

# De twee kanten van Marit Bouwmeester

Door Peter van der Meeren

Er zijn eigenlijk twee Marit Bouwmeesters, zegt Marit Bouwmeester. De ene is de topzestster, die vol overgave onderweg is naar olympisch goud in 2012. „Dan kan ik me ergeren aan elk touwje dat niet goed ligt in de boot.” De andere Marit Bouwmeester kan een feestnum-mer zijn, dat moeiteloos een nacht overslaat als er reden is om iets te vieren. „Dan heb ik echt het gevoel dat ik leer.”

**E**r viel deze week weer het nodige te vieren voor Marit Bouwmeester, 22 jaar, 1,76 meter, 65 kilo. De jongste telg van de zeilfamilie uit Warten won op het olympische wedstrijdwater van Weymouth voor de derde keer dit seizoen wereldbekerserie. Dat leverde haar de zege op in het eindklassement alsmede de eerste plaats op de wereldranglijst. De spanning was groot, de ontlasting intens. „Ik kan me ontzettend focussen op wedstrijden, maar ik kan een overwinning ook flink vieren”, zegt Marit Bouwmeester. En ze lacht opnieuw haar stralendste lach.

Exact tien jaar geleden won Marit Bouwmeester haar eerste grote prijs. In de Optimist-A veroverde ze het Sneek-week-wandbord. „Op het Sneekermeeer werd ik in het diepe



Marit Bouwmeester na haar wereldbekerzege in Medemblik.

Foto Sander van der Borch

gegooid, wat een water en wat veel boeien! Pa en ma volgden onze wedstrijden (ook Marits broer Roelof en zus Anneke deden mee, red.) in een bootje. Ze voeren dan naar de boei die we moesten hebben en zwaarden met een Fries fletsvlaggetje. Zo wisten we de weg.”

„Tien jaar later weet Marit Bouwmeester haar weg zelf te vinden, maar koerst ze met haar Laser Radial niet in haar eenhje af op olympisch goud. Ze prijst zich gelukkig met haar begeleidingssteam. „Ik ben devoorrecht, mede door het feit dat ik een feest”, zegt ze als haar Britse trainer-coach Mark Littlejohn, fitnesstrainer Jur Roemers uit Dokkum en de Groningse sportpsychologe Jutta Hulshof ter sprake komen.

„Mark heeft ook twee kanten. Hij kan genieten, maar weet exact wat nodig is om ons doel te bereiken. Mark reikt me alle informatie aan, maar geeft me de vrijheid om na te denken. Hij wil dat ik zelfstandig beslissingen kan nemen. Jur houdt de rust in de gaten. Belangrijk, want Mark en ik hebben snel de neiging om een dag zonder training te beschouwen als een verloren dag. Jutta leert me met druk om te gaan. Gedachtencontrole, hoofdtraining. Ik vond dat vroeger flauwekul, maar ik weet nu beter. Het allerlaatste stukje van het gevecht wordt gewonnen door degene die het sterkste in het hoofd is. Daarnaast praat ik met Jutta over mijn werkwijze met Mark. Als je twee maanden in Australië op elkaars lip zit, moet die relatie goed zijn.” Bouwmeester heeft reuzenstappen gemaakt.

Verdwenen is de teleurstelling over het mislopen

van de Spelen van 2008. Deelname had haar gezien en ma op vakantie gaat naar Spanje. Vlak daarvoor doet, ook nu ze even vrij is en in september met pa Marit Bouwmeester denkt elke dag aan haar ren.”

„Het was in die periode dat Marit Bouwmeester uitgroeië tot een profzestster, die zich zeer bewust werd van haar vak en haar mogelijkheden. Het talent is gerijpt. Bouwmeester erkent dat ze nog altijd een sloddervoske kan zijn, die chaos toelaat in haar leven, „maar dat gebeurt alleen als het kan. Als Mark en ik twee maanden op trainingskamp zijn, leet ik zeer gestructureerd. Elke dag sta ik om half acht op en doe nauwgezet mijn ding. Ik weet ren.”

Maar Bouwmeester denkt elke dag aan haar ma op vakantie gaat naar Spanje. Vlak daarvoor doet, ook nu ze even vrij is en in september met pa Marit Bouwmeester denkt elke dag aan haar ren.”



Marit Bouwmeester, hier in de WK-haven van het Schotse Largs: „Gedachtencontrole, ik vind dat vroeger flauwekul. Ik weet nu beter.”

Foto Richard Langdon/Ocean Images

reist ze op eigen gelegenheid naar Engeland, waar

Om haar eigen niveau verder op te krikken, traint Bouwmeester regelmatig met mannen, maar ook met de eigen concurrentie. Dat houdt een risico in. „Sari Muhala (meervoudig kampioene uit Finland, red.) wil graag met me trainen, omdat ze veel wind net zo snel vaar als haar, terwijl Sari acht kilo zwaardere is. Ik steek dingetjes van haar op. Je hebt elkaar nodig, maar je geeft je nooit helemaal bloot. Er worden ook afspraken gemaakt. Soms verbieden we dat er uit een volgbloofje gefilmd wordt.”

Na de triomf van dit seizoen merkt Marit Bouwmeester dat haar status is veranderd. „Ik krijg meer ruimte op het water. Ze vrezin je en gaan sneller voor je opzij.” Mede daarom is varen in de top lekker. „Vroeger was ik bezig met knokken om vooraan te komen, nu voer ik mijn eigen plan uit. Dat doe ik op de domme manier. Ik voer mijn strategie en verder niets. Anderen hebben nadenken over de consequenties daarvan. Die zijn te slim. Het gaat erom dat je de minste fouten maakt in plaats van alles goed te willen doen.”