

In de topsport moet je vooral ook genieten



Epke Zonderland en Rintje Ritsma in dialoog

Stelling:

Epke Zonderland pakt goud deze zomer.

Epke: 'Is een mogelijkheid, maar dat wordt wel ontzettend moeilijk.'

Rintje: 'Dan sta ik langs de kant tijdens de huldiging.'

Tussen schaatsen en turnen bestaat normaal gesproken niet bijzonder veel overeenkomst. Wanneer het gaat om een schaatser en een turner uit Lemmer kom je al gauw op het spoor van een illuster tweetal, dat niet alleen in dezelfde plaats opgroeide. Ze delen ook de ambitie om op het gebied van sport het hoogst haalbare te bereiken.

Door Jeroen Kunst

Op het moment dat Rintje Ritsma (38) op 22-jarige leeftijd in 1992 voor het eerst aan de start van de Olympische Spelen verscheen, stond Epke Zonderland nog aan het prille begin van zijn turnloopbaan. Zonderland reist deze zomer af richting

de Olympische Zomerspelen in Peking om op 22-jarige leeftijd wellicht geschiedenis te schrijven. Stoppen hier de overeenkomsten, of lopen er nog meer lijnen gelijk? Het tweetal schuift in het hart van Lemmer aan voor een gesprek.

Heb je naast je eigen sport nog interesse voor andere sporten Epke?

Epke: 'Ja, ik kom zelf uit een sportieve familie. Ik heb veel geschaatst, want in Lemmer beschikken we over een schaatsbaan waar we met de hele familie schaatsen wanneer er ijs lag. Mijn broers zaten op voetbal en dus voetballen we ook altijd met z'n allen. En windsurfen en zeilen vind ik ook altijd leuk om te doen.'

Rintje: 'Kitesurfen, dat is wat voor jou man! Het is wel erg blessuregevoelig, maar het is tegenwoordig gewoon turnen geworden aan die vlieger. Als je het een beetje beheerst, want je leert het echt ontzettend snel, ga je wel gauw extremen opzoeken. En dan wordt het natuurlijk weer gevaarlijk.'

Zien jullie raakvlakken tussen de sporten die jullie beoefenen?

Epke: 'Op zich zitten er wel raakvlakken als het gaat om de techniek. Bij turnen heb je heel erg vaak te maken met diverse technieken die je steeds verder moet perfectioneren. Bij schaatsen gaat dit zelfs veel verder. Je moet veel specifieke bewegingen maken en daar hoor ik Rintje dan ook heel erg vaak over. Het moet allemaal heel erg precies wanneer je jezelf op een lange afstand wilt verbeteren.'

Rintje: 'De topsportbeleving is naar mijn idee hetzelfde. Het bezig zijn met de sport. Ik denk dat je bij elke sport een bepaalde basis nodig hebt om te kunnen presteren en dat is niet in het weekend tot

diep in de nacht in de kroeg hangen. Dat kan wel een keer als je een paar weken geen belangrijke wedstrijd hebt, maar dat moet je plannen. De topsportbeleving is voor iedereen wel een beetje gelijk.'

Hoe zag je voorbereiding er uit toen je voor het eerst deelnam aan de Olympische Spelen in 1992 Rintje?

Rintje: 'Ik weet nog dat ik me heel ontspannen kon voorbereiden in de kernploeg, want ik zat in deze ploeg met Leo Visser, Gerard Kemkers en mijn maatje Falko Zandstra. Wij krijgen daar de ruimte wel, want ik ging er eigenlijk helemaal niet vanuit dat ik naar de Olympische Spelen zou gaan. Alleen Leo Visser ging zich in dat jaar specialiseren en in één keer mocht ik dat jaar ook meedoen aan de Europese Kampioenschappen in Heerenveen, omdat Leo Visser had afgezegd. Dat was super en toen dacht ik gelijk dat er misschien wel meer in zat. Mijn 1500 meter ging in dat jaar steeds beter lopen en uiteindelijk kwalificeerde ik me op deze afstand. Ik mocht zelfs nog een 1000 meter rijden en omdat ik er toch

was ook maar een 500 meter. Als jochie kon ik daar erg veel ervaring opdoen, want er was ruimte om afstanden te rijden. Ik was vrij van druk, hoewel ik natuurlijk wel favoriet was voor een medaille op de 1500 meter.'

Heb jij last van druk Epke, want ook jij bent kandidaat voor een medaille?

Epke: 'Nou ja, aan de ene kant is de druk er natuurlijk wel, maar ik denk dat ik mezelf ook wel druk opleg, omdat ik weet dat ik er heel dichtbij zit. Vorig jaar verraste ik mezelf en ook nu maak ik nog steeds vooruitgang. Als ik deze lijn doortrek maak ik natuurlijk kans op een medaille. Aan de andere kant is het natuurlijk uniek dat ik naar de Olympische Spelen vertrek. Het is mijn eerste keer en ik ben nog jong. Eigenlijk heb je dan niks te verliezen.'

Heb jij nog tips voor Epke?

Rintje: 'Geniet vooral van wat je ziet en wat je mee mag maken en leg jezelf voor de rest niet al teveel druk op. Probeer voor jezelf gewoon een mooi onderdeel te turnen en dat is het enige wat je kunt

doen. Wanneer je meer wilt, bouw je ook meer spanning op en een topsporter met spanning presteert altijd onder zijn kunnen.'

Wat wil je nog bereiken Epke voordat je net zo oud bent als Rintje?

Epke: 'Ik zou heel graag op de allround het beste in mezelf naar boven willen halen, omdat ik weet dat ik als allrounder gewoon heel sterk ben. Dat gaat me alleen op deze Olympische Spelen niet lukken vanwege een blessure, maar aan de andere kant ben ik heel blij dat ik op mijn beste toestel wel kan deelnemen. Wat dat betreft ben ik nu wel tevreden. Op de volgende Olympische Spelen zou ik graag hoog willen eindigen op de meerkamp, maar dat duurt allereerst nog vier jaar.'

Rintje staat bekend als De Beer van Lemmer. Hoe zou jij de geschiedenis in willen gaan?

Epke: 'Tja.. Hoe wil ik de geschiedenis ingaan?'

Rintje: 'Dat wordt voor je verzonnen hè. Dat hoeft je zelf niet te bedenken.'