

als ik over de finish kom, waar andere meiden soms huilen. Ik heb heel strakke routines waar ik aan vasthoud. Altijd dezelfde voorbereiding, de checklist telkens op dezelfde manier afgaan.”

Hier horen we de invloed van de mental coach.

“Klopt. Zeilen is een strategische sport, een denksport. Mensen zeggen van mij vaak dat ik harder ga in wedstrijden dan in trainingen. Is niet waar. Bij mij is er geen verschil tussen de training en de wedstrijd. Andere meiden gaan juist andere dingen doen, waardoor ze langzamer gaan als het echt moet.”

Voel je nooit de behoefte de concurrentie te laten zien dat je best een aardige meid bent?

“Ja. Ik heb een paar goede vriendinnen, zij weten dat ik best een leuke meid ben. Ik probeer er niet aan te denken hoe ze naar me kijken. Maar ik heb het daar best vaak over met Ben.”

Je moet bijna schizofreen zijn.

“Een beetje wel, ja. Ik wil gewoon een robot zijn.”

ONHANDIGE MARIT

Je maakt gebruik van een zeilcoach, vaste trainingsmaat, fysieke coach, voedingsdeskundige en mental coach. Heb jij een geldboom in de tuin?

“Het watersportverbond en sponsor Delta Lloyd helpen me heel erg. En er is veel goodwill, zo hielp mijn fysieke coach mij jarenlang voor niks. Zonder mijn begeleidingsteam zou ik nooit zover zijn gekomen. Ik ben slechts de uitvoerende factor, want het is een teamprestatie. Ha, vroeger gaf ik mijn team ook altijd de schuld als het niet goed ging, riep ik: ik was niet sterk, dus jullie hebben je werk niet goed gedaan.”

ANDEREN OVER MARIT BOUWMEESTER

MARK LITTLEJOHN
COACH

“In Nederland heerst een beeld van Marit als gearriveerd kampioen. Maar dat is ze nog helemaal niet! Ik zou graag willen dat men haar wat meer met rust liet. Toen we begonnen samen te werken zei ik al dat 2016 het doel was. Dat ze Londen heeft gehaald, komt door haar werklust. Maar ze is nog maar halverwege de leercurve. Pas in Rio is zal Marit een complete zeiler zijn.”

BEN AINSLIE
DRIEVOUDIG OLYMPISCH
ZEILKAMPIOEN EN VRIEND

“Marit is zeker een grote kanshebber voor een olympische medaille. Weymouth is een goede locatie voor haar. Het is er nat, winderig en koud: dat ligt haar wel. Ik hoop niet dat ze te veel last van de tabloids krijgt. Door de Spelen in eigen land ligt er een vergrootglas op alle Britse atleten. Maar ik denk niet dat ze snel naar mijn vriendin uit Nederland zullen kijken. Marit staat te ver weg voor ze.”

ROELOF BOUWMEESTER
ZEILER EN BROER

“Ik heb vroeger inderdaad geprobeerd haar te helpen waar dat mogelijk was. Tegenwoordig is het meer een wisselwerking, tweerichtingsverkeer. Tijdens de afgelopen WK heb ik elke dag met Marit gebeld om te evalueren. We zijn beiden behoorlijk competitief ingesteld, we houden niet zo van verliezen. Je moest vroeger flink je best doen bij ons thuis om een spelletje te winnen.”

Dus jouw begeleiders kunnen je soms wel achter het behang plakken?

“Ze zeggen juist dat ik makkelijk ben, omdat ik altijd wil werken. Maar ik ben wel iemand met weinig zelfvertrouwen. Dat is mijn grootste struikelblok.”

Je bent vorig jaar wereldkampioen geworden!

“Dat maakt het erger. Want ik had het idee dat iedereen die wereldtitel fantastisch vond, terwijl bij mij alle alarmbellen afgingen. Ik vreesde voor gemakzucht, wilde het gaspedaal zes keer harder indrukken om helemaal over de concurrentie heen te walsen. Kom ik terug bij dat heersen. Ik kan nu de beste zeilster zijn in mijn klasse, maar ik ben niet de beste in elke omstandigheid. Ik denk dat ik nog twee jaar nodig heb om dat te bereiken. In 2014 kan ik de beste in alles zijn. Dat ik altijd kan winnen: of het nu hard of zacht waait.”

Merk je dat je sinds het WK beroemder bent?

“Ik zit alleen maar in het buitenland, joh. En mijn ouders zorgen wel dat ik met beide benen op de grond blijf, voor hen ben ik nog altijd onhandige Marit.”

In Weymouth, waar de olympische wedstrijden worden gezeild, ben je al twee jaar ongeslagen.

Je bent de grote favoriet op de Spelen.

“Zo zet ik mezelf neer. Ik heb een grote mond, roep bewust: ‘Ik ga goud winnen!’ Misschien arrogant, maar daar sta ik voor. Ik moet winnen, de tweede plaats telt niet. Klaar. Ik denk dat veel mensen de lat te laag leggen door te zeggen dat ze tevreden zijn met een medaille. Zelfs als je zegt dat je één keer goud gaat winnen, ga je niet voor het maximale, vind ik.”

Met een wereldtitel en olympisch goud is jouw carrière toch ook geslaagd?

“Neem Mark Tuitert: superknap wat hij heeft gedaan, pieken op de Spelen. Maar mijn manier van sportbeleving is anders. Dan heb ik meer met Sven Kramer, hij heerst, is echt dominant. Dat wil ik ook bereiken. Ik wil de Sven Kramer van het zeilen zijn.”

Deze week staan de WK in Boltenhagen op het programma. Heb je overwogen niet mee te doen?

“Ja, maar ik heb die WK ook nodig om me klaar te stomen.”

Kijk je uit naar vakantie, een periode zonder zeilen, straks na de Spelen?

“Juist niet, ik kan niet zo goed stil zitten. Ik wil al heel snel naar de Spelen in Rio kijken. Mijn coach heeft eerst een half jaar vrij, maar ik heb hem wel vastgelegd tot 2016. Ik denk dat hij me al na twee weken opbelt, hij kan ook niet zo goed omgaan met vrije tijd. Ik heb nog voldoende stof, ik maak nog zoveel progressie. Het is alsof ik net begonnen ben.”

Olympisch goud en Nederland is in de ban van zeilmisje Marit.

“Net als bij examens: laat maar komen en dan zien we wel wat eruit komt.” ●

