

Door Leonard van den Berg
Fotografie Frank Ruiter



Starten en stoppen, we doen het dagelijks. Soms heel bewust, soms zonder erbij na te denken. We staan er hier expliciet bij stil, samen met een ondernemende Nederlander. Ditmaal: Marit Bouwmeester (1988), Nederlands topzeilster in de Laser Radial klasse én een van de grote favorieten voor olympisch goud tijdens de Zomerspelen in Londen.

START

"De start van mijn zeilende leven was al op mijn zesde jaar: zeilen met de Optimist bij Grouw, op het Pikmeer. Elke vrijdagmiddag uit school met vriendjes en vriendinnetjes het water op. We hadden veel lol, maar waren ook fanatiek. Dan word je vanzelf steeds beter. De start is bij zeilen 80 procent van de wedstrijd. Je kunt elkaar enorm hinderen, dus als je niet vanaf het begin goed zit, ben je gezien. Een start is pas perfect als je exact op het juiste moment, op volle snelheid én in de gunstigste positie over de lijn gaat. Dat is een heel tactisch spelletje, dat moet je vooraf precies uitmikken. Ben je ook maar iets te vroeg, dan moet je een strafroede maken en kun je het vergeten.

Het gaat niet om genieten. Zodra de boot 't water raakt, wil ik maar één ding: winnen! Als het startschot klinkt, is er geen emotie. Alleen

pure concentratie. Zeilen is heel technisch, met veel variabelen. Dan moet je niet op gevoel gaan sturen. Nuchter blijven, je hoofd erbij houden. Alleen dan haal je het beste uit de omstandigheden. Hopelijk goud, straks."

STOP

"Ik heb geen rem, ga altijd volgas. En ik geloof in héél hard trainen. Drie keer per dag: veel fitness en krachttraining, belangrijk voor zeilen bij veel wind. De Oostblok-benadering: keihard pushen. Je lijf kan veel meer hebben dan je denkt. In die zin ben je zelf je grootste tegenstander.

Rusten is niets voor mij. Als ik al een dagje niet train, ga ik het liefst shoppen. Maar da's niet echt ontspannen, zegt mijn trainer. Hij moet me bijna letterlijk dwingen om op de bank te gaan liggen met een dvd of een boek: een serie als Homeland of Gossip Girl, of biografieën van tennissers en boksers over de mentale kant van hun sport – heerlijk!

Na een wedstrijd, als ik over de streep kom, analyseer ik wat ik goed en fout heb gedaan. Om daar weer van te leren. Want zolang je leert, kun je groeien, beter worden. Hoe meer energie je er instopt, hoe meer plezier je er uithaalt. Als ik ooit met zeilen stop, dan ga ik denk ik iets in fitness doen. Maar zo ver is het nog lang niet. Eerst Londen, en daarna hopelijk ook nog Rio 2016. Er is nog zó veel te leren..."

www.maritbouwmeester.com