

# Eye catcher Epke

**The Flying Dutchman traint in Heerenveen en studeert in Groningen. Met trainingsweken van 25 uur weet Epke Zonderland nog tijd vrij te maken voor een pittige studie als geneeskunde. Al doet hij er wel twaalf jaar over.**

**Z**eg je Zonderland, dan zeg je turnen. Natuurlijk door eyecatcher Epke, maar ook zijn zus en twee broers hebben een turnverleden. “Het komt allemaal door mijn opa”, zegt Epke. “Hij wilde acrobaat worden en was thuis altijd bezig met gymnastiekoefeningen. Er gaat een verhaal over hem dat hij zelfs een keer op de nok van een dak van de ene naar de andere kant heeft gelopen. Op zijn handen, hè.” Als 4-jarige ging Epke mee naar gymnastiekwedstrijden van zijn zus en broers. Daar werd zijn talent ontdekt. Volgens Epke zijn er twee dingen die hij mee had. “De eerste is coördinatie. Als een gymleraar iets voordeed, begreep ik meteen hoe het moest. Mijn tweede pluspunt was onbevangenheid. Moest er iets nieuws worden gedaan bij gymnastiek, dan zeiden mijn broers altijd: laat Epke het maar eerst doen. Ik had ook wel angst hoor, maar deed het gewoon. Alhoewel het soms ook misging, dan knalde ik keihard met mijn schenen tegen de stokken.”

#### Onbetwiste kampioen

Motoriek, onbevangenheid en keihard trainen brachten Epke waar hij nu is: de onbetwiste kampioen aan de rekstok. In 2014 won hij goud bij het EK en WK, en in 2012 werd hij olympisch kampioen in Londen. En nog is zijn honger niet gestild. In de Epke Zonderland turnhal in Heerenveen traint hij dagelijks om nog beter te worden. Dit jaar staan het EK en WK op het programma en volgend jaar wil hij weer vlammen bij de Olympische Spelen in Rio de Janeiro.

Intussen studeert hij geneeskunde in Groningen, een haast onmogelijke

combinatie. Toch lukt het hem. In 2006 begon hij met de opleiding. “De bachelorfase was goed te doen. Ik had in Groningen een vaste studiebegeleider. Elk blok klopte ik bij hem aan en dan legden we mijn sportprogramma naast het studieprogramma. Soms pikte ik dan colleges mee in de ene groep, dan weer in de andere. Zo kon ik mijn meest ideale rooster samenstellen.”

In de masterfase is de combi studietopsport een stuk moeizamer, merkt Epke. “Ik loop nu al een tijd co-schappen en die zijn fysiek en mentaal behoorlijk belastend. Je moet je elke keer weer aanpassen aan een nieuwe omgeving. Dat vergt veel meer energie dan wanneer het routine zou zijn. Er zijn weken dat ik niet aan mijn herstel toekom.”

Met de faculteit heeft hij afgesproken om zijn korte co-schappen van vier weken uit te smeren over zes weken, zodat hij 's middags kan blijven trainen. Daarnaast onderbreekt hij zijn studie in de aanloop naar de grote toernooien, voor EK en WK twee maanden en voor de Spelen zelfs acht maanden. “Nadeel is wel dat ik hierdoor lang over mijn studie doe. Ik moet nu nog zeven korte co-schappen en twee lange. Ik denk dat ik pas over drie jaar klaar ben.”

Dan is het 2018 en heeft Epke twaalf

#### Epke's vrije tijd

**Tv-programma** Keuringsdienst van Waarde, DWDD **Film** Lord of the Rings **Muziek** Red Hot Chili Peppers, The Black Keys, Arctic Monkeys, Metallica **Sport** Snowboarden en windsurfen **Krant** Leeuwarder Courant **Tijdschrift** MTVG, Helden, Quest **Land** Italië

jaar over zijn studie gedaan. De studiegenoten met wie hij in 2006 begon, zijn afgestudeerd. “Ik ontmoet elke keer weer nieuwe studiegenoten. Soms is het jammer dat nieuwe vriendschappen eigenlijk onmogelijk zijn in combinatie met mijn drukke leven. Dan voel je wel een klik met iemand, maar heb je geen tijd om het bij te houden en raak je elkaar uit het oog.”

Epke is realist genoeg om te beseffen dat dat erbij hoort. “Als je iets wilt bereiken, moet je keuzes maken. Ik studeer bijvoorbeeld in Groningen, een leuke studentenstad. Desondanks kom ik nooit echt in de verleiding. Als het kan ga ik mee op pad, maar als het voor mijn herstel niet goed is dan doe ik het niet.”

#### Videoclip Kensington

Bestaat zijn leven dan alleen maar uit trainen en geneeskunde? Nee, Epke besteedt ook tijd aan muziek. Samen met twee collega's van het Nederlands turnteam, Bart Deurlo en Casimir Schmidt, figureert hij zelfs in de videoclip van Kensingtons single War. “Met het turnteam willen we ons kwalificeren voor de Spelen. Samen met de turnbond hebben we gekeken hoe we meer aandacht voor ons doel kunnen krijgen. En aangezien de meesten van ons iets met muziek hebben, werd Kensington benaderd. Na een trainingsstage in Londen werd de clip opgenomen. Kensington is een goede band, ook live vind ik ze ijzersterk.”

In zijn schaarse vrije tijd speelt Epke zelf ook (bas)gitaar en trompet. Verder staat hij 's zomers vaak op een windsurfplank op een van de Friese meren. “Kitesurfen heb ik ook weleens geprobeerd, maar dat is mij toch iets te riskant. Bij een rukwind kun je een flinke smak maken. Nee, ik hou het liever bij windsurfen, dan kun je bij een rukwind gewoon je zeil laten vallen.”

Alhoewel Epke best aardig kan windsurfen, zou hij van één man nog wel wat dingetjes willen leren: Dorian van Rijsselberghe. Dat kan misschien volgend jaar augustus aan de kust van Rio de Janeiro, als beiden voor de tweede keer olympisch goud hebben gepakt.