

Marit Bouwmeester  
neemt alleen genoegen  
met goud

# ZO SOLO

Je hebt van die karakters die beter gedijen wanneer zij iets alleen doen. Die niemand naast zich dulden, omdat het hun onafhankelijkheid ondermijnt en voor te veel afleiding zorgt. Vaak hebben ze veel tijd nodig om daarachter te komen. En soms weten ze het meteen. Delta Lloyd kernploegzeilster **Marit Bouwmeester** uit Friesland hoort bij die laatste groep. De Zeiler van het Jaar gaat alleen maar voor goud in de Laser Radial klasse in Londen. Solo.

Marit Bouwmeester (1988): 'Ik was 17 en had me als junior geplaatst voor het wereldkampioenschap bij de senioren. Ik blij en trots. Maar dat duurde niet lang. Ze gaven die plek - mijn plek! - aan een ander, omdat ze dachten dat zij meer kans zou maken op een goede klassering. Ik vond echt dat het niet kon, het was gemeen. Het was mijn WK! Ik had ervoor gezeild, ik had het verdiend. Het was toen dat ik dacht: dit gebeurt me nooit meer! Ik ga zo goed worden

dat ze niet meer om me heen kunnen. Voortaan zal het duidelijk zijn: ik ga en niemand anders. Vanaf dat moment ben ik de zaken een stuk serieuzer gaan aanpakken. Het is niet zo dat ik daarvoor maar wat aanrommelde, maar ik had toen nog niet de absolute wil om de beste zeilster te worden. Ik was er min of meer bij toeval ingerold. We hadden thuis wel een boot, maar we hadden niet zo heel veel met zeilen. Op een gegeven

moment zei mijn broer Roelof: "Ik ga het een keertje proberen." Omdat ik hem altijd volgde, ging ik dus ook. Ik was een jaar of zes, zeven toen ik met hem voor de eerste keer op het water bij Grou ging zeilen. De coach van het nationale jeugdteam, die op het zelfde water bezig was, nodigde me uit een wedstrijd mee te varen. Daarna ging het eigenlijk vanzelf en kwam ik uiteindelijk in de jeugdkernploeg, de huidige Delta Lloyd Talentploeg, terecht.



Ik heb in mijn jeugd aan meer sporten gedaan: zwemmen, tennis en korfbal. Ik koos voor zeilen, omdat ik het idee had dat ik wat kon bereiken in de Laser Radial klasse, een soloboot. Met twee in een boot heeft me nooit getrokken. Te afhankelijk. Ik vaar het liefst alleen, dan bepaal ik de tactiek en wanneer ik ga trainen. Hoe meer ik erin stop, des te beter het gaat. En dan heb ik het ook helemaal zelf verdiend.'

#### WERELDTOP

'In 2006 zei mijn coach, Mark Littlejohn, dat ik vier jaar nodig zou hebben om de wereldtop te bereiken. Nauwelijks twee jaar later miste ik op een paar punten kwalificatie voor de Olympische Spelen

### Regelmatig zeggen mensen tegen mij dat ik zoveel talent heb. Hoezo talent? Ik zou niet direct weten wat ze bedoelen. Ik werk er ontzettend hard voor en daarom ben ik er goed in.

van Beijing. Dat was een teleurstelling, maar ik denk dat ik daar niet echt in de top mee had kunnen doen. Ik had er voor mijn gevoel nog niets te zoeken. Dat laatste jaar heb ik de kwalificaties zo ongeveer alleen gedaan, omdat Mark door een hernia niet meer in de rubberboot mee het water op mocht. Misschien had ik die kwalificatie wel gehaald als hij er die periode bij was geweest, maar het heeft me ook geholpen.

Omdat ik gedwongen was veel zelf te doen en te bedenken, ben ik als zeiler sneller volwassen geworden. Mark probeert me een zo zelfstandig mogelijke zeiler te maken. Hij leert me hoe ik zelf kan bepalen welke kant ik op moet. Dat ik, als ik een keuze maak, weet waarom ik dat doe. Daar hebben we de afgelopen twee jaar veel in geïnvesteerd. Daarom denk ik dat mijn progressie er dit jaar pas echt is uitgekomen.



Vorig jaar, toen ik lid werd van de Delta Lloyd Kernploeg, ging het al aardig, maar dit jaar ben ik tweede op het WK geworden en heb ik een paar serieuze wedstrijden gewonnen: een World Cup in Melbourne, de Delta Lloyd Regatta in Medemblik en de World Cup in Weymouth op het water waarop de Olympische races van 2012 gevaren zullen gaan worden. Die laatste zege beschouw ik als mijn eerste echte overwinning, omdat daar alle wereldtoppers aanwezig waren.

Mede door die zege ben ik ervan overtuigd dat ik goud kan winnen op de Spelen van Londen. Dat is het doel en dat was het eigenlijk al in 2008, kort na het missen van Beijing. Ik wil ook alleen maar goud. Een podiumplek ook mooi? Niet voor mij. Waarom zou ik zo hard trainen om tweede of derde te worden? Voor mij telt maar één plek en ik denk ook serieus dat het haalbaar is. Ik heb de overtuiging dat ik kan winnen. Ik heb de toppers verslagen en het water van Weymouth ligt me. Op het jeugdwereldkampioenschap van 2006 heb ik er mijn eerste podiumplek behaald. Je hebt water waarop het altijd hard waait, maar in Weymouth zijn de omstandigheden altijd wisselend: veel wind, maar ook periodes met nauwelijks wind. Daar wint de meest complete zeilster.'

#### STATUS

Ik kan goed merken dat mijn status in het veld is veranderd. Het aantal verzoeken dat ik van andere zeilsters krijg om samen te trainen, is flink toegenomen. Een paar jaar geleden vroegen Mark en ik ons nog af wie er nou in godsnaam met mij wilde trainen. Ik was nog een broekie in het seniorenveld. Nu is dat heel anders. Ik ga lang niet op alle verzoeken in, omdat ik het meer richting mannen zoek. Daar ligt het niveau nog een stukje hoger. Mannen zijn vooral fanatieker, die blijven maar pushen.

Af en toe huur ik er een in om zoveel mogelijk van zijn aanpak, ook technisch en tactisch, te leren en dat vervolgens te gebruiken bij mijn eigen zeilen. Ik kan niet zeggen dat ze altijd staan te popelen. Dat snap ik wel. Je moet er wel wat aan hebben. Als ik er zelf niets van kan leren, doe ik het niet. Ik heb met mijn grootste concurrentes getraind, Sari Mutala die al twee keer wereldkampioen is geweest en ook met Anna Tunnicliffe, de Olympische kampioene van 2008. Anna is verschrikkelijk goed met zachte wind.

### Mannen zijn fanatieker, die blijven maar pushen. Af en toe huur ik er een in om zoveel mogelijk van zijn aanpak, ook technisch en tactisch, te leren.

Dat ben ik met haar gaan oefenen, omdat vooral onder die omstandigheden mijn snelheid omhoog moet. Hoe beweegt ze haar boot, waar let ze op? Ik realiseer me wel dat ik haar ook dingen leer, die zij weer kan gebruiken om beter te worden. De truc is dat ik meer krijg dan ik weggeef. Mijn motto was altijd: speed is king. Daar ben ik op teruggekomen. Als je alleen bezig bent zo hard mogelijk te gaan, win je in condities die goed bij je passen. Als je slim bent, kun je in elke conditie winnen. Slim varen kan alleen als je door hebt wat er allemaal verandert tijdens een race: de wind, de stroming de golven, maar ook

wat je concurrenten aan het doen zijn. De kunst is om dat voortdurend switchen met je aandacht zo effectief mogelijk te laten verlopen. Dat is vooral mentaal vermoeiend. Het begint al bij de start, die voor tachtig procent bepalend is voor het verloop van de race. Zit je er niet bij, dan kom je er ook niet snel meer bij. De start geeft stress. Van tevoren maak ik een plan voor waar ik wil starten, waarbij ik vooral kijk hoe de wind waait. Vroeger hield ik vooral mijn concurrenten in de gaten: van waar vertrekken zij? Nu trek ik echt mijn

eigen plan. Maar het niveau is zo hoog dat nu iedereen zo ongeveer het zelfde plan heeft, waardoor de startlijn vaak voor driekwart leeg is. Soms kies ik ervoor om in de ruimte te starten. De laatste keer dat ik dat deed, was bij een race tijdens de World Cupwedstrijd in Engeland dit jaar. Ik was ervan overtuigd dat ik vanaf die positie uiteindelijk meer wind zou gaan pakken, maar toen ik overstag ging, was de rest van het veld al bij de bovenboei. Het was de verkeerde keuze. Een typisch voorbeeld van wat je wel vaker bij zeilers ziet als ze proberen om het weer te slim af te zijn.'