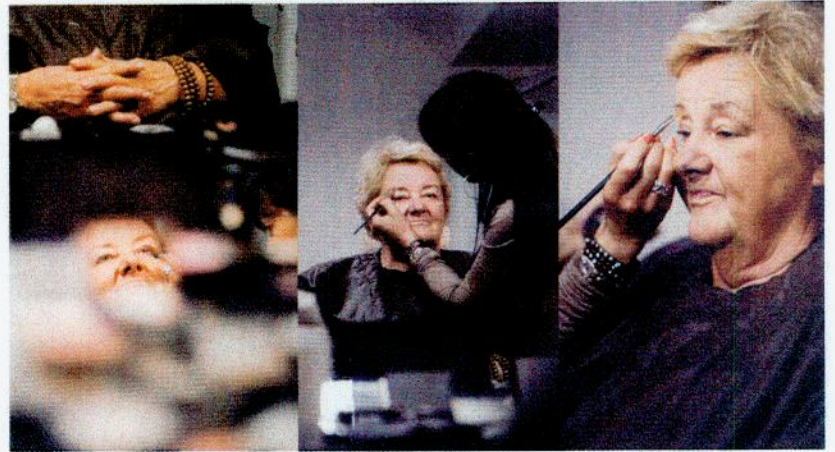




Erica Terpstra in vuur en vlam voor Epke Zonderland

HANG NAAAR GOUD



Zwevend naar goud. **Epke Zonderland** leeft zijn droom. Het scenario zit in zijn hoofd: eerst schitteren op de brug en via een fabelachtige krachtsexplosie rond de rekstok swingend naar de ultieme beloning. Die gouden bekroning. De Friese adonis is in de vorm van zijn leven voor Londen, waar **Erica Terpstra** vurig hoopt dat haar 'kanjer' schittert. In haar MAX-programma *Erica op reis* interviewt ze de groten der aarde. Van de Dalai Lama tot Epke Zonderland. "Jeetje, wat heb jij een talent man! Maar is er na al die zware training nog wel plaats voor de liefde...?"

"Goedemorgen!"

Onmiskenbaar Erica Terpstra. Het vrolijke stemgeluid van de voormalig topzweester, politica (VVD), staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn & Sport en voorzitter van NOC*NSF schalt stipt om 10.00 uur door Studio 31, waar de immer optimistische olympiër te gast is bij twee TROS TV Shows. In het kader van Londen 2012 verwelkomt Ivo Niehe twee generaties topsporters. Naast 'de oudjes' (Ada Kok, Arnold Vanderlijde, Mark Huizinga, Erica zelf en 'oudere jongere' Nicolien Sauerbreij) staan zes jonge talenten te trappelen om in Londen (sport) geschiedenis te schrijven. Tienkamper Eelco Sintnicolaas, roeister Sytske de Groot, schermer Bas Verwijlen, zeilster Marit Bouwmeester, surfer Dorian van Rijsselberghe en Epke Zonderland.

Blijven hangen

De topturner blijft na afloop nog even 'hangen' om met Erica Terpstra - in haar natuurlijke nieuwe rol als tv-maker en oprecht geïnteresseerd

interviewer - over Londen en het leven te praten. Erica geniet met volle teugen van televisie maken, zegt ze eerder die ochtend in de visagie naast haar goede vriendin Ada Kok, die 65 is geworden en de lachers op haar hand heeft: "Gooi er maar wat plamuur op. Wis die sporen lekker uit na dit zware weekend!" Erica Terpstra: "Ja meid, maar hoe laat beginnen we dan?" Ze gieren het uit. In leeftijd misschien pensionado, het blijven meiden, voorzien van een groot olympisch sporthart. Erica Terpstra. "Zelfs dat gefruttel aan mijn gezicht vind ik heerlijk. Ik kijk nu al anders televisie dan een jaar geleden, zie nu andere details. Zoals? Een stukje van een microfoon die net in beeld blijft hangen, ik herken mooie montage en zie nu waar een luistershotje is ingebouwd. Hoewel ik de kreet *kill your darlings* kende, weet ik nu pas echt wat editors met deze uitdrukking bedoelen: als je 20 uur film moet terugbrengen naar 45 minuten... Pfff, pittig hoor. Televisie maken is een vak! En trouwens: op

papier kan iets aardig ogen, maar dan zit er nog geen emotie bij. In de praktijk is het vaak veel mooier dan het verwachtingspatroon. Je kunt een perzik wel beschrijven, je moet 'm proeven!" Dat is een mooi bruggetje naar Epke Zonderland, die met zijn perzikzachte ponem en superstrakke sportlijf het hart van Erica heeft gestolen. Erica: "Het was lange tijd onzeker of jij je zou plaatsen: wat doet dat met je gemoedsrust?" Epke: "Het brengt vooral onzekerheid. Van de druk was ik me wel bewust, maar die probeerde ik naast me neer te leggen, vooral omdat het negatieve spanning was. Ik ben het geloof blijven houden dat ik straks op de Spelen sta en daarvoor wil ik gewoon 'mijn' ideale voorbereidings-traject blijven bewandelen. Ik moest ervoor waken om me in een te vroeg stadium geforceerd te willen bewijzen." Erica: "Dat is wel zo, maar als het je in die opbouw niet lukt om je te kwalificeren, hoef je straks helemaal niet te pieken in Londen..." Epke: "Klopt. Dat is een kwestie van vertrouwen blijven houden." Erica: "Heb je ooit een moment gehad waarop je dacht: dit gaat niet meer lukken?" Epke: "De laatste periode eigenlijk niet, omdat de trainingen zo goed gingen. Ik wist dus: dit komt er een keer uit. Het eerste toernooi tijdens mijn voorbereidings-traject was het EK. Daar ging het op de brug nog wel oké, maar niet goed genoeg voor de finale en toen ging het helemaal mis bij de rekstok. Ai. Slechte start. Daar baalde

De vorm groeit en ik word elke dag fitter



ik wel van en dat knaagt: kan ik die goede trainingen wel een vervolg geven in een wedstrijd? Maar dat gevoel schoof ik snel aan de kant. Zeker omdat ik bij thuiskomst diezelfde oefening met twee vingers in mijn neus deed... ik weet dus dat ik het beheers. Zo kreeg ik mijn zelfvertrouwen terug en heb ik het tijdens de eerstvolgende wedstrijden gelukkig prima kunnen bewijzen."

Erica: "Magistraal. Je bent bezig met de ultieme oefening qua combinaties van vluchtelementen en moeilijkheidsgraad: het allerhoogste niveau ooit aan de rekstok geturnd. Waarom leg je die lat zo extreem hoog? En wie maakt die afweging om zo veel risico te nemen?"

Epke: "Dat stem ik af met mijn coach, maar als je voor een relatief veilige oefening kiest, kun je alleen met heel veel geluk een medaille winnen, omdat je dan veel meer afhankelijk bent van anderen. Tijdens de voorbereidingsperiode hebben we met een nieuw systeem - de zogeheten 'boxcheck' - gewerkt. In het kort: ik turn vijf keer een nieuw element waarbij we checken hoe vaak ik het haal. Daarvan moet ik minstens 80 procent scoren, pas dan is de 'check' geslaagd en beheer ik dat element goed genoeg om het in de oefening op te nemen."

Brug en rekstok

Erica: "Hoe ziet een trainingsweek eruit?"

Epke: "We proberen de spierbelas-

ting zo gevarieerd mogelijk te houden. Als ik maandag een combinatie van drie vluchtelementen train, oefen ik dinsdag andere onderdelen. In de wedstrijdperiode focus ik meer op complete oefeningen, in plaats van op losse elementen, zowel op brug als op rekstok."

Erica: "Je gaat zowel op de brug als aan de rekstok knallen in Londen?"

Epke: "Klopt!"

Erica: "Wanneer en hoe krijgen je spieren rust?"

Epke: "Omdat ik al zo lang zo intensief onder hoge belasting train, leer

ik mijn lijf steeds beter kennen. Ik luister beter naar mijn lichaam. Als ik voel dat het naar overbelasting neigt en spieren gaan protesteren, neem ik gas terug om te voorkomen dat ik blessures oloop. Ik merk de laatste weken dat ik fysiek sterker word, heb ook minder last van zware trainingen. De vorm groeit en ik word elke dag fitter."

Door de pijngrens

Erica: "Bij één van mijn eerste buitenlandse trainingsstages zei mijn toenmalige Australische trainer: 'Je kunt alleen maar goed trainen als je door de pijngrens heen gaat,' waarop ik dus prompt een spier in mijn bovenarm scheurde..."

Epke: "In het water? Heftig!"

Erica: "Maar zover gaan jullie niet?"





BB

Ik droom dat topsporters later naar mij komen. Voor een operatie

99

Epke: "Hebben we gedaan. Misschien moet het ook wel in een bepaalde periode. Als je jonger bent, herstel je sneller. Dan heb je soms spierpijn bij het begin van een training, maar die pijntjes train je ook wel weer weg. Het gaat meer om blessures voorkomen. En dan moet je er dus niet met kracht doorheen duwen. Alleen op de Spelen of een andere belangrijk toernooi turn ik door met een blessure, maar in de aanloop probeer ik dat natuurlijk te voorkomen. Dus: gas terug en een weekje later weer opbouwen."

Sappige antwoorden

Erica: "Wat doe je om de geest te ontspannen?"

Epke: "Niet te veel stressen, me niet gek laten maken door de media. De pers is al snel geneigd een negatieve insteek te kiezen om te prikkelen. Ik realiseer me steeds meer dat ze op sappige antwoorden wachten. Het is de kunst om dichtbij jezelf te blijven en goed naar je omgeving te luisteren, naar de mensen die altijd al achter je staan."

Erica: "Wat doe je als je er even helemaal uit wilt zijn: shoppen, reizen, tv kijken, een mooi boek lezen?"

Epke: "Na mijn vorige Spelen ben ik veel gaan windsur-

fen en wakeboarden. Op vakantie kan ik echt even alles vergeten."

Erica: "Heb je een favoriet land?"

Epke: "Niet echt, ik ben pas op Sardinië geweest. Nou, die Italiaanse keuken bevalt me wel."

Erica: "Ha, moet je oppassen dat je te dik wordt?"

Epke: "Nee hoor, ik verbrand veel en hou ook van lekkere gezonde dingen. Ik ben geen zoetekauw. Dat scheelt wel. Ik ben dol op eten. Na de Spelen ga ik naar Thailand, ik ben nieuwsgierig naar het land en wil dus ook ter plekke de lokale keuken ontdekken."

Erica: "Wat is, afgezien van een gouden medaille, je grootste droom?"

Epke: "Die plak is nu wel mijn grote droom, maar buiten de sport is dat een andere passie: geneeskunde. Ik wil graag chirurg

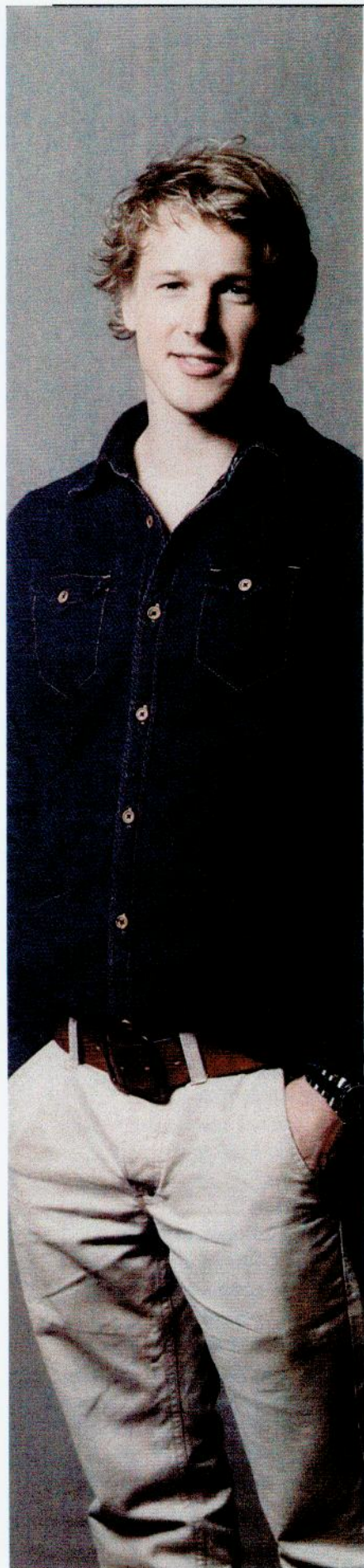
worden. Het is wel een droom dat topsporters later naar mij komen om zich door mij te laten behandelen. Ik ben nu vierdejaars in Groningen. Na de Spelen dus nog twee jaar..."

Erica: "Zou jij je kunnen voorstellen dat je alleen maar sport en niet studeert?"

Epke: "Moeilijk."

Erica: "Ik zou nooit alleen maar hebben kunnen sporten."

Epke: "Ik denk dat dit ook wel voor mij geldt. Zeker nu ik een paar blessures heb gehad, weet ik dat ik me dan op mijn studie kan storten. Als dat niet het geval was geweest, was ik echt in een dip terechtgekomen. Juist die afwisseling tussen sport en studie is goed. Het houdt me fris. Nu heb ik iedere keer weer zin om er tegenaan te gaan. Geen sleur, wel balans."



IN DE BOEKEN

Hoe het resultaat ook uitpakt in Londen, Epke Zonderland heeft nu al tumgeschiedenis geschreven. Vanaf volgend jaar staat officieel een eigen element op de lijst: 'Zonderland'. Deze Zonderland is een unieke techniek op de brug die de Fries introduceerde in Gent. Het gaat om een 5/4e draai over één arm, vanaf één legger, eindigend in een zogenaemde healy.

De liefde

Erica: "Kun je goed voor jezelf zorgen?"

Epke: "Ja!"

Erica, lachend: "Ja? Ik bedoel: is er met én een zware sportcarrière én een universitaire studie nog plaats voor de liefde?"

Epke: "Jazeker, ik heb al twee jaar een vriendin. Gaat best goed, hoor."

Erica: "Oh ja? Wat doet ze...?"

Epke: "Ze is nu bezig met een HBO-studie Sociologie, ook in Groningen."

Erica: "Kende ze jou al voordat jullie 'iets' kregen?"

Epke: "Ja, haar ouders woonden in Heerenveen, dus ze kon de Zonderlandjes wel plaatsen..."

Erica: "Weet je wat mij overkwam? Ik ben getrouwd geweest met iemand die voordat wij elkaar ontmoetten, nog nooit van mij had gehoord. Dat vond ik zó leuk!"

The Black Keys

Erica: "Welke muziek moet mee naar Londen?"

Epke: "The Black Keys! Ze komen uit Amerika. In 2010 kwam ik voor het eerst met hen in aanraking. Vorig jaar verscheen een nieuw album en ben ik me meer in ze gaan verdiepen. Pas later ontdekte ik dat ze daarvoor ook al vijf albums hadden gemaakt en die vind ik ook allemaal fantastisch. In december komen ze naar Nederland en de tickets zijn al binnen!"

Erica: "Je maakt toch zelf ook muziek?"

Epke: "Ik heb vroeger trompet gespeeld, ongeveer zes jaar muzikles gehad en samen met mijn broer, vader en zus in een orkest gezeten. De laatste jaren ben ik, puur voor mezelf, wat aan het gitaarspelen. Dus ik heb ook wel wat met muziek."

Erica: "Jeetje, wat heb jij een talent man!"

Epke: "Ik heb inderdaad veel interesses."

Erica: "Zit jij aan het begin of aan het eind van de Spelen?"

Epke: "Beiden, ik heb 28 juli de kwalificatie en op 7 augustus is de finale, best wel laat. Tijdens de vorige Spelen was ik blij met die extra trainingsweek, dus ik ga elke dag benutten om me optimaal voor te bereiden."

Erica: "Ga je in Londen nog andere sporten bezoeken?"

Epke: "Zeker. Tijdens de vorige Spelen heb ik onder meer zwemmen en atletiek gezien. Vooral van atletiek was ik onder de indruk. Al die activiteiten in een immens stadion, overal gebeurde van alles. En... superveel publiek. Dat was

een bijzondere belevenis, maar de halve finale en de hockeyfinale van de dames waren de mooiste momenten om mee te maken."

Erica: "Wat is het leukst en meest vervelende aan Epke Zonderland zijn?"

Epke: "Leuk is dat ik veel skills heb en dus ook van alles kan doen, daar ben ik mijn familie dankbaar voor.

Het 'bekend zijn' heeft zo zijn aangename kanten, want ik word vaak positief benaderd, maar soms mis ik de anonimiteit. Al zijn Nederlanders over het algemeen, zeker vergeleken met Amerikanen, wel heel terughoudend en relaxed."

Erica: "In Amerika vertelde ik eens dat ik het oudste parlamentslid was en tijdens de Olympische Spelen van Tokio twee medailles, zilver en brons op de estafette, had gewonnen. Toen vielen ze ongeveer van hun stoel. Ze zeiden: 'Wat zul jij machtig zijn!' Klaterende schaterlach: "En ik zei natuurlijk: 'Yes, I am!'"

Erica: "Tot slot: hoe lang wil je nog door?"

Epke: "Tot mijn dertigste. Ik wil wel naar Rio, maar weet ook dat dit mijn topjaren zijn. Eigenlijk moet het nu gebeuren. Zo benader ik de Spelen ook: het is nu of nooit." ☺

Een nieuw seizoen van het programma *Erica op reis* bij omroep MAX, begint op 7 september.