



Epke

Naam Epke Zonderland **Leeftijd** 21 **Eerste baan** Bollenpeller op een boerderij **Beroep** Professioneel turner en student geneeskunde **Burgerlijke staat** Sinds drie maanden een vriendin **Belangrijkste wapenfeit** Olympische nominatie afgelopen september **Lijfspreuk** Ga voor wat je graag wil doen

FAMILIESTRIJD ▶ "Ik heb twee oudere broers en een zus. Mijn broers en ik hebben alle drie op hoog niveau geturnd, ook tegen elkaar. Dat was altijd leuk. Je wil van je broers winnen, maar je gunt het ze ook als zij jou verslaan. Eerst wonnen ze van me, maar nu ben ik ze voorbij gegroeid. Ik denk omdat ik drie jaar eerder ben begonnen. In die beginjaren leer je snel en daardoor ben ik verder gekomen."

STEUN ▶ "Onze ouders brachten mij en mijn broers elke dag naar de training in Heerenveen. Later stonden vakanties ook vaak in het teken van de sport. Als we een trainingsstage hadden in het buitenland gingen mijn ouders mee in de caravan, om vakantie te vieren. Zonder ouders kom je er niet, en ze hebben mij extra gesteund door dat soort dingen te doen."

INTERNATIONAAL ▶ "Ik merkte wel dat ik op landelijk niveau goed presteerde, maar dat ik internationaal ook wat kon betekenen had ik niet verwacht. Op mijn achttiende ben ik bij het EK voor junioren vierde geworden op de meerkamp en tweede op de rekstok. Toen besefte ik dat ik internationaal ook tot de top behoorde."

MEIDENSPOORT ▶ "Ik ben nooit met turnen gepest. Bij mij had het eerder een

positief effect. Met turnen heb je kracht en souplesse nodig. Daardoor was ik in andere sporten ook goed en werd ik gewaardeerd. Veel mensen zien turnen als een meidensport en daarom wordt het soms een homosport genoemd, maar bij de heren komt het meer op kracht aan dan mensen denken."

REIZEN ▶ "Ik zie heel de wereld, veel meer dan mijn leeftijdsgenoten. Ik heb heel wat landen in Europa gezien en China, Amerika en Australië. Vooral in de eerste jaren kwam ik toch niet in de finale, dus dan kon ik in die tijd leuke dingen doen en het land zien."

BLESSURETIJD ▶ "Als je een blessure hebt is dat heel zwaar. Dan wil je naar een wedstrijd toewerken, maar kan dat niet. Dieptepunt was toen ik een half jaar in een korset moest lopen vanwege een scheurtje in mijn ruggenwervel. De blessures die ik nu heb komen vaker door overbelasting. Ik train altijd tegen het randje aan. Negenentwintig uur per week trainen is echt het maximale wat je lichaam aan kan."

OLYMPISCHE SPELEN ▶ "Het mooiste wat je in het turnen kunt bereiken is dat je naar de Olympische Spelen mag. Rekstok is mijn beste toestel

en daar heb ik goede verwachtingen van. Ik ga voor de eerste plek. Ik train voor het hoogst haalbare en verwacht dat een finaleplaats er wel in zit."

ANGST ▶ "Vroeger was ik bang als ik nieuwe dingen moest doen waarbij je in de lucht zweeft en hoopt dat je niet op het toestel valt. Maar als ik met mijn broers een nieuw element trainde, wilde ik het als eerste halen en daarom heb ik me over mijn angsten heen gezet. Een trainer die je een beetje probeert te pushen, helpt ook. 'Als je het haalt dan krijgt je een Snickers', zei hij dan. Op die leeftijd ben je daar erg gevoelig voor."

LATER ▶ "Ik wil zeker tot mijn zesentwintigste blijven turnen. Dan zijn de Olympische Spelen in Londen en dat is wat ik nu voor ogen heb. Als ik dan nog kan groeien wil ik wel langer doorgaan. De grens ligt ongeveer bij dertig jaar. Daarna word ik uiteraard arts, want ik studeer nu geneeskunde. Ik zou graag chirurg of spoedeisende hulp-arts willen worden. Een beetje actie, dat lijkt me gaaf. Dat is mijn andere ambitie, daar goed in worden. Ik denk dat het positief is dat ik dan al een sportcarrière heb gehad. Sport vergt discipline en inzet en dat wordt ook gewaardeerd bij een arts." ◀

'IK TRAIN ALTIJD TEGEN HET RANDJE, MAAR 29 UUR PER WEEK IS ECHT HET MAXIMALE WAT JE LICHAAM AAN KAN'