



Marrit Bouwmeester eerder deze maand in actie tijdens de Sail for Gold-regatta voor de kust bij Weymouth.

Foto Clive Mason/Getty Images

Gefocust op elke golf, op elke bries

Als volgend jaar op het water van Weymouth de olympische regatta wordt gezeild, mag niets haar nog kunnen verrassen. Tot die tijd houdt Marrit Bouwmeester elk detail bij in haar bijbel, een handleiding voor goud. Door Lisette van der Geest

Geheimen? Zeilster Marrit Bouwmeester heeft ze eigenlijk niet. Nou ja, ze heeft er één, een groot geheim dat ze bewaakt met haar leven. Ze noemt het haar 'levenswerk'. Een pil met copyright, waarvan vermenigvuldiging uit den boze is. De naam: de bijbel.

Het is geen boek over een religie. En als de schepping er toch in tersprake komt, zal het alleen over de derde dag gaan, de dag waarop de zee ontstond. Het is een soort dagboek, een schrijven door Bouwmeester zelf gemaakt en het staat vol met haar filosofie; de belangrijkste geheimen op zeilgebied.

Het boek is groot, met een dikke, zwart kaft formaat A4, met een elastiek voor extra stevigheid. De voornaamste regel is dat het netjes moet blijven. Tekst wordt eerst in een aantekeningenboekje gescreend en alleen het hoogstnoodzakelijke krijgt een toegangspas voor het echte werk, het handgeschreven boek.

Op de bladzijdes staan door haar bedachte technieken en tactieken. Van de 4 centimeter die het verzamelmwerk dik is, is inmiddels al de helft beschreven. De informatie sprokkelden Bouwmeester en haar coach Mark Littlejohn in slechts anderhalf jaar tijd bij elkaar. Hard wer-

ken levert veel informatie op.

De blonde Friezin verliest het boek bijna nooit uit het oog. Tijdens reizen per vliegtuig bezet haar bijbel steevast een plek in haar handbagage, want de koffers in het bagageruim zijn te ver bij haar vandaan.

Behalve tijdens haar laatste vlucht. De 22-jarige Bouwmeester is een paar dagen in Nederland en besloot het boek achter te laten in Engeland, wat haar achteraf een beetje benauwt, zo geeft ze toe in haar ou-

Sinds een jaar of vier wil de concurrentie met haar trainen

derlijk huis in Wartena.

'Het boek achterlaten vond ik best wel een *big deal*. Het ligt wel helemaal weggeborgen in het appartement dat we daar hebben, maar toch vind ik het niet heel prettig. Ik deel het niet met anderen.'

Haar angst is ook wel begrijpelijk voor degene die bekend is met de waarde van het boek voor het zeilalent. Ze ziet het als haar kans op een ultieme overwinning. Want zo stelt de gebruinde Bouwmeester: 'Eigen-

lijk hebben we er nu al voldoende informatie in staan om daar straks goud mee te winnen.'

En met het woordje 'daar' doelt ze op Weymouth, Engeland. Over ruim een jaar is dat de locatie waar de zeilsters strijden om een olympische medaille. In aanloop daar naartoe worden er in augustus pre-olympics gezeild. Bouwmeester, die al in het bezit is van een olympische nominatie, hoopt zich tijdens wedstrijd definitief te kwalificeren voor de Spelen.

De zevende plaats is voldoende, maar ze gaat voor de overwinning. Hoe kan het ook anders? Bouwmeester moet in Weymouth haar eer hoog houden, want ze won daar vorige week zaterdag voor het tweede opeenvolgende jaar goud tijdens de Sail for Gold-regatta.

Daarmee bevestigt de zeilster uit de Laser Radial-klasse eens te meer dat ze een van de voornaamste kandidaten is voor een gouden plak op de Spelen.

Dat buitenlandse concurrenten haar tegenwoordig extra in de gaten houden, dat doet Bouwmeester niets. In tegenstelling tot vier jaar geleden willen veel zeilsters nu met haar trainen. Maar Bouwmeester bevindt zich tegenwoordig in de luxepositie om een lijstje op te stellen van rivalen met wie ze wil werken.

Olympisch zeilen



Daar staan slechts vier of vijf namen op. Het zijn concurrenten die ook niet automatisch verzekerd zijn van een vaste rol als trainingsmaatje. 'Ik wissel vaak van trainingspartners. Als ik langer met dezelfde persoon vaar, merk ik dat zij er beter van wordt', zegt Bouwmeester.

Zondag vertrekt ze weer naar Engeland. Ze gaat trainen met de Engelse ploeg. Het EK en de laatste wereldbekerwedstrijd laat ze aan zich voorbij gaan. Bouwmeester wil zich

de locatie in Weymouth eigen maken. Elke mogelijke weersverandering en elke baan moet haar bekend zijn. En alle belangrijke informatie verdwijnt vervolgens weer in haar bijbel.

De berekening dat ze vanaf nu tot de Spelen nog maar een dag of 140 op het Engelse water zeilt, maakt haar angstig. Ook al weet ze dat ze voorloopt op haar concurrenten. 'Ik durf te zeggen dat ik de meeste uren heb gemaakt van iedereen', stelt ze.

Haar succes is ook geen reden om niet naar Weymouth af te reizen, of misschien niet maximaal te varen, om zo haar concurrenten wat zand in de ogen te strooien. Op het water heeft ze geen geheimen voor haar rivalen.

'Ze kunnen mijn techniek kopiëren, misschien worden ze daar beter van, maar uiteindelijk houdt het mij ook scherp en maakt het mij vooruitstrevend,' zegt ze rustig. Ze weet ook dat iemand die iets op het water wil volgen wel heel goede ogen moet hebben.

Zolang ze maar niet aan haar heiligdom komen. 'Soms verbloem je iets, bewegingen die eigenlijk illegaal zijn, dat zie je niet. Maar in de bijbel staat het zo gedetailleerd beschreven, iemand die het leest snapt meteen waar het over gaat.'