

Flink aan de bak met nieuwe elementen

De LC volgt 36 weken lang zes Friese sporters op weg naar de Olympische Spelen van 2008. Vandaag komt, in deel 15, voor de derde keer turner Epke Zonderland aan het woord.

“Afgelopen periode heb ik mijn studie weer gedeeltelijk opgepakt. De combinatie studie/topsport is vorig jaar goed bevallen, maar in het jaar van de Olympische spelen wil ik natuurlijk de beste voorbereiding kunnen treffen. Hierdoor was het noodzakelijk om mijn studie op een lager pitje te zetten. Want ondanks dat het een hele leuke studie is, moet je er wel flink wat tijd en energie in steken.

Vorig jaar heb ik 80 procent van het eerste jaar kunnen afronden. Ik heb er voor gekozen om de resterende 20 procent dit jaar te doen, en het tweede jaar even te laten voor wat het is. Dit houdt in dat ik van de vier blokken alleen in blok twee en vier actief ben met de studie. Van deze blokken heb ik vorig jaar de praktische elementen zoals stages en verslagen gedaan. Dit jaar zal ik van deze blokken de tentamens nog moeten halen.

Gemiddeld ga ik twee à drie keer per week naar Groningen. Hierdoor is er genoeg ruimte om mijn trainingsschema van dertig uur in de week te halen. Mijn reistijd kan ik ook erg efficiënt indelen. Behalve in mijn appartement in Heerenveen kan ik ook in Groningen overnachten bij mijn zus, die daar samen met haar vriend woont. Het was wel even wennen om na zes maanden weer voor een tentamen te moeten leren, maar ik zat al snel weer in het ritme.

De eerste van de twee toetsen heb ik gehaald, en eind januari is de tweede. Aangezien ik het derde blok vorig jaar al heb gedaan, ben ik dan weer vrij van de studie. Tijdens dit blok heb ik de tijd om een aantal wedstrijden en een trainingsstage te doen. De trainingsstage zal worden gehouden in Lyon. Hier ga ik samen met mijn trainer Gerard Speerstra en mijn broer en trainingsmaat Herre naar toe.



Epke Zonderland aan de studie: „Het was wel even wennen om na zes maanden weer voor een tentamen te moeten leren, maar ik zat al snel weer in het ritme.”

Foto LC/Jan de Vries

Wedstrijden heb ik de afgelopen periode niet gehad, maar er was wel een aantal andere evenementen waar ik aanwezig mocht zijn. Begin november mocht ik de Award voor meest opvallende Fries in ontvangst nemen tijdens de Fryske Music Night.

Samen met mijn broer Johan en een goede vriend hebben we de hele avond kunnen genieten van mooie optredens. Er waren 7400 mensen aanwezig in de zaal. Je voelt je dan wel even heel erg klein als je dan op het podium staat, maar het was een heel leuke ervaring.

Ik was uitgenodigd voor het gymgala op 15 december in België, en op 21, 22 en 23 december waren de gymgala's in Heerenveen, Eindhoven en Amsterdam. Dit zijn shows met allerlei gymnastische demonstraties. Mij was gevraagd om een oefening op rekstok te laten zien. Deze evenementen zijn altijd erg leuk om te doen. De druk die je op een wedstrijd voelt is er niet en het publiek is dubbel zo enthousiast. Dit jaar waren er verspreid over drie dagen 16.000 toeschouwers bij de gymgala's in Nederland. Dit is wel heel bijzonder als je kijkt naar de hoeveelheid toeschouwers die op een wedstrijd afkomen.

In december was ik ook uitgenodigd voor het nationale sportgala van NOC-NSF, en heb ik mogen meemaken dat Sven Kramer en Foppe de Haan sportman en sportcoach van het jaar zijn geworden. Al met al een maand met leuke activiteiten.

In aanloop naar de aankomende wedstrijden in maart zal ik me steeds meer gaan richten op het trainen, en passen demonstraties niet zo goed meer in mijn programma. Daarnaast gaat mijn schouderblessure ook de goede kant op, zodat ik mijn trainingsintensiteit weer kan verhogen. Er zijn nog maar twee maanden om nieuwe elementen te leren, dus ik zal flink aan de bak moeten om ze op tijd af te krijgen.



EPKE ZONDERLAND