor mezelf en anderen is dat niet altijd even leuk. Ik kan niet bij alle feestjes uitbundig meedoen. Gelukkig begrijpen mijn vrienden dat. En ik heb al zoveel jaren in het turnen gestoken, en ben er zo goed in geworden, dat ik me er ook niet echt schuldig over voel. Naast het turnen, is windsurfen mijn grote hobby. Dat doe ik voorlopig maar even niet, want het brengt nu te veel risico's met zich mee op een blessure. Na de Olympische Spelen ga ik de schade wel inhalen..."

### **Wat zijn je verwachtingen van de Olympische Spelen?**

"Op de rekstok kan ik een medaille winnen. Op de brug hoop ik ook op een medaille, maar daar heb ik veel concurrentie van Aziatische turners. Die zijn kleiner, zodat ze met hun benen gemakkelijk onder de brug door kunnen. Dat lukt mij niet."

### **Voordat je naar de Spelen gaat moet je nog 'vormbehoud' tonen. Gaat dat lukken?**

"Op het EK in april moet ik bij de beste vijftien eindigen. Dat is geen erg hoge eis. Ik hoef niet eens te pieken, als ik maar redelijk presteer. Dat komt wel goed. Ik maak me meer druk over blessures."

### **Je familie steunt je vast door dik en dun?**

"Heel erg! Iedereen probeert me zoveel moge-

lijk werk uit handen te nemen. Ik neem bijvoorbeeld elk weekend mijn tas vol vuile was mee naar huis. Mijn moeder zorgt dat alles gewassen en gestreken wordt, en dat scheelt me veel tijd. Mijn ouders, zus en broers gaan mee naar Peking. Ik vind het heerlijk dat ze op de tribune zitten. Al zullen ze vast en zeker veel zenuwachtiger zijn dan ik."

### **De hele wereld kijkt mee als je moet presteren tijdens de Olympische Spelen. Hoe bereid je je daar op voor?**

"Op dit moment heb ik nog geen last van zenuwen. Ik heb veel zin om te trainen, want ik heb een mooi doel voor ogen. Bij belangrijke wedstrijden herhaal ik in mijn hoofd alle oefeningen. Vlak voordat ik op moet, trek ik me terug en wil ik op mezelf zijn. Dan kan ik echt geen hele gesprekken gaan voeren.

Ik wil zelfverzekerd een wedstrijd in stappen. Als ik goed start op een toernooi geeft me dat een geweldig gevoel. Dan kan ik doorgaan en het niveau vasthouden. Als ik slecht begin, dan is het heel moeilijk om positief te blijven denken. Ik móet positief denken, anders lukt het niet. Ik doe er alles aan om daar goed mee om te kunnen gaan. Misschien kan een sportpsycholoog me wat nuttige tips en oefeningen geven. Druk van buiten voel ik nauwelijks. De grootste druk die ik ervaar, is de druk die ik mezelf opleg." ■

**Volgende 'Spraakmakend in 2008' op pagina 52: Floortje Dessing.**



**Naam:** Epe Zonderland.

**Geboren:** 16 april 1986 in Lemmer.

**Opleiding:** studeert geneeskunde in Groningen.

**Werk:** professioneel turner.

**Wapenfeiten:** Nederlands kampioen meerkamp 2004, goud op de rekstok bij wereldbekerwedstrijden in 2006, brons op de brug bij het EK 2007, vierde op de rekstok bij het WK 2007.

**Memorabel:** Zonderland zou de eerste Nederlandse mannenturner op de Olympische Spelen zijn sinds Ton Boot sr in 1928.

**Inspiratie:** zus Geeske, die Epe en zijn twee broers enthousiast maakte voor het turnen.

**'Vlak voor de wedstrijd wil ik op mezelf zijn en herhaal ik alle oefeningen in mijn hoofd.'**