

Tussen hemel, ijs en aarde

## **Colofon**

ISBN: 978 90 8954 909 9

1e druk 2016

© 2016 Carla Zijlstra

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Tussen hemel, ijs en aarde

Carla Zijlstra





*Alleen van een afstand kun je zien hoe hoog de berg is*



# Inhoud

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>Deel 1 Naïviteit</b>                 | 9   |
| 1. De hoerenkamer (1997)                | 11  |
| 2. De bakker (1977)                     | 23  |
| 3. Roots                                | 27  |
| 4. Hoge noren (1978)                    | 35  |
| 5. De maan en mijn gedachten            | 44  |
| 6. Mijn gele Gazelle (1986-1987)        | 54  |
| <b>Deel 2 Constructie</b>               | 71  |
| 7. Martini                              | 73  |
| 8. Over de Hondsrug                     | 85  |
| 9. De magneet                           | 100 |
| 10. NK allround 1991                    | 102 |
| 11. Sarajevo (1991)                     | 111 |
| 12. De zoete roze lolly                 | 124 |
| <b>Deel 3 Rationalisatie</b>            | 129 |
| 13. Gouden eieren                       | 131 |
| 14. Dijen (juni 1991)                   | 141 |
| 15. Rugnummers en startlijsten          | 147 |
| 16. Een meesterlijke race: 36,41        | 163 |
| 17. Mijn domein                         | 172 |
| 18. Krokussen & narcissen               | 190 |
| 19. Rode bloedcellen                    | 197 |
| 20. Henk Gemser aan dek                 | 203 |
| 21. Thialf (achter het bejaardentehuis) | 210 |
| 22. Henk, encore (voorjaar 1993)        | 221 |
| 23. Het bankje (1994)                   | 226 |
| 24. Intermezzo                          | 237 |

|                        |                                                             |            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|
| 25.                    | Late rentree (juli 1994)                                    | 239        |
| 26.                    | Le Lycée Climatique et Sportif                              | 245        |
| 27.                    | In de spiegel (najaar 1994)                                 | 257        |
| <b>Deel 4 Intuïtie</b> |                                                             | <b>263</b> |
| 28.                    | Op de Lage der A                                            | 265        |
| 29.                    | Lente in IJsland                                            | 276        |
| 30.                    | Schroeven, bouten en veren<br>(augustus 1996)               | 287        |
| 31.                    | Geen haar op mijn hoofd<br>(herfst-winter 1996-1997)        | 292        |
| 32.                    | Hypothese                                                   | 300        |
| 33.                    | Gelijk hebben en gelijk krijgen –<br>een wezenlijk verschil | 310        |
| 34.                    | De laatste race                                             | 317        |
| Nawoord                |                                                             | 321        |

## **Deel 1 Naïviteit**



## 1. De hoerenkamer (1997)

Zondagavond zeven uur en ik zit in bad. Grote schuimbellen kruipen tot over mijn kleine borsten. In een winkel op de hoek van de straat heb ik een fles champagne gekocht. Zo'n miniflesje waarvan de kurk groter is dan de fles. Het feest kan beginnen. Ik laat mezelf onderuitzakken en glij op mijn billen tot mijn lichaam onder water is. Ik ben vrij, hoeft niets, en ben totaal gelukkig. Ik wil even gewichtsloos hangen in dit moment, want die zijn er niet zoveel in het leven. Ik hou mijn adem in en haal het rietje uit mijn flesje. Ik denk aan Hedwig uit *Van de koele meren des doods* als ik onder water ademhaal. Het hierna is niet belangrijk. Daarom ben ik naar Warschau gekomen. Mijn zilveren en bronzen WK-medailles hangen met tapejes aan de spiegel. Voor als ik het even ben vergeten.

Ik heb mijn hoogtepunten gevoeld en mijn dieptepunten ervaren. Ben acht keer Nederlands kampioene geweest, heb getraind onder Arie Koops, Henk Gemser, Ab Krook en ook Sijtje van der Lende. Op dertig ijsbanen geschaatst en voor roem gestreden. Eindelijk heb ik het lef gehad om mijn voorbereiding zelf goed te keuren. Eindredactie van eigen werk. Het werd tijd om medailles te halen en de beste te zijn op mijn afstanden, de 3 en 5 kilometer.

Ik heb een aantal dingen geleerd de laatste jaren: Dat ik niet altijd populair kan zijn en hoeft te zijn als ik de juiste dingen voor mezelf doe. Dat je gelijk hebt als je wint en dat je ook gelijk kunt hebben als je verliest. Dan hoeft je nog geen *loser* te zijn. Dat als alles gesmeerd loopt en je denkt dat je controle hebt over je leven, je geplande chaos nodig hebt

om niet in te slapen en het leven boeiend te houden. Dat plotselinge, ongeplande chaos je leven behoorlijk op zijn kop kan zetten. Dat je hard moet werken en vooral bijzondere dingen moet doen als je bijzondere dingen wilt achterlaten. Mijn blauw gelakte nagel tipt parmantig uit het schuim. Referentie met de werkelijkheid.

Precies een jaar eerder heb ik tijdens de eerste wereldkampioenschappen afstanden in Hamar mijn kansen vergooid na het eten van een bedorven vissausje. Midden in de nacht sta ik in de lift van het Scandic Hotel, zodat mijn kamergenote Tonny de Jong niet wakker wordt. De deuren blijven iets te lang dicht om mijn draaiende maag op tijd voor het toilet te plaatsen. Ik kots liever in mijn eigen kamer, maar dat kan even niet anders. Van de wanden in de lift druipen gele en witte stukjes vis. Een alleraardigste receptionist kijkt bedroefd en wil het wel schoonmaken, maar dat heb ik hem bespaard. Dat kan er ook nog wel bij. Een tweede plaats op de 5 kilometer is zondag mijn beloning. Claudia Pechstein wint.

Zes weken eerder, in januari dit jaar, hoopte ik vurig om op het Europese kampioenschap allround in Heerenveen een flitsende 500 meter te rijden, zodat ik in het klassement mee kon doen. Hopen is gevaarlijk in topsport. Mannen in het selectiebestuur beraadslagen vlug en komen diezelfde avond met een voorstel om een skate-off (de naam is zo beroerd als de wedstrijd) in Davos te organiseren en een mogelijk sterkere ploeg te formeren.

De volgende kwalificatie-etappe is uitgezet in een alles-of-niets-race. Bij de KNSB wordt niet gekoesterd. Ik laat me glorieus verslaan op de wonderbaan in Davos. Zelden rij ik tussen neus en lippen door een goede 1500 meter. Met die illusie loop ik niet rond. Ik ga ten onder aan de druk en baal van mezelf. Kan slecht tegen mijn verlies. Zeker als

ik niet de volle honderd procent heb gegeven. Eigen schuld. Met zoveel ervaring mag dat niet gebeuren. Ik weet dat het erop of eronder is en kan me desondanks niet afsluiten voor de toeters en bellen die met deze wedstrijd gepaard gaan.

Achteraf lijkt het zo gemakkelijk. Als er afstand is tussen hemel, ijs en aarde. Het zijn de pers en de camera's en het gedreutel van mijn coach Ab Krook. Onmogelijk om je daar niets van aan te trekken. Ik vraag me af wie er eigenlijk mijn bondgenoot is. Ik wilde mijn *best shot* geven. Weekenden als deze zijn funest voor de vorm later in het seizoen, dat weet iedereen.

De verloren skate-off is even het gesprek van de dag. *Studio Sport* heeft mooie beelden, zoomt in en uit en eindigt die dag met een vergezicht op de romantisch besneeuwde Jakobshorn. Op de automatische piloot geef ik antwoorden aan journalisten. "Ja, jammer", "morgen is er weer een dag", "u hebt helemaal gelijk, ik ben een langeafstandschaatsster", en ga zo maar door. Ik wil verder. Op de terugweg van Davos naar Nederland, ergens in een tunnel onder Zürich, gooi ik mijn verlies overboord. Ik kan het mezelf wel vergeven. Soms moet je mild zijn. Misschien is dit het beste scenario bovenal en dien ik mijn lot te omarmen.

Onderweg belt Paul de Leeuw. Hij heeft het schaatsen gevolgd en vraagt of ik in zijn televisieprogramma *De schreeuw van de leeuw* wil komen om het geheel in eigen stijl af te sluiten. Vrije, ongecensureerde meningsuiting kan ik beter achterwege laten als ik een leven in de kernploeg wil behouden, maar soms moet je schijt hebben aan alles. Soms is morgenavond.

Ik vind Pauls ad remme reacties en kinderlijke verbeelding grappig. Hij heeft het lef en de creativiteit om te zeggen wat hij denkt, springt van de hak op de tak en sleurt je mee zijn wereld in. Op de gele zachte bank praten we na

over de wedstrijd, alle toestanden die het zo'n circus hebben gemaakt en mijn leven naast het schaatsen. "Doe je weleens wat anders?" vraagt hij om vervolgens met zijn hoofd schuin te luisteren als een vriendin die ik al jaren ken. Ondertussen worden er lolly's met insecten het publiek in gestrooid en likt men al luisterend om de krekeltjes en torretjes heen. Twee uur 's nachts sta ik voor mijn appartement in Groningen en verdwijnt de taxi uit de straat.

Na een week thuis vlieg ik richting de Italiaanse Alpen voor een trainingskamp als voorbereiding op het WK afstanden in Warschau. Van de dames ben ik de overgebleven specialist op een afstand. De rest rijdt het WK allround in Nagano of is niet geplaatst en klaar met het seizoen. De mannen, stayers Gianni Romme, Bob de Jong en Carl Verheijen, zijn eerder met een bus naar Collalbo gereisd met coach Floor van Leeuwen, die ik ken van toen ik op de ijsbaan in Alkmaar trainde.

Vanaf Flughafen Innsbruck neem ik de intercity naar Bolzano. In een coupé zit ik in gedachten verzonken bij het raam. Alleen op pad. Een film gelijk. Mijn leren koffer met gouden handvat ontbreekt. Een art-decotrein rolt me de bergen in en stopt voor de deur van pension Wiesenheim. Op een hoogte van 1198 meter ligt er goddelijk ijs. De ijsbaan in Collalbo is uitermate geschikt om in afzondering te trainen. Ik heb een goed gevoel, vooral rust aan mijn kop. Op intuïtie, zoals te zelden, ga ik aan de slag. Ik hoef niets te ontwijken, kan zelf mijn pad uitstippelen en twijfel geen moment. In 1992 heb ik hier een World Cup gereden. Ik ken de weggetjes om te fietsen, de stilte in het dorp, de kerktoren die de uren wegtikt. Ik slaap heerlijk en sla elke morgen mijn raam open om de zon binnen te laten.

Van de mannenkernploeg kan ik horen wat ik wil. Er wordt over het algemeen niet al te diep gediscussieerd en

vooral veel gelachen. Gianni vindt het nodig om mijn stuur van de mountainbike in te korten en zaagt vol liefde kabels en buizen door. Hij heeft kennelijk iets nodig om zijn gedachten te verzetten, iets freubeligs te doen. Ook voor hem is het trainen misschien monotoon. Bob en Carl gaan hun eigen gang. Er is een grote mate van respect en zelfstandigheid. Als stayers hebben we een band door het doel; het WK afstanden in Warschau over twee weken. Floor van Leeuwen assisteert met rondetijden en gewichten in het krachthonk.

Op mijn deur hangt een papiertje met een goed blok training. Daarin is op mijn verzoek krachttraining opgenomen. Ik vind het nodig om die training te blijven doen. Dat is persoonlijk, maar na vijf jaar durf ik die beslissing te nemen. Het houdt me scherp, anders dan door alleen te schaatsen. De diepe spanning en alertheid die squats (kniebuigingen) met tachtig kilo's op mijn benen zetten bevestigen dit gevoel. Ik ga naar de sauna in een dubieus hotel waar mannen met alarmerende snorren in het Duits vergaderen in een donkere ruimte. Mijn lijf zweet en herstelt. In de Italiaanse zon fiets ik tussen de weilanden en piramidi di terra, torentjes van zandsteen. Op mijn rustdag vertrek ik met de boemeltrein naar beneden. Slenteren door Bolzano is niet een geweldige manier van rusten, maar mijn kop heeft het nodig om meegenomen te worden naar iets anders. Ik probeer lang wandelen te mijden en drink verplicht koffie met een boek in café Tivoli. Op ongedwongen momenten als deze loop ik tegen de mooiste winkels aan en heb ik tijd tekort. Mijn alter ego fronst schuin boven me. Ik luister niet. Ik laat me verleiden. Mijn filmgevoel gaat verder. Ik ben even een normaal mens in gewone kleren en het past me goed.

Bolzano is een oude stad met donkere galerijen, chique winkels en dikke ronde keien in de straten. Ik koop een Kookaï velours broek in groen en blauw. Strak, kan er nau-

welijks in zitten en kan me geen dikkere benen veroorloven. Fijn om even weg te drijven van het ijs. Het lijkt soms onmogelijk om te doen wat goed voor mij is. Dat kan me niet zoveel schelen, maar beïnvloedt onbewust mijn gedrag met een compromis als antwoord. Hier train ik met de wereldkampioenschappen afstanden als prioriteit. Er is geen middenweg tussen allround trainen en specialiseren. Mijn laatste training, drie blokken intensieve duur van vijf minuten, is de virtuele wedstrijd.

Ik voel me fris en ben gretig, net als voor de eerste World Cup in november. De training en afstand van de afgelopen weken hebben geholpen om de focus extra scherp te krijgen. De kunst is om die afstand, de rust en de training in een golvende beweging te laten afwisselen, maar de druk, de kwalificaties en de hoeveelheid wedstrijden maken dat vaak onmogelijk. Onbewust word ik gedurende het seizoen meegesleept naar het topje van die golf om te presteren. Dat doe ik zelf. Aan het einde van het seizoen ben ik op maandag afgedraaid. Ik kan niet meer normaal schaatsen. Dat klinkt vreemd, maar het is echt zo. Ik wil dit gevoel handhaven en meenemen naar het volgende seizoen. Zou het eigenlijk op moeten schrijven, want in het heetst van de strijd wint de impulsieve emotie van de overdachte ratio.

Na deze compacte week van trainen en rusten ga ik naar huis. Ik luister in de trein die langzaam afdaalt door de bergen naar muziek van The Waterboys en Faithless. Tonny de Jong heeft The Waterboys geïntroduceerd op een trip naar Inzell. De auto trilde zo'n beetje uit elkaar, maar The Waterboys zijn goed, vooral *Fisherman's blues*. Muziek tettert luid door mijn hoofd en maakt me opgewonden. Ik ben klaar voor Polen.

's Avonds kom ik aan in Nederland. Mijn ouders staan op Schiphol te wachten. We drinken een kop koffie en ik neem

mijn auto mee naar het noorden. Anderhalf uur en ik ben thuis. De Lijnbaanstraat is rustig met hier en daar een verlichte woonkamer en een buurtbewoner die voor middernacht een brief op de bus doet. De laatste gasten van restaurant Tijdloos zitten te praten met een kaars op tafel. Morgen is het maandag. Met een beetje geluk kan ik de auto in de straat parkeren. Mijn sporttas sleep ik door de deur, post tussen mijn tanden. Thuis is het koud en vertrouwd. Ik maak een kop thee en duw mijn was in de wasmachine. Maandagmiddag fiets ik een rondje door de provincie. Ik moet mezelf toespreken om niet in nutteloze *junktraining* te verzanden. Dinsdagmorgen rust en 's middags tempo's in Heerenveen. Woensdag vertrek ik vanaf Schiphol richting Inzell. Het lijkt hectisch, maar het valt best mee. Het is beter weg te zijn dan thuis te trainen.

De afgelopen dagen heb ik me weer bij de ploeg aangesloten. Het gaat prima zo en het is een opluchting om even zonder zwijgende blikken en opmerkingen mijn kompas te volgen.

In Inzell, mijn favoriete buitenbaan, rij ik op 2 maart in de World Cup een drie kilometer. Een goed weekend om wedstrijdritme op te doen. Het is niet de bedoeling om voluit te gaan. Ik rij 4.22 en word zesde. Acceptabel, maar niet snel genoeg. Gunda rijdt een formidabele 4.12. Er is op een buitenbaan niet veel sneller gereden. Woensdag vertrekken we vanaf Schiphol naar Polen. Wachten, vliegen, busje, uitpakken. In de hal van het hotel staan we met onze tassen te wachten tot Ab de kamers heeft geregeld bij de receptie.

“Ik zie dat jullie allemaal een eigen kamer hebben”, zegt hij.

Alsof ze daar in Polen wisten dat ik van rood en blauw hield. Een vis in het water. Blauw voor de vrijheid. Rood voor de passie van het leven.

“Er is kennelijk genoeg ruimte in dit hotel. Annamarie, jij zit in 443, Carla, jij in 444 en Tonny in 445. We schaatsen

vandaag niet want de baan ligt er nog niet helemaal in. Ze schijnen problemen met de vriescapaciteit te hebben. Er is goede hoop dat het vannacht koud genoeg wordt en dat de wind gaat afnemen. Er gaat wel een busje naar de ijsbaan als je wilt kijken. Ik ga er zelf zo heen. Doe even wat voor jezelf, op de fiets of buiten, maar wees voorzichtig en kijk uit. Het zijn vreemde autorijders hier. We eten om half zeven. Henny ...” (Henny Hakker is onze fysiotherapeut) “... ga jij nog even een kijkje in de keuken nemen? Ik zit in ...” hij kijkt op zijn sleutel, “... 432. Hen check jij ook nog even met de meisjes of er iets moet gebeuren?”

Aan de sleutel hangt een levensgrote, zware hanger. Er staat een rij voor de kleine lift met metalen tralies voor het glas.

“Nou, dat gaat lekker, ’t zal hem wel niet wordu”, zegt Annamarie Thomas. “Heb je gezien hoe warm het is en hoe hard het waait? Teringzooi, doe mij maar Nagano.” Ze stapt de lift in en geeft haar koffer een duw. De deur slaat dicht. Mijn tas hapert over het pluchen vloerkleed en laat diepe groeven achter. Ik sta voor de houten deur, 444 met gouden letters. De sleutel lijkt op een levensgrote soep-  
lepel en moet op een speciale manier in het gat gestoken worden. Iets omhoog, met een beetje wrikken en prutsen gaat de deur open. De gordijnen, het bed, het lampje, de kleedjes op de tafeltjes, zelfs om de hoorn van de telefoon zit een donkerrood velours lapje. Alles is met pluche bekleed. Bij het sluiten van de deur vliegt het stof in cirkels omhoog. Op het schilderij een wulpse blote dame die met een geile blik achteromkijkt.

Ik spring in een lang-zit op mijn bed en kom regelrecht met mijn kont op de grond terecht. De matras heeft zijn beste jaren gehad. De harige spreid doet stof en luchtjes opwaaien. Ik klap het raam open en breek de hendel als ik naar

buiten kijk. Het is druk beneden op de weg. Busjes staan voor het hotel om ploegen uit te laden. Mensen op straat lopen met hun hoofden naar beneden gebogen in laarzen en lange jassen. Families schaatsen niet op woensdagmiddag. Net als in Sarajevo zes jaar eerder weet niemand dat er een schaatswedstrijd is. Geen posters aan een lantaarnpaal op de hoek.

Mijn matras kieper ik op de grond. Hopsakee. Het laatste stof stuift op. Elk deeltje een ander mens. Of twee andere mensen. Gezien de matras onmogelijk, maar ik sluit niets uit. Het zou toch jammer zijn dat wanneer het ijs in de baan ligt, ik met een verdraaide rug in mijn rood pluchen kamer op roomservice moet wachten. Op een plank staat een bruine radio met grijze ingebouwde speakers. Van Pools is niets te verstaan. Geen woord is hetzelfde. Klassieke muziek dan, dat is universeel en speelt wat er in het volk leeft. Het behang krult vrolijk van de muur. Mijn AEGON-tas neemt de rest van de vloer in beslag. Ik kijk naar binnen in de badkamer en check in de spiegel hoe ik eruitzie. Vrolijke ogen en kort haar. Veel te kort, maar het stoort me niet. Mijn gezicht is gezond bruin. Ik pak mijn tas uit en leg de stapeltjes kleren op het dressoir. Twee bolletjes wedstrijdpakken in het kepje gepropt, vijf paar sokken, korte en lange onderkleding, blauwe schaatsbroek, muts, handschoenen, bril en horloge. Het lijkt aardig compleet. Voor het banket heb ik mijn korte zwarte Dieseljurkje gestreken en ingepakt.

Ik poets mijn tanden en spoel de vieze smaak weg van de knoflookworst in het vliegtuig. Een badkuip met donkerrode badmat staat hoog op zijn poten met op de rand een glazen potje met rozenblaadjes. Voor zondagavond. Een grote scheut chloor bedwelmt de geur van het zeepje.

Ik ga liggen op mijn bed, benen omhoog, en lees in mijn boek *Liefde in tijden van cholera*, maar kan geen rust vinden

voor de kleine letters en vele namen. ‘s Middags ga ik in het busje naar de ijsbaan. We laveren door de stad, tussen tramlijnen, Trabanten, taxi’s en uitlaatgassen. De ijsbaan is omringd met witte halfhoge flats, een snelweg en huizen. Niets lijkt op een stadion. De tribunes zijn laag, een weinig imposante ijsbaan. Alleen als je de hekken binnenkomt is er enige drukte. Reclamemannen versieren de boarding. Het glühweintentje opent de deuren, fans staan in groepjes te kletsen en te roken na de lange busrit.

Coaches praten en slenteren in hun dikke laarzen heen en weer. Ab loopt om de baan heen. Zijn ene heup lijkt stijf. Hij checkt alles en laat niets aan het toeval over. Er heerst een lichte onruststemming. Op het ijs zitten mensen gehurkt om gaten dicht te maken met ijs en water. De dweilmachine rijdt aan de overkant langzaam heen en weer. Nog een dag tot de start. Ik loop mezelf warm en neem het stadion in me op. Ik zweet snel, elf graden geeft het scorebord aan. Visualisatie gaat beter als je weet waar de start is. Ik heb mijn routine, doe rekoefeningen op de tribune, en trek een paar sprintjes buiten de poorten. Een bus met supporters vanuit Eelde komt aan. Vanaf de IJsselcup tot aan de laatste World Cup zijn er trouwe fans, die meeschrijven en aanmoedigen. Ze hebben ruim twee dagen in de bus gezeten. Gaar als boter. Het is een ongekend fenomeen dat alleen in Nederland bestaat. Als Nederlander rij je nooit alleen.

Donderdagavond kunnen we voor het eerst schaatsen. Het is druk op de baan. Ze vriezen als gekken en de baan slaat snel aan. Ik voel me los. Waarschijnlijk omdat ik al een paar dagen minder op het ijs heb gestaan. Het ijs is vlak en valt niet tegen. De baan heeft iets van de onoverdekte banen als Eindhoven en Groningen. Later die avond is de loting. We zitten te eten als Ab binnenkomt in de grote eetzaal. “Zo dames, alles goed hier?”