

Epke

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

John Volkers

Epke

Van top tot teen

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6101 2

© 2022 John Volkers

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio

Omslagillustratie en auteursfoto © Klaas Jan van der Weij

Eindredactie medische zaken Frank Nusse,

sportarts, niet-praktiserend

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Proloog	7
Dokter Epke, ex-turner	9
Genen en opvoeding	16
Het onbekende mannenturnen	22
De glorie van Londen	28
Cassina, Kovacs, Kolman: de triple	36
De keuze: studie of sport	44
Turnen voor dummies	52
Geen deur meer kunnen opendoen	60
Met zes man trekken aan één lichaam	67
De krachtmens	73
De Fiat 500 van professor Otten	79
Visualiseren, staand, liggend, zittend	84
De zes trainers	91
De cultuur van het jongensturnen	101
De donkere wolk boven het meisjesturnen	109
Op zoek naar een geschikte boomtak	116
All in the family	123

Drie gebroken tenen en de sterke peroneus	132
Kwalificeren, altijd lastig	139
100% dope free	147
Yuri van Gelder en de valkuil van euforie	152
Hart voor de sport	159
Antwerpen, Nanning en Doha, driemaal wereldgoud	167
De verstopte bijholten	175
De lijdensweg van 2015 naar 2016	181
De vingers maken het verschil	189
Het verschil tussen een stijve en een slappe rekstok	195
De parasiet en het vaccin	201
De trainingsaanpak van Daniël Knibbeler	207
Zitten, het nieuwe roken	215
De groene geluksknikker van Randy	222
Geen zwart gat	227
De aaibare Flying Dutchman	232
De knie, de meesterlijke schokbreker	239
Een favoriet van de media	245
Pezen, de spier kan niet zonder	251
In het rijtje met Anton en Ard	255
Vooral hoop en liefde	260
Grote naam, doorslaggevende rol	263
Statistieken, varia en <i>fun facts</i>	268
De stille kracht	273
Bronnen	280

Proloog

Roem is vergankelijk. Een nuchtere Fries als Epke Zonderland kon gemakkelijk omgaan met het plekje op dat geheven schild. Hij stapte er moeiteloos af of naast. De rol van idool was niks voor hem, al was hij nooit te beroerd wat mee te bewegen op de golven van bewondering. In 2012, hij was net olympisch kampioen aan de rekstok geworden, koos het wassenbeeldenmuseum Madame Tussauds ervoor een beeld van Zonderland te maken. Die eer, ook wel commercieel ingegeven, is voor de populairste, meest bewonderde mensen in het land of wereldwijd.

Maar in 2022, bij het maken van de biografie over Epke Zonderland, kwam het bericht naar buiten dat het beeld van gouden Epke naar de kelder van het Amsterdamse filiaal was verhuisd. Weg uit de directe belangstelling. Het was alsof er een boek uit een overvolle kast viel, en Zonderland zelf was niet op de hoogte. Dat roem vergankelijk is, werd door de woordvoerder van Madame Tussauds met verzachtende verklaringen begeleid. Want het was niet zo erg als het voor buitenstaanders misschien leek.

De woordvoerder van Madame Tussauds: ‘Zodra een beeld Tussauds definitief verlaat, lichten we altijd de betrokkenen in. Voor Epke is dit nog niet het geval. Hij is niet verplaatst naar de opslag, maar staat in onderhoud. We hebben recentelijk onze sportafdeling verbouwd, waardoor er daar, nu, geen plek meer is voor Epke. Maar het beeld is eigenlijk nog te goed om te laten gaan. We zijn daarom nog aan het kijken of we ergens een ruimte voor hem kunnen vinden. Dit hangt weer af van toekomstige wijzigingen en designs.’

In dit boek wordt op een andere manier een beeld geschetst van Epke Zonderland.

Dokter Epke, ex-turner

Op zaterdag 24 juli 2021 sloeg Epke Zonderland zijn gouden gymnastiekboek dicht. Het laatste hoofdstuk was geschreven. Die dag in de driekwart lege Ariake Arena met zijn loeiende airco's beleefde de Fries, toen vijfendertig jaar oud, zijn vierde olympische optreden. Het werd zijn laatste optreden. Hij eindigde als 23ste, na een oefening met drie vluchtelementen, twee aan elkaar verknoopt, het handelsmerk van de Nederlander die internationaal door het leven gaat als de Flying Dutchman. De klassering maar vooral de volbrachte oefening – gelukkig zonder val, werd benadrukt – werden als een meevaller beschouwd. Dat was logisch vanuit het perspectief van de enorm moeizame olympische aanloop die de turner had beleefd.

Ontstekingen van de bijholten, hoofdpijn, maagproblemen, lusteloosheid, coronabeperkingen, afgelaste reizen, verhinderde trainingskampen, halve oefeningen, kilo's gewichtsverlies. Het kwam allemaal voorbij in de laatste twee jaar van zijn loopbaan. Het ging verder dan de gebruikelijke

‘pijntjes’ waarvan stalen turners met hun trainingslast van twintig tot dertig uur per week allemaal last hebben.

Velen zouden zich bij hun coach of bond afgemeld hebben voor de semilockdowntrip naar Tokio. Zonderland niet. Dat zit niet in zijn karakter en zo is hij niet opgevoed. In het gymnastiekgezin van Huite en Sophie Zonderland in Lemmer ging het om niet opgeven, stoer, met zachte hand en begrip doorgaan. Hun jongste zoon, in zijn jeugdijaren bij moeilijke kunstjes vaak naar voren geduwd door zijn oudere broers Johan en Herre, zette zoals altijd door. Hij wens- te niet door de achterdeur, maar door de voordeur weg te gaan.

Dat was Epke Jan Zonderland ten voeten uit. Uitdagingen ging hij altijd aan, zonder arrogant of opschepperig te zijn. Hij deed, hij veinsde niet.

Zijn trouwe coach, Daniël Knibbeler, prees zijn pupil die gedenkwaardige zaterdag in de catacomben van de Japanse turntempel omstandig. Met het mondkapje op vertelde de meestal zo bescheiden Knibbeler van deze icoon zonder kapesones, met wie hij twaalf jaar had mogen werken. Volgens de trainer, in het kielzog van Zonderland ook groot geworden, stond zijn gymnast van 1 meter 73, geen echte Grutte Pier dus, voor alle clichés van de ultieme sportman: sportief, buitenge- woon getalenteerd, strijdlustig, beschaafd, een harde werker, wars van op een voetstuk geplaatst worden, goed in priori- teiten stellen, tot offers bereid, maar vooral heel gewoon. Het kwam Knibbeler moeiteloos uit de mond en dat door de man die bij zijn uitverkiezing tot coach van het jaar, in 2012, zijn speech voorlas van een iPhone.

Knibbeler wenste Epke, achternaam overbodig, in de rij grootheden van de Nederlandse sport onder te brengen. Wat hem betreft kon en mocht Zonderland aantreden in het rijtje Cruijff, Geesink, Schenk en Van den Hoogenband. Zonderland werd maar liefst vier keer sportman van het jaar in Nederland, net zo vaak als judoka Anton en schaatser Ard. Zijn populariteit onder medesporters kende nauwelijks grenzen. Zij stemden massaal op hem bij dergelijke verkiezingen. Hij, Epke, moest het worden. Hij was de wereldkampioen rekstok van dat jaar, in Antwerpen.

Veel van die bewondering uit de polder had te maken met zijn meesterschap in het voor Nederland tamelijk onbekende mannenturnen. Vrouwen deden natuurlijk al langer mee, vanaf 2000 zelfs in de wereldtop. Maar jongens die de gang langs zes uitdagende toestellen beheersten, waren er nauwelijks.

Zonderland kreeg zijn talent mee van zijn voorouders. Opa Zonderland was zo acrobatisch dat hij op zijn handen over de nokvorsten van de eigen boerderij kon lopen. De man was liever circusacrobaat dan veehouder geworden. Maar naar voorkeuren werd vroeger niet gevraagd. Het blijft een mooi verhaal over de genetische aanleg voor turnen van Epke Zonderland.

De jonge Zonderland dook in 2005, bij de wk in Melbourne, voor het eerst op als kanshebber op hoge internationale uitslagen. Door een lastige schouderblessure, die nauwelijks te behandelen was, ging hij zich mettertijd toelleggen op de rekstok en de brug met gelijke liggers. Het bezorgde hem wereldfaam.

In 2012 wilde het hele land hem wel op de schouders nemen, toen hij in Londen zijn triple, drie gecombineerde vluchtelementen boven de stok, aan de wereld toonde. Het waren, genoemd naar de namen van de eerste bedenkers, de Cassina, de Kovacs en de Kolman. Het tv-commentaar van Hans van Zetten, op slag een bekende Nederlander, deed de rest: 'En hij staat, hij staat.' Dat zinnetje kwam, toen Zonderland zijn afsprong, dubbele salto met dubbele schroef, maakte. 'Sticken' heet dat in turnen. Precies en juist uitvoeren is 'hitten', zo vertelde de apetrotse trainer Knibbeler zaterdag nog eens. Dat deed Zonderland.

De olympische wedstrijd in Londen beschouwt Knibbeler als de allerbeste uit de loopbaan van Zonderland. De wereldtitels van 2013, 2014 en 2018 staan een trede lager. Het olympisch goud uit de North Greenwich Arena kwam op 7 augustus 2012 tot stand via de triple, de combinatie van drie vluchtelementen, en de topscore van 16,533 punten, maar er was meer. Wat Zonderland op die laatste zaterdag uit zijn loopbaan benoemde als 'de weg ernaartoe', die soms mooier is dan de prestatie zelf en de stap naar het hoogste treetje.

Knibbeler: 'Epke had zich daar in Londen geplaatst voor de finale en er waren negen dagen tussen die wedstrijd en zijn finale-optreden. In de trainingshal heeft hij toen het goud eigenlijk al gewonnen. Hij was zo superscherp, zo goed. Alle concurrenten zagen hem en wisten het. Geen kans. Ook zij turnden de finale allemaal beter dan ze ooit hadden gedaan, maar Epke was de man.'

Zonderland gold in zijn sport als een harde werker. Hij hield van trainen. Maar eerlijk is eerlijk, legde Knibbeler die

julidag in Japan uit, winnen maakte ook het verschil. Hij had het over ROI, return on investment. De tijd die zijn turner investeerde, betaalde zich ook uit. Zo kwam hij telkens ook over al die tegenslagen heen. Want die waren er ook. De carrière van Zonderland was geen foutloos concours. Hier en daar viel er weleens een balkje af.

Tokio 2020 kwam een jaar te laat, in 2021. Zonderland was gaandeweg zijn topvorm kwijtgeraakt. In de Ariake, het turnpaleis van Japans eikenhout, bleef hij meer dan een half punt verwijderd van de score van zijn landgenoot Bart Deurloo, die met 14,400 punten wel de finale haalde.

Op de dag van die eindstrijd in Tokio was Zonderland alweer een week thuis, bij zijn vrouw Linda en hun twee zoonjes. Binnen 48 uur na de laatste wedstrijd het land uit, na gedane zaken. De regels waren streng in Japan.

De Epke Zonderland van 2021 heeft intussen in 2022 de gedaante van de achttienjarige jongen uit 2004 weer aangenomen. 'Ik ben zes kilo afgevallen,' verklaarde hij al snel na terugkeer uit Japan. Er is zeker drie kilo spier verdwenen. Zijn borstkas, voorheen opgezwollen, is platter geworden. Zijn schouders zijn minder breed. Epke ziet er weer redelijk gewoon uit. Het imposante is ervan af.

Zo legde ik het na zijn olympische optreden in *de Volkskrant* uit. Vanaf 2003, de wereldtitelstrijd in het Californische Anaheim, had ik hem als verslaggever van dichtbij gevolgd. Pas in 2007, toen hij vierde werd in de rekestokfinale van de WK in Stuttgart, kreeg de overtuiging dat deze jongen iets kon wat weinigen hem zouden nadoen voet aan de grond. Twee jaar later werd Epke Zonderland voor het eerst geko-

zen tot sportman van het jaar in Nederland. Er zouden daarna nog drie van die uitverkiezingen volgen. Hij liet in 2009 de gelauwerde schaatser Sven Kramer en dressuurruiter Edward Gal achter zich. Zonderland was dat jaar vicewereldkampioen geworden in Londen en daar ter plekke luidkeels bejubeld door de BBC-commentator Mitch Fenner. Die zou later, in de rol van bondscoach, een belangrijke rol spelen in de uitbouw van Epkes resultaten.

De professionaliteit van de turner groeide met de jaren, maar hij wilde zich niet alleen bezighouden met de rekstok, het 'hoog rek' zoals de turnwereld die noemt, of de even zo lastige brug met gelijke liggers. Epke Zonderland deed er een universitaire studie naast: geneeskunde. Deze biografie doet recht aan zijn ervaringen in de turnarena, maar ook aan die in de behandelkamer, de kleedkamer, de fitnessroom, de warming-upruimte en zelfs in de operatiekamer. Met kennis van zaken vertelt de aankomende sportarts wat topsport van de mens vraagt, hoe hij het volhield, waar hij zijn zwaktes kon camoufleren en hoe hij er altijd in slaagde om op bijzondere momenten toe te slaan. Hij verbaasde zichzelf vaak. Zeker aan het eind van zijn carrière, toen zijn krachten begonnen af te nemen, dacht hij regelmatig: hoe heb ik 'm dat geflikt? Trance, flow, concentratie, visualisatie, het waren zijn wapens in de wedstrijdarena. De geest nam het vaak over van het lichaam. Maar even zo vaak was het de routine van al die jaren in de trainingszaal die een wedstrijdoptreden redde.

Epke Zonderland vertelt over zijn ervaringen binnen en buiten de zaal. Nu het turnpak uitgaat en de witte doktersjas aan, heeft hij baat bij alle praktische kennis die hij door de

jaren heeft opgedaan en waarvan hij in dit boek in extenso vertelt. Het gymnastiekboek is dicht, het medisch handboek ligt open.

Genen en opvoeding

'Ik was dat ventje dat in groep 2 van de basisschool een salto maakte in de klas. Ik was vijf of zes jaar oud, ik turnde al als jong talentje in Heerenveen. De originele vraag van juf Lydia was of ik een koprol wilde voordoen. Want ja, Epke zat op turnen. Ik had het verkeerd begrepen. Dacht dat ik een salto moest maken, hè. Ik dacht ook: maar dat kunnen die anderen toch helemaal nog niet. Nou ja, het zal wel, moet ik mezelf wijsgemaakt hebben. Ik rennen en juf schrok zich een hoedje dat ik een salto maakte.

Het gaat vaak over mijn aanleg voor turnen. Die heb ik, zeggen ze, geloof ik ook wel. Het komt in mijn ogen van mijn pake, opa Herre, de man die op zijn handen over de nok van de boerderij kon lopen. Dat is door een uitzending van *Pavlov*, het VPRO-wetenschapsprogramma, inmiddels een bekend verhaal. Dat verhaal werd steeds verteld rond mijn olympische gouden medaille van Londen.

Dat van die genen in de familie kan natuurlijk heel goed waar zijn, maar dan heeft die aanleg voor gymnastiek en

acrobatiek bij ons Zonderlanden wel een generatie overgeslagen. De acht Zonderlandjes van opa's gezin stroomden juist uit naar duursport. Sjoerd, een oom, was een duuratleet, een schaatser, een echte Fries dus. Hij reed zelfs de Elfstedentocht, hij was zo'n man die met een ijspegel in de baard op de foto stond. Machtig toch. Mijn vader Huite was ook een schaatser. Hij reed drie officiële Elfstedentochten en één officieuze. Maar turnkinderen waren zij geen van allen. Het is echt grappig te zien dat het een generatie heeft overgeslagen.

Mijn vader had wel de aanleg overigens. Die maakte voor ons een handstand en vervolgens een hoeksteun op de brug. Twee pittige elementen voor een ongeoefende. Hij had er dus wel talent voor, maar het is bij hem nooit ontwikkeld.

Ons gezin had turnbelangstelling. Maar het talent komt alleen tot wasdom door omstandigheden die je treft. Dat je er iets mee kan doen. In het eerste jaar dat ik hier in Heerenveen trainde, was het nog gewoon in De Kamp, een sporthal waar we de toestellen moesten klaarzetten, een tumblingbaan moesten opbouwen en daarna weer alles afbouwen en opbergen. Dat was een warming-up en coolingdown. We konden daar wel een paar uur trainen, maar met het niveau van die faciliteiten kon je de wereldtop natuurlijk niet halen.

Toen kwam de CIOS-hal. Die was bepalend. Als initiatiefnemer Tjalling van den Berg er niet was geweest met zijn Turnschool Heerenveen, de TSH, dan was het anders gelopen. Ik was zes jaar oud toen die hal er kwam. Het was een volwaardige hal, de toestellen bleven staan, het sjouwen was voorbij.

Op mijn vijfde ging ik één keer per week mee met broer Johan naar Joure. Daar was een steunpunt voor het turnen in Friesland. Het ging in combinatie met mijn club van toen, DOS Lemmer. Herre, mijn oudere broer, was nog niet goed genoeg. Gerard Speerstra kreeg in Joure zijn opleiding als trainer. Zijn opleider was Bertus Bult. Toen dat klaar was, begon hij een clubje in Heerenveen. Het was een groepje van vijf, met toen wel Herre, met Johan en ik. Het is heel klein begonnen. Mijn zus Geeske was daar ook. Zij kon bij de damestak van WIK-FTC aansluiten.

De mannen die ik me uit de beginjaren herinner, zijn de gebroeders Selk, Christian en Alexander. Zij konden meedoen op het internationale niveau, maar waren niet goed genoeg voor de grote finales. Maar zij waren wel mijn voorbeelden. Meedoen aan een EK of WK, dat was het perspectief. Om op een dag net zo goed te zijn als de Selken.

Mijn ouders, Huite en Sophie, waren wel van belang voor het verloop van mijn turnloopbaan. Zij wisten bijvoorbeeld dat het niet zo handig was om elke week op stap te gaan. Ik mocht wel, hoor. Maar niet in specifieke trainingsperioden of in de aanloop van een belangrijk toernooi. Dat snapte ik zelf ook wel. Ik was in 2002 volwassen genoeg om dat te bedenken.

Toen ik veertien, vijftien jaar oud was, moesten mijn vader en moeder wat meer op de rem trappen. Op stap gaan en bier drinken, het mocht natuurlijk niet, maar je deed het wel. Ik zag opeens andere dingen in de wereld die ik leuk en mooi vond. Die wilde ik best ontdekken. Ik ben daar goed doorheen gekomen. In mijn tijd mocht je op je zestiende al

een biertje drinken. Nu is dat bij achttien jaar oud. Ik ging dus weleens stappen, toen ik zestien was. Maar rond wedstrijden deed ik het niet. Hoefde ik niet in gecorrigeerd te worden door mijn ouders.

Weet je, je ouders moeten je beschermen in die zoekende jaren, maar je moet het ook even ervaren. En dan weet je: dit is niet de moeite waard, ik heb meer met turnen dan met uitgaan. Als je als ouder alleen maar afschermt, nee, jongen, dit niet, jongen, dat is niet handig. Af en toe op de rem, da's beter.

Ouders zijn van groot belang. Op negenjarige leeftijd ben ik een keer uit de brug geklapt. Ik moest een salto doen en vond dat doodeng. Dus ik verloor het plezier in de sport, omdat ik bang was voor dat element. Dus heb ik tegen mijn moeder gezegd: ik wil stoppen met turnen. Ik zag er wel tegen op het haar te zeggen, maar het kon niet anders. Ik lag in bed. Mijn moeder kwam me instoppen. Zij zei: prima, als jij dat wilt, dan doen we dat. Maar, zei ze, laten we het nog vier weken aankijken. Als je het dan nog steeds niet leuk vindt, dan stoppen we gewoon.

Dat heet een verstandige ouder. Die reageert niet van: je gaat toch niet stoppen, hè. Zij beschouwde het toen al als mijn eigen keus. Ook op die leeftijd al. Vier weken later, echt waar, vond ik turnen alweer leuk. Ik kon het element intussen. Het was een bevestiging geweest, maar toen wist ik wel: van mijn ouders hoeft het niet per se. Ik had dat vrije gevoel. Ik doe het voor mezelf en niet voor mijn ouders. Ik had die concrete ervaring wel nodig. Anders had ik veel langer het idee gehad van mijn ouders willen dit en ze doen zoveel voor

ons. Dan kan ik niet zomaar stoppen met deze sport.

Je mag een kind er niet mee belasten, die wens van de ouders. Maar ik denk wel dat het links en rechts zo gebeurt. Het was heel sterk van mijn ouders. Hun houding. Van: we hebben alles voor jullie over en voor jullie sport, maar het hoeft niet, hè. Het mag.

Beter worden in de sport is een kwestie van nature en nurture. Onze opvoeding was breed, er was muziek, we zaten met Johan, Herre, Geeske en mijn vader in een orkest en er was turnen. Ook daar stonden mijn ouders volledig achter. Ze hadden er alles voor over om ons beter te laten worden. De tuin werd vol gezet met turntoestellen. We trokken er in de zomer als gezin op uit voor buitenlandse stages. De caravan mee, trainer mee, achterin in de auto.

We zijn altijd enorm ondersteund door hen. Maar sport was niet het enige. Ze vonden onze opleiding, de school, nog belangrijker. Het had echt niet uitgemaakt als wij topvoetballers in de dop waren geweest. Ook dan hadden ze ons gewezen op het belang van een goede opleiding. Ze steunden ons in de sport, omdat we daar lol en plezier in hadden. Ze hadden niet de oogkleppen op van: onze kinderen moeten wereldtoppers worden. Er waren daar ook geen voorbeelden van. Die jongen wil of kan olympisch turnkampioen worden, waar en hoe hadden ze dat moeten bedenken. Dat bestond niet in Nederland.

Maar ze vonden het wel hartstikke mooi dat we talent hadden, daar iets mee deden en best goed waren. Daar hadden ze heel veel voor over, om dat te ontwikkelen. Maar toen wij alle drie, Johan, Herre en ik, op jonge leeftijd wer-