



Hij won alles en reed onwaarschijnlijke tijden. Nu maakt hij zich op voor weer zo'n seizoen. We spraken hem aan de boorden van het Gardameer, tijdens een van de laatste trainingskampen van de zomer, over geluk, pijn en de BV Sven Kramer.

DOOR MANON COLSON

'Ik ben écht niet makkelijk'

De BV Sven Kramer draait altijd door

Op de parkeerplaats van hotel Lido Blu is het doodstil. Af en toe klinkt het gekwetter van een vogel, soms is een voorbijrijdende fietser te horen. Het drukbezochte, toeristische dorpje Torbole houdt zich verre van dit kleine plekje asfalt dat lui in de felle zon ligt te blakeren.

Totdat vanuit een klein openstaand raam op de tweede verdieping van het hotel de harde stem van krachttrainer Jim McCarthy te horen is. "Switch!... Switch!"

Gestommel, rumoer, en voor wie wat fantasie heeft, gekreun volgt op de bevelen. Dan, even hard als de eerder geschreeuwde orders, klinkt een schaterende lach van Sven Kramer.

Ik dacht: je moet toch gestoord zijn om in zo'n kamertje te liggen.

"En helemaal afgebeeld te worden... Jahaa, je moet wel een beetje gestoord zijn. In ieder geval bezeten, ik weet niet of gestoord het goede woord is. Het is nodig om je doel te halen. Het zijn niet alleen die rondjes schaatsen in de winter waar Sven Kramer het toch altijd wel goed doet. Tuurlijk, als ik daar in dat hok lig en iedereen ligt hier aan het water terwijl het dertig graden is... Er zijn leukere dingen. Maar juist die momenten zijn hard nodig om resultaat in de winter te halen."

Het zijn wel monotone dagen. Elke dag is hetzelfde, eigenlijk is elk trainingskamp hetzelfde.

"Je bedoelt gewoon dat het saai is."

Nou ja, er zit een bepaalde saaiheid in dit bestaan.

"Tuurlijk. Maar er zijn zoveel leuke dingen die je door het schaatsen meemaakt."

Die vinden plaats in de winter, toch?

"Ook in de zomer. Ik heb het nu onwijs naar mijn zin. De manier waarop ik op dit moment in het leven sta, bevalt me hartstikke goed."

Hoe sta je dan in het leven?

"Ik wilde altijd een van de allerbeste schaatsers worden. Dat ben ik nu. Ik wil het schaatsen blijven domineren. En die vooruitzichten heb ik nog steeds. De manier waarop ik mijn sport beleef, de manier waarop we met deze ploeg bezig zijn, bevalt me. Dat geeft me een goed gevoel."

Je bent een gelukkig mens.

"Ja, absoluut."

Met geen enkele zorg aan je hoofd?

"Helemaal niks... Ik heb ook wat meer rust gekregen door vorig jaar. Het moest altijd nog, hè. Ik zat er altijd wel tegenaan, en ik had altijd het idee dat ik het kon, maar ik was er gewoon nog niet aan toe op de een of andere manier. Nu, het

afgelopen jaar, wel. Dan zie je dat als het allemaal klopt bij me, het onwijs hard gaat. Elk weekeinde weer. Dat geeft een bepaald gevoel van, ja: relaxed.”

Je hebt eindelijk aan je eigen verwachtingen voldaan?

“En die zijn vele malen hoger dan die van anderen. Mijn lat ligt veel hoger dan die van buitenstaanders. Ik doe absoluut geen concessies wat dat betreft. Dat is ook een van de redenen dat ik zo teleurgesteld en kwaad was als het een keer niet ging. Omdat ik zelf het gevoel had dat het er wél in zat. Achteraf was dat niet altijd even reëel, omdat het nog niet in het lichaam zat. Ik was in het olympische jaar negentien jaar, nu ben ik eenentwintig. Als man groei ik nog, ik word steeds sterker. En ja, afgelopen jaar was het er wel.”

Dus je bent niet meer kwaad geweest op jezelf?

“Nou, dat weet ik niet. Er zijn dingen die anders en beter hadden gekund. Maar over het algemeen was het natuurlijk gewoon een goed seizoen. Er zijn aandachtspunten. Zolang die er nog zijn, heb ik in ieder geval genoeg motivatie.”

Je kunt ook te streng voor jezelf zijn.

“Je kunt het je ook te moeilijk maken, ja. Maar ik heb genoten van vorig jaar. Nog steeds. Het is toch niet niks geweest die hele winter.”

Toch heb ik vorig seizoen nooit het gevoel gehad dat je écht tevreden was.

“Nou... Tot en met het WK allround in Heerenveen heb ik dat gevoel inderdaad gehad. Het winnen van die wereldtitel was iets dat moest en zou gebeuren. Daarna is het wel anders geworden. De World Cup in Calgary, de WK afstanden in Salt Lake City. Die waren relaxed voor mij, één grote zegetocht.”

‘Mijn verwachtingen zijn vele malen hoger dan die van anderen. Mijn lat ligt veel hoger dan die van buitenstaanders. Ik doe absoluut geen concessies wat dat betreft’

En daarvoor was het een must.

“Ja. Ik moest wereldkampioen worden in Heerenveen. Zolang ik dat nog niet had bereikt, hoorde daar voor mijn gevoel geen tevredenheid bij.”

Even leek het of je een achterstand zou oplopen in je zomertraining; na het vorig seizoen werd de ziekte van Pfeiffer bij je geconstateerd.

“Dan zit je op de fiets, normaal rijd je door de wind heen, en nu denk je: f..., ik

Sven Kramer over...

Het EK allround

“Het EK is voor mij het moment dat ik het komende seizoen voor het eerst met het mes op de keel zal rijden. Dat was vorig jaar eigenlijk net zo. Het voorseizoen ging hartstikke goed, maar het EK was bloedstollend. Zo'n vijftienhonderd meter tegen Enrico Fabris... Zulk soort races moet je niet te vaak doen. Dan gaan de dagen heel snel!”

Ervaring

“Door deze manier van leven word je heel snel volwassen. Maar als ik aan het trainen ben, met de ambitie die ik heb, vlieg ik er nog gewoon in. Ik moet ook wel een beetje onbevangen blijven, anders wordt het saai. Natuurlijk zijn er dingen die je nu anders doet dan een paar jaar geleden. Ik heb ook verantwoordelijkheden naar anderen toe. Dat speelt allemaal mee. Maar van die verantwoordelijkheid heb ik zeker geen last. Het motiveert me alleen maar.”

Winnen

“Het mooie aan winnen is overheersen. Het is een drang... De beste zijn in iets waar iedereen heel hard voor werkt. En als je dan wint, wil je het ook met anderen delen, maar het is vooral gewoon voor jezelf het gevoel van... Dat je het gewoon wéér doet. Sporters zijn best onzekere mensen, hoor. Je wilt gewoon elke keer de bevestiging. Ben ik de beste? Zou ik het nog kunnen? Vaak zit daar ook het gevaar in, want als je jezelf te vaak test, ga je over de kop.”

zit helemaal kapot! Huh? Gelukkig heb je meteen een oorzaak.”

Het was zeker wel schrikken.

“Tuurlijk. Want je weet niet hoe lang het gaat duren. Bij mij was het gelukkig een lichte vorm van Pfeiffer. Er zijn mensen die lopen er anderhalf jaar mee, er zijn er die lopen er een paar weken mee. Je realiseert je op zo'n moment hoe snel je naar beneden wordt gegooid als het maar even tegenzit. Terwijl je eigenlijk altijd fit bent. Maar ik heb er geen nachten van wakker gelegen.”

Zelfs geen uurtje?

“Jawel... Toen ik het hoorde, en ik kwam thuis, lag de racefiets helemaal in de achtertuin, hoor! Die heb ik er ook niet meer weggehaald!”

Hoe gaat de altijd gemotiveerde Sven Kramer met fysieke tegenslag om? Is hij een zielig hoopje mens? Of chagrijnig?

“Chagrijnig. Er zijn gelukkig veel mensen die zich om je bekommeren, die er alles aan doen om je zo snel mogelijk weer op de rit te krijgen. In die mensen heb ik vertrouwen, naar hen luister ik. Je moet ook gedisciplineerd leven op zo'n moment. Het was natuurlijk net na het seizoen, er waren feestjes, vrienden... Dan moet je alles in één keer omgooien,



moet je niet meer met je lijf kloten.”

Ben je dan gezellig voor de mensen die je willen helpen?

“Nou, in de ploeg kennen ze me natuurlijk ook wel. Dat gaat goed.”

Je lijkt me geen makkelijke jongen als de dingen niet gaan zoals jij wilt.

“Nee, dat ben ik ook écht niet! Misschien is dat wel nodig om het uiterste uit de mensen om je heen én uit jezelf te halen. Maar ik ben er goed vanaf gekomen, het is nu makkelijk praten. Ik heb er in de zomer geen last van gehad. *So be it.*”

En hoe is het met je rug?

“Mijn rug is een van mijn zwakke punten. Daar moet ik gewoon mee uitkijken en oppassen. Als er iets is, moet ik er met een mee aan de slag. Ik heb het nu onder controle. De mensen om me heen ook.”

Zit je rug altijd in je achterhoofd?

“Als ik er last van heb wel. Maar als dat nu gebeurt, ben ik het vrij snel weer kwijt. Omdat ik weet wat er aan gedaan moet worden.”

Wat is last?

“Een zeurend, irritant gevoel. Het ergste is dat het me beperkt in mijn schaatsbeweging. Vaak moet ik gewoon even een stapje terug doen. Hoef er niet eens gekraakt te worden ofzo. Ik voel wel dat het beter gaat. Mijn buik en rug zijn veel sterker dan dat ze waren, gewoon door te trainen. Daardoor heb ik al veel minder last.”

Is het iets waar je de rest van je loopbaan mee te maken zal hebben?

“Kijk, de sport schaatsen brengt nu eenmaal rugproblemen met zich mee. Niet alleen bij mij, ook bij al mijn collega's. Linksom de bocht door is niet ideaal. En dat zal het nooit worden. Ons lichaam geeft natuurlijk minder snel pijnsignalen aan dan een normaal lichaam. We zijn getraind om door pijn heen te gaan. Soms heb ik het idee dat het goed is, maar dan laat ik het nakijken en is het helemaal niet goed. Dat is juist het gevaar, dat je het niet door hebt, maar dat het je wel beperkt in je bewegingen. En dat kost je gewoon tijd in het schaatsen.”

Eigenlijk is je rug het enige smetje op jouw zo gelukkige leven.

“Ik zie het niet als een *issue*. Nee joh. Erben, Renate, Carl, Wouter, die hebben ook wel eens last van hun rug. Alleen in de tijd van de Olympische Spelen had ik er echt veel last van. Maar nu niet meer, dus dat is gewoon klaar. Voor mij is het afgesloten.”

Dat kan je goed, hè? Zeggen: ‘Klaar, afgesloten’.

“Next! Mwah... Met de meeste dingen wel ja.”

Handig.

“Weet ik niet. Ik sta ook wel eens stil bij dingen, hoor. Maar weet je, alles wat ik doe of heb, wordt onder een vergrootglas gelegd. Dus als er iets is, wordt het veel erger gemaakt.”

Ben je je daar nu voor het eerst echt bewust van?

“Kan best. Die aandacht is er natuurlijk altijd al geweest, maar toen gebeurde er zoveel dat ik me van de helft niet eens bewust was. Nu ben ik meer *in control*, zie ik meer. Het gaat meer zoals ik het in mijn hoofd heb, zoals ik denk dat het voor mij het beste is. Dat is een fijn gevoel.”

De BV Sven Kramer is op orde.

‘Die Pfeiffer kwam natuurlijk net na het seizoen, er waren feestjes, vrienden... Dan moet je alles in één keer omgooien, moet je niet meer met je lijf kloten’



‘Als het niet goed gaat, zeggen mijn vrienden: ‘Boeien! Biertje? Morgen weer een dag!’ Denk ik: ja maar jongens, zo is het niet. Voor mij niet’

“Zoiets.”

Tot hoe ver reikt de grens van die BV?

“Mijn ouders en mijn zusje zijn heel belangrijk voor mij. Mijn team en mijn thuissituatie zijn gewoon het belangrijkste. Als dat goed functioneert, functioneer ik als schaatser ook goed. Maar ik ben wel iemand die het heel erg kan scheiden: privé en werk. Wat dat aangaat, krijg je me niet erg snel van mijn stuk. Kijk, ik heb mijn team nodig, TVM, mijn zaakwaarnemer, mijn ouders. Alleen lukt het niet. Maar uiteindelijk ben ik degene die het moet doen. Ik ben degene die wordt afgerekend op zijn prestaties.”

Dat kan soms eenzaam zijn.

“Mijn vrienden leven heus met me mee. Maar ze voelen niet wat ik voel. De druk, de verantwoordelijkheid. Niemand voelt dat. Dat is zo. Als het niet goed gaat, zeggen zij: ‘Boeien! Biertje? Morgen weer een dag!’ Denk ik: ja maar jongens, zo is het niet. Voor mij niet. Als zij een jaar langer over hun propedeuse doen, maakt het niet uit. Maar als ik een toernooi verknal... Daar zitten zoveel belangen bij. Mediabelangstelling, geld. Dat is niet te vergelijken.

“Maar eh...dat hoeft ook niet. Daarom ben ik de schaatser, ben ik degene die dat moet doen. En ik doe het met alle liefde en plezier van de wereld. Omdat ik het hartstikke gaaf vind. Het is gewoon *cool!* Dit is wél wat ik altijd al gewild heb. Dit is mijn droom, en die beleef ik nu.”

Wat een luxe: eenentwintig jaar en nu al je droom beleven.

“Het is natuurlijk ook onwijs snel gegaan.

Als je me twee jaar geleden had gezegd:

‘Je wordt in één jaar viervoudig wereldkampioen, Europees kampioen en je schaatst drie wereldrecords’. Dan had ik gezegd: ‘Ja, hoi! Ga jij weg!’”

Nou? Daar geloof ik niks van.

“Jawel... Nou ja, niet zoveel in ieder geval. Vooruit, als je had gezegd: ‘Drie wereldtitels en twee wereldrecords...’”

Ja, ja. Jij bent nooit iemand geweest die leuk mee wilde doen.

“Aan mijn ambities lag het niet, nee. En ik was ook niet benauwd om ze uit te spreken. Dat is niet altijd even makkelijk geweest. Voor anderen! Want ik had zoiets van: het gaat wel mooi gebeuren zoals ik het zeg! ‘Jullie hebben allemaal lekker pech, zo gaat het!’ En als het dan lukt, is het wel mooi.”

Heb je nu alles wat je wilt?

“Ik moet nog één medaille. Daar moet ik in ieder geval nog twee zomers hard voor trainen. Tja, dat is gewoon een heel belangrijk ding voor mij. Maar ik ben nu ook hartstikke gemotiveerd om weer zo'n winter als vorig jaar te rijden. Ik vind het gewoon prachtig als je... als je iets kunt domineren, als je de beste bent. Winnen verveelt echt niet hoor.”

Hoe zie je die twee winters voor de Spelen?

“Als wachtkamer? Speeltuin? Nee joh... Er zijn zoveel mooie dingen, elke wedstrijd die er toe doet goed afsluiten, geeft een machtig gevoel. Die gouden medaille is iets waar ik naar streef. Maar ik streef er ook naar om nóg een keer wereldkampioen te worden, en nog een keer, en nog een keer. Dat lijkt me onwijs gaaf: keer op keer de beste zijn.” ●

Overwinningen seizoen 2006/2007

Toernooi	Afstand	
WK afstanden	Salt Lake City	10.000 m (12:41.69 WR)
WK afstanden	Salt Lake City	Ploegenachtervolging (3:37.80 WR)
WK afstanden	Salt Lake City	5.000 m
World Cup klassement		5.000/10.000 m
World Cup	Calgary	5.000 m (6:07.48 WR)
World Cup	Erfurt	Ploegenachtervolging
World Cup	Erfurt	10.000 m
WK allround	Heerenveen	
World Cup	Turijn	5.000 m
EK allround	Collalbo	
NK allround	Heerenveen	
World Cup	Berlijn	Ploegenachtervolging
World Cup	Berlijn	5.000 m
World Cup	Heerenveen	5.000 m
NK afstanden	Assen	10.000 m
NK afstanden	Assen	1500 m
NK afstanden	Assen	5.000 m