

Ontspannen de boten in

Voor Marit Bouwmeester niks ergers dan gedwongen stil zitten. Een overbelaste knie noopte de zilveren zeilster daartoe. Met studeren en yoga worden zes weken overbrugd. De boten lonken.

PETER VAN DER MEEREN

De boten, meervoud inderdaad, want Marit Bouwmeester draait dit jaar twee campagnes. Uiteraard is er de Laser Radial waarmee de zeilster uit Warten olympisch zilver veroverde. Deze boot blijft ze trouw om in 2016 haar droom te verwezenlijken: de gouden plak.

Bouwmeester laat niets aan het toeval over. Daarom is ze vanaf volgende week actief op de Melge-24 van oud-trainingspartner Ben Koppelaar. Op deze kielboot van 360 kilo - vernoemd naar de winnaar van de America's Cup van 1992, de Amerikaan Buddy Melges - is ze tacticus.

„Tactiek, het 'buiten de boot kijken', is een onderdeel dat je moet beheersen. Maar omdat je als solist zoveel dingen moet doen, kun je er nooit honderd procent op concentreren. Op de Melges, met vijf bemanningsleden, is het de enige taak die ik heb. Ik kan me echt gaan bekwalen in bijvoorbeeld weersystemen herkennen. Dat is met het oog op de omstandigheden in Rio ongelooflijk belangrijk.”

Team-Koppelaar (met ook Michael Lundh, ex-bondscoach matracen) start het seizoen met trainingen en wedstrijden in het Italiaanse Riva. Doel is pieken tijdens het EK, in augustus op het IJsselmeer bij Medemblik. Het WK van de Melges-klasse (wereldwijd varen zo'n 800 boten) in oktober moet Bouwmeester laten schieten, omdat tegelijkertijd de mondiale titelstrijd Laser Radial plaatsvindt.

Net voordat Bouwmeester naar Italië vertrekt, doet ze examen van de cursus sportvoeding. Het examen van de studie trainingsleer heeft ze inmiddels met succes afgelegd.

„Ik heb de studie er de afgelopen weken doorheen geknald. Ik had weinig anders te doen. Het sluit mooi aan bij mijn fitnessopleiding en het zijn zaken die me in de sport



Marit Bouwmeester volgt een yogales, zaterdag onder andere met (links van de zeilster) Thea Koster, wethoudster van Leeuwarden en zangeres Elske de Walle. FOTO LC/WIETZE LANDMAN

uitstekend van pas komen.”

Bouwmeester (24) was blij met de afleiding, want niks doen is strafwerk. Ze was wekenlang 'veroordeeld' tot de ligstoel, want een

knie protesteerde. „Chronisch overbelast”, aldus de Radial-wereldkampioene van 2011. „Vorig jaar januari moest ik ook gas terugnemen, maar met het oog op

de Spelen gingen we snel verder. Nu konden we het gas er volledig van afhalen.”

Ze zat niet alleen in de studieboeken, maar ging ook yogalessen

volgen. Dit bij Rianne Hoekstra in Leeuwarden, waar Bouwmeester zaterdag de opening van het nieuwe pand bijwoonde. Samen met onder andere zangeres Elske de Walle en wethouder Thea Koster werd een workshop gevolgd.

Yoga ('eenheid van lichaam en geest') is belangrijk voor Bouwmeester. „Ik ben van mezelf een vrij gehaast type. Dat is met harde wind geen verkeerde eigenschap. Maar als je kijkt naar de verwachtingen voor de Spelen van 2016 - weinig wind en lang wachten - is het belangrijk rustig en beheerst te zijn. In Rio moet je relaxed zijn, als het ware een beetje 'stoned'. Ik heb gemerkt dat yoga me daarbij helpt.”

Bouwmeester beoefent onder andere poweryoga. „Goed voor de lenigheid. Die heb ik nodig om tientallen keren per wedstrijd zonder problemen onder de giek door te duiken. Voorts leer ik via mediteren mijn ademhaling te reguleren en mijn gedachten los te laten. Zweverig? Absoluut niet. Mediteren deed ik ook al bij de sportpsycholoog. Ik heb er baat bij.”

De afgelopen weken waren zwaar. „Ik vond het lastig. Ik wil ontzettend graag de boot weer in, het leventje leiden zoals ik het wil. Gelukkig is het einde in zicht”, aldus Bouwmeester.

Ze gaat anderhalve maand varen op de Melges en reist daarna naar het Zuid-Franse Hyères. Daar treft ze haar Laser-coach Marc Littlejohn weer. Na acht dagen trainen start Bouwmeester op 20 april in de plaatselijke regatta. „Niet om te winnen, maar om ritme te krijgen en te wennen aan de nieuwe formats.”

„Ze proberen namelijk het zeilen aantrekkelijker te maken door kortere races te varen en met schone lei aan de finale te beginnen. Ik denk dat ze eerst beter kunnen kijken naar hoe ze de sport aantrekkelijker kunnen maken voor toeschouwers. Maar goed, we krijgen ermee te maken, dus kan ik er niet voor weglopen.”