

SKI PRO VAN NEDERLANDSE BODEM

Passie voor de reuzenslalom

Ze zijn spaarzaam: Nederlanders met de ambitie op lange latten de wereldtop te bereiken. Het maakt Maarten Meiners bijzonder. Bijna tien maanden per jaar verblijft hij in wintersportgebieden waar hij werkt aan de verwezenlijking van zijn grote droom: kwalificatie voor de Olympische Winterspelen van 2018. Bram Bakker sprak met hem over zijn drijfveren.

Interview: Bram Bakker | Foto's: Edo Jogerius en paulfoto.de



Maarten Meiners in actie.

'Je bent nu vierentwintig jaar en leeft als fulltime profsporter ver van je familie en vrienden in Nederland. Hoe is dat zo gekomen?'

'Toen ik een jaar of zes was, namen mijn ouders me mee op wintersport. Ik wilde geen les van een leraar die ik niet zou verstaan en kreeg daarom van tevoren les op de borstelbaan in Huizen. Omdat ik het zo leuk vond, ben ik na die eerste ski-week thuis doorgegaan met lessen. Het was echt intrinsieke motivatie die me dreef, en dat is nog steeds zo. Mijn ouders hebben me altijd gesteund, maar nooit gepusht. Ze vonden het vooral leuk dat ik het zo leuk vond. Ik denk ook dat ze de passie herkenden. Mijn moeder heeft keurig rechten gestudeerd, maar wilde dat eigenlijk helemaal niet. Naderhand ging ze naar het conservatorium en is ze zangeres geworden. Toen ik vanaf mijn elfde goed begon te presteren in wedstrijden is mijn droom profskiër te worden geleidelijk ontstaan. Nu ben ik maar een week of tien per jaar in Nederland. Ongeveer twintig weken is Innsbruck mijn uitvalsbasis. Ik train er met de mannen van het Duitse nationale team en deel een appartement met twee van hen. De resterende twintig weken ben ik waar dan ook ter wereld voor trainingen of wedstrijden. Ik vind het bijna iedere dag een mooi leven.'

'Je sterkste discipline is de reuzenslalom. Hoe verloopt een wedstrijd op topniveau?'

'Wat wij doen heeft nog het meeste weg van schaatsen, maar dan in verticale richting. De sneeuw op de wedstrijd pistes wordt met water geïnjecteerd, waardoor er een soort ijsbaan ontstaat. Dat heeft als bijkomend voordeel dat de omstandigheden tussen de eerste en de laatste skiër minimaal van elkaar verschillen. Ook hebben we minder weerstand. De g-krachten die in de bochten op hoge snelheid op je lichaam komen te staan zijn enorm: met een sensor is onlangs vastgesteld dat het wel 6 g kan zijn (een waarde waarbij ongeoefende personen het bewustzijn kunnen verliezen, BB).

'Hoe ziet jouw gemiddelde week eruit?'

'Ik train ongeveer 25 uur per week en daar komen andere werkgerelateerde dingen bij, zoals een gesprek als dit. De trainingen zijn heel erg gevarieerd en die afwisseling zorgt dat het leuk blijft. De reuzenslalom is een spannende combinatie van techniek en snelheid. Gewicht helpt wel waar het de zwaartekracht betreft, maar te veel gewicht is nadelig voor je techniek. De optimale balans vinden, is een grote uitdaging. Ik doe veel krachttraining, met name van mijn beenspieren, maar ook veel core-oefeningen. Daarnaast trainen we coördinatie, doen we sprongtrainingen en werken we gericht aan stabilisatie. In de zomer fiets ik om aan mijn conditie te werken, bij-

‘Rijk en beroemd hoef ik er niet mee te worden, wel succesvol.’

voorbeeld door middel van intervallen. Ons team heeft vier trainers, vier materiaalman-
nen en twee fysiotherapeuten. We werken
ook intensief met videoanalyse. Persoonlijk
werk ik ook nog aan het mentale deel van de
prestatie. Ik laat me helpen met visualiseren,
het omgaan met druk en het omzetten
van spanning naar een topprestatie. Net als
in veel andere sporten wordt dat mentale
deel nog niet altijd op waarde geschat. Als je
niet vrij bent in je hoofd ga je behoudend
skiën en dat vertaalt zich direct naar een
mindere prestatie.’

‘Is het ook niet gewoon een doodenge sport? Marvin van Heek trok zich onlangs terug, onder meer door mentale problemen.’

‘Het is inderdaad geen sport voor mensen
die bang zijn aangelegd. Zelf ben ik niet zo
bang aangelegd en krijg ik juist een kick
van snelheid. Ik heb ook niet het idee dat er
op de reuzenslalom veel jongens starten die
eigenlijk bang zijn. Dat speelt eerder bij de
afdaling waar de snelheden nog hoger en de
sprongen verder zijn. Je moet ook niet verge-
ten dat we geleidelijk zijn toegegroeid naar
het absolute topniveau en de zwaarste
wedstrijdpistes.’

‘Je studeert er ook nog bij - Economie en Bedrijfskunde aan de Universiteit van Amster- dam. Hoe speel je dat klaar?’

‘Doordat ik een topsportstatus heb hoeft ik
niet verplicht aanwezig te zijn, anders zou
het nooit kunnen. Ik zie mijn studie als een
leuke en nuttige tijdsbesteding naast het
skiën. Ik ben nu mijn bachelor aan het afronden
en vanaf het moment dat ik daarmee
klaar ben, stop ik voorlopig. Maar om pas na
mijn sportcarrière, op mijn 35e, nog eens
aan een complete opleiding te beginnen dat
leek me niet realistisch. Grappig genoeg
hebben mijn ouders steeds gezegd dat het
ook later nog wel kan, maar ik vind het
gewoon interessant. En zo’n studie vormt je

ook als persoon, helpt in je ontwikkeling als
mens. Daarbij vind ik het heel leuk als afwis-
seling van de topsport.’

‘Hoe lang wil je nog doorgaan? Of stop je als je een bepaald doel hebt gerealiseerd?’

‘Het plezier staat voorop, niet het doel. Als
ik het zo leuk blijf vinden als nu zou ik tot en
met de winterspelen van 2026 wel kunnen
blijven doorgaan. Maar daarbij ben ik er
natuurlijk ook van afhankelijk of mijn
lichaam dat verdraagt. In ieder geval kun je
ook als je 34 bent nog wedijveren met de
wereldtop heeft de geschiedenis uitgewe-
zen. Het gaat mij om de uitdaging, dat
gevoel in de bocht. Rijk en beroemd hoeft ik
er niet mee te worden, wel succesvol.’ //



AUDI SNOW FACTS

Wintersport vormt voor Audi het ideale platform om zijn sportieve, dynamische en high-tech merkwaarden bij een internationaal publiek onder de aandacht te brengen. Speerpunt is de quattro vierwiel-aandrijving die met name op ijs en sneeuw onovertroffen is.

- >> Titelsponsor Audi FIS Ski Cross World Cup sinds 2011
- >> Hoofdsponsor FIS Alpine World Ski Championship 2015 in Beaver Creek (VS)
- >> Hoofdsponsor FIS Alpine World Ski Championship 2017 in Sankt Moritz (Zwitserland)
- >> FIS Nordic Combined World Cup
- >> FIS Cross Country
- >> FIS Ski Jumping World Cup
- >> Four Hills Tournament
- >> FIS Ski-Flying World Championship
- >> Freeride World Tour
- >> FIS-initiatief Bring children to the snow *sponsoring toekomstige skitalenten*
- >> FIS SnowKidz *enthousiasmeren van kinderen 4-14 jaar voor wintersport*
- >> FIS World Snow Day *onderdeel van FIS SnowKidz*
- >> Ondersteuning nationale ski-teams in 14 Europese landen en de Verenigde Staten
- >> Trainingsmogelijkheden voor wintersportatleten in de windtunnel in Ingolstadt
- >> Ook de Nederlandse Ski Vereniging wordt door Audi ondersteund