

ZO TRAIKT EEN OLYMPISCH KAMPIOEN

In Beijing roeide Kirsten van der Kolk vorig jaar met Marit van Eupen naar Olympisch goud. Na jaren van zware trainingsarbeid eindelijk de ultieme beloning! Een belangrijke fase in de opbouw vormde een trainingsstage van acht weken in Zuid-Spanje. In dit verslag van die cruciale stage geeft Kirsten een boeiend kijkje in de keuken van een topsporter-in-training. Voor alle zekerheid: don't try this at home!

Veel individueel trainen

Ook al hadden Marit en ik in oktober 2007 al onze hernieuwde samenwerking aangekondigd, de echte samenwerking ging pas van start op ons 8-weekse trainingskamp in Spanje, begin 2008. Dit lijkt heel laat, maar Marit en ik hadden al veel vaker samen geroeid, onder meer tijdens Olympische Spelen van Sydney (zesde) en die van Athene (derde). Eerst in de tweezonder, ieder met één riem, daarna in de dubbeltwee, ieder met twee riemen. Roeien is een echte teamsport, maar dat voelt niet altijd zo omdat je heel veel individueel traint. In Spanje kwamen onze individuele trainingstrajecten samen en zaten we voor het eerst sinds tijden weer samen in de boot, op weg naar de Olympische Spelen in Beijing. Na drie weken in Sevilla, verhuisden we naar de Sierra Nevada voor een hoogtetraining van wederom 3 weken. Boven op de berg hadden we geen boot om in te roeien, dus onze trainingen bestonden uit fietsen, krachttrainen, zwemmen, hardlopen en vooral héél veel indoorroeien. Want van indoorroeien word je beresterk!

Metten, meten en nog eens meten

Onze eerste week in de Sierra stond in het teken van adaptatie. Dat betekent dat we veel verschillende trainingen op verschillende intensiteiten deden en voortdurend een saturatiemeter om onze vinger hadden om ons zuurstofgehalte in het bloed te meten (daar kun je o.a. je adaptatie aan afmeten), maar vooral ook om Josy (Verdonkschot, onze coach) de gelegenheid te geven zijn nieuwste speeltje in te zetten. Josy had speciale software om het werkelijke trainingseffect en ons herstel 's nachts te meten. Hij had ook een pc-pod waardoor hij al onze scores 'live' op zijn computer kon zien. Elke ochtend zaten we dus op de Concept 2 met achter ons een laptop die de muziek leverde, en vóór ons een laptop voor onze actuele trainingsgegevens. Het scherm was verdeeld in zes vlakken waarbij onder meer te zien was wat je hartslag en het percentage van je vo₂max (maximale zuurstofopname) was. We mochten van Josy in deze periode met onze vo₂max niet boven de 75%, wat direct te herkennen is omdat het vakje dan rood kleurt. Het gaf in ieder geval weer een hele nieuwe dimensie aan het indoorroeien (en veel afleiding en vermaak).

Noodgedwongen rust houden

De trainingsroutine werd echter snel onderbroken. Op de vierde dag viel ik met een snelheid van zo'n 70 kilometer per uur van mijn fiets. Daarna heb ik toch wat aanpassingen aan het

trainingsprogramma moeten doen. De dag na de val ben ik nog gewoon met het trainingsprogramma doorgegaan zoals dat op het schema stond, met als enig verschil dat het indoorroeien vervangen werd door fietsen op de hometrainer. 's Middags zijn we gedurende een drie uur durende wandeling de berg op gewandeld en weer terug (hoogteverschil van zo'n 700 meter). De dokter was echter niet zo blij met deze activiteiten, alleen al om het feit dat ik niet op eigen kracht maar met twee handen mijn rechterbeen moest optillen om die in een broekspijp te krijgen. Voor een snel en goed herstel kon ik beter een aantal dagen echt niets doen. Gelukkig hadden we vrijdag toch al vrij staan op het schema dus tot daar geen veranderingen. Zaterdag kreeg ik een extra rustdag, een dag waarop Josy en ik bijna een halve dag in de auto hebben gezeten om mijn dochter Nike met de oppas Mette van het vliegveld te halen. Zij kwamen ons een week vergezellen. Acht weken zonder mijn dochter is immers wel erg veel!

Eigenwijs en gretig

Op zondag heb ik het trainen weer rustig opgepakt. Fietsen was de enige optie. Indoorroeien kon nog niet vanwege de beurse spieren, de wonden en de hechtingen. Elke ochtend na de training sloeg ik even af bij de sala medico om mijn wonden en hechtingen te laten verzorgen. Dinsdags besloot ik dat het wel weer goed genoeg ging voor een roeitraining. Het is namelijk echt heel vervelend de anderen gewoon hun training te zien doen, terwijl jij op de hometrainer zit! Die dag stond er een kuv training op het programma. Kuv staat voor kracht- uithouding-vermogen; een krachttraining op de Indoor Rower dus. Eigenwijs als ik was heb ik er die ochtend dus meteen even een lekkere kuv-training uitgeperst (5 x 5 minuten in tempo 14). Dit was misschien niet het slimste om te doen. Ik herstelde niet goed genoeg van de training. Dan krijg je een stapeling van vermoeidheid als je toch doorgaat met trainen. Gelukkig signaleerde de software dat feilloos - we sliepen zelfs met hartslagmeters om! - en kon ik tijdig gas terugnemen.

Flexibele trainingsopbouw

Hoewel het trainingskamp op de berg dus niet helemaal verliep zoals we gepland hadden, hebben we hier toch grote stappen gezet. En daar bleek maar weer eens dat je flexibel moet zijn in je trainingsopbouw. Lukt optimaal pad A niet, creëer dan een optimaal pad B. Een ander pad hoeft niet slechter te zijn! Ondanks onze tegenslagen - ook Marit bleef niet blessurevrij - denk ik wel dat deze hoogtestage essentieel is geweest voor onze gouden medaille in Beijing.