

# Aan het hoogste niveau zit nog geen bovengrens

*Epke Zonderland*

“Je leert het meest van de dingen die niet goed gaan. Het is heel belangrijk dat je ook bij tegenslagen vertrouwen houdt in wat je kunt en doorzet om weer te gaan presteren”, zegt topturner Epke Zonderland, die zijn eigen woorden inmiddels spectaculair in daden heeft omgezet. Na een schouderblessure in 2008 specialiseert hij zich in rekstokoefeningen. Drie jaar later wordt hij Europees kampioen en in 2012 haalt hij tijdens de Olympische Spelen in Londen met een nooit eerder vertoond drievoudig turnelement goud op dit onderdeel.

TEKST: JACQUES GELUK

De uitvoering van de Cassina-Kovacs-Kolman-combinatie is mijn beste oefening ooit geworden, met de beste score, 16,533. In 2007 was ik al de enige die de vluchtelementen Kovacs en Kolman niet los, zoals anderen deden, maar achter elkaar uitvoerde. Het moeilijkste element, de Cassina, heb ik er aan vastgeplakt. Vijf jaar geleden is het me al eens gelukt die drievoudige combinatie foutloos uit te voeren en een half jaar voor de laatste Olympische Spelen kreeg ik het serieuze idee die in de oefening te verwerken. Een half jaar lang traint Epke er keihard op. “In het begin was het een gok, maar al snel had ik er een goed gevoel over. Het lukte me steeds vaker de oefening goed uit te voeren. Ten tijde van de finale was het een zeer stabiele oefening, waarmee ik geen groter risico liep dan bij andere wedstrijden.” Over hoe het zo is gekomen zegt de Friese atleet, die al sinds zijn zesde jaar in navolging van zus Geeske en broers Johan en Herre ‘fanatiek turnt’: “Op

mijn 18e, vlak voor mijn overstap naar de senioren, heb ik tijdens het EK voor junioren met een rekoefening zilver gewonnen en bij de meerkamp de beste totaalscore gehaald. De jaren erna ging de rekstok steeds beter in verhouding tot de andere toestellen. In 2008, het jaar van de Olympische Spelen, kreeg ik een eczeemontsteking in mijn schouder, waardoor mijn schouderspieren tien maanden lang waren uitgeschakeld. Na

## Sportman van het Jaar 2012

Beijing heb ik geprobeerd de meerkamp op te pakken, maar noodgedwongen ben ik me gaan specialiseren op de brug en de rekstok. Achteraf gezien is dat helemaal niet zo gek geweest”, lacht hij nu. Epke Zonderlands turnkwaliteiten zijn nu van zo'n hoog niveau, dat het moeilijk lijkt

op een volgend toernooi nog meer winst te boeken. “Dat is lastig, maar ik kan meer punten behalen door een dubbele drieschroefssalto aan mijn afsprong toe te voegen of te gaan werken aan vier elementen achter elkaar. Dat levert ook een tiende bonus op. Het zijn kleine, maar belangrijke verschillen en ik ga zeker op al die mogelijkheden trainen, waarbij ik rekening houd met de risico's die ik kan nemen en wat mijn concurrenten doen.” Hij bereidt zich nu voor op het WK dat 30 september 2013 in Antwerpen begint. “Dat is dit seizoen de enige grote wedstrijd waaraan ik deelneem. Ik blijf natuurlijk trainen, maar de komende tijd richt ik me meer op mijn studie Geneeskunde. Ik zit nu in het vierde jaar en na praktijkstages (co-schappen) op verschillende afdelingen zal ik bepalen wat ik uiteindelijk wil doen”, vertelt Epke, die graag chirurg wil worden. Hij moet wel beschikken over een enorme motivatie en wilskracht om dat allemaal vol te houden: “Ik vind het allebei leuk, dat is het allerbelangrijkste.”

### Niveau behouden

Wanneer Epke klaar is met zijn studie, beginnen ongeveer de Olympische Spelen van 2016 in Rio de Janeiro. “Daar kijk ik zeker nog naar, maar als je als turner boven de 30 bent is het moeilijk op het hoogste niveau te blijven presteren.” Zijn sport en een medische carrière lijken dus straks naadloos in elkaar over te lopen. “Mijn ouders hebben ons op turnen gedaan om onze motoriek te verbeteren, zodat we een goede basis zouden krijgen”, vertelt Epke nog. Dat hebben ze goed gezien. 🎓

Epke Zonderland is topturner, die er in 2012 in is geslaagd zijn doel, Olympisch goud winnen, te bereiken. Sinds 2005 is Sportstad Heerenveen zijn thuisbasis voor trainingen en begeleiding. Tijdens het WK in Melbourne (2005) en EK in Amsterdam (2007) heeft hij respectievelijk de 11e en 6e plaats gehaald in de meerkamp. Door blessures werd hij zevende tijdens de Olympische Spelen van Beijing en moest hij zich gaan specialiseren op een toestel. Sinds 2006 is hij tijdens de strijd om de World Cup 14 keer eerste geworden op het onderdeel rekstok (in 2012 in Cottbus, Maribor en Gent), twee keer tweede tijdens het WK (Londen, 2009 en Rotterdam, 2010). Bij het EK is eerste op de rekstok en tweede op de brug geworden in Berlijn (2011), tweede op de rekstok in Birmingham (2010) en derde op de brug in Amsterdam (2007). Epke Zonderland studeert geneeskunde.

