

**PIM VERMEULEN**  
FREEDIVER

### **SCHERP BLIJVEN**

Wie de risico's  
niet accepteert,  
komt nooit op  
het erepodium



**MERIJN VUNDERINK**  
SPEEDSKIËR

# MAAL MIS KAN GAAN, DAN GAÁT HET OOK MIS'



## MERIJN VUNDERINK SPEEDSKIËR

Al van jongs af aan was hij gek op skiën en werkte tijdens zijn studie in de vakanties als skileraar. Toen bewegingswetenschapper Merijn Vunderink in aanraking met speedskiën kwam, was hij verkocht. In 1998 kwam hij voor de eerste keer boven de 150 km per uur uit; toen ging het – letterlijk en figuurlijk – hard. In 2003 werd hij tweede op het meest prestigieuze evenement ter wereld, de Pro Mondial in Les Arcs; in 2004 won hij een Wereldbeker-wedstrijd in Zweden en vorig jaar werd hij, op de baan van het speedski-mekka Les Arcs, afgeklokt op maar liefst 243,9 km per uur - een mondiale toptijd en uiteraard Nederlands record. In zo'n 24 seconden legt Merijn een kilometer af, op hellingen van 60 tot 76 procent. Angst kent de 36-jarige sporter wel, die speelt echter geen rol van betekenis. 'Ach, een arm of been breek je inderdaad al snel. Maar de brandwonden van de wrijving, als je valt, zijn veel vervelender.'

**Heb je in je sport angst - en hoe ga je daar mee om?**

'Vooral in het begin van mijn loopbaan, op onbekende banen, was je toch wel angstig; je staat bovenaan een helling

waar je het einde niet van ziet en je ski's staan zo'n beetje loodrecht op de baan. Dan moet je wel even slikken voordat je afzet. Dat wordt minder. Het klinkt gek, maar je went eraan, ook aan de hoge snelheid. De spanning zit 'm vooral in de competitie, hoe ver je kunt komen in elke ronde en uiteindelijk de finale. Voor de goede orde: als je gaat nadenken wat er allemaal mis kan gaan, dan gaat het ook mis. Helemaal tijdens de afdaling. Dan moet je, populair gezegd, in 'The Zone' zijn. Niet voelen of denken, alleen maar focussen en functioneren. Iedere speedskiër kent de risico's; als je ziet hoe gemakkelijk die vreselijk sterke ski's breken bij een val, dan weet je ook hoe het gaat met armen en benen. En als je niets breekt maar verkeerd naar beneden glijdt, loop je forse brandwonden op. Maar het hoort erbij en je accepteert het. Wie dat niet kan, zal zichzelf nooit terugvinden op een podium.'

**Wat was je angstigste moment ooit?**

'Het had, gek genoeg, wel met sneeuw en ijs te maken, maar niet met skiën. We slipten met onze auto en kwamen bijna frontaal in botsing met een tegenligger. Die onmacht, zich iets zien voltrekken waar je totaal geen greep op hebt. Zo bang was ik nog nooit geweest, ook niet op topsnelheid.'

## TIM HAVERKAMP SHINKYOKUSHIN (KO) KARATE

In tegenstelling tot wat zijn jonge leeftijd en vreedzame uitstraling doen vermoeden, is de twintigjarige student aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding een gelouterde en keiharde knokker. De meervoudig Nederlands en internationaal kampioen behaalde in zijn sport, de hardste vorm van karate die er bestaat, het overgrote deel van zijn overwinningen door de tegenstander met trappen of stoten uit te schakelen – op KO of knock-down. Zijn grootste angst: 'Neergaan. Niet omdat het fysiek pijn doet, maar psychisch. Omdat je tegenstander jou overduidelijk heeft verslagen en dus beter is.'

**Heb je in je sport angst - en hoe ga je daar mee om?**

'Of het nou angst is of spanning... ik denk het laatste. Want ik ben nog nooit dicht geklapt en op het moment dat de scheidsrechter het liet beginnen, viel alles altijd van me af en kon ik er gewoon voor gaan. Dat heb je volgens mij niet als je erg bang bent. Ik weet wat er kan gebeuren, ik ben immers ook zelf wel neer gegaan. Maar fysieke pijn is niet erg. Want door te trainen ben je gewend aan fysieke pijn. En de pijndrempel wordt steeds hoger. Maar de psychische pijn, na een verliespartij wil maar niet wennen... Muhammad Ali zei, terecht: de wedstrijd wordt niet gewonnen in de ring, maar in de trainingszaal. Neem ik erg ter harte.'

**Wat was je angstigste moment ooit?**

'Persoonlijk heb ik gewoon nog niet zoveel meegemaakt; hooguit een auto-ongeluk dat goed afliep. In de sport: ik ging op trainingsstage naar Japan, een lot uit de loterij. En verzwickte drie uur van tevoren mijn enkel. Dat deed zo'n pijn dat eigenlijk alle trainingen op losse schroeven stonden. Ik had toen echt even een paniekgevoel. Maar ik herstelde wonderbaarlijk snel; dat gevoel blijft mij echter bij.'

