

A photograph of Epke Zonderland, a Dutch gymnast, standing outdoors. He is wearing a red polo shirt with the 'CRAFT' logo on the sleeve and black pants. He is leaning against a large, rusty metal structure, possibly part of a ship's rigging. The background shows a cloudy sky, a building, and a white van.

EPKE ZONDERLAND

"In Nederland  
zit er toch  
*een rem* op me"

Olympisch kampioen, viervoudig Sportman van het jaar en idool van vele jonge turners en verliefde tienermeisjes. We kennen hem allemaal vliegend door de lucht, en als hij staat, staat half Nederland ook. Maar wie is Epke buiten de turnhal? Waar loopt hij warm voor en hoe vindt hij het om bekend te zijn? We gingen met Epke naar een oude scheepswerf in Heerenveen en vroegen hem - figuurlijk - het hemd van het lijf.

TEKST: TESSA DE WEKKER

FOTOGRAFIE: IRIS VAN DEN BROEK



## “Door de *lucht vliegen* en weer op je pootjes terecht komen, *dat is mooi!*”

Als een volleerd model kijkt Epke Zonderland de camera in, terwijl hij tegen een stapel verroeste ankers leunt. Dit heb je vast vaker gedaan? ‘Ja, regelmatig. Voor een aantal sponsors heb ik één keer per jaar een fotoshoot. Ook kranten en tijdschriften willen soms foto’s maken. Het is wel leuk, als het maar niet te vaak is.’

‘Moet ik er een beetje tegenaan hangen?’, vraagt Epke aan fotograaf Iris. ‘Als het gaat. Ik weet niet hoe oud die ankers zijn. We willen geen blessure op ons geweten hebben’, zegt ze grijnzend. Het echtpaar van wie de werf is komt vanaf hun boot een kijkje nemen. In rap Fries praat Epke met hen. Daarna schakelt de vrouw over op Nederlands. ‘Je vindt het toch niet erg dat ik een foto maak? We hebben niet elke dag een olympisch kampioen in onze tuin.’

**Na Londen was je opeens BN-er. Hoe was dat?**  
‘Meestal leuk, maar soms ook minder leuk. De inhuldiging van de koning vond ik heel bijzonder. Ik mocht een rekoefening doen op een drijvend ponton tijdens de vaartocht. ‘s Ochtends zat ik ook in de kerk. Dat zijn unieke dingen, daar denk ik over twintig jaar nog wel aan terug.’

### **En wat is minder leuk?**

‘Soms ben ik met mijn vriendin of vrienden op stap en dan komen er mensen naar me toe. Ik vind het prima als een of twee mensen om een handtekening of foto vragen, maar soms ben ik bang dat er

meteen tien in de rij staan. Voor degenen met wie ik dan ben, is dat niet altijd leuk. Laatst kwamen we een restaurant binnen en opeens werd het helemaal stil. Je zag mensen elkaar aanstoten.’

### **Roem komt met sommige ongemakken.**

‘Je raakt eraan gewend. In het begin dacht ik bij alles wat ik deed: stel je voor dat mensen me in de gaten houden. Voorbijgangers kijken snel weg. Maar je ziet ze kijken. Dat is ook niet gek, want als ik ergens een filmster zie, doe ik waarschijnlijk hetzelfde.’

### **Kun je nog wel jezelf zijn? Of gedraag je je, misschien onbewust, toch anders?**

‘Ik dacht dat ik gewoon mezelf was. Tot ik een tijdje geleden drie weken op vakantie was in de Verenigde Staten. Daar kent echt niemand me. Ik merkte dat ik na een week losser werd. Toen dacht ik wel: OK, in Nederland zit er dus toch een rem op.’

### **Iedereen wil wat van je. Wij nu ook weer. Je krijgt vast tientallen verzoeken. Hoe kies je?**

‘Na Londen heb ik een tijdje alles gedaan dat me leuk leek. Ik liet het over me heen komen. Ik weet nu dat ik zelf mijn grenzen aan moet geven. Dat heb ik echt moeten leren. Ik vind veel dingen leuk en ik wil niemand teleurstellen. Dat vond ik in het begin vervelend. Maar ik kan niet iedereen pleasen.’

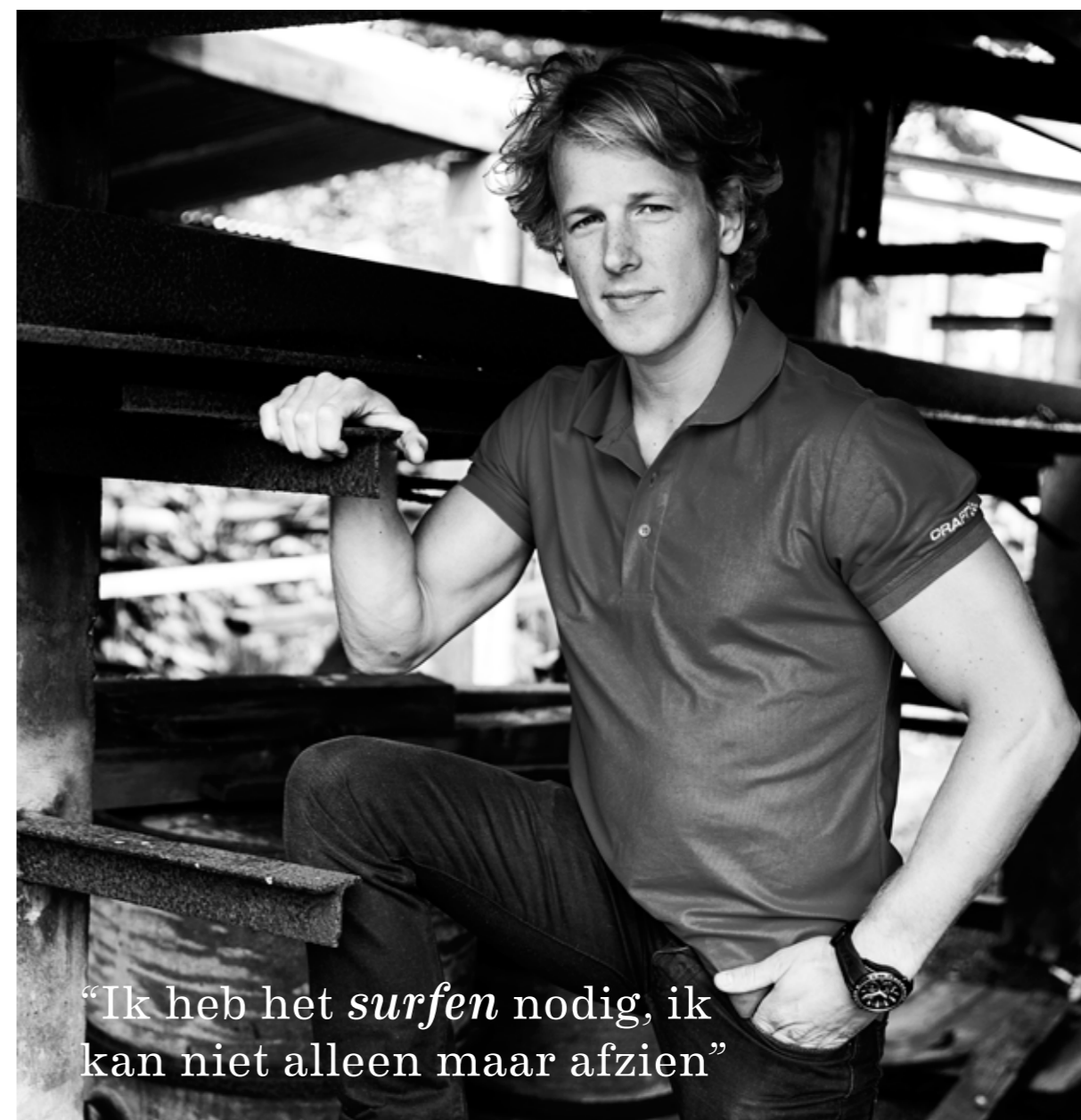
### **Is dat de keerzijde van de medaille?**

‘Misschien. Soms is het ongemakkelijk. Maar zo erg is het ook weer niet. Het is niet zo dat ik denk: was ik maar geen olympisch kampioen geworden.’

### **Inmiddels ben je ook Europees en wereldkampioen.**

#### **Je carrière is compleet. Hoe blijf je gemotiveerd?**

‘Prestaties zijn prachtig, maar ik zou niet kunnen turnen als het alleen maar om de prestatie zou gaan. Het turnen zelf vind ik ontzettend leuk. Je



“Ik heb het *surfen* nodig, ik  
kan niet alleen maar afzien”

lichaam zo onder controle hebben dat je gave dingen kan doen, door de lucht vliegen en weer op je pootjes terecht komen. Dát is mooi. Het geeft een kick om steeds iets nieuws te leren, en dingen beter te doen dan je ze ooit hebt gedaan. Als dat weg zou vallen, zou ik er geen plezier meer in hebben en waarschijnlijk niet meer door willen gaan.’

### **Wij zien altijd de succesvolle, blijf Epke. Maar het gaat vast ook wel eens minder goed met je? Wat doe je dan?**

‘Ik ben niet iemand die de boel kort en klein slaat als het tegenzit. Maar ik kan echt chagrijnig zijn hoor. Ik krop frustratie op en dan komt het er opeens allemaal uit. Hoe dichters mensen bij me staan, hoe meer ze het merken. Mijn vriendin en mijn familie zien vaker een minder blij Epke.’

### **Waar raak je dan zo gefrustreerd van?**

‘Onzekerheid. Vooral als ik geblesseerd ben en niet weet hoe lang het gaat duren. Kijk, als ik weet dat een blessure zes maanden duurt en ik daarna weer vol kan trainen, dan vind ik dat niet zo heel erg. Vervelend natuurlijk, maar daar kan ik wel mee omgaan. Maar onzekerheid is irritant. Als je weer wil beginnen, maar de blessure nog niet over is. Dan moet je nog een week wachten, en nog één, en nog één. Daar kan ik heel slecht tegen.’

### **Wat doe jij om je hoofd leeg te maken?**

‘Surfen. Ik surf al sinds ik kind was. Mijn vader had een surfplank en had voor mij en mijn broers een klein zeiltje. Ik ben zondag nog even het water op geweest, maar dat was voorlopig de laatste keer. Eigenlijk zat het al te dicht op de WK, maar ik kon het gewoon niet laten.’

***Ben je niet bang voor blessures?***

'Soms. Maar ik heb dat surfen nodig. Ik kan niet alleen maar afzien in de hal en met mijn studie.'

***Zou je een lesje willen van je mede olympisch kampioen Dorian van Rijsselberghe?***

'Dat zou leuk zijn. Dorian is een mooie kerel. We hebben niet heel veel contact. Hij zit natuurlijk vaak aan de andere kant van de wereld voor trainingen en wedstrijden. Maar hij zou denk ik een goede vriend kunnen zijn.'

***Allebei een "doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg"-mentaliteit?***

'Ja inderdaad. Ik zou wel eens met hem willen surfen. Als hij dan een keer met mij komt turnen. Voor wat hoort wat natuurlijk. Na Rio.'

**"Bij de *Red Hot Chili Peppers* gaat het dak eraf. Daar kan ik echt van genieten, *de burens* wat minder denk ik"**

***Je hebt ook een heel wat minder gevaarlijke hobby.***

'Je bedoelt gitaar spelen? We zijn thuis opgevoed met muziek. Mijn vader speelt trompet, mijn moeder zingt in een koor. Ik speelde vroeger piston, een soort kleine trompet. Een paar jaar geleden ben ik met gitaar begonnen.'

***Wat speel je graag?***

'Red Hot Chili Peppers. Kicken om hun muziek met een bas te spelen. Ik speel soms met vrienden. Gewoon bij iemand thuis. Dan gaat het dak er wel af. Fantastisch, daar kan ik echt van genieten. De burens wat minder denk ik.'

***Je bent perfectionistisch. Dat moet wel als turner. Is het lastig om ergens niet perfect in te zijn, zoals gitaarspelen?***

'Niet echt. Ik hoef nu niet per sé fantastisch te kunnen spelen. Ik heb mijn hele leven nog om verder te leren.'

***En hoe zit dat met je studie geneeskunde? Hoe kun je én excelleren in het turnen én je studie goed doen?***

'Plannen.'

***Vroeger was dat niet echt je sterkste kant.***

'Ik keek niet echt vooruit nee. Ik ben van nature vrij chaotisch. In 4 havo ben ik blijven zitten, maar dat had ik niet zien aankomen. Terwijl de tekenen er wel waren



hoor. Daarna ging het beter, het was een goede les. Als je iets graag wil, moet je er voor werken.'

***En je wilt nu zowel turnen als arts worden.***

'Allebei heel graag. Tijdens mijn bachelor was ik wat coulanter met mijn studie. Een tentamen halen was voldoende. Maar nu loop ik co-schappen en kan en wil ik de kantjes er niet van af lopen. Soms ben ik echt opgebrand, mentaal en fysiek. Co-schappen lopen kost ontzettend veel energie. Het zijn blokken van zes

weken. Daarin train ik maar één keer per dag. Na die zes weken heb ik twee weken nodig om er weer bovenop te komen. Twee maanden voor een groot toernooi doe ik daarom geen co-schappen meer.'

***Is dat genoeg om in topvorm te raken?***

'Tot nu toe wel. Tijdens die co-schappen ben ik helemaal niet in vorm. Elke keer ben ik weer bang dat ik niet genoeg tijd heb om me voor te bereiden op een groot toernooi. Maar elke keer verbaast het me weer hoe snel dat toch gaat. Die onzekerheid blijft wel. Vooral omdat het heel

nauw luistert. Er moeten niet te veel blessures tussendoor komen.'

***Tot slot: hoe gaat de voorbereiding op het WK?***

'Goed. We hebben nu met het team een doel. Voor mij is het ook weer een andere ervaring op deze manier. Je vroeg hoe ik gemotiveerd blijf. Deels ook vanwege het team. Het stimuleert dat we met zijn allen ergens voor gaan. Ik ben twee keer naar de Spelen geweest. Hoe gaaf zou het zijn als we straks met een team naar Rio kunnen? En het kan echt. Dat geloof is er bij iedereen.'