

## olympischdagboek

## Ijspret is leuk, maar tachtig graden Fahrenheit ook

De LC volgt richting de Olympische Spelen van Londen zes Friese, of in Friesland opgeleide, sporters, in 36 dagboeken. Vandaag het 21ste deel, de vierde bijdrage van zeilster Marit Bouwmeester.



koorts heb ik gevolgd, vooral omdat mijn oom Arnold was ingeloot. Maar of ik in Friesland had willen zijn? Nee. Ik schaats graag, maar ik mis het niet.

Ik weet namelijk waarom ik hier ben. Om hard te trainen, om in vorm te raken zodat ik straks die ene medaille kan veroveren. En ijspret is leuk, maar we hebben in Florida ook geen klagen. Het is hier heerlijk weer, elke dag 80 Fahrenheit. Dat is een graad of 26. Elke dag korte broek met hempje. Je hoort mij niet klagen!

Zonnebaden is er niet bij.

„Hallo, hier Marit uit Florida. Wát een lekkere winter bij jullie! Als ik de schaatsfoto's zie op internet geniet ik. De elfsteden-

Dagelijks gaat om zeven uur de wekker. Na het ontbijt duik ik anderhalf uur de sportschool. Vervolgens gaan we twee uur het water op. Na de lunch weer het krachthonk in. Mijn conditietrainer Jur Roemer is hier ook en al woont hij in Dokkum, hij miste de koorts ook niet echt. 's Avonds heb ik afspraken via internet, met bijvoorbeeld mijn voedingsdeskundige, of ik doe wat anders, maar hoe dan ook ga ik om tien uur onder zeil. Rust is hartstikke belangrijk.

Ik ben vorige maand in Miami tweede geworden tijdens de wereldbekerregatta. Winnen was leuker geweest, maar het resultaat stond niet voorop. We zijn hier vooral om dingen te testen. In dit grote trainingsblok van twee maanden gaat het er om de zaken voor elkaar te krijgen. Je

moet, als je straks terug bent in Europa en nog maar een paar maanden voor de Spelen zit, geen spullen meer gaan uitproberen.

We trainen veel op mijn starts. Die kunnen beter. Ik moet leren scherp langs de ankerlijn van het startschip te starten. Als concurrentes als Evi van Acker en Lija Xu dat doen en ik denk dat het de juiste keuze is, moet ik mee. Dan kun je beter hier eens een lijn raken of een boei dan straks in Hyères en Palma.

Ook het varen bij licht weer kan beter. Na het WK in Perth, waar veel wind stond, moest ik omschakelen, maar dat lukt aardig. Niet dat we op de Spelen in Weymouth weinig wind zullen hebben, maar je weet nooit. De finale wordt vlak onder de wal gevaren en daar kan ineens



„We trainen hard, Jur mist de elfstedenkoorts ook niet echt.”

FOTO LC/SIETSKE BOUMA



*‘Om tien uur ga ik hoe dan ook onder zeil’*

de wind wegvallen.

Wat ik ook test, is de juiste zonnebril. Ik heb lang zonder bril gevaren, maar ik merkte dat ik door de weerkaatsing van de zon op de golven niet altijd precies zie wat het water doet en waar de wind vandaan komt. Ik heb drie, vier brillen getest en een stuk of acht gekleurde glazen.

Om het materiaal maak ik me verder niet druk. In onze Laser

Radial-klasse is het bij grote series gebruikelijk dat we boten en zeilen van de organisatie krijgen, zodat iedereen met hetzelfde materiaal werkt. Een Australische Radial is anders dan een Engelse of Amerikaanse, maar ik weet wat voor spullen ik krijg. In Weymouth krijgen we uiteraard Engelse boten. Die ken ik goed, die worden ook in Nederland veel verkocht.

Ik ben zaterdag verkast naar Fort Lauderdale. Machtige golven en ook lekker weer. Dat weegt mooi op tegen het aantal kakkerlakken en het feit dat de wc niet werkt. Ja, ik train ook op Valentijnsdag. Die dag zegt me niet zoveel. Een bloemetje of kaartje van Ben? (Ainslie, Marits vriend, red.) Denk het niet. Hij heeft het ook hartstikke druk met zeilen.”