

Nicolien Sauerbreij: het zomerseizoen van een wintersporter

Nu de zomer met alle grote evenementen ten einde loopt, begint het aftellen naar de Olympische Winterspelen in Vancouver. Over 5 maanden gaan alle nationale en internationale wintertopsporter de concurrentie om één van die felbegeerde medailles met elkaar aan. Voor de 30-jarige Nicolien Sauerbreij worden dit alweer haar derde Olympische Spelen op rij. Met reeds een nominatie van het NOC*NSF op zak, hoeft ze komend seizoen alleen nog vormbehoud te tonen. Hiervoor moet ze bij één van de 5 wereldbikers in de top 20 eindigen. In principe geen probleem, zolang ze fit blijft, en geen hernia's, voetblessures of gebroken pinken oploopt.

Kirsten van der Kolk

Ook al lijken de Olympische Winterspelen nog ver weg, voor Nicolien is het Olympisch jaar al lang begonnen. In april, slechts 2 weken na haar laatste wereldbeker, begon haar voorbereiding op een nieuw seizoen met conditietraining én het testen van nieuw materiaal. Het zomerseizoen van Nicolien kent een vast ritme: 2 weken thuis off board off snow in Amsterdam en dan 2 weken op de gletsjer. Deze gletsjer kan in de Alpen van Oostenrijk, Zwitserland of Frankrijk liggen.

"In het voorjaar kan je alles nog kiezen. In augustus en september moet je door de warmte echt de hoogste gletsjers opzoeken. Door het smelten van de sneeuw zijn enkele gletsjers tegenwoordig periodes ook echt dicht. In augustus hebben we bijvoorbeeld nog getraind in Frankrijk. Als training was het goed, maar we zijn gevlucht, omdat de gletsjerspleten te groot werden. En je weet niet wat er verder onder zit." In de zomer zijn de wintersportlocaties niet die schilderachtige plaatjes van de ansichtkaarten. De witte sneeuw is weggesmolten, en wat overblijft is een grijze ijsmassa met gletsjerspleten van meer dan een halve meter breed. "Het is net het Thialf op zijn kant. De omstandigheden zijn bizar. Met de zon op de gletsjer stromen de rivieren van de hellingen. Het is dat wij er moeten trainen. Recreatief zou ik hier nooit voor kiezen."

Als klein team (Nicolien reist samen met haar zus, haar vader, een fysiotherapeut en een serviceman) heeft ze het voordeel dat ze flexibel is in de keuze voor haar trainingslocatie. "Je moet ruim vantevoren een piste reserveren. Twee weken voor vertrek besluiten we definitief waar we naar toe gaan. Omdat wij zo'n klein team zijn, kunnen we ons altijd aansluiten bij andere grote nationale teams." In september vertrekt Nicolien naar Zwitserland, naar de hoogste gletsjer in Europa (3800m). "Dat is echt een mooie locatie met perfecte sneeuw. Je merkt al goed dat de nachten kouder worden en de zon lager staat, waardoor de sneeuwconditie beter blijft."

Nicolien kijkt positief vooruit naar het komende winterseizoen. "Ik ben helemaal heel en topfit. Mijn fysieke testen zijn beter dan ooit. Mijn voorbereidingen lopen zoals ik dat wil. Helaas zegt dat niet alles over je snowboarduitslag. Er zijn veel factoren die je resultaat beïnvloeden. De piste in Vancouver is relatief vlak en de voorspellingen zijn dat er veel sneeuw gaat vallen. Ik ken mijn sterke en zwakke punten. Zachte sneeuw en een vlakke helling zijn niet mijn sterke punten. Het wordt een uitdaging om daar op te trainen. Geef mij maar steile ijzige hellingen in een zonnetje." Ondanks dat het nieuwe snowboardseizoen nog moet beginnen, doet Nicolien een voorzichtige voorspelling voor de Olympische Winterspelen. "Op basis van de afgelopen 4 jaar, (waarin Nicolien o.a. de algemene wereldbeker en de wereldbeker slalom won, red), moet de top 4 haalbaar. Ik heb het bewijs dat ik bij de wereldtop hoor, alleen moet het op die ene dag allemaal kloppen."