

Epke's tiental, de hulptroepen van een turntopper

Natuurlijk staat Epke Zonderland er alleen voor. Maar eenmaal los van de rekstok of ringen, heeft hij een team om zich heen dat alles voor hem regelt. Aan de vooravond van Zonderlands kwalificatiewedstrijd (dinsdag in Londen) stellen we zijn *innercircle* aan u voor.

EDWIN FISCHER



Naam: Jorden Bres (36)
Functie: kracht- en conditietrainer.
Woonplaats: Kampen

„Bij veel topsporters is krachttraining nog de *missing link* om dat laatste stapje te kunnen maken. Epke is er een voorbeeld van.” Jorden Bres weet waar hij over praat. De kracht- en conditietrainer is al jaren in dienst bij het NOC-NSF en is sinds 2010 in die hoedanigheid bij het CTO in Heerenveen gestationeerd. „Sinds oktober 2010 hou ik me ondermeer met het topturnen en Epke in het bijzonder bezig. Het was wel een nieuwe tak van sport voor mij. Ik kom zelf uit het judo, maar ik heb door veel te kijken, met Epke en Daniël te praten en in te lezen snel alles opgepikt.”

Met resultaat. „Epke geeft zelf ook aan dat hij veel baat heeft bij mijn aanpak. Hij had nooit sport-specifieke krachttraining gedaan, maar is de laatste anderhalf jaar veel sterker en explosiever geworden. Het mooie aan Epke is dat hij makkelijk een vertaalslag van die kracht naar zijn oefeningen kan maken.”



Naam: Johan Boesjes (52)
Functie: manager/zaak-waarnemer
Woonplaats: Lemmer

Sinds 2008 is Johan Boesjes manager van Epke Zonderland. De in Lemmer wonende Boesjes is een goede vriend van de familie Zonderland en was daarom ook een 'makkelijke' gegadigde. Hij had tot 2000 een internationale uitgeverij, verkocht deze om er daarna nog ruim vijf jaar werkzaam te blijven. „Nu ben ik zelfstandig interim-manager en heb daarom ook tijd om Epke's zakelijke belangen te behartigen.”

Die bestaan uit drie hoofdmoden. Media, fanmail en zakelijke contracten/sponsoring. „Gemiddeld kost het mij twee werkdagen per week, al gaat het wel met pieken en dalen. Een topsporter als Epke heeft dus zeker een manager nodig om zelf aan het turnen te kunnen blijven.” Boesjes is geen onbezoldigd manager: „Ik krijg een onkostenvergoeding. Als je een flinke hobby hebt, kost het ook veel tijd. En geld. Maar ik doe het erg graag, het is een heel interessante wereld.”



Naam: Josine Haspes (30)
Functie: stretch-fysiotherapeut
Woonplaats: Wolvega

Veel mensen herinneren zich vast nog de tv-beelden van de Amerikaanse stretch-therapist Bob Cooley, die met drie andere volwassenen Epke Zonderland haast uit elkaar trok. Josine Haspes doet dat nu ook, maar „het kan ook één op één en lijkt dan al veel minder heftig.” Haar therapie is cruciaal voor Zonderland, zegt de in Steggerda praktijkhoudende Haspes. „Er wordt spierkracht gevraagd en ik maak de beweging de andere kant op. Met als doel om de spieren sterker te maken. Zonder deze therapie zou het voor Epke veel lastiger worden op dit hoge niveau te turnen.”

Haspes wordt de laatste maanden wekelijks door Zonderland bezocht. „Ik behandel het hele lichaam maar het is allemaal om zijn schouders begonnen. En juist nu Epke weer drie extra toestellen



Epke Zonderland. FOTO LC/JAN DE VRIES

doet, wordt er veel van die gewrichten gevraagd. Vooral in deze periode ben ik belangrijk voor Epke en een van degenen die de voorwaarden verzorgt dat hij dinsdag kan presteren.”



Naam: Hardy Menkehorst (59)
Functie: sportpsycholoog
Woonplaats: Zuidlaren

De laatste die door Epke Zonderland, in 2010, aan zijn team werd toegevoegd was de bekende sportpsycholoog Hardy Menkehorst. „Niet meteen omdat ik het nodig dacht te hebben. Om alles uit te sluiten, dat je niets laat liggen”, verklaart de turner zelf Menkehorst's late komst. „Zo is het precies, want Epke heeft de dingen zelf heel goed op regel”, bevestigt de onder meer in Heerenveen praktijkhoudende Menkehorst. „Wat ik voornamelijk voor Epke betekende, is er voor zorgen om de afleidingen onder controle te krijgen.”

Menkehorst doelt op afleidingen direct tijdens wedstrijden. „Zoals bijvoorbeeld het onderbreken van de wedstrijd voor een blessure van een andere turner.”

Maar ook in gewone trainingssessies. „Niet onnodig energie verspillen. Over dat soort zaken hebben we het.” Menkehorst, sinds de Spelen van '88 in Seoul altijd betrokken bij olympiërs, is niet trots als een van zijn vele sporters iets presteert. „Ik doe mijn vak en wat ik weet, geef ik.”



Naam: Daniël Knibbeler
Functie: trainer
Woonplaats: Heerenveen

Hij zegt het niet graag over zichzelf, maar Daniël Knibbeler is de belangrijkste man in team-Epke. De rol van de Heerenveener, sinds 2010 Zonderlands trainer als opvolger van Gerard Speerstra, is tweeledig. „Ik ben hoofdtrainer van de club, waar Epke ook onderdeel van uitmaakt. In die functie sta ik een heel team aan, waarvan de meesten ook deel uitmaken van team-Epke, om alle turners zo goed mogelijk te kunnen faciliteren. Epke profiteert daar van mee.”

Specifiek op Zonderland gericht noemt Knibbeler zichzelf 'zijn coach'. „Een trainer is student en belangrijk in de ontwik-

keling. Dat hoeft bij Epke niet meer. Ik ben meer regelend, zorgen dat Epke zich kan focussen op zijn lichaam, energie kan stoppen in presteren.” Coach zijn van Zonderland levert ook een gevaar op, zegt Knibbeler. „De valkuil bij werken met een uitzonderlijk sportman als Epke, is dat dit mijn standaard wordt. Hij heeft zo'n enorme beleving voor zijn sport en prestaties, heeft totale toewijding. Dat kan en mag je niet van iedereen verwachten.”



Naam: Karin Top (45)
Functie: sportarts
Woonplaats: Leeuwarden

„Praten met Epke over blessures en zijn lijf is wel op een ander niveau dan bij andere sporters, maar het voelt niet als een gesprek van collega's onder elkaar”, zegt Karin Top. De sportarts, gelieerd aan het in het Abe Lenstrastadion gehuisveste Sportgeneeskunde Friesland, vindt het wel erg prettig dat Zonderland als student geneeskunde weet waar hij het over heeft. „Epke is erg goed in het herkennen van symptomen en kan dat heel goed aan-

geven. Hij weet of iets een blessure is of gewoon een pijnkje.”

Top komt wekelijks in de turnhal, omdat ze wordt ingehuurd door het CTO. „Alle topturners kunnen dan langskomen, of worden door trainers en fysio's naar mij doorverwezen. Dus Epke ook.” Zonderland controleert ze bovendien gemiddeld elke twee weken. „Dan praten we, de laatste tijd vooral over de schouders en rug, en voer ik controles uit. Ik heb ook zeker het gevoel dat ik een bijdrage lever aan de goede prestaties van Epke. Maar daarvoor zit je ook in een team.”



Naam: Mitch Fenner (65)
Functie: trainer
Woonplaats: Cardiff, Wales

De nestor in het team rondom Epke Zonderland is Mitch Fenner. Niet alleen in leeftijd, ook in de rol die de al 42 jaar in het turnen opererende Welshman vervult. „Ik heb er twee. Allereerst ben ik de mentor van Daniël Knibbeler. Ik heb Daniël begeleid om van juniorentrainer een seniorentrainer te worden”, vertelt Fenner, die sinds juni 2010 op verzoek van de KNGU in Heerenveen neer-

streek en er tien dagen per maand vertoeft.

Zijn tweede belangrijke rol is op het technische vlak aangaande Zonderland. „De trainings-schema's, de planning, het technische verhaal. Die maak ik en hou ik in de gaten. Maar wel in samenspraak met Daniël en Epke. Want we vormen een team en Epke is ook niet een turner die opdrachten uitvoert. Hij denkt mee, discussieert mee”, weet Fenner, die zegt trots te zijn op Zonderland. „Heel trots. Ja, ik ben belangrijk in het team, maar dat is eigenlijk ieder teamlid op zijn manier en vakgebied.”



Naam: Erik Gemser (40)
Functie: fysiotherapeut
Woonplaats: Heerenveen

„Als ik kijk naar zeven jaar topsportbegeleiding, dan passen er slechts enkelen in het rijtje waar Epke in hoort.”

Erik Gemser is bijna lyrisch over Epke Zonderland. De Heerenveense fysiotherapeut, die samen met Rien Vianen aan Zonderland 'sleutelt', roemt de mentaliteit van de turner. „Epke is 24 uur per dag en 7 dagen per week topsporter. Wat ook heel knap van hem is, is dat hij na zo'n enorme teleurstelling als zijn mislukte WK enthousiast wordt van een nieuwe uitdaging.”

Die uitdaging, van drie naar zes toestellen moeten schakelen, zorgt voor intensiever contact tussen Zonderland en zijn fysio's. „Wat opvallend is, is dat het medisch gezien veel beter met Epke gaat dan verwacht.”

„De variatie is eigenlijk juist goed voor zijn zwakke plekken als schouders, rug en knieën. Het zou heel goed kunnen dat Epke om die reden ook na dit testevent verder gaat met de meerkamp”, verklaart de zoon van de bekende schaatscoach. „Maar blessurevrij zal Epke nooit meer worden, het blijft balanceren voor hem.”



Naam: Rien Vianen (29)
Functie: fysiotherapeut
Woonplaats: Heerenveen

Rien Vianen is opvallend genoeg

het langst in dienst van Epke Zonderland. Sinds 2007 is Vianen de vaste fysiotherapeut van de topturner, die daarnaast ook in Erik Gemser een fysio heeft. „Epke maakt ons werk makkelijk. Hij heeft een enorm lichaamsbesef en geeft feedback aan waarom hij bij ons is.” Vianen roemt Zonderlands lijf. „Hij heeft het perfecte lichaam om aan te werken. Je kan als fysio overal heel goed bij, kunt elk plekje goed vinden. En Epke kan heel goed ontspannen, dat is bij behandelen ook cruciaal. Er zijn veel topsporters die dat niet kunnen.”

Vianen was de afgelopen weken met Zonderland mee tijdens zijn laatste trainingsstage in Engeland. Zaterdag keert hij huiswaarts. „De voorbereiding is afgerond en ik geef Epke met een goed gevoel over aan een andere KNGU-fysio (Martin Nijkamp, red.). Epke is klaar om weer te presteren.”



Naam: Sita Venstra (40)
Functie: diëtiste
Woonplaats: Kollumerzwaag

Sinds 2009 is Sita Venstra de diëtiste van Epke Zonderland. Met alle plezier. „Epke interesseert zich heel erg voor voeding, staat open voor adviezen en neemt veel aan. Maar hij denkt wel mee.”

Voeding is de laatste jaren veel belangrijker geworden in de topsport en dus ziet Venstra zichzelf ook als een belangrijk lid van team-Epke. „Voeding zie ik als een beslissende factor. Zie het als een auto. Gooi benzine in een dieselauto en hij zal niet presteren.”

Venstra, werkend bij AVS (Adviesbureau Voeding en Sport), heeft wekelijks contact met Zonderland. Ze geeft vooral richtlijnen. „Die zijn gebaseerd op wat een sporter al gewend is te eten”, legt Venstra uit.

„Ik pas dat aan. Dat is ook afhankelijk wat de sporter op een bepaalde dag moet doen. Train je twee keer, dan heb je een ander dagmenu dan als je maar een keer traint. Het steekt allemaal heel nauw en het is dus belangrijk om heel goed te communiceren. Dat is met Epke geen probleem.”