

© 2013 Margriet de Schutter
Omslagontwerp Bas van Vuurde
Foto omslag scs/Soenar Chamid
Foto auteur Laura Keizer
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 2118 1

1 Afscheid: het begin van iets nieuws

Als kind was ik een meisje dat méér wilde zijn dan het meisje met eczeem. Ik had veel jeuk en voelde me vies, maar ik zag een oplossing: als ik later groot ben, wil ik net zo goed kunnen schaatsen als Rintje Ritsma. Ik zal bekend worden en op de tv komen, want dan ben ik mooi.

Deze overtuiging heb ik niet meer los kunnen laten. Ik had een missie, een droom en zette hier alles voor opzij. Deze droom werd mijn weg naar de Olympische Spelen van Vancouver, waar ik later in dit boek uitgebreid op terug zal komen. Die weg kende vele hobbels, zoals de scheiding van mijn ouders en het overlijden van mijn grootste fan, mijn oma. Door veel blessures en het niet hebben van de juiste lichaamsbouw, bleek dit uiteindelijk een doodlopende weg te zijn en werd ik genoodzaakt afscheid te nemen van mijnultieme droom. Mijn gedachten gaan terug naar dat bewuste moment; de dag waarop ik afscheid nam en waar ik de twee moeilijkste woorden van mijn vocabulaire moest uitspreken: *ik stop*.

Het gesprek met de bondscoach en de assistent-trainer stond gepland op dinsdagmiddag 16 maart om 14.00 uur in Thialf in Heerenveen. Zij waren net terug van de Olympische Spelen in Vancouver, het grote doel waar we met zijn allen dag in dag uit voor getraind hadden. Dagelijks twee tot drie keer samen trainen voor dat ene grote doel, dat voor mij uiteindelijk in rook opging.

Het is 13.40 uur en ik rijd het parkeerterrein van de catacomben van Thialf op. Het is de laatste keer dat ik deze bocht

maak, de laatste keer dat ik een plekje zoek om te parkeren en de laatste keer dat ik door het hek loop en via de achterdeur van de ijsbaan naar binnen loop als shorttracker. Ik ben expres wat eerder gekomen, zodat ik nog even naar het toilet kan en me rustig kan voorbereiden op het gesprek. Hoe zullen ze reageren? Zullen ze mijn keuze respecteren of geven ze me liever nog een schop na? Ik merk dat ik lichtjes gespannen ben, want ik heb geen zin in negatieve woorden van mijn trainers. Ik loop langs de ijsbaan naar de kantine waar ik met mijn trainers heb afgesproken. Slechts enkele sfeerlichtjes branden in de hal en de ijsbaan ligt er verlaten bij. Het is er koud en kil, maar tegelijkertijd overheerst bij mij de warmte. De warmte van het ijs, hoe tegenstrijdig dit ook klinkt, en het gevoel te schaatsen. Dit ijs is voor mij meer dan alleen bevroren water. Dit is het ijs waar ik de afgelopen vier jaar dag in dag uit op getraind heb, waarop ik me geplaatst heb voor de World Cups in Azië, waarop ik een spectaculaire finale heb mogen rijden tijdens de World Cup in eigen land en waarop ik het laatste jaar veel blessures heb opgelopen en ik tot inzicht ben gekomen dat dit ijs misschien niet meer mijn thuis is, of misschien wel nooit is geweest.

Ik loop door. Niet alleen de ijshockeybaan ligt er verlaten bij, heel Thialf is uitgestorven. Ik passeer de deuropening van het hok waar de Zamboni, de dweilmachine, staat.

‘Hee Margrietje!’ hoor ik opeens terwijl ik al voorbij de deurpost ben. Het is de ijsmeester die druk aan het sleutelen is. ‘Je bent er volgend seizoen wel weer bij hè?’ vervolgt hij. Ik kijk naar de grond, ik kan hem geen antwoord geven. Hij kijkt op en legt zijn gereedschap geschrokken neer.

‘Stop je ermee?’ vraagt hij. Ik merk dat ik me schaam te moeten zeggen dat ik ermee wil stoppen. Het gevoel dat ik opgeef, dat ik niet doorzet en dat ik faal.

‘Ik heb zo een gesprek met mijn trainers.’

Hij kijkt me indringend aan en ik merk dat hij weet hoe laat het is. ‘Sterkte,’ zegt hij. Ik bedank hem en zet mijn weg naar de kantine voort. Ik besef dat elke stap die ik zet me

dichter bij het afscheid brengt. Het beangstigt, maar tegelijkertijd sterkt het me. Het feit dat ik afscheid durf te nemen van mijn vertrouwde wereld waarin ik me thuis voel, geeft me kracht. Het geeft me de bevestiging en het vertrouwen dat ik voor mezelf durf te kiezen en daarvoor durf te staan.

Met opgeheven hoofd loop ik naar de deur van de kantine. Ik zie mijn beide trainers al. Ze zitten aan een tafel bij de muur. De een praat, de ander lacht. Ze zien er ontspannen uit. Ik stap op ze af. De ontvangst voelt goed. Van beiden krijg ik drie zoenen en ik mag plaatsnemen naast de bondscoach, tegenover de assistent-bondscoach. Zullen ze bewust op deze manier zijn gaan zitten, om mij maar niet het gevoel te geven dat zij letterlijk en figuurlijk tegenover me staan? Mocht dit het geval zijn, dan doen ze het slim. Ik vraag ze hoe het was in Vancouver. Het voelt gek en ik merk dat het me moeite kost om het te vragen. Ik vraag het in het Engels, aangezien onze Canadese bondscoach geen Nederlands spreekt. Ik realiseer me, terwijl ik de vraag stel, dat mijn olympische droom definitief voorbij is. Ik word geconfronteerd met de waarheid: ik was er niet bij.

Mijn trainers beginnen te vertellen. Ik doe mijn best om aandachtig te luisteren, maar mijn gedachten dwalen af. Ik vind het moeilijk te accepteren dat ik niet goed genoeg was. Wat als ik wél de goede bouw had gehad, wat als mijn trainers me meer vertrouwen hadden gegeven, en wat als ik in dit afgelopen seizoen, het olympische seizoen, niet vijf langdurige blessures achter elkaar had opgelopen? Het antwoord op deze vragen zal ik nooit te weten komen. 'Wat als' is niet gebeurd, daar heb ik dus niets aan en is daarom ook niet belangrijk. Wil ik opnieuw de strijd van vier jaar aangaan en alles ervoor aan de kant zetten, terwijl ik dan nog steeds niet de zekerheid heb of ik mijn olympische droom ga halen? En wil ik doorgaan tot het bittere einde, terwijl ik de grens van dit einde waarschijnlijk allang overschreden heb? Ik weet dat mijn li-

chaam me iets wil vertellen. Hoe graag mijn hoofd ook anders wil. Mijn lichaam is er klaar mee. Klaar met de pijn, klaar met teleurstellingen en klaar met de strijd. Ik schrik van de gedachte die opeens in me opkomt: heb ik nu echt gefaald? Tegelijkertijd corrigeer ik me dat ik mezelf niets kan verwijten. Hoe kan ik hebben gefaald als ik er alles aan gedaan heb om mijn uiteindelijke doel te bereiken? Ik heb genoten van de weg ernaartoe, ik heb mijn lichaam door en door leren kennen, ik heb veel van de wereld gezien en heb leren omgaan met successen en tegenslagen. Dit had ik op geen enkele school kunnen leren. Ik ben trots. Trots op mezelf, want ik heb het maximale uit mezelf gehaald.

Ik wacht totdat mijn trainers zijn uitgepraat. Het geeft me de ruimte nog even na te denken over hoe ik ze ga vertellen dat ik ermee stop. Hoe zullen ze reageren en zullen ze het verwacht hebben?

Er valt een kleine stilte. Ik weet dat nu het moment daar is. Hoe zal ik het zeggen? Moet ik er een heel verhaal omheen vertellen, of zal ik gewoon zeggen waar het op staat? Ik heb me voorbereid op het feit dat ik het ze ga zeggen en op de mogelijke reacties die zij kunnen geven, maar gek genoeg kom ik er nu pas achter dat ik me niet heb beziggehouden met hoe de boodschap te vertellen.

‘I want to quit,’ flap ik eruit. Ik merk dat ze even niet goed weten wat ze moeten zeggen. Vervolgens kijken ze me met een accepterende blik aan. Dat is natuurlijk fijn, maar voelt ook dubbel. Hebben ze er zomaar vrede mee dat ik stop? Ze zouden toch moeten schrikken en me koste wat het kost willen behouden? Dat zou voor mijn ego tenminste niet verkeerd zijn. Maar het gaat nu niet over ego’s. Het gaat nu over gevoel, het gevoel van afscheid en respect.

‘Je hebt het zwaar gehad,’ reageert mijn Canadese bondscoach in het Engels. Ik knik. ‘Maar je kunt enorm trots zijn op jezelf. Je hebt World Cups gereden, je hebt in eigen land in een World Cupfinale gestaan en mede dankzij jou ston-

den je teamgenoten op de Olympische Spelen. Alles wat je hebt gepresteerd, heb jij zelf gecreëerd.'

'Je hebt altijd keihard gewerkt, dus je hoeft jezelf niets te verwijten,' voegt de assistent-bondscoach eraan toe. Ik verbaas me erover dat ik opeens allemaal positieve dingen van ze hoor. Waarom nu wel? Waarom heb ik dit tijdens mijn carrière nooit van ze gehoord? Deze woorden die toen voor mij zo belangrijk waren.

Ik zie veel trainers pronken met hun beste rijders, hun goed recht, zou je zeggen. Maar een uitspraak die ik nooit zal vergeten is: 'De beste van het team bepaalt niet het niveau van je team, de reservebank bepaalt het niveau van je team.' Hoe beter je reserves zijn, hoe beter het team, anders zouden ze niet meer op de reservebank zitten. Je doet je team dan ook tekort wanneer je de besten de meeste aandacht geeft. Een topper die eenmaal winnaar is, die gaat wel. Maar een topper die even wat minder is, die moet er weer bovenop zien te komen, waarbij wat extra aandacht geen overbodige luxe is. Het is niet moeilijk je beste rijders te motiveren. Zij zitten in een positieve flow, waarbij één kleine aanwijzing al voldoende kan zijn voor nog meer succes. De uitdaging zit juist bij degenen voor wie het even niet zo lekker gaat. In mijn ogen is het de kunst juist aan hen net dat beetje extra te geven, zodat ook zij weer in een positieve spiraal terechtkomen. Op deze manier maak je de reserves beter, waardoor de winnaars automatisch geprikkeld worden ook weer beter te presteren. Maar mijn ervaring was dat de coaches hier anders over dachten.

Het doet me pijn, maar tegelijkertijd voelt het goed dat ik nu opeens alsnog die waardering van ze krijg. Ik realiseer me dat ik al die jaren bij hen bevestiging heb gezocht. De bevestiging dat ze in me geloofden en dat ze mijn enorme inzet opmerkten. Het gekke is, nu het niet meer hoeft en ik het totaal niet meer van ze verwacht, zeggen ze het opeens. Er valt een last van mijn schouders. Het gevoel dat ik me niet meer

hoef te bewijzen, dat ik gedaan heb wat ik kon en dat het goed is geweest.

Volledig in mijn eigen gedachtewereld merk ik opeens op dat er een stilte is gevallen.

‘Wil je ons nog iets meegeven, wat wij bijvoorbeeld beter hadden kunnen doen, zodat we dat mee kunnen nemen in het beleid voor het komende seizoen?’ vraagt de bondscoach. Ik schrik ervan, kan hij soms gedachten lezen? Ik aarzel, maar besluit toch mijn gedachten met hen te delen. Ik zie tijdens mijn verhaal de ogen van de bondscoach wat glazig worden.

‘I’m sorry, Margriet,’ zegt hij terwijl hij me recht aankijkt. Er valt weer een korte stilte, die wordt verbroken door de woorden van mijn assistent-bondscoach: ‘We zullen het meenemen.’

Na ruim tien jaar voor de KNSB geschaatst te hebben, neem ik afscheid. Ik krijg een omhelzing van beide trainers. ‘I’ll miss you,’ zijn de laatste woorden die de bondscoach tegen me zegt.

Ik verlaat de kantine. Het gevoel dat overheerst is grote opluchting. Het is alsof ik zojuist een relatie heb uitgemaakt, terwijl de andere partij niet eens moeilijk doet en dan ook nog eens positief over me praat. Mooier kan het in zo’n geval niet. Ik merk dat ik er wat om moet lachen.

Hoe stoer dit ook klinkt, het blijft een keiharde beslissing. Vanaf mijn tweede jaar stond ik al met ijsertjes op het ijs. Schaatsen was mijn lust en mijn leven. Ruim twintig jaar werd ik gezien als het meisje dat schaatst. En nu? Nu heb ik afscheid genomen van dit alles. Afscheid van mijn droom, van mijn passie, van de vaste structuur in mijn leven, van elke dag hard trainen, van mezelf elke dag bewijzen, van mijn trainers, van mijn teamgenoten en van mijn woning in Heerenveen, waarin ik speciaal ging wonen om fulltime te kunnen shorttracken.

Via de ijsbaan en het hok waar de Zamboni staat, ga ik naar het parkeerterrein. Ik kijk nog even om het hoekje, maar de ijsmeester is nergens meer te bekennen. Voor de laatste keer sla ik de achterdeur van Thialf achter me dicht. Het dringt tot me door: de allerlaatste keer. Ik stap in de auto en staar naar het stuur. Ik overdenk het gesprek met mijn trainers. Er stroomt een traan over mijn wang. Ik voel me opgelucht en leeg tegelijk: een schouderklopje is alles wat ik krijg na tien jaar noeste arbeid. Denk ik op dat moment. Maar uiteindelijk heb ik er veel meer voor teruggekregen.

Dennis van der Geest: 'Het afscheid is toch wel heftig'

Voormalig wereldkampioen judo Dennis van der Geest, voor velen de stoere bink, heeft zijn nieuwe passie gevonden in onder andere plaatjes draaien als dj en presenteren. Wat veel minder mensen weten is dat onze zwaargewicht judokampioen gevoelsmens pur sang is. We spreken af in zijn woonplaats Haarlem, waar hij zijn gevoel laat gaan.

'Als kleine Dennis heb ik gevoetbald, gejudood en heb ik aan atletiek gedaan. In atletiek was ik eigenlijk beter dan in judo. Ik was een lang en mager mannetje en kon goed hardlopen, hoogspringen en verspringen. Uiteindelijk heb ik toch voor judo gekozen, omdat ik iedereen wilde bewijzen dat ik het wel degelijk in me had. Veel mensen hielden dit voor onmogelijk, en dat gaf mij juist een extra motivatie om te laten zien dat ik het wel degelijk kon. Iedereen die dacht: die Dennis judoot wel leuk mee, maar dat wordt nooit wat, kan ik nu met een glimlach aankijken.

Daarbij vond ik de groep jongens met wie ik trainde heel gezellig en vond ik het spelletje judo heel erg leuk. Iemand op z'n rug smijten vond ik het mooiste wat er was. Op mijn vijftiende werd ik opeens veel beter in judo, begon ik medailles te winnen op Nederlandse kampioenschappen en werd ik uitgenodigd voor het nationale team van de jeugd. Vanaf toen werd het echt interessant.

Ik was het zoontje van de succesvolle coach en dus de grote baas Cor van der Geest. Als ze dan konden winnen van het zoontje van Cor van der Geest dan was dat helemaal gewel-

dig. Ik merkte ook dat mijn tegenstanders dat leuk vonden, omdat ze dan dachten dat ze daar indirect mijn vader mee konden pakken. Daar had ik wel veel last van, temeer omdat ik als kind nog niet een uitblinkend talent was.

Ik merk dat nu ook bij mijn oudste zoon. Zijn tegenstanders willen van hem winnen, omdat ze dan gewonnen hebben van het zoontje van Dennis van der Geest. Dat vind ik soms lastig. Ik heb er wel eens over nagedacht een andere coach te nemen, maar er was voor mij gewoon geen betere. Als jeugdspeler heeft het wel twee jaar in mijn nadeel gewerkt, dat ik de zoon van de coach was. Een teamgenoot en ik waren even goed, waardoor mijn vader voor hem koos om niemand het gevoel te geven dat hij mij voortrok. Vanaf mijn achttiende was ik de beste van Nederland, toen speelde dat niet meer.

Daarbij was mijn vader heel goed in mensen beter maken. Zijn kracht was om je elke keer weer op je fouten te wijzen, en als je uitsprak dat je iets wilde dan zat hij je ook achter je broek aan. Als je de wil toonde, was Cor bereid er alles voor te doen om je naar het hoogst haalbare te brengen. Hij had er wel moeite mee je los te laten, wanneer je het tijdens de wedstrijd alleen moest uitvechten op de mat. In plaats van dat hij zijn pupil gewoon fouten liet maken, bleef hij maar aanwijzingen roepen, zodat diegene het alsnog kon oplossen. Hierdoor werden zijn pupillen nooit honderd procent onafhankelijk, wat je naar mijn mening wel moet zijn als je dat laatste verschil op het allerhoogste niveau wilt maken. Veel mensen denken dat mijn vader mij gepusht heeft om te gaan judoën, maar dat is zeker niet zo. Hij liet mijn broertje en mij zelf kiezen.

Het enige nadeel van het feit dat mijn vader zowel mijn vader was als mijn coach, was dat als we thuiskwamen de gezelligheid van het avondeten beïnvloed kon worden als een training niet zo goed was gegaan. Terwijl vriendjes het konden laten bij de mededeling dat de training niet zo lekker