

Epke Zonderland wilde eigenlijk dierenarts worden

# Schipperen tussen sport en studie

**Goed plannen. Dat is het geheim van turner Epke Zonderland die een topsportcarrière combineert met een studie geneeskunde. "Maar nu met die co-schappen is het soms wel lastig."**

**E**en doolhof. Daar lijkt de route naar de turnhal, een van de sportzalen van Sportstad Heerenveen, nog het meeste op. Smalle gangetjes die dood lijken te lopen, maar dan toch aan het einde ineens een afslag naar links of rechts blijken te hebben. Gelukkig wijzen bordjes aan de muur me de weg. Als ik even later door een raam jonge meiden op een trampoline en een evenwichtsbalk salto's zie maken, weet ik dat ik goed zit. Midden in de zaal staat een rekstok en schuin daarvoor zie ik een turner, gekleed in trainingsbroek en T-shirt, een oefening doen op het paardvoltage. Met een uitgestreken gezicht zwaait hij zijn benen onder zijn handen door die hij kortstondig optilt. De oefening komt tot een hoogtepunt als hij op zijn handen van links naar rechts over het paardvoltage loopt, zich afzet en met een gracieuze sprong op de mat naast het toestel terecht komt.

Even staat hij stil, rechtop, en dat geeft me de kans hem goed aan te kijken. Ik herken hem direct, ook van 50 meter afstand.

Epke Zonderland is dan ook een van de bekendste topsporters van Nederland, misschien wel de bekendste. Afgelopen december kon hij voor de vijfde keer Sportman van het Jaar worden en daarmee schaatser Ard Schenk en judoka Anton Geesink achter zich laten die beiden ook vier keer de uitverkiezing wonnen, maar voetballer Arjen Robben gooide roet in het eten. Dat Zonderland ook in 2014 genomineerd was voor de prestigieuze sportprijs was niet meer dan terecht, in dat jaar won hij goud aan de rekstok bij het EK en WK turnen. Zonderlands mooiste sportjaar was 2012, toen hij tijdens de Olympische Spelen in Londen de oefening van zijn leven turnde op het moment dat het moest. Het leverde hem goud en eeuwige roem op, in een sport waarin Nederland eigenlijk nooit iets kon betekenen. >





## ‘Het klinkt misschien vreemd, maar de studie geneeskunde past goed bij mijn sport’

> Maar wie denkt dat Epke Zonderland daardoor sterallures heeft ontwikkeld, slaat de plank mis. Als hij even later tijdens de fotoshoot – die voorafgaand aan het interview plaatsvindt – allerlei aanwijzingen van de fotograaf krijgt, blijft hij heel geduldig. Zonder mokken doet hij alles wat van hem verlangd wordt, terwijl de weersomstandigheden rond het Heerenveense sportcomplex langs de A32 erg onaangenaam zijn; het is guur en het miezert. Het kenmerkt Zonderland die overkomt als de vriendelijkheid zelve, als de ideale schoonzoon, als de man die altijd voor iedereen tijd heeft. “Ja, ik weet dat mensen vaak iets van me willen”, zegt hij als we later in de warme lounge van het sportcomplex zitten, “en ik begrijp het ook. Toch komt het soms ook even niet uit. Als ik net ergens gezellig zit te eten met vrienden en iemand een handtekening wil, dan zeg ik echt wel nee.” Maar als ze dat doen als hij is uitgegeten, vindt hij het prima. “Tenzij zich een lange rij vormt”, zegt hij lachend.

### Keuzes maken

Dat nee zeggen doet Zonderland ook tegen zichzelf en zijn directe omgeving. Dat kan ook niet anders als je een topsportcarrière met trainingsweken van 25 uur combineert met een relatief zware en lange studie als geneeskunde. “Met zo’n druk leven moet je keuzes maken. Als ik de hele ochtend en een deel van de middag in het ziekenhuis heb gewerkt en later in de middag mijn training heb afgewerkt, moet ik ’s avonds echt rust nemen om mijn lichaam te laten herstellen. Dan kan ik wel iets leuks willen gaan doen, maar dat gaat ten koste van mijn trainingsopbouw.”

Zonderland begon in 2006 met geneeskunde in Groningen. Dat het die opleiding moest worden, ontdekte hij pas aan het begin van zijn vwo-examenjaar. “Als kind wilde ik dierenarts worden. Ik hield van de natuur en van dieren. Bij vriendjes speelde ik altijd met de honden. Maar tijdens de middelbare school begon ik steeds meer te twijfelen. Ik wist niet meer zeker of de liefde voor natuur en dieren genoeg motivatie was.” Zonderland geeft toe dat hij ook heel pragmatisch heeft gekeken. “Het klinkt misschien

vreemd, maar de studie geneeskunde past goed bij mijn sport. Enerzijds omdat ik het in de buurt kon studeren, anderzijds omdat de eerste jaren het accent op theorie lag, waardoor ik mijn studie en sport heel goed kon indelen. Er waren colleges die ik niet altijd hoefde te volgen. In plaats daarvan kon ik ook ’s avonds na mijn trainingen flink blokken, thuis op de bank. Farmacie en biologie zouden voor mij veel pittiger zijn geweest, met veel praktijk en verplichte uren.”

### Vaste studiebegeleider

De eerste jaren was de combinatie topsport-geneeskunde goed vol te houden. “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 colleges mee in de ene groep, dan weer in de andere. Zo kon ik mijn meest ideale rooster samenstellen.”

Tot scheve gezichten van medestudenten leidde dat eigenlijk nooit. “Natuurlijk, ik had weleens een voordeeltje. Maar ik miste ook regelmatig verplichte bijeenkomsten waardoor ik reparatieopdrachten moest doen. Dan was ik behoorlijk in het nadeel omdat ik die alleen moest doen, terwijl anderen dat in een groepje onder elkaar konden verdelen.”

De echte vuurproef kreeg Zonderland in zijn masterfase. De afgelopen jaren liep hij co-schappen in ziekenhuizen in Groningen, Leeuwarden en Heerenveen. “De combinatie is nu wel heel pittig, ja. Ik loop geen hele dagen in het ziekenhuis, tot twee uur meestal en direct daarna ga ik trainen. Daardoor loop ik geen vier weken op een afdeling, maar zes weken.” Daarnaast merkt Zonderland dat co-schappen fysiek en mentaal behoorlijk belastend zijn. “Het is elke keer weer een andere omgeving, je moet je steeds weer aanpassen aan iets nieuws. Dat vergt veel meer energie dan wanneer het routine zou zijn. Er zijn weken dat ik niet aan mijn herstel toekom.”

Daarom moet Zonderland in de aanloop naar de grote toernooien zijn co-schappen onderbreken. Voor het EK en het WK gaat hij er ruim twee maanden tussenuit en voor de Olympische Spelen zelfs acht maanden. “Dat zijn flinke hapen, maar als ik dat niet doe, gaan mijn prestaties eronder lijden. Nadeel is wel dat mijn studie enorm veel vertraging oploopt.”

Zonderland moet nu nog zeven korte co-schappen van vier weken (in zijn geval zes weken) en dan nog twee lange co-schappen van een half jaar die in zijn situatie waarschijnlijk driekwart tot één jaar gaan duren. In 2018 is hij naar verwachting klaar met zijn studie. En dan?

“Dan ga ik me waarschijnlijk nog wel specialiseren. Ik denk nu aan traumatologie of orthopedie. Vanuit mijn sport kan ik me goed inleven in mensen die vanwege een beperking of blessure niet meer kunnen doen wat ze zouden willen. Om in dat herstelproces een rol te spelen lijkt me heel mooi. En ja, ik zou graag met topsporters werken. In de behandeling van topsporters moet je vaak net even afwijken van het gebruikelijke om een goed resultaat te behalen. Dat is uitdagend. Bovendien weet ik ook goed hoe een topsporter denkt.”

Zonderland geniet van zijn leven als co-assistent. Hij ervaart geen extra druk als bekende Nederlander. Wel merkt hij dat er anders naar hem gekeken wordt, vooral door patiënten. “Ze zijn vaak verbaasd om mij in die rol te zien. Sommige patiënten zijn er slecht aan toe, maar als ik dan zie dat ze het leuk vinden om mij aan hun bed te zien staan, doet ook mij dat goed.”

Als arts in spe en topsporter vindt hij het soms wel moeilijk om te zien dat mensen er een ongezonde levensstijl op na houden. “Natuurlijk moet iedereen het zelf weten, maar als je ziet dat het de verkeerde kant opgaat dan denk je wel: doe er alstublieft wat aan. Je kunt het als co-assistent wel aankaarten, maar ik denk niet dat het veel indruk maakt als ik dat zeg. Wel als een ervaren arts dat doet.”

De eerste studie jaren werd Zonderland vooral in beslag genomen door de hectiek van de dag en hield hij zich niet bezig met de ontwikkelingen in de gezondheidszorg. Door zijn co-schappen is dat enigszins veranderd. “Ik zie in de ziekenhuizen waar ik werk een tendens naar superspecialisaties. In het geval van orthopedie zou ik het zonde vinden als ik straks de hele dag protheses aan het zetten ben, terwijl ik voor de afwisseling ook graag een schouder of elleboog onder handen zou nemen. Voor mij is die variatie heel belangrijk, en dat geldt denk ik voor veel artsen.”

### Zenuwen

Dat Zonderland straks als medisch professional een achtergrond als topsporter heeft, is in zijn ogen een groot voordeel. “Natuurlijk, die zelfdiscipline en dat doorzettingsvermogen komen goed van pas, maar ook het feit dat ik goed ben in plannen, kan ik meenemen naar mijn beroeps carrière. En omgaan met spanning, dat is voor een arts ook heel belangrijk.” Zonderland geeft aan dat hij voor een belangrijke wedstrijd nog steeds heel zenuwachtig is, al is hem dat op tv-beelden nooit aan te zien.

“Ik heb de zenuwen goed in bedwang”, legt hij uit. “Vlak voor de wedstrijd denk ik altijd



## ‘Zelfdiscipline en goed kunnen plannen kan ik meenemen naar mijn beroeps carrière’

aan positieve dingen: dat ik het kan en dat de oefening in de trainingen ook lukt. Wat ook helpt, is om de oefening vooraf in mijn hoofd te visualiseren. Ik ben dan zo geconcentreerd dat er bijna niets van buiten bij me binnenkomt. Ook het publiek hoor ik niet, alleen een continu geroezemoes. Tijdens de oefening hoor ik trouwens wel meer. De oehs en aahs na een vluchtelement geven me altijd een kick.”

Die geluiden hoopt Epke Zonderland op dinsdag 16 augustus 2016 ook weer te horen als hij in Rio de Janeiro de olympische rekstokfinale turnt. Of dat dan ook meteen zijn laatste wedstrijd is? Zonderland denkt van niet. “Ik wil daarna nog wel een of twee grote toernooien meepikken, maar ik acht de kans klein dat ik weer vier jaar doorga tot de Spelen van 2020. Ik zou dan 34 zijn. Er zit geen keiharde eindleeftijd aan het turnen, maar 30 is wel een soort grens. En misschien kan ik mijn studie dan ook ietsje sneller afronden.” <

### Curriculum vitae Epke Zonderland (1986)

**2006-heden** studie geneeskunde Rijksuniversiteit Groningen  
**2011** Europees kampioen rekstok, Berlijn  
**2012** olympisch kampioen rekstok, Londen  
**2013** wereldkampioen rekstok, Antwerpen  
**2014** Europees kampioen rekstok, Sofia  
**2014** wereldkampioen rekstok, Nanning (China)