



Marit Bouwmeester wint olympisch zilver in Londen in de Laser Radiaal-klasse. In de toekomst combineert ze die met de klasse Melges 24, met vijf zeilers in een boot (inzet). FOTO'S ANP

**MARIT BOUWMEESTER MAG NOG NIET HET WATER OP**

# Pezen moeten genezen

**Maandenlang deed Marit Bouwmeester niet waar ze zo goed in is: zeilen. Ze deed van alles, wereldwijd, maar met een boot had het niets te maken. Net nu de 24-jarige winnares van olympisch zilver weer het water op wil, wordt ze gestopt door haar eigen pijnlijke knieën. Terwijl ze herstelt, weet ze wat ze wil: haar eigen Laser Radiaal-klasse combineren met de Melges 24: een vijfpersoonsboot met mannen.**

**BART BOEROP**

**ROTTERDAM** • Marit Bouwmeester heeft al lang last van pijnlijke knieën. „Gevolg van jarenlange overbelasting,” zegt de Friezin, die

tijdens de Spelen naar de zilveren medaille zeilde. Veel aandacht heeft ze er nooit aan besteed. Niet zeuren, doorgaan tot het te pijnlijk werd,

was haar devies. Maar onlangs bleek uit een sportkeuring op Papendal dat het niet verstandig is op dezelfde voet verder te gaan. „Mijn kniepezen zagen er niet goed uit, rechts, maar vooral links.”

De komende weken volgt ze een aangepast programma dat er, gecombineerd met fysiotherapie, voor moet zorgen dat de problemen worden opgelost. „Het is niks voor mij om minder te kunnen doen dan ik gewend ben. Ik had net zo'n zin om weer te gaan zeilen.”

Want dat heeft de 24-jarige blonde sinds de Spelen niet meer serieus gedaan. Haar Britse coach Mark Littlejohn droeg haar op om lang vakantie te nemen voordat ze aan een nieuwe olympische campagne begon en Bouwmeester heeft braaf geluisterd. Met haar vriend, de Britse zeillegende Ben Ainslie, reisde ze naar San Francisco. Ze vierde nieuwjaar in Australië en stond onlangs nog in Oostenrijk op de lange latten. „Ik kan niet lang stilzitten. Fitness is een grote passie van mij. Ik houd van lopen en van cardio- en krachttraining. Daardoor hebben mijn knieën nooit echt kunnen herstellen.”

Terwijl Bouwmeester juist zuinig moet zijn op die gewrichten, want ze heeft ze keihard nodig in haar éénpersoons-Laser Radiaal. „Ik heb mijn voeten geklemd in een band

om mijn wreven en hang zo lang mogelijk buiten de boot. Bij alles wat ik doe tijdens het zeilen, gebruik ik mijn knieën.” Daarom neemt ze nu ook geen risico meer. „De Spelen van Rio de Janeiro zijn nog ver weg. Ik heb nu nog ruim de tijd, maar het liefst was ik vandaag al in de boot gestapt.”

Want Bouwmeester heeft het programma voor de komende tijd net op een rijtje. „Voor de Laser Radiaal is het WK in oktober in China dit jaar het grote doel. Verder ga ik in nog een boot varen: de Melges 24. Dat is een vijfpersoonsboot waarvan de bemanning meestal uit mannen bestaat. Maar omdat de boot gebonden is aan een maximumgewicht, kunnen ze een lichte, sterke vrouw goed gebruiken.”

Het uitstippelen van de tactiek wordt Bouwmeesters taak in de Melges 24. „In mijn eigen bootje moet ik alles doen. Hier kan ik me volledig focussen op de strategie: kijken waar de wind zit en de koers bepalen. Het was een tip van mijn coach om zo een nog betere zeilster te worden.”

Een zeilster die in Rio 2016 een stap verder reikt dan het zilver. „Daar ga ik alles aan doen. Als ik fit ben, zal ik ook maanden in Rio doorbrengen om het water te leren kennen. Daar kijk ik enorm naar uit.”