

HELDEN 4

Tekst: Kirsten van der Kolk

Een nieuwe serie: oud-roeister Kirsten van der Kolk ontmoet een andere 'stopporter': schaatser Jochem Uytdehaage

Sportman van een jaar

Schijnbaar uit het niets en ook tot zijn eigen verrassing, won Jochem Uytdehaage in 2002 bijna elke schaatswedstrijd waaraan hij deelnam. Ineens had Nederland een opvolger van Rintje Ritsma. Wereldrecords, als eerste onder de 13 minuten op de 10km, sportman van het jaar. Maar het bleef bij dat ene jaar, nooit meer haalde Jochem het niveau van 2002. In 2007 nam hij afscheid.

Jochem Uytdehaage: 'Weet je hoe vermoeiend het is om weken, maanden achter elkaar te denken dat het nog wel goed komt? Dat je positief moet blijven, omdat je denkt dat het goede gevoel er van de een op de andere dag weer kan zijn? Want ik had dat al eens eerder meegemaakt. Je klampt je eraan vast, maar het kost zoveel energie. Je blijft hopen. En juist daaraan ga je geestelijk naar de kloten.'

Het verhaal van Jochem kent twee uitersten: het onverwachte en immense succes van 2002 en de jarenlange zoektocht naar 'dat lekkere schaatsgevoel' die daarop volgde. De frustratie is gebleven, maar geaccepteerd: hij heeft er niet meer uit kunnen halen, terwijl het er volgens hem wél in zat.

Zelf stopte ik op mijn hoogtepunt, na het winnen van de gouden medaille op de Spelen van Beijing in 2008. Wij maakten ons doel waar, waren favoriet en werden niet eens genomineerd voor sportploeg van het jaar. Dus, zeg ik tegen Jochem, ieder zijn eigen frustratie. We spreken elkaar in een café in Maarssen. Op zijn sportkleding prijkt groot een sponsornaam. Hij is klaar om naar de schaatsbaan te gaan. Niet meer om een topprestatie neer te zetten, maar om een clinic te geven, een van de activiteiten waarmee hij tegenwoordig zijn geld verdient. Achter hem kringelt de rook uit de open haard.

Aanpassen

'Ik had gehoopt jaren te zullen regeren. Bijna elk jaar daarna heb ik nog wel wat gewonnen, dus zo slecht was ik niet. In 2002 won ik alles. Vervolgens heb ik een goede zomer gehad. Ik had heel hard getraind, maar waarschijnlijk te weinig gerust. Ik was heel druk met me niet druk maken. Mensen denken dat je je als Olympisch kampioen de pestpokken schnabbelt, maar ik heb er volgens mij niet meer dan vijf in één jaar gedaan. De rest van de tijd was ik gewoon aan het trainen. Er zaten wel een paar schnabbels tussen waaraan ik plezier beleefde. Ik vind het leuk om op een bepaalde manier in de publiciteit te komen, als ik mezelf maar kan zijn. Ik ben er ondertussen wel achter dat dat niet werkt. Bovendien zijn er verwachtingen van buitenaf.'

Jochem geeft een lesje dat, denk ik, voor veel BN'ers valkuil en realiteit zal zijn: 'Als je een bepaalde vorm van bekendheid hebt, moet je enigszins in die rol meegaan om je eigen identiteit te beschermen. Je past je gedrag toch aan. Ik heb bijvoorbeeld altijd al gekeken of een glas schoon is, ook in een restaurant. Maar als je dat doet na de medaille, ben je opeens arrogant.'

In 2002 in Salt Lake City was ik niet de grote favoriet, ik was er alleen om hard te schaatsen. Het waren de laatste Spelen van Rintje. Na mijn medailles heb ik in het Holland Heineken Huis niet of nauwelijks feest gevierd, want ik wilde twee weken later ook wereldkampioen allround worden. Ik heb er nu wel spijt van dat ik niet méér heb genoten van mijn medaille en de Olympische Spelen. Ik wilde graag vier jaar later naar Turijn om nogmaals de Olympische Spelen mee te maken, om ook wat van andere dingen te genieten en natuurlijk om mijn titels te verdedigen.’
Hoewel Jochem hard doortrainde en steeds meer activiteiten eromheen wegstreepte, bleven de prestaties in de jaren na zijn succesvolle Olympische optreden wisselvallig. De tegenvallende prestaties konden meestal wel beredeneerd worden: een blessure, een auto-ongeluk, een aanrijding met een medeschaatser. ‘Maar er waren elk jaar genoeg lichtpuntjes. De aansluiting met de top was er. Ik was nog steeds iemand op wie je moest letten. Het kon zomaar zijn dat ik er in één keer weer stond. Dat prentte ik me zelf steeds in.’

Ziek

Vlak voor het Olympisch kwalificatietoernooi voor Turijn rijdt Jochem tijdens een wereldbekerwedstrijd de tweede tijd overall, maar wel in de B-groep. ‘Op dat moment houd je je daaraan vast: Zie je wel, ik kan nog steeds een tweede tijd rijden, ik kan nog steeds meedoen. Laat maar komen, dat kwalificatietoernooi! Ik had een paar weken om nóg beter te worden. Dat komt wel in orde, dacht ik, maar het kwam niet in orde.’

Jochem werd vijfde. ‘Ik was ziekig. Ook geen toeval natuurlijk. Ik was niet helemaal fit. En als je niet fit bent, word je ziek. Mensen die in vorm zijn, worden nooit ziek. Ziek zijn is een excuus. In vorm zijn is ook geestelijk weten dat je er klaar voor bent. Dat herken jij toch ook wel?’

En of ik dat herken, topsporters die excuses zoeken omdat ze ziek zijn, of geblesseerd. In de aanloop naar de Spelen van Beijing raakten Marit en ik zo in vorm dat de blessures en ziektes die ook ons overkwamen, geen overhand kregen. Vorm is niet iets ondefinieerbaars, zoals sommigen denken. Vorm is te plannen.

‘Na dat kwalificatietoernooi voor Turijn eind 2005, waar ik mij dus niet individueel wist te kwalificeren, dacht ik: Shit, het schaatsen gaat voor geen meter, wat zal ik doen? Toen ben ik toch nog een week op het ijs gaan staan in de aanloop naar het EK Allround. Dat was stom. Ik had van het ijs af moeten gaan. Ik had gehoopt dat mijn coach, Gerard Kemkers, dat tegen mij zou zeggen, maar dat heeft hij niet gedaan. We hebben samen die keuze gemaakt, dus ik kan het Gerard niet kwalijk nemen. Maar toch, hij was de coach, hij had aan de teugels moeten trekken, mij moeten stoppen. Maar dat is niet gebeurd. Waarom niet? Omdat we dezelfde gedachten hadden. Gerard en ik lijken qua karakters erg op elkaar. Naderhand heb ik nog wel eens tegen hem gezegd dat we dit niet goed hebben aangepakt. Ik hoop dat hij dat nu gebruikt voor andere schaatsters.’

Jochems laatste hoop op de Olympische Spelen van Turijn en een medaille was de ploegenachtervolging. ‘Als ik weer goed op niveau was gekomen, was ik misschien nog in de ploegenachtervolging gekomen en had ik misschien nog zilver of brons gewonnen. Dan was ik meteen gestopt. Maar ik kon mij uiteindelijk niet eens meer kwalificeren voor de Olympische Spelen, omdat ik tijdens de EK door een aanrijding mijn mediale band, de gewrichtsband bij de knie, scheurde.’

Ons gesprek wordt even onderbroken door de serveerster. Alsof ze moed heeft staan verzamelen, zo komt de serveerster lachend met een bierviltje in haar hand

aanlopen. Ze vraagt Jochem om een handtekening voor haar moeder. Dat is mijn lot, een roeister met een gouden medaille wordt in Maarssen niet herkend. En meteen leer ik iets, een zakelijke kant die ik niet ken. 'Ik geef je een veel mooiere kaart,' zegt Jochem. Hij pakt een kaart van zijn Stichting Sporttop en zet er zijn handtekening op. 'Wie weet wordt je moeder supporter van mijn stichting. Kost haar een tientje, maar krijgt ze er een heleboel leuke dingen voor terug.'

Terwijl de serveerster wegloopt, vervolgt hij meteen met een anekdote over de Olympische Spelen: 'Zo stond ik op een gegeven moment ook in het Holland Heineken Huis. Voortdurend wilden mensen met mij op de foto. Dat kan, zei ik, voor drie bier. Het hele begeleidingsteam was de dag erna brak. Daar kan ik nog smakelijk om lachen.'

Pakje boter

Toen ik Turijn niet haalde, wilde ik toch nog een jaar heel hard schaatsen. Ik stapte over naar een andere ploeg en een heel andere manier van trainen, maar dat bracht ook niet wat het moest zijn. Ik was een pakje boter op het ijs. Ik denk dat de intrinsieke motivatie om vol voor de sport te gaan er toen al niet meer was. Die is gaan slijten in het Olympisch seizoen ervoor, toen ik zoveel voor de sport heb gelaten en niet terugkreeg wat ik ervan verwachtte. Daarom zeg ik, met de kennis die ik nu heb, dat ik er meer naast had moeten doen. Ik had meer moeten ontspannen en minder strak de programma's moeten volgen. Met meer lol had ik betere prestaties geleverd.

Mijn idee voor succes was: Ik heb het altijd zo gedaan, dus blijf ik het zo doen. Dat was mijn methode. Maar de Jochem van 1999 was een andere dan in 2005. Los van de prijzen die je wint, verandert je privé-situatie. Je bent verhuisd, je woont samen, je woont in een ander dorp, je kent weer andere mensen. Je verandert als persoon, dus het kan niet zo zijn dat je nog steeds op dezelfde manier topsport bedrijft. En dat deed ik dus wel. Ik dacht dat dat voor mij de manier was om de beste te worden. Dus niet. Het was erg gekunsteld.'

Tijdens een trainingskamp in Davos kwam het definitieve omslagpunt. 'Ik reed daar een rondje, aangetrokken door Remco Oldeheuveel en dacht na die ene 400 meter ineens weer: Hé, dit was lekker! Maar dan heb ik, godsamme, 26,4 sec plezier in een heel seizoen! Dit gaat helemaal nergens over. Voor mij was op dat moment duidelijk: ik haal er geen voldoening meer uit. Als je niet meer de kick krijgt van dat harde schaatsen, van het trainen. Als je niet meer voelt dat je ergens nog winst kan behalen... Waar ben je dan in godsnaam mee bezig?!

Desondanks rijdt Jochem nog wel de 5km op de skate off. 'Als je het mij toen eerlijk had gevraagd, wist ik al dat het niets zou worden. De laatste drie ronden voor het eind heb ik mijn handen op mijn rug gelegd. Op 3800 meter wist ik het. Daar nam ik de beslissing. Dit zijn mijn laatste kilometers, dacht ik. Het is mooi geweest, het is klaar.'

Die beslissing bekend maken, voelde als een opluchting. Jochem zegt er geen moment spijt van te hebben gehad. Toch heeft hij nog wel eens overwogen het schaatsen op te pakken. 'Laatst zei ik nog tegen iemand: Als ze een ton betalen, ga ik wel weer schaatsen. Een dag later kreeg ik bericht van hem: ik heb binnen een uur een bankgarantie voor je geregeld. Dus tóen moest ik nadenken. Dan zou ik weer moeten gaan trainen, maar daar had ik helemaal geen zin meer in!'

Jochem staat nog vaak op de ijsbaan tijdens zijn schaatsclinics, maar de ultieme kick van hard schaatsen heeft hij niet meer. 'Zoals elke topsporter, dat moet jij ook hebben, zou ik nog wel eens een keer dat heel lekkere gevoel op het ijs willen

hebben. Dat vond ik het mooist, dat gevoel. Ze mogen mijn medailles zo op komen halen, maar dat gevoel dat ik in 2002 heb gehad, dat ultieme schaatsen, dat kunnen ze mij niet afnemen. Dat zit nog ergens, dat heb ik ervaren en daar kan ik in ieder geval over vertellen. En ik zal je wat bekennen: dat is nog mooier dan die medailles.'