

## Stressvrij

**Ze wilde afscheid nemen bij het WK afstanden in Inzell, het schaatsdorp waar ze opgroeide. Maar een zware knieblesure betekende dit jaar het einde van een bijzonder succesvolle allround schaatscarrière. En Anni Friesinger-Postma is niet iemand die dan bij de pakken neergaat zitten. Onze gouden medaillewinnares Kirsten van der Kolk zoekt de stopspporter op, thuis in Friesland. Ids zorgde voor de koffie.**

### Kirsten van der Kolk

Het stormt en het houdt niet op met regenen. Herfst in Nederland, golven beuken tegen de afsluitdijk. Een lage drukgebied, ideaal weer voor topprestaties. In de boerderij van Anni Friesinger en Ids Postma brandt de haard. We zitten aan een lange houten tafel die uitkijkt over de Friese weilanden. Ik bewonder haar pas gerenoveerde huis. Ze vertelt enthousiast en in vloeiend Nederlands dat ze binnenhuisarchitectuur heeft gestudeerd, al kon ze dat door het schaatsen niet afronden. Ondanks haar intensieve schaatscarrière heeft ze al vroeg rekening gehouden met haar leven na de sport. Ze ziet zich in de toekomst oude boerderijen en huizen renoveren of revitaliseren. "Dit huis is helemaal ons idee en onze schetsen, maar we hebben wel hulp gehad van een architect."

Op de korte termijn heeft ze echter nog andere dingen aan haar hoofd: ze gaat examen doen voor haar vliegbrevet en haar nieuwe collectie bij sportkledingmerk Medima wordt bijna gelanceerd, een dag eerder nog deed ze er een uitgebreide fotoshoot voor. "Het is zo leuk dat ik daar de producten van mijn eigen collectie mee-ontwikkel. De stoffen en kleuren uitzoeken, de pasvorm beoordelen." Haar ogen twinkelen als ze erover praat, ze straalt rust en zelfvertrouwen uit.

### Kapotte knie

Een half jaar eerder. Het is twee dagen na de wereldbekerfinale 2010 in Thialf en Anni Friesinger ligt op de operatietafel. Een heel seizoen heeft ze met een kapotte knie geschaatst. "Aan het begin van het seizoen heb ik mijn knie kapot gemaakt door een ongelukje. Bij het aantrappen van de motor heb ik mijn enkelbanden afgescheurd en mijn enkel gekneusd. Het was mijn andere been, maar daardoor heb ik mijn zwakke been, waaraan ik al twee keer eerder ben geopereerd, overbelast. Dat is niet handig aan het begin van een Olympisch seizoen. Door de kneuzing moest ik met krukken lopen, dat kan niet in augustus. Daar ging het al fout."

De gevolgen van die blessure zijn tijdens de Olympische Spelen in Vancouver, begin 2010, duidelijk zichtbaar. Op de individuele afstanden zet ze Anni-onwaardige prestaties neer. Haar focus ligt op de ploegachtervolging. Ook daar lijkt die knie haar in de steek te laten. De laatste baan komt ze met moeite door; voor de finish valt ze. Met veel moeite weet ze zich zo te manoeuvreren dat haar voet als eerste over de lijn komt. Gedesillusionneerd blijft ze op het ijs liggen, tot ze doorheeft dat haar team toch de finale heeft gehaald. "Ik bleef wel glijden, maar door het plastic op de pakken had ik moeite met draaien. De wijze waarop ik over de finish kwam, is tekenend voor hoe ik in de sport sta. Ik geef er alles voor en ik geef nooit op. Niet alleen in de sport, maar ook in het gewone leven. Je moet in dingen blijven geloven, ook als er geen leuke dingen gebeuren. Aan het eind moet je in de spiegel kunnen kijken en zeggen: ik heb alles geprobeerd. Het meest frustrerende was dat ik die wedstrijd 100 procent gegeven heb, maar niet kapot was. Die knie beperkte mij enorm. Ik heb dat jaar vaak vocht uit mijn knie laten halen. Dat was erg pijnlijk." In de finale wint Duitsland, zonder Anni, de gouden medaille. "Ik was van te voren al niet van plan de finale te schaatsen. Dat durfde ik niet aan met mijn knie. Er was maar anderhalf à twee uur pauze tussen de halve finale en de finale."

### Revalideren

Na de wereldbekerfinale in het voorjaar wil Anni weten wat er precies met haar knie aan de hand is. "We wisten dat het kraakbeen een beetje ingescheurd was, maar dat verklaarde niet elke keer die extreme reactie. Het deed gewoon hartstikke pijn. Maar als ik een dag rust had en mijn been omhoog hield, was het vocht weg. Heel apart. Op de MRI-scan was niets te zien. Pas tijdens de operatie bleek dat de knieschijf los op het bot zat. Er zat geen kraakbeen meer tussen. De arts was onder de indruk wat voor prestatie ik geleverd had met zo'n knie. Hij zei: 'Je moet vaak pijn hebben gehad.' Ja, het

prikte soms. Maar als je iets graag wilt, heb je het ervoor over! De operatie was niet leuk, maar het was wel fijn om te horen dat mijn mindere prestaties nu te verklaren waren. Het lag niet aan mij.”

Als ze hoort dat ze drie maanden moet revalideren, beseft ze voor het eerst dat terugkomen op topniveau moeilijk gaat worden. Haar doel is niet langer de wereldbeker, maar de WK afstanden in Inzell, maart 2011. Ze begint direct aan haar revalidatie. “Toen Ids mij afhaalde uit het ziekenhuis in München was de WK Allround in Thialf. Net toen de finale van de vijf en tien kilometer was, reden wij langs de afrit van Thialf. Daar moesten we wel om lachen. Ik zei: “Is dat niet apart? Vorige week heb ik hier nog met het team (ploegenachtervolging) geschaatst en nu zit ik kreupel en met krukken in de auto!”

Na drie maanden revalideren, afwisselend bij Ids in Friesland, in Salzburg en in een revalidatiecentrum, geeft ze haar krukken weer af. Niet volledig hersteld, maar wel sterk genoeg om zonder krukken te kunnen lopen. En om zich weer te melden bij Gianni Romme, haar coach sinds 2006. “Ja, dat zou mijn ploeg geweest zijn. Maar tijdens een fietstraining doen kon ik al niet mee en ik wilde niet dat ze op mij moesten wachten. Dan merk je wel dat je niet meer zo goed bent. Toen kwam ook het moment dat de dokter zei: ‘Ik wil eigenlijk liever dat je stopt. Ik ken je. Je doet wel alsof het gaat, maar dan lig je zo weer op de operatietafel.’ Ik voelde het wel aankomen. Ik weet wat ik ervoor moet doen om goed te presteren. Elke dag trainde ik in het revalidatiecentrum, maar onder trainen versta ik eigenlijk iets heel anders. Ik deed wel 150 keer opdrukken en sit-ups, en ik zwom intervallen, maar dat is niet wat ik voor het schaatsen nodig heb. Ik wil winnen, op het podium staan. De tijd werd te krap. Bovendien wilde ik niets afdwingen. Ook na mijn sportcarrière wil ik een sportief leven hebben en op hakken kunnen lopen. Ik heb het er met Ids overgehad, met mijn familie en met Gianni. Poeh, dat was wel... Toen ik zei dat ik dacht dat het niets meer ging worden... toen kwamen er wel een paar traantjes.”

Nog geen tien dagen later maakt ze wereldkundig dat ze stopt met schaatsen. “Ik moest het kwijt. Mijn moeder is de eerste die ik heb gebeld. Mijn dokter zit in München. Vandaar is het nog 170 kilometer rijden naar Salzburg, waar ik verbleef. Dan heb je wel tijd om iets te vertellen aan de telefoon.”

## **Boerderij**

Ids vraagt of we nog een kopje koffie lusten. Anni vertelt dat Gianni een paar dagen ervoor nog bij hen is geweest met de Italianen. De gewichten in de schuur zijn de stille getuigen. Ik ben verrast dat ze hier waren om te trainen, maar blijkbaar is de boerderij van Ids en Anni een gewilde trainingslocatie. “Hier achter hebben we een kleine fitnessruimte en zomers zijn we buiten. We hebben een oude schuur en daar staat alles in. Ids trainde vroeger al zo en ik heb hier met Gianni en mijn ploegjes supergoed getraind. Niet verwend, gewoon puur natuur. En als je het koud hebt, zet je een muts op!”

Ik ben stiekem jaloers op Anni én Ids. Ik heb er altijd van gedroomd een eigen trainingsruimte te hebben. Mijn gewichten en matjes liggen in de huiskamer en mijn crosstrainer en roeimachine passen net niet lekker samen op de zolderkamer, die tevens dienst doet als logeer- en waskamer. Het leven van Anni ziet er na haar schaatscarrière heel anders uit. Dat het internationale schaatsseizoen weer begint, doet haar niet zoveel. “Het kriebelt een beetje, maar het is goed zo. Het scheelt dat ik zoveel te doen heb. Ik heb nu geen stress meer dat ik een dagje training mis door een fotoshoot, daar maakte ik mij altijd druk om. Maar nu kan het, want het is mijn werk. Ik heb er veel meer energie voor. Ik heb geen zwart gat. Mijn gat is blingbling! Ik geniet er nu ook van om tijd met Ids te hebben. Het woord familie is belangrijker geworden voor mij.

Ik merk dat ik meer uitgerust ben, sinds ik ben gestopt. Ik zie dat ook aan mijn lichaam. Bij mij was het zo dat ik in een schaatsseizoen puur van de spanning vijf kilo afviel. Van de zenuwen kon ik niet meer goed eten. Dat heb ik nu niet meer. Ik heb nog altijd een sportief lichaam, maar ik ben niet meer zo moe. Soms zag ik er zelfs ziek uit na een wedstrijd. Maar ja, het doet ook pijn, dat laatste rondje. En dan die stress in de laatste jaren, toen ik veel alleen deed omdat ik mij niet kon vinden in de plannen van de Duitse bond. Dat konden ze niet accepteren.”

Dat het niet meer zo leuk was met de Duitse ploeg heeft ook zeker meegespeeld in haar besluit te stoppen. En dat stoppen heeft Anni resoluut aangepakt. De ijzers van haar schaatsen heeft ze aan een jong meisje in Inzell gegeven. Haar trainingskledij is naar goede doelen gegaan en haar prijzen worden zelfs geveild voor het goede doel, op de ‘Wereldbeker Overall’ van 2002 na. “Ik hoef die prijzen niet. Dat zit in mijn hart. Ids ervaart dat ook zo. Zie jij hier iets hangen?”

Op een bloemstuk met twee houten schaatsjes na, is aan niets te zien dat hier twee (ex-)top-schaatsers wonen. Ik herken dat wel. Bij ons thuis is het roeiverleden van mijn man en mij ook niet direct terug te zien. De fotocollages van onze Olympische medailles hangen in het gangetje naar het toilet.

Twee dagen na ons gesprek is er tijdens de eerste internationale wedstrijd in Thialf een officieel publieksafscheid. De NOS maakte voor deze gelegenheid een prachtig compilatie van alleskunner Anni: van wereldkampioen Allround tot wereldkampioen Sprint, van Olympisch Kampioen op de 1500 meter tot Olympisch Kampioen ploegenachtervolging. Als een verslaggever opmerkt: 'Jij steekt er echt boven uit!' reageert Anni met haar bekende glimlach: "Ja, dat was ook de bedoeling!"