

## olympischdagboek

# Twée kilo erbij, dat is voor mij niet makkelijk

De LC volgt richting de Olympische Spelen van Londen zes Friese sporters, in 36 dagboeken. Vandaag het negende deel, van zeilster Marit Bouwmeester.



„Goed nieuws in mijn tweede dagboek! Ik heb opnieuw de Conny van Rietschoten-trofee gewonnen en daar ben ik zeer vereerd mee. Daarnaast kan ik melden dat ik weer helemaal fit ben. Sail Melbourne moest ik verlaten vanwege een lichte voedselvergiftiging, maar terug in Perth had ik snel nergens last meer van. Ik kan me optimaal voorbereiden op het WK, dat op 3 december begint. Een eerste wereldtitel? Heel graag!

Ik was al niet fit toen ik in Melbourne landde. In het vliegtuig heb ik waarschijnlijk iets verkeerd gegeten. Daar kwam de vermoeidheid van de reis naar Australië bij. Ik was twee dagen behoorlijk 'min', het kwam er van alle kanten uit. Ik ben wat kilo's kwijtgeraakt en daar zat ik niet op te wachten.

De laatste twee jaar ben ik niet meer 64 kilo geweest. Normaal zit ik rond de 66 en voor het WK wil ik naar de 68. Daar-



Jur Roemers (links) werkt met Marit Bouwmeester toe naar het WK. FOTO LC/SIETSKE BOUMA

mee ben ik nóg de lichtste van de Radial-vloot. Er wordt veel wind voorspeld, dus ik moet gewicht kunnen bijzetten. 'Loop

even-de McDonalds binnen', zeggen jullie dan misschien, maar zo werkt dat voor een topsporter niet. Ik moet gecon-

troleerd werken aan gewichtstoename. Twee kilo erbij, voor veel vrouwen zal dat geen probleem zijn, ha ha, maar ik merk



*'Een eerste wereldtitel? Heel graag!'*

dat het voor mij niet makkelijk is. Ik verbruik natuurlijk ook heel wat calorieën. Maar het komt in orde, ook omdat ik veel

contact heb met Sita Veenstra, mijn voedingsdeskundige.

In Melbourne stopte ik niet alleen vanwege de voedselvergiftiging. Het materiaal waarmee we moesten varen, was slecht. Het gebeurt in de zeilsport vaker dat we voor grote evenementen boten, masten en zeilen van de organisatie krijgen. Vaak wordt dat speciaal gemaakt. Dan weten ze zeker dat iedereen dezelfde spullen heeft. Omdat de Australiërs veel wind verwachtten, hebben ze geprobeerd sterke masten te maken. Die lijken in het voordeel van de zwaardere meiden, maar bleken in Melbourne niet zo goed. Mijn broer Roelof heeft er twee kapot gevaren. Er waren veel meer mastbreuken, dus de fabrikant moet nog even flink sleutelen.

Elke boot en elke mast vraagt speciale technieken. Dat 'probleem' heeft natuurlijk iedereen. Ik ben gewend me vlot aan te passen, waarbij ik vertrouwen op mijn coach Marc Littlejohn. Zijn ervaring komt enorm van pas. Marc weet precies hoe de mast

moet staan om mij het beste te laten presteren. Daarbij komt natuurlijk wel dat ik veel trainingsuren moet maken. Niet alleen op het water, ook op de wal. Wat dat betreft ben ik heel blij dat mijn fitnesstrainer Jur Roemers uit Dokkum hier ook is. Hij heeft 'down under' eerst vakantie gevierd en werkt nu met mij toe naar het WK. Marc en Jur., wat zou ik zonder ze moeten?

Het wordt langzamerhand steeds drukker in Perth. Het heeft ook wel wat: alle olympische klassen tegelijk hun WK. Dat gebeurt in alle pré-olympische jaren. Voor de Bouwmeesters is het een reünie. Roelof zie ik natuurlijk vaker tijdens regatta's, ik zit hier met hem in een huis. Leuk is ook dat onze zus Anneke in Perth is. Ze maakt een wereldreis, was onder andere in Cambodje, en is nu op het WK om Philippine van Aanholt te coachen. Zij zeilt ook Laser Radial en wil voor de Antillen naar de Spelen. Ik hoop dat we alle twee hoog eindigen!"