

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



SUSAN HOUBRAKEN (1973)

is al haar hele leven een waterrat, maar na een auto-ongeluk werd zwemmen nog veel belangrijker. Sindsdien zwemt ze het hele jaar door in open water.

“**A**ls ik met de auto ergens langs het water rijd, maakt mijn hart een sprongetje. Er ligt altijd een badpak in de achterbak, zodat ik erin kan springen wanneer ik maar wil. Dat vooruitzicht alleen al maakt me blij. Ik ben verliefd op het water. Anderhalf jaar geleden stond ik in de file, toen plotseling een auto achterop de mijne knalde. In eerste instantie had ik bijna nergens last van. Of beter gezegd: ik had al last van duizeligheid en nekklachten, maar ik gaf er niet aan toe. Die klachten werden alleen steeds erger. Onze jongste was toen anderhalf, maar ik kon hem niet meer optillen. Sommige bewegingen kan ik nog steeds niet maken, en de zeurende pijn in mijn nek is niet meer weggegaan. In het koude water voel ik dat allemaal niet. Mijn lijf gaat meteen in de ruststand, ik ben gewichtloos. Het is alsof alle ruimte om me heen ook zorgt voor ruimte in mijn hoofd. De kou is voor mij geen vijand, maar een vriend. Even ben ik alleen maar bezig met wat mijn lijf nog wél kan. Soms schreeuw ik het uit van blijdschap als ik in het water zit. Omdat ik zoveel sterker ben dan ik dacht – lichamenlijk en geestelijk. Ik zwem ook in de winter buiten. Dat komt door Virgo, een vriendin met wie ik vaak zwem. Zij had het al eens eerder gedaan, en samen hebben we gewoon besloten: we gaan niet

stoppen, we zwemmen het hele jaar door. Het is ook veilig om 's winters een maatje bij je te hebben, mocht je onderkoeld raken. Je moet de signalen van je lichaam goed kennen en ademhalingstechnieken onder de knie hebben - dat gaat alleen als je ervaring hebt met zwemmen in de winter. Als ik eruit ga, laat ik mijn lichaam langzaam weer aan de buitentemperatuur wennen voordat ik mijn kleren aantrek.

‘In het water gaat mijn lijf direct in ruststand’

Ik ben van plan volgend jaar te gaan zwemmen in Zuid-Chili, waar ik geboren ben. Vorig jaar heb ik een *challenge* voor mezelf bedacht: ik wilde in de laatste drie maanden van het jaar in elke Nederlandse provincie zwemmen. Ik ben op prachtige plekken geweest. De IJzeren Man in Vught bijvoorbeeld, midden in een bos. Maar er zijn zoveel mooie zwemplekken – al dat water overal maakt ons zo'n rijk land. Ik hoop dat ik mensen kan inspireren om er ook wat vaker in te springen.” 🌸

@openwaterswimmingsusan

TEKST DORIEN VRIELING · FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS · STYLING FEMKE HOFHUIS · VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. STORIES.COM (TOP) WEFASHION.NL (OVERSLAGROK)

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



RUBEN LENTEN (1988)
behoorde jarenlang tot de wereldtop
van het kitesurfen, maar houdt niet
van wedstrijden. Voor hem draait kiten
om genieten en grenzen verleggen.

“**A**ls ik niet in de buurt van de zee ben, word ik na een dag of twee kriegel. Dan moet ik terug. Ik voel me daar vrij: niets aan de horizon, geen obstakels in beeld, de zoute lucht inademen. De zee is nooit saai. Als-ie ruig is, voel je het leven in jezelf. Is-ie kalm, dan word je zelf ook kalm. Zolang als ik me kan herinneren was ik altijd op het strand van Noordwijk te vinden. Ik weet nog goed dat ik de eerste kitesurfer op het water zag. Wow! Aan een vlieger hangen en over de zee scheuren, dat wilde ik ook. Kitesurfen is een dure sport om mee te beginnen – je hebt een kite, board, harness en pak nodig. Gelukkig had ik nog een cadeau tegoed van mijn ouders, dat hadden ze mijn broer en mij beloofd toen ze gingen scheiden. Zo zie je maar dat er aan negatieve dingen soms ook een voordeel zit. Vanaf mijn veertiende heb ik op hoog niveau gesurft, maar eigenlijk gaf ik nooit zoveel om de wedstrijden. Ik zag net zo lief iemand anders winnen, voor mij ging het daar niet om. In het moment zijn, genieten, dát is belangrijk. Daar raakte ik nog meer van overtuigd toen ik een paar jaar geleden kanker kreeg. Maandenlang moest ik aan de chemo, dat was zwaar, maar

ik bleef denken aan mijn dromen. Ik wilde me weer vrij voelen, weer die golven op, en vanaf het eerste moment dat het weer kon, ben ik van elke seconde op mijn board gaan genieten. Niet alleen als de wind en de golven perfect zijn, maar elke keer opnieuw. Ik ben nog nooit een wind tegengekomen waar ik niet mee om kon gaan. In Wijk aan Zee stond er een keer een enorm heftige wind, met vlagen van windkracht 12. Iedereen zei: nu niet gaan surfen, dat gaat niet goed. Ik heb m'n kite toch opgelaten, en het lukte.

‘Als de zee ruig is, voel je het leven in jezelf. Is-ie kalm, dan word je zelf kalm’

Dat je de zee zo kan trotseren, dat is een machtig gevoel. Als je jong bent, ben je vrij, je ziet geen gevaar. Hoe ouder je wordt, hoe meer verantwoordelijkheid je voelt. En toch ben ik nu vrijer, in de zin dat ik weet wat ik wil en overal echt van geniet. Ik heb een druk leven, een groot deel van het jaar reis ik van hot naar her. Soms mis ik rust, maar zolang je droomt, ben je vrij.”

Len10.com

TEKST DORIEN VRIELING FOTOGRAFIE MICHIËL SPIJKERS STYLING FEMKE HOFHUIS VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. THEGOODPEOPLE.COM (BLOUSE, SWEATER, BROEK)

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



DIANNE SCHUTMAAT (1976)
is samen met haar man oprichter van
Mindful Run, een opleidingsinstituut
voor mindful running. Ze loopt drie keer
per week hard, voor haar gezondheid.

Voordat mijn dochter Lynn geboren werd, had ik een drukke baan. Ik reisde het halve land door en daarnaast sportte ik veel en fanatiek. Het moest altijd sneller, beter, verder. Lynn bleek een chromosoomafwijking te hebben, en de eerste periode van haar leven zaten we de halve tijd in het ziekenhuis. Die baan en dat intensieve sporten werden totaal onbelangrijk. Ik wilde bij mijn dochter zijn. Toch nam ik vaak mijn hardloopkleden al mee naar het ziekenhuis, zodat ik af en toe een uurtje kon gaan lopen. Ook al had ik in die eerste periode amper energie, ik wist dat ik me beter voelde na het lopen. Het gaf me nieuwe energie om er echt voor mijn dochter te zijn, en dan ook de geluksmomentjes te ervaren - want die waren er ook. Ik had door mijn man Martijn mindful running al leren kennen, maar door de komst van Lynn merkte ik echt hoeveel ik eraan kon hebben. Soms heb ik watten in mijn hoofd, maar door het lopen richt ik me op het moment, en na die tijd kan ik weer helderder denken. Bij mindful running luister je naar je gevoel. Je loopt minder hard, en ademt alleen nog door je neus. Die manier van ademen is een natuurlijke rem, je gaat niet meer over je grenzen heen. Vroeger was ik soms kapot na het rennen, nu geeft het me juist energie.

Ik ben de lat niet alleen lager gaan leggen in het hardlopen, maar ook in de rest van mijn leven. Hardlopen doe ik nu echt voor mijn gezondheid, mentaal en fysiek. Het is een vorm van meditatie voor me geworden. De omgeving waar we wonen is zo prachtig: soms voel ik me echt een met de natuur als ik loop. Soms ga ik halverwege even vijf minuten op een bankje zitten en om me heen kijken, of ik doe juist mijn ogen dicht. Eigenlijk ben ik me door die moeilijke periode pas gaan beseffen dat geluk in dat soort momentjes zit.

‘Door het lopen richt ik me op het moment. Ik kan daarna weer helderder denken’

Lynns levensverwachting is onduidelijk, sommige artsen zeggen dat we blij mogen zijn als ze tien jaar wordt. Het lopen helpt me om in het moment te blijven. Gedachten als ‘Stel dat ze niet oud wordt, stel dat ze longontsteking krijgt...’ weet ik nu veel meer los te laten. Ik denk nu functioneel. Als ze verkouden wordt, richt ik me op wat ik daar nú aan kan doen. Niet meteen tien stappen vooruit. Mijn leven is daar lichter door geworden.”

TEKST DORIE VRIELING FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS STYLING FEMKE HOFFHUIS VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. TOPSHOP.COM (BROEK) MANGO.COM (TOP)

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



URVIN ELSHOT (1988)
is dj en programmeur bij café Bloemenbar in Amsterdam. Hij skateboardt al bijna vijftien jaar. Al doet hij het nu wel iets voorzichtiger dan toen hij begon.

“**S**kateboarden helpt me om alle ruis van het dagelijkse leven even uit te zetten. Dat kan ook niet anders, want zodra je aan andere dingen denkt, val je. Na het skateboarden ga ik naar huis met een leeg hoofd, het voelt alsof ik weer een frisse start kan maken. Ik zeg wel eens dat skateboarden mijn yoga is. Als het even niet lukt, kan ik alleen mezelf de schuld geven. Het ligt niet aan de grond, niet aan mijn board, maar aan mij. Dat vind ik fijn. Misschien komt dat doordat ik veel in teams werk. Als er dan iets niet lekker loopt, denk ik soms: als die ander nou wat beter z’n best had gedaan... Bij skateboarden ben ik van niemand anders afhankelijk. Ik ben een beetje een einzalgänger, houd ervan om dingen alleen te doen. Skateboarden gaat voor mij niet om de beste zijn. Er zal altijd iemand beter zijn dan ik. Het is meer een kwestie van de *challenge* met jezelf aangaan. Elke keer dat je een trucje doet en goed landt, heb je iets bereikt. Ik leer steeds weer wat nieuws. Bij de meeste sporten heb je richtlijnen en regels. Dat is bij skateboarden helemaal niet zo. Je hebt die plank, en daarmee kun je helemaal je gang gaan. Dat gevoel van vrijheid heb ik nergens anders. Als het aan mij ligt, blijf ik skateboarden totdat ik niet meer kan lopen.

Tegenwoordig begin ik met rekken en strekken, want ik voel wel dat ik geen vijftien meer ben. Als ik vroeger viel, had ik wat schrammen en ging ik weer door. Nu heb ik er al gauw een paar dagen last van, dus ben ik een stuk voorzichtiger. Toen ik vijftien was, sprong ik overal gewoon vanaf. Ik dacht: als het lukt dan lukt het, anders zien we wel weer. Nu denk ik ook na over wat er gebeurt als ik iets breek, want ik ben zzp’er; als ik niet werk, komt er geen geld binnen. Aan de andere kant blijf ik nieuwe dingen proberen. En door al die harde smakken die ik vroeger heb gemaakt, weet ik nu hoe ik moet vallen.

‘Skateboarden is mijn yoga’

Twee maanden geleden overleed mijn opa. Toen heb ik eerst drie dagen thuis gezeten, maar ik dacht: dit wordt ‘m niet, dit helpt me niet verder. Ik ben elke dag twee uurtjes gaan skaten. In mijn eentje, met Miles Davis op mijn oren. Natuurlijk kruipt het nare gevoel er dan na een tijdje wel weer in, maar die twee uur dat je even ‘blanco’ bent, die zijn zo fijn.”

TEKST DORIEN VRIELING FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS STYLING FEMKE HOFHUIS VISAGIE ALEXANDRA LEIJS

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



HELEEN SLEBOS (1969)
is paardenfysiotherapeut en -osteopaat. Ze rijdt als het even kan elke dag op haar eigen paarden en doet mee aan wedstrijden eventing, springwedstrijden en working equitation.

“**A**ls meisje wilde ik al graag paardrijden, maar dat vonden mijn ouders veel te duur. Na lang zeuren kreeg ik op mijn twaalfde verjaardag een tienrittenkaart voor de manege in het dorp. Er ging een wereld voor me open, dit was wat ik wilde. Een paar jaar later kwam er een zakenman in het dorp wonen met zijn gezin en een stel paarden. Ik ben gaan vragen of ik voor een van de paarden mocht zorgen, en dat mocht. Toen ik wat ouder werd, gingen we elke zondag samen rijden, over het strand en door het bos. Op mijn eenentwintigste – hij was inmiddels gescheiden – groeide er iets tussen ons, en nu zijn Henk en ik alweer 23 jaar getrouwd. Als het even wat moeilijker gaat, neem ik een van de paarden mee voor een buitenrit. Een paar jaar geleden raakte Henk in de lappenmand, waardoor hij in korte tijd een stuk ouder werd - mijn fitte, sterke man, met wie ik zoveel samen heb gereden en prachtige reizen heb gemaakt. Dat kon niet meer. Toen we eindelijk de balans weer een beetje hadden gevonden, kreeg ik borstkanker. Dat was een klap, want dit zagen we niet aankomen. Een week na de operatie zat ik weer op mijn paard. Door met het dier bezig te zijn ontspan ik, word ik rustig. De paarden laten me precies zien hoe het met mij gaat. Als ik niet lekker in m'n vel zit, voel ik mijn eigen onrust aan het paard. Dan moet ik mezelf even achter de oren krabben: wat is er aan de hand? Ben ik gejaagd, dan kan ik een

serieuze dressuurtraining vergeten, want het paard neemt dat over. Nu samen rijden met mijn man niet meer lukt, ga ik vaak met een vriendin. Ik heb Henk gevraagd of hij dat goed vond - het is heel jammer dat hij niet meer kan gaan, maar ik miste het om samen te rijden. Al kan ik ook heerlijk in mijn eentje zwerven. Gewoon een paar uurtjes over het strand of door het bos. Hier in de buurt ligt het Geestmerambacht, dat is een prachtig natuurgebied. Het weer maakt me niets uit - al rijd ik bij min twaalf, die ijzige wind kan ook heerlijk zijn.

‘De paarden hebben me spiritueler gemaakt’

Van oorsprong ben ik heel nuchter, maar de paarden hebben me spiritueler gemaakt. Ze hebben me zoveel geleerd. Elk paard komt met een reden in mijn leven. Komend weekend gaan we kijken naar een nieuw veulen, familie van een paard dat wij eerder hebben gehad. Zodra ik het veulen zag, wist ik: ik heb iets met jou. En ik krijg het maar niet uit mijn hoofd. Ik heb nog nooit op zoek hoeven gaan naar een paard, ze zoeken mij op. Op mijn oude dag zie ik mezelf nog steeds hier op de boerderij, met de paarden.” 🌻

TEKST DORIEN VRIELING · FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS · STYLING FEMKE HOFHUIS · VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. SELECTED.COM (JURK)

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



RUTH KOOPS VAN 'T JAGT (1985)
is docent, schrijver en pas gepromoveerd
communicatiewetenschapper. Ze doet aan
wielrennen en creëert zo stiltetijd. Het is haar
manier om even te stoppen met denken.

“**T**oen ik net was bevallen van mijn dochter kon ik niet slapen. Het ging gewoon niet, mijn lijf kon niet meer. Ik wilde zó graag een goede moeder zijn, maar ik kon me alleen maar zorgen maken. Hield ik wel genoeg van mijn dochter, deed ik het wel goed genoeg? Ik herkende mezelf niet meer terug. Driekwart jaar na Evie's geboorte ben ik een week in Spanje gaan fietsen met een groep vrouwen, een soort fietsretraite. Sommige mensen zeiden: kun je wel zo lang zonder je dochter? Maar ik voelde dat het goed was om na die rotperiode een tijd met mezelf alleen te zijn. Door het fietsen vond ik het vertrouwen in mezelf terug. Ook al lag mijn kop overhoop, mijn lijf bleef het doen. Een berg op fietsen, 100 kilometer afleggen, een achtste triatlon. Ik bleek veel sterker dan ik dacht. En dat terwijl ik nooit een atletisch type ben geweest. Ik kon goed leren en analyseren, dus deed ik altijd alles met mijn hoofd. Sporten was andere koek, daar was ik onhandig in. Het wielrennen heeft me geleerd dat niet alles in het leven makkelijk gaat - en dat het niet allemaal perfect hoeft. Gewoon goed is goed genoeg. Ik neem mezelf niet meer zo serieus, kan meer

met mezelf lachen. Ook als ik vierkant een bocht doorga. Wielrennen is mijn manier om het denken tot stilstand te brengen. Ik creëer er stiltetijd mee. Buiten, op de fiets, voel ik me onderdeel van iets. Ik word smerig van een modderplas, zie vogels, reeën, konijnen, ooievaars. Terwijl ik fiets, zie ik het landschap veranderen en ben ik even onderdeel van het leven van anderen: wegwerkers die pauze houden, een grootvader met een kleinkind. Ondertussen verdwijn ik in mijn eigen gedachten.

'Door het fietsen vond ik het vertrouwen in mezelf terug'

Ik ben dankbaar voor wat er is gebeurd. Door dat het begin met Evie zo moeilijk was, ben ik nu een betere moeder. Ze is nu bijna twee, en als ze me in mijn wielrenkleding ziet zegt ze meteen: 'Racefietsen!' Ik vind het mooi om haar voor te leven dat sporten een manier is om goed voor jezelf te zorgen.”

TEKST DORIEEN VRIELING FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS STYLING FEMKE HOFFHUIS VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. SELECTED.COM (BROEK), TOPSHOP.COM (TOP)

>> De binnenkant van
een buitensporter <<



JEROEN VESTER (1968)
is programmeur bij een uitgeverij.
Elk jaar beklimt hij met twee vrienden
een gletsjer, terwijl hij hoogtevrees heeft.
Hij durft het niet, maar doet het toch.

“**D**e dag voor de tocht denk ik steevast: dit moet ik niet doen. Ik weet dat ik de volgende dag een gapende afgrond naast me zal zien, en dat ik op weg naar de top in opperste concentratie moet zijn. Ik, met mijn hoogtevrees. En toch moet ik het doen. Elk jaar, steeds een stap hoger. Mijn vriendin en mijn vader willen het niet, begrijpen het ook niet echt. Maar ik heb het nodig om eens per jaar mijn diepste angst in de ogen te zien, en die te overwinnen. Ik zou ook kunnen klimmen met een parachute, maar dat zou niet hetzelfde zijn. Het gaat om niet durven - en het dan toch doen. Als ik een moeilijk gesprek heb met mijn directeur, en ik denk terug aan hoe ik op die bergtop heb gestaan, weet ik: mij maak je niks. Het besef dat ik mijn grootste angst weet te overwinnen op een berg, maakt dat ik weet dat ik alles aankan. We klimmen altijd met zijn drieën, twee vrienden en ik. Altijd in Zwitserland of Italië. Deze mannen vertrouw ik voor de volle honderd procent. We zijn aan elkaar gezekeerd, niet aan de gletsjer: glijdt de een uit, dan moet de ander pijlsnel zijn ijsbijl vastslaan. We leggen ons leven in elkaars handen. Bij hen zal ik me altijd geborgen voelen. En mocht een van hen ooit afhaken, dan is het klimmen voorbij. Als ik op die berg sta, met links van me een

afgrond van honderden meters, voel ik in elke vezel: ik wil hier blijven. Het is kiezen voor het leven, met elke stap. En de berg moet het me toestaan: bij de gratie van de berg kan ik hem beklimmen. Wij mensen denken dat we alles kunnen, dat we de controle over het leven hebben, maar we zijn maar mieren. Dat besef werkt louterend. Het maakt lankmoedig.

‘Op die berg gaat het om kiezen voor het leven, bij elke stap’

Vroeger dacht ik bij Olympische sporters: ga toch een goed boek lezen, daar kom je verder mee in het leven. Altijd met dat lijf bezig zijn is zo oppervlakkig. Maar sporten gaat niet over je lijf, het gaat over je hoofd. Hoogtevrees zit in je hoofd, dáár moet je jezelf overwinnen. Die benen, die gaan wel. Ze stoppen pas als je hoofd begint te denken: gaat het eigenlijk nog wel, benen? Zodra je je angsten niet meer in de ogen wilt kijken, en de spin in het bad gaat ontkennen – ik ga morgen wel in bad, dan is hij vast wel weg – word je oud. Op dat punt wil ik nooit komen. Dan neemt de angst het over.”

TEKST DORIEEN VRIELING FOTOGRAFIE MICHEL SPIJKERS STYLING FEMKE HOFFHUIS VISAGIE ALEXANDRA LEIJS
M.M.V. BERSHKA.COM (RUGZAK)