



Turnkampioen Epke Zonderland

'SUCCES? HET KUNNEN OMGAAN MET TEGENSLAGEN'

Nederlands kampioen, Europees kampioen, wereldkampioen én olympisch kampioen. Epke Zonderland heeft alles bereikt, maar hij is nog lang niet verzadigd. Vlak voor het WK in China spreekt de Fries over zijn doelen, het belang van de kleinste details, zijn jaloersmakende lichaam en het imago van de ideale schoonzoon.

DOOR
JAN DIJKGRAAF

FOTOGRAFIE
STEF NAGEL

Styling: Lauri Berkhoudt / visagie: Amber Weijers

OP 7 AUGUSTUS 2012 TEKENDE EPKE ZONDERLAND IN LONDEN VOOR EEN WERELDPRIMEUR

Hij was de eerste turner ooit die op de Olympische Spelen aan de rekstok drie vluchtelementen achter elkaar deed: de Cassina, de Kovacs en de Kolman. Het leverde hem het eerste Nederlandse turngoud op de Spelen ooit op. Er zal geen Nederlander zijn, hoe onbekend met de turnsport ook, die de 1,72 meter korte Fries zo niet letterlijk, dan toch ten minste figuurlijk in de armen sloot. Na de Spelen van Londen besloot Epke om de focus te leggen op zijn studie (geneeskunde) en het gewone leven, en uitnodigingen die hem een leuke dag buiten het Epke Zonderland Turncentrum in Heerenveen zouden bezorgen, nu eens niet direct af te wijzen.

Dat betekent niet dat hij en zijn elfkoppige begeleidingsteam gingen stilzitten. Sterker: onder leiding van zijn trainer Daniël Knibbeler werkte Zonderland stug door aan de verdere perfectionering van zijn oefening. Het bewijs daarvan verscheen begin november 2012 plotse-ling op YouTube: een filmpje waarin hij vier vluchtelementen achter elkaar deed: de Cassina-Kovacs-Kolman-Gaylord II. Was het om de concurrentie voor de volgende Olympische Spelen alvast tota- te frustreren? 'Ik was helemaal niet van plan om het naar buiten te brengen', zegt Zonderland. 'Maar er zaten wat mensen op de tribune en via Twitter kwam het bij Omrop Fryslân en toen



dacht ik: ik kan wel afwachten tot het zich langzaam gaat verspreiden, maar ik kan het filmpje nu net zo goed zelf op internet zetten. Was het niet uitgelekt, dan had ik het nog even voor me gehouden.'

Want het is misschien niet handig om je concurrenten wijzer te maken dan nodig is?

'Aan de ene kant niet. Maar aan de andere kant weet niemand of ik het op een wedstrijd ook echt ga doen. Zo ging het ook met de drie elementen: dat ik het kon was bekend, maar veel mensen dachten toch dat ik niet zo gek zou zijn het op de Spelen ook echt te doen. Ze dachten dat het me op dat podium niet zou lukken. Zelf wist ik beter, want op trainingen ging het acht, negen van de tien keer goed.'

Fysiek is het volgens Zonderland zelfs mogelijk zes vluchtelementen achter elkaar te doen. Maar het maximum aan de rekstok is reglementair op vier bepaald. 'Dus is het volkomen zinloos om na te denken over waar de grens ligt. Die ligt voor mij bij vier, klaar.'

Ben je het nu aan je stand verplicht je olympische afscheid in Rio te 'vieren' met dat kunststukje?

'Totaal niet. Ik voel me tegenover niemand tot iets verplicht, behalve zo goed mogelijk presteren. Of dat met drie of



Het aantal keer dat Epke op het NOC*NSF Sportgala is onderscheiden als Sportman van het jaar. Dit gebeurde in 2009, 2011 en 2012.

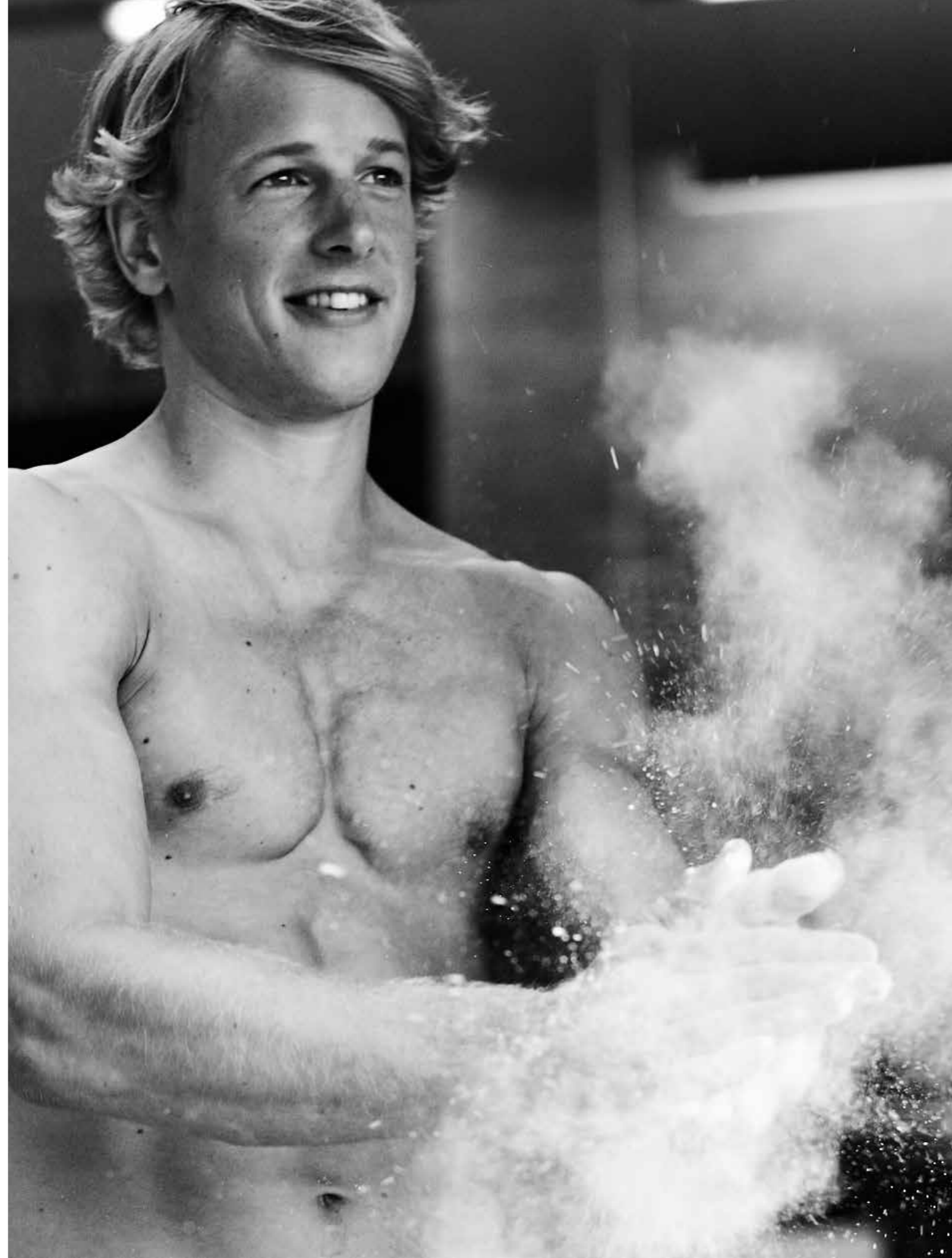
met vier elementen is, hangt helemaal af van het moment. Als ik het doe en val, zoals op de Spelen van 2008, heb ik niks.'

In de turnsport geldt de ongeschreven regel dat je een oefening in een wedstrijd kunt doen als 'ie in 80 procent van de gevallen in de training lukt. Dat is een faalkans van 20 procent. Best veel.

'Klopt. In een trainingsperiode ben je dus bezig met het omlaag brengen van dat percentage. In de opbouw naar de wedstrijd heb je dan zoveel ervaring met die oefening dat het negen van de tien keer lukt. Dat kost heel veel inspanning.'

Wat doe je dan?

'Je zoekt juist de moeilijke situaties op. Bijvoorbeeld: wedstrijden doen waarbij de voorbereiding net even anders is dan je gewend bent. Andere hallen. Andere toestellen, waarvan de vering van de





'HOE VER KUN JE GAAN?
KAN IK **DRIE ELEMENTEN**
ACHTER ELKAAR DOEN OM DE GRENS
TE VERLEGGEN?
EN OOK VIER?'



stok net anders is. Dan moet je je telkens aanpassen en als je dat kunt, wordt de faalkans steeds kleiner. En vergeet de invloed van het publiek niet. Ik heb eens in Stuttgart als eerste moeten turnen. Terwijl ik al naar de stok sprong, was het publiek nog bezig met de wave. Zie dan maar je focus te houden. Dat is toch iets anders dan lekker in je eigen halletje in alle rust zo'n oefening turnen.'

Op de Olympische Spelen in Londen hadden Zonderland en zijn concurrenten slechts drie momenten om in de hal te wennen aan die omstandigheden: een trainingsdag, de kwalificatiewedstrijd en een uurtje op de finaledag. 'Dan moet je dus heel goed letten op hoe de situatie is, hoe de omstandigheden zijn en dat vergelijken met de inturnhal. En de verschillen moet je goed in je hoofd knopen.'

Is het natuurkunde?

'Je kunt er heel veel natuurkunde op loslaten, maar zo benader ik het niet. Voor mij is het meer psychologie. Je

bent veel meer bezig met gevoel. Van de technieken die je moet doen, wordt door training en ervaring en aanleg misschien wel 95 procent een automatisme. Ik ben eerder bezig met visualiseren. Ook dat is een vorm van training, die op de wedstrijddag helpt om gefocust te blijven. Want als de menigte helemaal los gaat, wil ik me volledig focussen op de oefening en geen enkele aandacht hebben voor de rest.'

Gebruik je muziek?

'Niet echt vlak voor een wedstrijd, want dan stoort dat gedoe met een koptelefoon me weer. Maar wel bij de warming-up en als ik moet wachten. Dan draai ik rockmuziek. Maar ook alternatieve muziek. En folk. Dat laatste gebruik ik om een beetje tot rust te komen en oppeppende rockmuziek juist als ik mezelf op wil zwepen.'

Welke hartslag heb jij net voor je opgaat?

'Dat weet ik niet precies. Als ik zenuw-

PASPOORT

Naam: Epke Jan Zonderland
 Geboren: 16 april 1986
 In: Lemmer
 Lengte: 1,72 m
 Gewicht: 68 kg
 Olympisch goud: 2012
 Wereldkampioen: 2013
 Europees kampioen: 2011
 Is ook: Ambassadeur van 100% Dope Free
 Turnt sinds: Zijn vierde jaar

2,5
MILJOEN

Het aantal televisiekijkers dat Epke zijn gouden olympische medaille zag behalen aan de rekstok.
 Bron: televisier.nl

2,8
METER

De hoogte van de rekstok, gemeten vanaf de grond. De breedte van de rekstok is 2,4 meter.

1,34

Het percentage goud dat daadwerkelijk in de gouden medailles zat van de Olympische Spelen in Londen van 2012.
 Bron: sport.infonu.nl

achtig word, voel ik ook wel dat mijn hartslag omhoog gaat en dat is niet fijn. Dan word ik wat te *shaky* ook. Dat heeft waarschijnlijk met het adrenalinepeil in je bloed te maken. Maar het is nooit gemeten, eerlijk gezegd.'

Zoals zoveel topsporters kreeg Epke Zonderland 'het' met de paplepel ingegoten. Hij werd als jongste van vier geboren in een echte turnfamilie. Zus Geeske (1981) en broers Herre (1983) en Johan (1984) waren er net iets eerder bij. Dat de achtertuin van de familie Zonderland turntoestellen herbergde, is geen verandering, het was de werkelijkheid.

Waarom je ging turnen, is wel duidelijk. Maar wanneer besluit je dat je 's werelds beste wordt?

'Het begint heel gewoon met het plezier dat je aan je sport beleeft – dat was en is uiteindelijk het allerbelangrijkste. Later komt daar de kick bij die je krijgt als je steeds een stapje verder je grenzen kunt verleggen. Hoe ver kun je gaan? Waartoe

is mijn lichaam in staat? Als je losse elementen kunt, kun je ze dan ook achter elkaar? Kan ik er ook drie achter elkaar om de grens nog verder te verleggen? En ook vier? Ik denk dat mijn plezier snel weggaat als ik op een bepaald niveau blijf hangen. Dan houd ik al die training en opofferingen niet vol.'

Dertig uur trainen per week. En dan ook nog geneeskunde studeren. Why?

'Je moet niet vergeten dat turnen een sport was waarin je in principe nooit geld

verdiende. Dat is voor mij inmiddels veranderd natuurlijk, maar ik had nooit de illusie dat ik van turnen kon leven. Dus was het logisch dat ik aan mijn maatschappelijke carrière dacht. Ook voor de studie geldt: die heb ik gekozen omdat ik het leuk vond. En niet omdat die zo makkelijk te combineren was met topturnen, want dat is niet het geval. Je moet er serieus energie in stoppen, ook als je er zoals ik elf jaar over doet in plaats van de zes die er minimaal voor staan. Ik zeg wel: je krijgt er ook energie voor terug. Het geeft voldoening. Plus: het is ook wel een fijne balans zo. In de hal ben je fysiek heel erg bezig en in de studie meer mentaal, met je hersenen.'

In je coschappen word je ook geconfronteerd met overledenen. Is dat moeilijk?

'Nee. Het is wel een aparte ervaring. Je hebt ook niet altijd het idee dat het overleden mensen zijn, omdat ze er heel anders uitzien dan levende mensen. Ze zijn namelijk geprepareerd, zodat

'IK HAD NOOIT DE ILLUSIE DAT IK VAN TURNEN KON LEVEN. NU IS DAT ANDERS'



'ALS IK DE REKSTOK
LOSLAAT, WEET IK PRECIJS
HOE IK GA UITKOMEN.

IK BEN GEEN WAARZEGGER,
MAAR DIT IS WEL WAAR'



ze goed blijven. Er hangt ook een heel sterke chemische geur. Dus je moet je echt even bewust realiseren dat het mensen zijn. Best apart.'

En ook daarin kun je, net als in de turnhal, snel je focus verleggen?
'Ja, best wel.'

Jij wilt altijd winnen toch?
'Ja.'

Waarom vind je het dan zo belangrijk dat de Nederlandse heren zich als team voor de Spelen van Rio plaatsen? Jullie gaan daar nooit een medaille winnen.

'Klopt. Maar ik heb al twee keer met de Olympische Spelen ervaren hoe het is om daar als enige Nederlandse turner te zijn. Je ziet daar dan teams om je heen en dan denk je: wat zou het vet zijn als je dit met meer mensen mag delen. Het is toch anders als je er samen voor gaat. Dat lijkt me een heel mooie ervaring. Net als de hele aanloop ernaartoe. We zijn veel intensiever met een team bezig naar alle toernooien. Daarnaast is het voor de turnsport uniek als het lukt. Je hebt er dan toch aan bijgedragen dat het turnen op zo'n niveau is gekomen dat we als land mogen deelnemen aan de Olympische Spelen. Dat is wat anders dan een individuele sporter die toevallig goed meedoet. Dan hoor je er echt bij als turnland, als dat lukt. En nee, we gaan dan niet winnen. Maar als je daar staat bij de beste twaalf landen van de wereld, dat is een overwinning op zich.'

Wel een saillant detail dat de ambassadeur van 100% Dope Free dan in één team zit met oud-wereldkampioen aan de ringen Yuri van Gelder, die tussen 2009 en 2010 een jaar geschorst was wegens cocaïnegebruik.

'Ik zit bij 100% Dope Free omdat ik wil laten zien dat topsporters ook zonder gebruik van doping topprestaties kunnen leveren. Juist omdat het in de media vaak over doping gaat, wil ik constant dat signaal afgeven. Hoe ik Yuri's situatie heb ervaren, is niet dat hij cocaïne heeft gebruikt om beter te gaan sporten. Als je testosteron zou gebruiken om sterker te

'ALS JE JE LICHAAM ZO FIT MOGELIJK WILT KRIJGEN, IS HET GEBRUIK VAN DRUGS NIET VERSTANDIG'



worden of bepaalde middelen om sneller te herstellen, dán ben je in mijn ogen aan het valsspelen en dat vind ik heel kwalijk. Wat Yuri heeft gedaan is anders. Gewoon zonde. Maar tussen ons is het nooit een probleem geweest.'

Hoe kijk je principieel aan tegen cokegebruik?

'Jammer als mensen het doen. Het is schadelijk voor je lichaam en het verslavende effect is heel sterk, waardoor het lastig is er vervolgens af te blijven. Als sporter ben je continu bezig om op alle niveaus je lichaam zo fit mogelijk te krijgen, zodat je je sport zo goed mogelijk kunt beoefenen. Dan is het gebruik van dat soort middelen gewoon niet verstandig.'

Je drinkt wel alcohol?

'Met mate. In bepaalde periodes na een toernooi kan het wel af en toe.'

Als ventje van 6 jaar werd Epke Zonderland bij de turnvereniging van Lemmer ontdekt en 22 jaar later is hij de absolute wereldtop aan de rekstok. Wat maakt hem nou zoveel anders dan anderen die als kleuter aardig konden 'gymnastieken'? Is het alleen aanleg? Hij weet het zelf rap te analyseren.

'Wat ze zagen toen ik jong was, was dat mijn coördinatie erg goed was. Ik kon vrij snel nieuwe dingen aanleren. Dat kwam doordat ik de oefening snapte, of doordat ik als ik in de lucht was, heel snel snapte waar ik was. Dat laatste is eigenlijk het moeilijkste van turnen: je doet wel iets, maar je moet het ook controleren. Je moet precies weten wat er gebeurt en waar je bent. Dat motorische, dat is gewoon heel goed aangelegd in

mijn lichaam. Dat omzetten van wat ik zag in daden, dat visuele vertalen naar motorisch, dat had ik van nature al en dat is later sterk ontwikkeld.'

Een Groningse wetenschapper, Bert Otten, heeft uitgerekend dat jouw brein 1,7 seconden voorloopt op wat je lichaam aan het doen is.

'Ja, dat merk ik zelf ook wel. Als ik bij een vlucht de rekstok loslaat, weet ik precies hoe ik anderhalve seconde later ga uitkomen. Ik ben geen waarzegger, maar dit is wel waar. Daardoor kan ik tijdens mijn vlucht al anticiperen op de volgende vlucht die eraankomt. En dingetjes herstellen door me groter of kleiner te maken in de lucht of niet iets eerder of later uit te strekken of te duwen.'

En in hoeverre speelt karakter een rol?

'Onbevangenheid. Ik probeerde en probeer dingen vrij snel uit in plaats van af te wachten. Er gewoon voor gaan, dat is wel een karaktereigenschap, ja. Wat bij mij ook sterk ontwikkeld is, is uiteraard de discipline. Hoe meer dingen je zo perfect mogelijk doet, hoe beter het eindresultaat is. Dat gaat soms om heel kleine dingen. Ten slotte, wat voor alle sporters heel belangrijk is: met tegenslagen kunnen omgaan. Ga dan niet met je kop tussen je schouders zitten, maar probeer ook in die periode het beste er uit te halen.'

Had het ook een andere sport kunnen zijn dan turnen?

'Ik denk dat turnen wel heel geschikt is, omdat ik niet al te groot ben. Ik ben 1,72 meter, dus dat is gunstig. En mijn lichaamsbouw is goed. Ik ben niet



overdreven zwaar gebouwd. Tuurlijk heb je je spieren nodig, dat is goed, maar het moet ook weer niet te log zijn. En te weinig spieren is ook niet goed. En dan is er die coördinatie, dus. Daarmee zou ik in andere sporten ook wel iets hebben kunnen bereiken. Maar niet in volleybal en basketbal, natuurlijk.'

Je wilt na de Spelen van Rio gaan afstuderen en zult daarna ook wel een keer stoppen met topturnen. Zien we over 10, 20 jaar een uitgezakte chirurg met een bierbuik?

'Nee, ik ga het wel bijhouden. Niet zozeer omdat een gespierd lichaam zorgt voor een goed uiterlijk, dat is alleen maar mooi meegenomen. Meer nog omdat ik goed in mijn vel wil blijven zitten. Ik vind het leuk om actief te zijn en te blijven sporten en als je een fit lichaam hebt, gaat het goed. Omdat ik weet hoe fijn het is om een sportief lichaam te hebben, wil ik dat later ook wel onderhouden.'

Ex-topvoetballers hebben allemaal versleten heupen en knieën als ze de 50 gepasseerd zijn. Jij pleegt toch ook roofofbouw op je lichaam. Wat staat jou op dat gebied te wachten?

'Zulke dingen niet, hoop ik. Je belast je lichaam op mijn niveau wel zo maximaal mogelijk, dat klopt. Ik heb in het verleden problemen gehad met mijn schouders, het AC-gewricht. Dat is de verbinding tussen je schouder en je sleutelbeen en bij die handstandbeweging komt dat veel onder druk. Als je dat dan heel vaak doet, kan dat een probleem opleveren. Toen heb ik er ook echt over nagedacht welke problemen ik daar op 40- of 50-jarige leeftijd mee zou krijgen. Dat hebben we toen

30

QUIZEND

Het bedrag in euro's dat Epke als bonus kreeg van NOC*NSF na het behalen van zijn olympische gouden medaille.

4

Het aantal weken waarin er gewerkt werd aan het haar van Epkes wassen beeld in Madame Tussauds.

Bron: telegraaf.nl

>61

QUIZEND

Het aantal volgers op Twitter van Nederlands succesvolste turner ooit via @epkez.

520

EURO

De waarde van de gouden medaille van de Spelen in Londen. Door de hoge goudprijs was het daarmee de duurste gouden olympische plak aller tijden.

Bron: sport.infonu.nl

'MISSCHIEN IS
HET WEL EEN
BEETJE ZO DAT DE
MEESTE MENSEN
MIJ AARDIG VINDEN.
DAT VIND IK FIJN'

met CT-scans in de gaten gehouden en dat gaat nu goed. Aan de andere kant: je gaat ook niet de rest van je leven op je handen staan, dus dat is een bepaalde belasting die heel specifiek is. Knieën zijn een ander verhaal. Maar als ik naar mezelf kijk, heb ik nog niet echt het gevoel dat ik ergens last van ga krijgen. Er zijn ook geen oud-turners in Nederland die op mijn niveau hebben gezeten die op dit gebied als voorbeeld dienen, zeg maar. Wat je bij turners wel vaak hoort, is de rug.'

Straks ga je nog beweren dat het een gezonde sport is.

'Bij topsport zoek je per definitie de grens op. Als je geluk hebt, blijf je eronder. Maar je kunt er ook overheen gaan en dat is niet gezond. Het is heel simpel: zodra je "top" voor "sport" zet, kun je aan de verkeerde kant van de grens komen. Ook ik.'

Friesland kent naast Epke Zonderland op dit moment nog één mannelijke sportheld: Sven Kramer. En iets langer geleden had je Epkes voormalige dorpsgenoot Rintje Ritsma. Qua sportbenadering lijken Kramer en Zonderland wel op elkaar. Maar qua gedrag staan Kramer én Ritsma best ver af van de 'ideale schoonzoons' Epke Zonderland.

Hoe is dat eigenlijk, om Epke Zonderland te zijn?

'Ik ben succesvol in mijn sport, ik kan hem combineren met een studie waardoor ik na mijn sport een leuk vooruitzicht heb...'

Je bedoelt dat je de vrouwen van je af moet slaan...?

'De laatste jaren ben ik in heel Nederland bekend geworden en daar heb ik aan moeten wennen. De eerste tijd voel je je ongemakkelijk als mensen je herkennen. Dan denk je ook dat je constant in de gaten wordt gehouden en ga je nadenken over wat je doet en hoe dat overkomt. Maar het went wel, ook al blijft het bijzonder dat iedereen je opeens kent. Ik woon in Heerenveen en daar heb je ook veel schaatsers en de voetballers van SC Heerenveen. Dus daar heb ik er helemaal

geen last van. Bovendien zijn Friezen van nature al wat nuchter, dus dat is prima.'

En dat je zo'n ideale schoonzoons bent?

'Nou ja, misschien is het wel een beetje zo dat de meeste mensen mij aardig vinden. Ik vind het wel erg fijn dat het zo is. Als ik word aangesproken op straat, is het altijd positief.'

Zitten er nog rafels aan jou?

'Nou, over het algemeen ben ik vrij relaxt, vriendelijk en vrolijk. Ik kan vrij veel verkroppen en naast me neerleggen. Maar soms wordt het ook mij allemaal te veel en kan ik een uitspatting hebben en chagrijnig zijn of ergens tegenaan schoppen of zelfs schreeuwen als ik echt boos ben. Dat gebeurt dan een paar keer per jaar.'

Als je opnieuw geboetseerd zou kunnen worden, wat zou je dan aan jezelf veranderen?

'Ik zou soms iets meer in het moment willen leven. Nog beter kunnen genieten van de mooie dingen die ik meemaak. Je bent in de sport altijd erg aan de toekomst aan het denken. Dat moet ook, want als je alleen maar in het nu leeft, ga je allemaal dingen doen die niet zo goed voor je zijn. Dan ga je wel een extra biertje drinken of lekker met je vrienden wat leuks doen, terwijl dat eigenlijk weer te veel energie kost, waardoor je de volgende dag niet meer goed kunt trainen. Het is soms best lastig om daar een balans in te vinden. Als je alleen maar bezig bent met de toekomst, is dat zonde, want je moet ook genieten van het leven. Doe je dat niet, dan houd je het ook niet vol en ben je na een jaar opgebrand. Het vinden van een goede balans, dat is voor mij wel een ding.'

Eigenlijk ben je gewoon een heel tevreden mens, hè?

'Ja. Ik heb niets te klagen. Als ik nu wil stoppen met mijn sport, dan kan dat, want het is niet zo dat ik nog móet. Ik verdien er inmiddels genoeg geld mee om ervoor te kunnen kiezen nog een aantal jaren door te gaan en er zit nog groei in. Ik turn voor mezelf en zolang ik er gelukkig van word, blijf ik het doen.'