



tekst: Douwe Anne Verbrugge
fotografie: René Verleg

VWS'er Nienke Kingma (30) roeit op de Olympische Spelen van Londen in de Vrouwen 8. Ze gaat voor niets minder dan goud. 'In januari ben ik met onbetaald verlof gegaan. Dat moest wel. De ambtenarenwereld is allesbehalve egoïstisch. En dat valt niet te combineren met topsport.'

NIENKE

Het regent snoeihard op de Bosbaan in Amstelveen, het trainingscentrum van de Nederlandse roeiers die naar Londen gaan. Een aantal Spanjaarden en Mexicanen loopt er verdwaasd rond. 'Komend weekend zijn er internationale wedstrijden', verklaart Nienke. Dat het lijkt of deze sporters half stoned zijn, verbaast haar niet. 'Ze zijn super geconcentreerd, dan krijg je dat.'

Tunnel

Begin dit jaar stapte Nienke met opzet in de tunnel die roeien heet. 'Alles, echt alles staat bij mij in het teken van donderdag 2 augustus. Voor topprestaties moet je jezelf een tunnelvisie aanmeten.' Het maakt duidelijk waarom Nienke niets weet van het rumoer en gedoe rond de boot van de Nederlandse Mannen 8. 'Ik zag op het Sportjournaal dat er gedoe is met hun trainers en coaches. En ja, ik zie en spreek de roeiers van de Mannen 8 dagelijks. Maar ik wil al die trammelant niet weten. Ik ben bezig met het waarmaken van mijn eigen ambities en die van de Vrouwen 8.'

Bang om te verliezen

Nienke was 18 toen ze voor het eerst in een roeiboot stapte. Best laat dus. Twee

jaar later roeide ze haar eerste internationale wedstrijd. Dat is dan weer heel vlot. 'Als meisje uit Driebergen zat ik op hockey. Van mijn ouders moesten ik en mijn drie zussen op muziekles en op een sport. Goed voor de algemene ontwikkeling. Ik kon leuk hockeyen maar was niet supergoed. Met mijn fysiek corrigeerde ik mijn gebrek aan techniek. Wel sterk dus. En fanatiek. Bloedfanatiek. Ik kan niet tegen mijn verlies. Nog steeds niet. Zelfs voor de meest onbenullige roeiwedstrijd ben ik zenuwachtig, bang om te verliezen. Blijkbaar haalt dat het beste in mij naar boven.'

Snel verveeld

Door haar studie Bouwkunde aan de Hogeschool van Amsterdam kwam Nienke bij roeivereniging Nereus terecht. 'Met mijn 1.82 ben ik relatief lang. Dat is ideaal voor roeiers; kun je makkelijker lange slagen maken. En de krachttrainingen bleken bij mij snel resultaat te hebben. Mijn spiermassa groeit snel.' Maar bovenal is Nienke ambitieus. 'Ik ben snel verveeld en wil daarom steeds mijn grenzen verleggen. Nog sneller, nog beter, nog sterker. Gewoon omdat ik als een van die acht in die boot wil zitten. En het kan mij ook

'In vergelijking met het roeien, is het werk bij VWS ingewikkeld, niet concreet.'

niet schelen wie die andere zeven meiden in de boot zijn. Als de beste acht roeiers maar in de boot zitten.'

Iedere dag beter

'Dat fanatisme heeft altijd in mij gezeten en dat is denk ik wel een voorwaarde om topsporter te worden en te blijven. Als je die drive niet hebt, is topsport een hel. Topsport is niet gezond, je put je lichaam uit en je leeft in een cocon. Een coach en een wedstrijdschema bepalen mijn leven momenteel. Vrijheid heb ik niet. Toch vind ik het superleuk en is iedere dag opnieuw voor mij een uitdaging om nog beter te worden. En daarom is het voor mij niet zwaar of moeilijk om topsporter te zijn.'

Beleidsmedewerker VWS

Het leven als topsporter staat in schril contrast met haar werk als beleidsmedewerker op de directie Sport van VWS. >

in de cocon van topsport

KINGGMA



Marion Smit (42) leidinggevende van Nienke bij VWS:



‘Voor ons op de directie Sport is het natuurlijk extra leuk om van nabij mee te maken hoe een topsporter leeft en zich voorbereidt op grote sportprestaties.’

Topsport is een deel van ons werkveld, Nienke geeft daar een extra dimensie aan. ‘t Zou grappig zijn als Nienke een keer een dopingcontrole krijgt bij VWS! Voor ons vervult Nienke ook een ambassadeursrol. Met ‘Goud op de Werkvloer’ willen we topsporters tijdens en na hun sportcarrière de ruimte bieden voor een maatschappelijke loopbaan. Dat vraagt wel het een en ander van de werkgever en de werknemer. Veel flexibiliteit. Voor de sporter staat de sportcarrière op de eerste plaats. Daar moet je als werkgever je goed bewust van zijn. De trainingskampen van de sporter gaan voor. Met Nienke heb ik afgesproken dat zij kortlopende, niet actuele projecten oppakt. Projecten van zes weken bijvoorbeeld. En ja, het werken bij een ministerie is heel anders dan flink aan de roeiriemen trekken. Maar het werk bij VWS frustreert Nienke niet. Net als in de boot is ze erg doelgericht. Ik vind dat wel prettig hoor, zo’n resultaatgerichte invalshoek.’

ANDEREN OVER NIENKE

‘Het kan mij ook niet schelen wie die andere zeven meiden in de boot zijn. Als de beste acht roeiers maar in de boot zitten.’

- › De afgelopen twee jaar heeft zij zich gericht op het project Bewegingsvriendelijke omgeving’. ‘We adviseren bij gemeenten om hun dorpen, wijken en straten dusdanig in te richten dat de bewoners de mogelijkheid krijgen om te bewegen, dat daar de ruimte voor wordt gecreëerd. We hebben nu een aantal pilots lopen. En dan is het afwachten of er iets positiefs uitrolt.’

De wereld van de politiek

‘En ja, dat is een wereld van verschil met die van het roeien. In vergelijking met het roeien, is het werk bij VWS ingewikkeld, niet concreet. In de wereld

Roeibaan Eton Dorney

De roei- en kanowedstrijden van Londen 2012 worden gehouden op Dorney Lake bij Eton Dorney. Dit plaatsje ligt zo’n 40 kilometer ten westen van Londen. De roeibaan is 2200 meter lang en bevat 8 lanen. In totaal kunnen 30.000 bezoekers per dag de roeiwedstrijden volgen.





Trotse ouders: Meindert en Tiny Kingma

buiten het roeien, draait het niet om mij maar om de mensen om me heen. En dan lukt het veel minder makkelijk om dingen voor elkaar te krijgen. Als topsporter ben je alleen maar met jezelf bezig, dat is veel makkelijker.' Een carrière als politicus dan? Ook een wereld van keiharde ambitie! 'Ik vind politiek interessant. Maar Tweede Kamerlid? Nee.' Minister of staatssecretaris? Nienke lacht. 'Mwah. Maar er hoeft geen ministerie van Sport te komen. Sport en bewegen moeten geïntegreerd in het dagelijks leven. Als mensen een paar uur in de week zouden sporten of een goed stuk zouden wandelen, voorkom je zoveel kwalen. Dat gaat de gezondheidszorg echt bakken met geld schelen. En als je lichamelijk fit bent, ben je geestelijk ook sterker.'

Rugblessure

Wat betreft lichaam en geest moet Nienke zelf ook nog de laatste puntjes op de i zetten. Vooral lichamelijk dan. Ze was de afgelopen tijd geblesseerd aan haar rug. Een roeierskwaaltje. 'Daarom had ik de laatste tijd meer gelegenheid om aan hersentraining te doen. In gedachten roei ik geregeld op de olympische baan in Londen. Visualisatietraining. Mijn hersenen kan ik daarmee voorbereiden op de aansturing van een aantal kleine spieren.'

Ze moeten weten wanneer ze welke bewegingen moeten maken.'

Donderdag 2 augustus om 13.30 uur, Nederlandse tijd. Alles bij Nienke staat afgesteld op 2.000 meter roeien op de roeibaan in Londen. 'Natuurlijk ben ik zenuwachtig. Ook bij de sporters die uiterlijk cool lijken, borrelt het van de zenuwen. Maar na het startschot is dat verdwenen. Zes minuten in een flow.'

Onderling praten we niet, daar heb je de adem niet voor. We horen alleen onze stuurvrouw. Na 1.500 meter is iedereen verzuurd. Maar dat weet je van elkaar. De laatste 500 meter is een mentale strijd. Dan roei je alles kapot wat in je lichaam zit. De smaak van bloed dendert door je keel als je over de finish komt. Nee, topsport is niet gezond. Maar mooi. O zo mooi.'

Meindert Kingma (67) vader van Nienke:

'Nienke is toch wel een beetje anders dan haar drie oudere zussen. Met sporten is ze altijd heel fanatiek geweest. Haar doorzettingsvermogen om topsporter te worden en te blijven heeft ze zowel van mijn vrouw als van mij geërfd. Maar topsporters komen in onze families niet voor. Daarin is Nienke weer uniek.

We volgen Nienke letterlijk op de voet. Met onze vouwwagen crossen we door Europa om bij de roeiwedstrijden te zijn. In 2010 zijn we zelfs naar het WK in Nieuw-Zeeland geweest. Op de tribune schreeuw ik de longen uit mijn lijf. Mijn vrouw kan de nacht voor de wedstrijd vaak slecht slapen. In haar gedachten sjeest zij de roeibaan op en af. De dagen voor belangrijke wedstrijden spreken we Nienke niet heel veel. Ze is dan erg gefocust op de wedstrijd. Het initiatief om te bellen of te sms'en laten we bij haar.

De kracht van Nienke is dat ze veel zelfvertrouwen heeft en daarom heel rustig is. Ze is nog sterker en zelfbewuster dan vier jaar geleden op de Olympische Spelen in Peking, toen de Vrouwen 8 onverwacht zilver behaalde. Nienke is nu echt een ervaren kracht binnen het team. Of ze goud halen? Ze zijn podiumkandidaat, maar de Olympische Spelen zijn anders dan andere wedstrijden.'

→ In vws#Dia vertellen Bianca Dumay (partner van Nienke) en Anne Schellekens (stuurvrouw van de Vrouwen 8) over hun ervaringen met Nienke.



Artikelsnelcode 12#025

www.vwsdia.nl