

Als schaatser train ik ook regelmatig op de fiets. Tijdens een lange rit verbrand ik flink wat vetten. Tijd om tijdens de lunch de (goede) vetten weer aan te vullen! Ik kies vooral voor hartig beleg op brood, maar als ik kies voor zoet dan is een geroosterde boterham royaal belegd met plakjes banaan en pure chocoladepasta echt één van mijn guilty pleasures.

Dat brood niet goed zou zijn vanwege een teveel aan koolhydraten is onzin. Juist om topprestaties te kunnen leveren is brood belangrijk. Het levert vitamines en mineralen zoals ijzer en magnesium. Het zit in mijn aard om te willen weten hoe het zit. Ben een perfectionist. Pluis in de supermarkt etiketten tot in detail uit. Ik besloot om me nader te verdiepen in brood. Zo kwam ik in contact met Edwin Klaasen. Hij is de bakker die álles weet over gezond desembrood. Hij leert me hoe je het perfecte brood bakt.

Hüttenkäse bevat weinig vet en is rijk aan eiwit. Ideaal broodbeleg! Ik ontdekte het door mijn zusje, zij is er dol op. Door er wat tuinkers en er een theelepeltje speculaaskruiden overheen te strooien, geef ik een geroosterde desembroterham een hartige smaak. Aanrader!

Mijn vader staat aan de basis van mijn schaatscarrière. Toen ik acht jaar was, nam hij me mee naar de club waar hij lid en jeugdtrainer was: IJclub Nut en Vermaak in Leimuider. Omdat hij niet graag vliegt, is mijn vader er niet altijd bij. Maar hij rijdt met plezier honderden kilometers om me aan te moedigen. Zoals hier bij het WK 2019 in Inzell. De spanning en concentratie zijn van zijn gezicht te lezen. En van dat van mijn zusje. WK 2019 in Inzell. Persoonlijk record op de 5.000 meter: 6.46,14. Het werd zilver. Perfectionist die ik ben, baalde ik behoorlijk. Maar een PR is dan toch wel weer oké. Nog WK's genoeg te schaatsen.

Inzell. Inmiddels ben ik er vaak geweest. Maar ik vergeet nooit hoe ik er mijn eerste buitenlandse trainingskamp doorbracht. Ik werd gevraagd als junior B1 voor Baanselectie Haarlem. In de zomer, schaatsen op zomerijs. Ook de mountainbikes gingen mee, dus ik heb de omgeving toen flink kunnen verkennen. De rust, de natuur, de perfecte faciliteiten en de supersnelle baan in de Max Aicher Arena: nog altijd schaats ik er erg graag.

Inzell. Ik maakte er kennis met Duits brood. Zuur, stevig. In tegenstelling tot veel (oud-)ploeggenoten vind ik het lekker. Op aanraden en afkijken van mijn toenmalige coach besmeerde ik het met hazelnootpasta. Geloof het of niet, maar ik had dat nog nooit gegeten. Heerlijk! Ik noem het sindsdien een broodje Inzell. Het brengt me altijd een momentje terug naar mijn allereerste trainingskamp in Inzell.