

Er zijn turners die een moord zouden doen voor het ticket van Epke Zonderland. Hij is de enige Nederlandse turner die naar de Spelen gaat. De Fries (22) kwakkelde lang met zijn schouder, is nog niet helemaal genezen maar denkt toch een medaille te winnen in Beijing. *Sportweek* legt hem voor de NK (21-22 juni) tien stellingen voor.

# ‘Ik ga in Beijing een ontzettend spectaculaire oefening laten zien’

## 1 Het had niet veel gescheeld of ik had mijn olympische ticket moeten afstaan aan Jeffrey Wammes.

“Als ik niet op tijd vormbehoud had getoond, mocht Jeffrey mijn plaats innemen op de Spelen. NL Sporter bekeek voor hem al wat er mogelijk was. En er werd een actie opgestart om Jeffrey in Beijing te krijgen. Daaruit kon ik opmaken dat ze het in Brabant niet vervelend hadden gevonden als ik met mijn blessure was blijven zitten.

“In januari kreeg ik last van mijn rechterschouder. Het voelde pijnlijk aan en er was sprake van krachtsverlies. Ik dacht aan vermoeide spieren. Toen ik niet eens meer kracht genoeg had om een deur open te trekken en ik ook minder kracht had in één van mijn vingers, wist ik dat er iets mis was. Verschillende zenuwen bleken ontstoken. Ik moest rust houden, dan zou het over gaan. Maar ik kon niet te lang niets doen, moest nog vormbehoud tonen. De specialist gaf aan dat de spierfunctie binnen acht weken moest verbeteren, anders zou die ook niet herstellen voor de Spelen. Ik maakte me zorgen, dacht: het zal toch niet zo zijn dat ik me terug moet trekken voor de Spelen. Gelukkig ging het na drie weken

beter en eind mei kon ik me in Moskou definitief kwalificeren voor Beijing.

“Maar de problemen zijn nog niet helemaal voorbij. Eén van de zenuwen is nog steeds niet genezen. Het gevolg daarvan is dat twee spieren in mijn schouder niet functioneren. In eerste instantie dacht ik dat ik zonder die spieren niet kon turnen, maar ik kan op de rekstok alles doen wat ik wil. Ik heb veel oefeningen voor mijn schouder gedaan, andere spieren hebben die functies overgenomen. Het staat al vast dat ik die twee spieren ook in Beijing niet kan gebruiken. Het komt wel weer goed, maar op zijn vroegst eind dit jaar.”

## 2 Door mijn schouderblessure ben ik kansloos in Beijing.

“Wel als het om de meerkamp gaat. Als ik na de WK van vorig jaar blessurevrij was gebleven, had ik op de meerkamp ontzettend goed kunnen zijn in Beijing. Denk ik aan een plaats bij de beste tien. En op brug had ik mijn oefening zo kunnen verbeteren dat ik ook



### EPKE ZONDERLAND

<b>Geboren</b>	16 april 1986
<b>Geboorteplaats</b>	Lemmer
<b>Woonplaats</b>	Heerenveen
<b>Sport</b>	turnen
<b>Specialiteit</b>	rekstok, brug, meerkamp
<b>Coach</b>	Gerard Speerstra (Turncentrum Sportstad Heerenveen)
<b>Belangrijkste prestaties</b>	Nederlands kampioen meerkamp in 2004 en 2006; 11de meerkamp WK 2005; 6de EK 2007; brons op rek bij EK 2007; 4de op rek bij WK 2007; wereldbekerzeges op rek in Teheran (2006) en Glasgow (2007); kwalificatie voor Beijing
<b>Opmerking</b>	studeert geneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen; zijn broer Herre maakt ook deel uit van de nationale turnselectie



daarop medaillekansen zou hebben tijdens de toestelfinale.

“Door de blessure moest ik de meerkamp op een laag pitje zetten, ik ben noodgedwongen een rekstokspecialist geworden. Op rek kon ik snel weer voluit trainen. Ik kon ondanks de blessure alles uitvoeren, nou, op twee elementen na dan. Ik had last als ik een hele draai met alleen mijn rechterarm maakte. Dat kan dus niet als twee spieren niet werken. Maar ik heb daar een oplossing voor gevonden. Ik spiegel die draai gewoon: maak niet een draai van 360 graden aan mijn rechterarm met de klok mee, maar tegen de klok in. Dan heb ik geen last van de blessure. Heb ik veel op getraind. Ik heb nu een gespiegeld element in mijn oefening opgenomen. Ik krijg daar leuke reacties op, mensen zeggen: ‘Dat kan niet.’ Ik heb op rek echt sprongen vooruit gemaakt, heb mezelf in korte tijd heel wat nieuwe vluchtelementen aangeleerd.”

### **3 Ik ben de eerste Nederlandse turner sinds 1928 die naar de Spelen gaat, maar die prestatie is ondergesneeuwd door de soap rond Yuri van Gelder.**

“Als Nederlanders denken aan turnen, is de eerste naam die valt die van Yuri, vanwege zijn goede prestaties. Leg mensen maar eens uit dat de man die iedereen kent en die bij de WK zilver won niet naar de Spelen mag. Ik snap dat daar veel aandacht voor is. Voor mensen die niet veel van turnen weten, zal het vreemd overkomen dat ik wel naar Beijing mag. Ik krijg ook vaak

vragen over Yuri, zelfs nu nog. Ik vind ook dat hij in Beijing in actie hoort te komen, maar er komt een moment dat we weer vooruit moeten kijken.”

### **4 Van Gelder had mijn olympische ticket moeten hebben.**

“Nee. We kenden de regels, hebben die geaccepteerd. Yuri wist dat hij wereldkampioen op ringen moest worden en ik wist dat ik de beste Nederlandse meerkamper moest zijn als ik naar Beijing wilde. Yuri werd tweede op ringen en ik werd 31ste op de meerkamp. Hij mag niet naar de Spelen, ik wel. Ik snap dat daar vraagtekens over zijn, maar als ik volgens de regels dat ticket pak, dan heb ik dat verdiend. Vergeet niet dat ik bij de WK ook vierde werd op rek.”

### **5 Ik ben bang dat mij door het turnen iets ernstigs overkomt.**

“Nou, niet dat ik hard op de grond klap of op de rekstok. Die angst heb ik wel gehad, hoor, als jochie. Elke keer dat je nieuwe elementen gaat oefenen, weet je dat je het risico loopt op schaafwonden en blauwe plekken. Door de jaren heen leerde ik steeds beter te reageren als het fout ging. Echt bang was ik voor het eerst toen die zenuwontsteking werd geconstateerd. Ik ging folders en artikelen doorlezen over die blessure. Er waren schokkende gevallen bekend. Vijftig procent van de patiënten met een zenuwontsteking die aan een onderzoek hadden meegedaan, raakte arbeidsongeschikt. Ik dacht: shit, ik wil chirurg worden en dan

moet je flink kracht kunnen zetten met je armen. Gelukkig ging het bij dat onderzoek om ernstiger gevallen.”

### **6 Over drie jaar ben ik de lenigste dokter van Nederland.**

“Dan ben ik nog niet afgestudeerd. Ik heb een volle agenda, maar de studie is ook een leuke afleiding. Ik ga als er tijd voor is voor colleges naar de Rijksuniversiteit Groningen. En ik moet geregeld in de boeken duiken om tentamens te leren. Ik heb mijn propedeuse en een

## **‘In mijn eerste jaar heb ik mogen puzzelen met geprepareerde lijken. Dat laagje eraf, hup, weer een laagje eraf’**

kwart van mijn tweede jaar gehaald, wil mijn studie geneeskunde zo spreiden dat ik in 2012 aan mijn co-schappen kan beginnen. Tot en met de Spelen van Londen wil ik blijven turnen en als ik dan ontzettend goed ben ga ik langer door. In het snelste geval ben ik op mijn 28ste klaar met mijn studie.

“In mijn eerste jaar heb ik mogen puzzelen met geprepareerde lijken. Dat laagje eraf, hup, weer een laagje eraf. Net als zo’n pop die je op de middelbare school bij biologie had waar je allemaal organen uit kon pakken. Dit was hetzelfde, alleen is het een levend mens geweest. Apart. Helemaal als je het gezicht erbij ziet.”

### **7 Mijn broers Johan en Herre zijn mijn beste vrienden.**

“Mijn broers zijn voor mij meer dan vrienden. Wij kennen elkaar zo goed. Johan heeft ook altijd geturnd, maar heeft een paar jaar geleden voor zijn studie gekozen. Hem zie ik daardoor wat minder vaak dan Herre, die nog altijd

turnt. Johan studeert bouwkunde in Delft. Hij heeft drie keer wat gehad. Eerst voedselvergiftiging, daarna hersenvliesontsteking en vervolgens had hij te veel hersenvocht. Drie keer lag hij lange tijd in het ziekenhuis. Wist hij toch elke keer terug te komen. Maar na zijn middelbare school zat hij op het niveau dat hij net wel of net niet meekon naar EK’s en WK’s. Dat alles heeft hem doen besluiten voor zijn studie te kiezen.

“Mijn broers zijn heel belangrijk geweest voor mijn ontwikkeling als turner. Zonder hen was ik nooit zover gekomen. Als je broers ook elke dag naar de training gaan en mee zijn naar het buitenland maakt dat het veel eenvoudiger om vol te houden. Zij stimuleerden mij. En er was sprake van concurrentie tussen ons. Ik wilde het beter doen dan mijn broers. Ze jutten mij ook op als jongste van de drie. Als zij iets niet durfden, schoven ze mij gewoon naar voren.”

### **8 Mijn coach Gerard Speerstra, Herre en ik trekken een lange neus naar iedereen die ons heeft uitgelachen.**

“Ik heb niet bewust meegemaakt dat we werden uitgelachen, maar er zijn vast mensen geweest die niet hadden verwacht dat Gerard zijn grootse plannen waar zou maken. Gerard is er zestien jaar geleden na het afronden van zijn cios-opleiding heel bewust mee aan de gang gegaan om ons bij de top van de wereld te krijgen. Er zullen er zijn geweest die tegen Gerard zeiden: ‘Doe jij eens normaal!’ Hij begon echt op nul, wij, mijn broers en ik, waren de eerste

jongens die bij zijn club kwamen. Ik was toen vijf of zes jaar oud. Hij moest zeuren om betere faciliteiten, deed voor de training pillen in een doosje bij een bedrijf en reed ’s avonds taxi om iets te verdienen. Maar het is hem wel gelukt. Er staat een grote turnhal in Heerenveen en we gaan naar de Spelen. Dat is voor hem iets om heel trots op te zijn.”

### **9 Het is terecht dat Henk Kort niet langer topsportmanager van de turnbond is.**

“De precieze reden ken ik niet, hij zal waarschijnlijk niet altijd de juiste beslissingen hebben genomen. Ik weet wél wat de druppel was: alle problemen bij de EK voor vrouwen dit jaar. Ja, hij zorgde er ook voor dat ik niet naar de EK kon, begin mei. Hij vond mij geen versterking voor het team, omdat ik door mijn blessure alleen op rek uit kon komen. Als hij de teamprestatie voorop wilde stellen, dan had hij gelijk. Bovendien was ik nog in de opbouwfase na mijn blessure. Aan de andere kant vind ik dat je een olympische sporter de meest ideale voorbereiding op de Spelen moet geven. Mijn coach heeft nog beroep tegen de beslissing aangetekend. Ik neem het Henk niet kwalijk.”

### **10 Iemand uit een klein turnland als Nederland kan nooit een olympische medaille winnen in een jurysport als turnen.**

“Waarom niet? Natuurlijk, de nationaliteit is belangrijk. China is een goed turnland. Als er een Chinees op een

groot toernooi uitkomt dan moet hij wel goed zijn, is de heersende gedachte, ook bij de juryleden. Al kennen ze die Chinees niet, hij krijgt automatisch een hogere waardering. Als turner uit een klein land kun je een grote naam opbouwen. Neem Yuri. Hij heeft tijdens een wedstrijd hetzelfde voordeel als een Chinees, door zijn prestaties uit het verleden. Een grote naam helpt. Ik heb op rekstok goede prestaties neergezet. Bij de WK was ik vierde en ik sta zesde op de wereldranglijst op rek. Binnen de turnwereld kennen ze mij. Het nadeel van de Nederlandse nationaliteit is bij mij weg.

“De Duitser Fabian Hambüchen is favoriet op rek, hij heeft beter gepresteerd dan ik in het verleden. Ik weet zeker dat hij een goede waardering krijgt, door zijn naam. Afwachten hoe de jury ermee omgaat als ik minstens net zo’n goede oefening neerzet als hij. Ik ga in Beijing een ontzettend spectaculaire oefening laten zien met veel vluchtelementen. Ik denk dat ik daardoor op kan tegen de naam Hambüchen.

“Bij de NK doe ik een oefening met een uitgangswaarde van 17,1; dat is al een volwaardige olympische oefening. Als ik die strak turn, haal ik ook de finale in Beijing. Maar op de Spelen ga ik voor een nog moeilijker oefening, die moet ik een maand voor Beijing beheersen. Daar wil ik een uitgangswaarde van 17,4 hebben. De kans is groot dat ik op de Spelen de hoogste uitgangswaarde heb, een die minstens tertiende hoger ligt dan die van mijn concurrenten. Als ik netjes turn, wordt het heel lastig om mij voorbij te gaan. Ik mik op een medaille, en ja, het kan de gouden worden.” ●



## **DE DILEMMA'S** **EPKE ZONDERLAND**

### **Wie moet de Nederlandse vlag dragen?**

“Het moet iemand zijn die een ambassadeur is van de Nederlandse sport. Ik ben dit jaar erg onder de indruk van Marleen Veldhuis. Ze presteert al een tijd goed en ik denk dat ze dat ook gaat doen op de Spelen. Ik vind haar een geschikte kandidaat. Ik zal de vlag in elk geval niet dragen. De dag na de openingsceremonie moet ik turnen, moet ik me zien te kwalificeren voor de finale op rek. Ik zal die avond vroeg in mijn bedje liggen.”

### **Het Nederlandse of het Friese volkslied**

“Het Wilhelmus. Op de Spelen kom ik voor Nederland uit dus dan hoort er ook het Nederlandse volkslied bij. Niet dat ik er niet trots op ben Fries te zijn, hoor. Je bent daar als Nederlandse ploeg en dan ga ik me niet afscheiden van de rest.”

### **Embryoselectie**

“Moeilijke kwestie, zeker als het geloof om de hoek komt kijken. Maar je moet jezelf afvragen wat voor plezier je een kind doet dat een ernstige aandoening kan krijgen. Als dat voor de geboorte voorkomen kan worden, dan zeg ik: ‘Waarom niet.’ Maar waar leg je de grenzen? Het moet niet de opmaat zijn dat in de toekomst het ideale kindje samengesteld kan worden.”

### **Optreden tegen de busstakingen**

“Er moet snel een einde aan komen, ik vind het sneu voor mijn collega-studenten, dat zij elke keer zoveel problemen hebben. Ik heb gelukkig mijn autootje.”