



FOTO MERJIN SOETERS

Bondscoach Mark Emke: „Het verschil met vorig jaar is dat we nu fitter zijn.”

Het vlaggeschip telt weer mee

Reportage Roeien

De Holland Acht is na het slechte WK van vorig jaar vernieuwd. Het vlaggeschip vaart nu weer met de beste roeiers voor de medailles.

Door onze redacteur
Harry Meijer

AIGUEBELETTE. Tussen de rietkragen door ziet hij dat het goed gaat. „Rustig, los, ritmisch. Ja, zo moet het.” De boot ligt mooi in balans, zegt bondscoach Mark Emke (56) op de oever. Een roeicoach regeert op afstand, maar heeft een sensorisch gevoel voor detail. „Het gaat erom dat ze voorin druk zetten, het blad goed neerzetten en ontspannen uitroeien.” De Holland Acht sluit de dag af met een training op Lac d’Aiguebelette. Het water kleurt diepgroen in de avondzon, het bergmassief laat zich van zijn donkere kant zien. Emke zit langs de kant en kijkt er ontspannen naar.

Na een dag vol strijd komt het Alpenmeer weer tot zichzelf. Nog even en het water is weer het verstilde domein van vogels en vissen. Zestig bedreigde soorten schuilen er, maar deze week is het meer in de Franse Savoie ook de arena waar 1.300 roeiers uit 77 landen om wereldtitels strijden en vooral ook om kwalificatie voor de Olympische Spelen van volgend jaar.

Emke loopt na een uur naar de aanlegplaats om zijn ploeg op te vangen. Uitstappen, boot ondersteboven op de schouders

en op naar de berging waar de boten in alle soorten en maten op rekken liggen gestapeld.

De Holland Acht doet weer mee, nadat de boot tijdens de WK van vorig jaar in Amstelveen volop deelde in de malaise van de hele Nederlandse ploeg. Ook de koning had er als gast zijn verbazing over uitgesproken dat er geen acht in de finale stond. En dat nog wel op de eigen Bosbaan.

En nu staat het vlaggeschip, dat met het olympisch goud van 1996 een roemruchte historie aan boord heeft, zondag in de A-finale van de WK en is er kans op kwalificatie voor de Spelen. Hoe dat kan? „We hebben allereerst van de acht weer een prioriteitsboot gemaakt”, legt Emke uit. „En dat betekent dat je daar de beste mensen in zet. We deden vorig jaar van alles een beetje. Toen hebben we gezegd: we moeten onze krachten niet zo verdelen, we moeten meer focussen.”

En zo werden de beste roeiers uit het scullen (met twee riemen) - de dubbel twee en de dubbel vier - ingezet om het boordroeien te versterken. En in de acht zit nu de hele Holland Vier, wereldkampioen in 2013. De ‘zware’ vier van nu - zonder stuurman - is meer een opleidingsboot met het oog op de Spelen van Tokio in 2020, maar heeft zich wel verrassend gekwalificeerd voor Rio. Van de vorige acht zijn nog maar drie leden over.

Emke: „Het verschil met vorig jaar is ook dat we nu fitter zijn. We hebben in de winter puur krachtwerk gedaan op de ergometer en met gewichten. Acht weken voor de Kerst en acht weken er na. En daarna zijn we flink aan het roeien gegaan.

WK ROEIEN

Eerste succes

De lichte vrouwen dubbelvier heeft vrijdag bij de WK roeien in Frankrijk de eerste medaille voor Nederland veroverd. Het kwartet van Oranje eindigde in de finale van dit niet-olympische nummer op de derde plaats in een tijd van 6.28,27. Het goud was voor Duitsland (6.25,10), gevolgd door Groot-Britannië (6.27,07).

De Nederlandse lichte mannen vier-zonder heeft zich verzekerd van een olympisch startbewijs. De ploeg eindigde in de halve finale na een sterke race op de tweede plek achter Denemarken.

Wedstrijdjes en trainen, meer dan dertig kilometer per dag, zes dagen per week.” Juist aan kracht leek het Nederlandse roeien altijd te kort te komen ten opzichte van de grote roeinaties als Groot-Britannië, Duitsland. De experts die Emke consulterde - bewegingswetenschappers, deskundigen van sportkoepel NOC*NSF, de eigen *embedded scientists* - gaven aan „dat we sterker moeten worden”. Een trendbreuk met het verleden, toen het in Nederland toch vooral om mooi en technisch roeien ging? „Ja, dat kun je wel zeggen. Dat goede roeien moet je nog steeds doen. Dat hebben we nog steeds in de vingers, maar we moeten alles kunnen, ook dat fysieke.”

Om de duurcapaciteit te vergroten zijn de roeiers in Oostenrijk op hoogtestage geweest. Volgens Emke met resultaat: „We zien aan de bloedwaarden dat die goed zijn. Als je naar de ergometerresultaten kijkt lopen we nog iets achter op Groot-Britannië, maar niet zo veel meer.”

De vernieuwde ploeg kwam dit seizoen traag op gang met een zesde plaats op het niet zo sterk bezette EK in het Poolse Poznan. Bij de wereldbekerfinale in het Zwitserse Luzern kwam de acht met een vierde plek al beter uit de verf. Op het WK was een tweede plek in serie genoeg voor directe kwalificatie. Woensdag maakte de Nederlandse ploeg een sterke indruk in de herkansing en plaatste zich voor de finale.

Kaj Hendriks (28) zat vorig jaar ook in de Holland Acht en maakte deel uit van kampioensvier van 2013. Hij hoopt dat de roebond niet te veel meer gaan wisselen met de keuze voor de prioriteitsboten. „De Duitse achten zijn al vanaf 2009 samen en

dat betaalt zich uit.” Het bevalt de 28-jarige student medicijnen uit het Utrechtse De Bilt wel in de acht. „Het gaat harder dan de vier, de acht is eigenlijk één lange sprint.” En in die sprint komt de Nederlandse ploeg vooral in het tweede deel van de race altijd goed voor de dag. „Kwestie van opbouw, je hebt ook van die ploegen die hard van start gaan en vervolgens terugvallen”, zegt stuurman Peter Wiersum (30).

Zondag zal duidelijk worden waar de Holland Acht internationaal staat. Wat nog

De acht is belangrijk voor de public relations van het roeien Kaj Hendriks, roeier Holland Acht

de achterstand is op de toplanden Groot-Britannië en Duitsland, respectievelijk wereldkampioen en olympisch kampioen. Een klassering bij de eerste vijf is goed voor kwalificatie voor Rio. Bondscoach Emke: „Ik denk dat we tweede, derde kunnen worden. We zitten er heel dicht tegen aan.”

Natuurlijk, zeggen ook de twee roeiers uit zijn ploeg, gaat het erom dat Nederland goede prestaties levert in welke boot dan ook. Maar de acht heeft toch iets speciaals, ligt goed bij het grote publiek. Kaj Hendriks: „Zeker met al die bezuinigingen is de boot belangrijk voor de public relations van het hele roeien.”