

LC

# Zelfbewust op eigen benen

Ogenschijnlijk probleemloos pakte Marit Bouwmeester de draad op na het plotse vertrek van haar coach Mark Littlejohn. De realiteit is harder, weet de sinds kort in Leeuwarden woonachtige topzeilster.

PETER VAN DER MEEREN

**A**ls of er niets was gebeurd, zo keerde Marit Bouwmeester vorige maand terug aan het zeilfront. Als vanzelfsprekend won ze de eerste World-Cupserie van het post-olympische seizoen in het Franse Hyères.

Maar de 24-jarige winnares van olympisch zilver in de Laser Radial-klasse nuanceert. „Niet dat ik slecht gevaren heb, maar lang niet alle concurrentes waren er. Ik was blij dat mijn basisniveau nog hoog was, ondanks dat ik vijf, zes maanden gas had teruggenomen. Tegelijkertijd merkte ik dat er nog veel moet gebeuren.”

Op de Road to Rio - in Brazilië wil Bouwmeester over drie jaar goud veroveren - doemde al vlot de eerste drempel op. Het afscheid van Littlejohn kwam als een donderslag bij heldere hemel.

De bevlogen coach, die zeven jaar als een moederkloek op zijn kuiken paste, meldde vanuit Nieuw-Zeeland meer tijd aan zijn gezin te willen besteden. „Ik had eerder geen enkel signaal ontvangen”, zegt Bouwmeester, die door Littlejohn via een beeld- en geluidverbinding per computer werd ingelicht.

Ook al had hij in een eerder stadium beloofd Bouwmeester tot in Rio te begeleiden („We hadden al veel dingen tot in detail besproken”), de wereldkampioen van 2011 neemt Littlejohn niets kwalijk. „Ik ben Mark heel erg dankbaar. We hebben zeven prachtige jaren gehad.”

Ze is even stil, mede omdat het gesprek komt op de volgende tegenslag. Vorige week kwam vanuit San Francisco het bericht dat Andrew Simpson is overleden na het kapseizen van de enorme catamaran waarop hij trainde voor de America's Cup. Simpson (36) was de beste vriend van Bouwmeesters partner, meervoudig olympisch kampioen Ben Ainslie. „Een ongelooflijke klap, voor iedereen in de zeilwereld.”

Aan de andere kant van de wereld - dit weekeinde in Scheveningen, vanaf dinsdag voor de Delta Lloyd Regatta in Medemblik - moet Marit Bouwmeester verder. Professioneel als ze is, kan ze de knop omzetten. In de buurt van het water en haar boot kan ze zich volledig concentreren op haar vak. Natuurlijk had ze deze dagen de schouder van Littlejohn wel kunnen gebruiken, maar met de steun van haar ouders, vrienden en diverse coaches redt ze het ook.



Marit Bouwmeester is klaar voor een nieuwe fase. „Ik ben er wel aan toe om op eigen benen te staan.” FOTO RICHARD LANGDON

Denkend aan de beslissing van Littlejohn zegt Bouwmeester: „Dit is misschien wel het beste wat me kon overkomen. Het werd namelijk tijd aan een andere fase te beginnen. Tijd om als zeilster zelfstandiger te worden. De tijd dat de coach me bij de hand nam, is voorbij. Toen ik Marks'

beslissing op me in liet werken, dacht ik: ik ben er eigenlijk wel aan toe om op eigen benen te staan.”

Ze prijst zich gelukkig dat Littlejohn weliswaar een 'enorm stuk werk' verrichtte, „maar me tegelijkertijd heeft opgevoed tot een zelfstandig denkende sportvrouw.”

„In de boot moest ik leren om zelf de beslissingen te nemen. Wat dat betreft had Mark mijn handje al losgelaten. Maar qua regelen van alle dingen rondom het zeilen, had ik eerlijk gezegd zijn hand nog vast. Die bescherming ben ik kwijt.”

Bouwmeester gaat vooralsnog



*Marit Bouwmeester klaar voor volgende fase in haar jacht op olympisch goud*

verder zonder vaste coach. „Nu moet ik veel zelf plannen. Waar en wanneer wil ik trainen, met wie, hoe kom ik er en waar slaap ik? Tegelijkertijd dien ik het budget te bewaken. Ik word gesteund door diverse mensen, maar ik merk nu hoeveel superbelangrijk werk Mark voor me deed. Ik beschouw deze periode als een leerfase. Dit is goed voor mijn ontwikkeling, ik word hier sterker van.”

Per evenement kan ze terugvallen op trainer-coaches van het Watersportverbond. Daarbij Jacco Koops uit Heerenveen. De huidige coach van Finn-zeiler Pieter Jan Postma heeft veel ervaring met het (succesvol) begeleiden van zeilsters.

Koops zal Bouwmeester zeker bijstaan tijdens het WK in China, in oktober. „Jacco kent de locatie”, weet Bouwmeester, die haar zinnen heeft gezet op de herovering van de wereldtitel. Ze beschouwt haar provinciegenoot als „zeer goede evenementencoach. Maar om mijn boot harder te laten varen, moet ik ook andere expertise gebruiken.”

Bouwmeester huurt extra coaches in. Ervaren zeilers die haar tot in de puntjes kunnen voorbereiden op de specifieke omstandigheden van Rio. Zoals de Oostenrijker Andreas Geritzer, viervoudig deelnemer aan de Spelen en in 2004 winnaar van het zilver in de Laser.

„Na Medemblik ga ik twee weken naar Oostenrijk, met Andreas trainen op een vrijwel windstil bergmeer. Van Andreas kan ik leren de boot met weinig wind op snelheid te houden. *Speed is king*, zeg ik altijd, elke centimeter kan beslissend zijn. Daarna gaan we een week naar Rio, voor een eerste indruk. Half juli ga ik voor een maand naar Brazilië.”

De planning is rond. „Dat geeft rust.” Een vaste coach zou mooi zijn, „maar ik wil geen snelle beslissing nemen. Dat schiet niet op.”

## Nieuwe opzet op IJsselmeer

Tijdens de Delta Lloyd Regatta voor de tien olympische zeilklassen (21-25 mei) zal op het IJsselmeer bij Medemblik worden geëxperimenteerd met een nieuwe wedstrijdopzet. De wereldzeilfederatie ISAF volgt de ontwikkelingen om die wellicht op de Spelen van 2016 toe te passen. In de nieuwe opzet bestaat de eerste ronde uit zes tot acht races, waarna de beste 25 zeilers per klasse na twee dagen overgaan naar de Final Series. Ook daarin worden op twee dagen zes tot acht races gevaren. De beste zes zeilers bereiken de medallrace, zonder behoud van de in het voortraject behaalde punten. De plaats bij de start van de finale wordt opgeteld bij de score in de medallrace, die niet langer duurt dan twintig minuten. „Dit is helemaal niks”, vindt Marit Bouwmeester. „De geluksfactor is te groot.”