

# “Emotie is slechte raadgever”

*De Olympische gedachte dat meedoen belangrijker is dan winnen, gaat voor Marit Bouwmeester niet op. De 23-jarige Friezin gaat maar met een doel naar Weymouth: een gouden medaille winnen. Tot dusverre was ze onverslaanbaar op het olympisch zeilwater, waar ze in augustus opnieuw hoopt te domineren.*

TEKST ERIC VAN STATEN FOTO'S RICHARD LANGDON EN ERIC VAN STATEN



## LONDEN 2012

Voor buitenstaanders zijn de Spelen van Londen nog ver weg, maar voor zeilers die er een medaille willen winnen, zijn ze o zo dichtbij. In Olympisch Vuur volgen we hun voorbereidingen.

Marit is in de Laser Radial-klasse tijdens de Wereldbeker van Mallorca als derde geëindigd. Met het resultaat bij de Trofeo Princesa Sofia voldoet de zeilster uit de Delta Lloyd Kernploeg aan de eis voor vormbehoud en heeft zij zich definitief verzekerd van een ticket voor de Olympische Spelen. “De laatste drie evenementen in Weymouth heb ik inderdaad gewonnen. Maar dat is natuurlijk geen garantie voor nieuw succes. Ik vind het er wel heel tof varen. Je moet echt een allrounder zijn.”

Ontelbare uren heeft Marit de afgelopen jaren in haar boot doorgebracht. De passie en gedrevenheid spat van haar af als je haar bezig ziet. “Bij elke training heb ik een focuspunt waaraan ik werk. Ik probeer alle emotie uit mijn sport te halen. Emotie is een slechte raadgever, helemaal als je onder druk staat. Vandaar dat wij vooral zwart-wit naar alles kijken en op details trainen. Ik ben niet de meest getalenteerde zeilster, maar wel heel leergierig. Het leerproces is erg leuk. Vooral als je ziet dat het vruchten afwerpt. Genieten zit bij mij in het steeds beter willen worden. Als alle puzzelstukjes samenvallen en je wint een grote wedstrijd, dan geeft dat enorm veel voldoening.”

### Leren

“Volgens mijn coach Mark Littlejohn zit ik pas rond 2014 op mijn piek en kunnen we nog zeker twee jaar vooruit. De progressie zoeken we inmiddels wel in de details. Daar valt nog veel winst te behalen. Als je kijkt hoe hoog het niveau is bij de Laser-standaard, bij de mannen, dan hebben wij als vrouwen nog een lange weg te gaan. Ik denk dat de top van de Laser Radial-zeilsters wel dichterbij komt, maar dat het grootste verschil vooral in de breedte van de mannentop zit. Bij de dames spreek je van tien tot twaalf echte toppers, bij de mannen zijn dat misschien wel dertig zeilers die aan elkaar gewaagd zijn. Elk foutje wordt dan genadeloos afgestraft. Je ziet wel dat er bij de dames steeds harder wordt getraind en het niveau omhoog gaat.” Tot de Worldcup in Hyères stond voor Marit alles in het teken van het leren. “Na het WK in Perth hebben we keihard getraind in Miami en een maand op Palma de Mallorca. Nu is er geen tijd meer voor experimenteren.” “We hebben eraan gedacht het WK over te slaan, omdat ik ook de Delta Lloyd Regatta wilde zeilen. In de Laser Radial ging echter niemand naar Medemblik, omdat het net tussen het WK en Sail For Gold viel. Dat was super jammer, want ik had graag een Worldcup in eigen land

gezeild. Helaas zaten te veel evenementen vlak achter elkaar.” Lachend: “En ik wilde een zeil burnout voor de Spelen voorkomen.”

Naast het bijna dagelijks zeilen, brengt Marit veel tijd door in de sportschool. “Dat is echt ontspanning voor mij. Ik vind fitness gewoon erg leuk. Net als hardlopen. Een van mijn sterkste kanten is het fysieke. Veel van mijn tegenstanders zijn minder lang dan ik en breder gebouwd. Ik heb een laag gewicht, maar door mijn lengte lukt het mij toch bij harde wind goed mee te komen. Door mijn gewicht heb ik nog eens voordeel bij ruime wind en bij weinig wind.”

### Geen stress wel twijfel

De naam van haar coach viel al eerder. “Ik ben ongelooflijk blij met Mark. Samen zijn we een ijzersterk team.” In 2008 miste Marit de Olympische Spelen en dat had mede met haar coach te maken, die door een hernia lange tijd was uitgeschakeld. Als Marit zich al zorgen maakt over Londen 2012, dan is het vooral over haar coach, die nog steeds last van zijn rug heeft. “Ik probeer mij er wel op voor te bereiden dat hij er onverwacht niet bij is. Maar ik zou het ook alleen moeten kunnen. Het heeft geen zin om een andere coach achter de hand te houden. Wij begrijpen elkaar. Daar zijn geen woorden voor nodig. Met een andere coach heb ik dat niet.”

Dat het haar eerste Spelen worden en ze geen ervaring heeft, ziet ze niet als een obstakel. “Het is aan mij om te laten zien dat je als debutant ook succesvol kunt zijn.” Om zich heen merkt Marit dat de druk toeneemt. “Buitenlandse zeilsters willen ineens niet meer met mij trainen. Er is meer stress bij iedereen. Ik heb daar minder last van. Dat komt ook omdat ik mezelf altijd druk opleg. Bij elke wedstrijd. Voor de Spelen probeer ik mij zo goed mogelijk voor te bereiden, zodat de kans dat ik win redelijk groot is. Het blijft uiteindelijk een gewone wedstrijd, waarbij je zo snel mogelijk rond de boeien moet zeilen. Wie dat het beste doet, wint.”

Uit de mond van Marit klinkt het zo simpel. Toch heeft ze ook twijfels. Bijvoorbeeld over de windomstandigheden. En de wisselende wedstrijdbanen, waarbij minder rekening wordt gehouden met de zeilers maar meer met publiek, media en commercie. “De zeilsport wordt professioneler. Daar zullen we mee moeten leren omgaan. Maar er zijn wel grenzen.” ●

