

Voor het eerst sinds 2000 mis ik een EK

Tot eind mei volgt de LC zes Friese sporters op weg naar de Olympische Spelen, die 8 augustus beginnen. Vandaag komt in deel 32, voor de zesde en laatste keer turner Epke Zonderland uit Lemmer aan het woord.



Terwijl op het EK in Lausanne de landenwedstrijd bezig is, zit ik achter mijn laptop om te proberen de wedstrijd zo goed mogelijk te volgen. Voor het eerst sinds 2000 doe ik niet mee aan een EK. De reden dat ik niet

meedoe is mijn schouderblessure. Ik ben wel in staat om een goede oefening te laten zien op de rekstok, maar niet op de andere toestellen. Daardoor had ik geen meerwaarde voor het team.

Dit EK was voor mij het eerste moment waarop ik vormbehoud voor de Olympische Spelen kon tonen. Mijn planning werd dus wel wat verstoord, maar in plaats van het EK heb ik een extra moment gekregen om vormbehoud te tonen tijdens de World Cup in Barcelona.

Het was wel een apart gevoel om het EK vanuit Nederland te volgen, maar ik heb niet echt gebaald dat ik niet deel mocht nemen. Daar zijn meerdere redenen voor.

Normaal gesproken weet je precies hoe het team ervoor staat. Vaak is er van tevoren een trainingsstage, en we trainen nog een aantal dagen op de plek waar de wedstrijd wordt gehouden. Tijdens de training krijg je dan wel mee hoe het gaat met de andere jongens, en dan kan je een goede inschatting maken hoeveel punten het team zal halen. In dit geval heb ik de jongens niet één keer zien trainen. In plaats van een insider ben je nu een outsider. Aan de ene kant is dat jammer, maar hierdoor had ik ook het gevoel dat het mijn wedstrijd niet was.

Ten tweede is er dit jaar maar één doel, en dat is de Olympische Spelen. Dat is de enige wedstrijd waar ik dit jaar echt goed wil presteren. In eerste instantie was dit EK dan ook een oefenwedstrijd voor de Olympische Spelen. Een soort generale repetitie, en een moment waarop ik me kon meten met de andere turners van Eu-



Terwijl het EK in Lausanne aan de gang is, bereidt Epke Zonderland zich in eigen land voor op de World Cup in Moskou.

Foto LC/Jan de Vries

ropa, en niet echt een wedstrijd waar medailles voorop stonden.

Daarnaast heb ik nu drie weken langer de tijd om me voor te bereiden op het eerste vormbehoudmoment, op de World Cup in Moskou op 29 mei.

Het herstel van mijn schouder gaat wel heel voorspoedig, en ik ben alweer in staat om alle elementen te turnen die ik in mijn oefening had tijdens het WK in Stuttgart. Ik had dan ook wel al een poging kunnen wagen om 15.000 punten, de kwalificatienorm, te scoren op dit EK. Door nog drie weken langer te trainen kan ik echter mijn oefening stabiel krijgen, en zorgen dat er minder aftrek in zit. Hierdoor is de kans groter dat ik het vormbehoud in één keer aantoon. Want het zou natuurlijk zonde zijn als ik mijn eerste kans niet zou benutten.

Van één persoon wist ik wel hoe hij ervoor stond. Mijn broer Herre zit namelijk wel in het EK-team. Tot vlak voor de wedstrijd heb ik met hem getraind, en op het moment dat hij in Zwitserland zat hield hij mij op de hoogte via sms'jes. Hij was goed voorbereid, en heeft ook een goede wedstrijd gedraaid.

Ik heb wel gemist dat ik me niet samen met hem kon voorbereiden op het EK. Normaal gesproken doen we in de aanloop naar een groot toernooi veel wedstrijdronddjes tijdens de training. Terwijl Herre daarmee bezig was, trainde ik mijn elementen op de rekstok. Ik vond het mooi om te zien hoe Herre hier mee bezig was, maar ik had graag samen met hem naar zo'n toernooi willen toewerken.

Op 18 mei heb ik mijn eerste wedstrijd sinds mijn blessure tijdens de halve finale van het NK. Deze wedstrijd gebruik ik als oefening voor de World Cup in Moskou. De komende weken zal ik extra gemotiveerd zijn om elke training alles eruit te halen. Want over een aantal weken kan ik er eindelijk voor zorgen dat het definitief wordt dat ik naar de Spelen ga.

