

Liesbeth Mau-Asam gaat op voor haar tweede Olympische Spelen

# Een laatste shorttrack-kwelling

DOOR MAARTEN DEKKER

WOUBRUGGE/KAMLOOPS - Enerzijds wil ze met volle teugen genieten van haar tweede en laatste Winterspelen, maar de openingsceremonie volgt ze vannacht toch echt via de televisie, vanuit haar kamer in het olympisch dorp. „Als je de volgende dag meteen aan de bak moet, kun je beter niet de hele avond op je benen staan”, zegt Liesbeth Mau-Asam, shorttrackster uit Woubrugge.



vancouver 2010



Het besluit om niet mee te lopen in de feestelijke optocht werd voor haar genomen, door chef de mission Henk Gemser. Maar als die zijn veto niet had uitgesproken, had ze zelf wel besloten om weg te blijven uit het BC Place Stadium. „Je gaat niet jarenlang keihard trainen en ergens naar toe werken, om vervolgens op zo'n manier je kansen te vergooiden.”

Twee weken geleden vertrokken de shorttrackers naar Kamloops, een stad op drie uur rijden van het olympisch epicentrum. Eerst tien uur vliegen van Schiphol naar Vancouver, gevolgd door een busrit naar het trainingskamp. Dat was iets waar ze al maanden tegenop zag, beaamt Mau-Asam. De Woubrugse heeft last van chronische rugproblemen. „Ik kan sowieso nooit pijnvrij schaatsen. Maar zo'n lange trip is al helemaal niet bevorderlijk. Noem het gerust een kwelling, ja. Ik heb wel een speciaal kus-sentje bij me, dat de pijn enigszins verlicht. Maar ik wist van tevoren al dat mijn lichaam twee dagen nodig zou hebben om bij te komen. De andere meiden zijn bij aankomst meteen het ijs op gegaan voor een training, maar voor mij was dat

## Terug in de schoolbanken

Een maand na de Olympische Spelen in Vancouver rijdt Liesbeth Mau-Asam haar allerlaatste officiële wedstrijd. Op 20 maart maakt ze deel uit van het estafette-team dat meedoet aan het WK in de Bulgaarse hoofdstad Sofia. „Ik doe het alleen omdat die meiden het me gevraagd hebben. We gaan daar samen een hoofdstuk afsluiten.”

Als ze haar schaatsen definitief heeft opgeborgen, keert de Woubrugse terug in de collegebanken. Ze is dit jaar uitgeschreven, maar pakt na de zomer haar studie commerciële economie aan de Johan Cruyff University weer op.



Liesbeth Mau-Asam: „De steun van mensen uit mijn omgeving is heel belangrijk geweest bij mijn besluit om er toch nog een keer vol voor te gaan.”

FOTO ORANGE PICTURES

echt niet mogelijk.” Inmiddels heeft de 27-jarige Mau-Asam haar draai gevonden en kijkt ze met vertrouwen uit naar de wedstrijden in het Pacific Coliseum. In dat decor staat de Nederlandse relayploeg morgenocht meten voor een cruciale race. In de halve finale moet Mau-Asam zich samen met haar teamgenotes Maaik Vos, Annita van Doorn, Jorien

ter Mors en Sanne van Kerkhof zien te kwalificeren voor de eindstrijd, die pas elf dagen later verreden wordt. Lukt dat niet, dan rest slechts de B-finale, eveneens op 24 februari. „We zullen scherp moeten zijn, dat is het belangrijkste. Zo hard mogelijk rijden en geen stomme fouten maken zoals bij het EK, waar een van de aflossingen compleet mislukte.”

En dan zijn er nog zaken waar de sporters zelf geen invloed op hebben, zoals de loting en de startpositie die daartoe voortvloeit. Wie aan de binnenkant van de baan mag staan als het startschot klinkt, is ontegenzeggelijk in het voordeel, legt Mau-Asam uit. Op initiatief van de nieuwe bondscoach John Monroe werd de estafette drie jaar geleden tot speerpunt benoemd. In die discipline is de kans op olympisch

## Loting

De Nederlandse shorttracksters nemen het in hun halve finale morgennacht op tegen Zuid-Korea, Italië en de Verenigde Staten. Mau-Asam is niet ontvreden over die loting en ziet kansen voor Oranje. „Italië zakt naar het einde van de race altijd een beetje in en de Amerikanen maken relatief veel fouten. Ze vallen ook nogal eens. Zuid-Korea is in principe een klasse apart, maar zij hebben gekozen voor een heel jonge ploeg, zonder veel ervaring. Op een podium als de Spelen kunnen ook zij fouten maken.”

eremetaal het grootst, zo concludeerde de Canadees na een grondige inventarisatie van het Nederlandse shorttrack. Monroe formeerde een team en zorgde ervoor dat in Heerenveen een nationaal trainingscentrum werd ingericht, met optimale faciliteiten. Voor Mau-Asam betekende het een verhuizing naar Friesland. „In het begin bedoelde ik met 'thuis' altijd nog Woubrugge, maar het laatste jaar heb ik wel echt mijn

plekje gevonden in Heerenveen.” Na de Spelen keert ze terug naar het westen, om in Alphen aan den Rijn samen te gaan wonen met haar vriend, marathonschaatser en oud-shorttracker Cees Juffermans. Meer nog dan de inspanningen van Monroe is de inbreng van diens assistent Dave Versteeg van grote waarde voor Mau-Asam. Versteeg schrijft haar persoonlijke trainingsschema's. „Niets ten nadele van John,

maar in het Engels is het soms toch wat moeilijk om nuances aan te brengen in wat je zegt. Daardoor verloopt de communicatie soms wat stroef. Als ik bedoel dat ik me niet zo lekker voel, kan hij dat interpreteren alsof ik hartstikke ziek ben. Bij wijze van spreken. Met Dave is dat probleem er niet. Bovendien kan hij zich perfect in mijn situatie verplaatsen, omdat hij zelf ook een hernia heeft gehad toen hij nog schaatste. Hij weet dus uit eigen ervaring wat een lichaam in zo'n situatie aankan en nodig heeft.” Feitelijk is het een medisch wonder dat ze na haar olympische debuut in 2006 nu nogmaals van de partij is, besef Mau-Asam. Haar rug is altijd de zwakke schakel in haar gestel geweest en zal dat ook blijven. Na de Spelen van Turijn – waar ze op de drie individuele afstan-

den in actie kwam – ging ze onder het mes. Later manifesteerde zich een nieuwe hernia, nu op een plaats die operatief niet aangepakt kan worden. „Ik heb me wel afgevraagd of het ooit nog wat zou worden. De steun van mensen uit mijn omgeving is heel belangrijk geweest bij mijn besluit om er toch nog een keer vol voor te gaan. Mijn ouders, Cees, mijn zus en haar vriend; ze beloofden allemaal om er bij te zijn in Vancouver als ik door zou gaan.” Het perspectief van de estafette maakte de keuze nog wat gemakkelijker, nog los van eventuele medaillekansen. „Relay is veel gaver dan in je eentje rijden”, vindt Mau-Asam. „Behalve pure snelheid gaat het ook om tactiek en de mate waarin je als team op elkaar bent ingespeeld. Dat maakt het bijna een andere tak van sport dan de in-

## PERSONALIA

**Naam:** Liesbeth Mau-Asam  
**Geboren:** 9 april 1982  
**Geboorteplaats:** Den Haag  
**Woonplaats:** Heerenveen  
**Sport:** shorttrack  
**Palmares:** Nederlands kampioen in 2004, 2005, 2006 en 2008  
 Derde met relayploeg op EK's van 2009 en 2010  
**Persoonlijke records:**  
**500 meter:** 44,026  
**1000 meter:** 1.31,792  
**1500 meter:** 2.23,90  
**3000 meter relay:** 4.13,135 (samen met Annita van Doorn, Sanne van Kerkhof en Jorien ter Mors)

dividuele nummers. En anders dan bij het langebaanschaatsen is dit bij ons altijd al een volwaardig onderdeel geweest.” Alhoewel de absolute prioriteit dus bij de teamprestatie over 3000 meter ligt, gaat Mau-Asam net als Van Doorn en Ter Mors ook van start op de individuele 500 en 1000 meter. NOC\*NSF besloot akkoord te gaan met het verzoek van Monroe, die graag alle beschikbare startplekken wilde verzilveren, ook al was Van Doorn de enige die daadwerkelijk aan de kwalificatie-eisen voldeed, op de kilometer. Mau-Asam snapt de bondscoach wel. „We rijden eerst een 500 meter voordat we aan de start verschijnen voor de relay. Dat is lekker, want zo kun je de sfeer en het ijs alvast even proeven. Dat is belangrijk, want wij zijn in Europa niet gewend aan zo'n ambiance en zulke toeschouwersaantallen terwijl de Koreanen en Chinezen in eigen land vaak genoeg voor veertigduizend man rijden.”

Normaliter gaat de strijd om het goud tussen die twee Aziatische teams. De andere zes ploegen komen allemaal in aanmerking voor de derde plaats, maar wellicht blijft er toch zelfs meer mogelijk, denkt Mau-Asam. „Het is zeker niet zo dat wij ons er bij voorbaat bij neerleggen dat brons het maximaal haalbare is. Alle acht landen die aan de start komen, zijn gewoon goed. De vorm van de dag en een beetje geluk kunnen bepalend zijn.”

En in een hectische sport als shorttrack is ook altijd het Steven Bradbury-scenario mogelijk. De Australische veteraan werd in 2002 op miraculeuze wijze olympisch kampioen, nadat al zijn medefinalisten vlak voor de finish onderuit gingen. Bradbury lag ver achter, maar gleed tot zijn eigen verbazing alsnog als eerste over de eindstreep, voor zijn opkrabbende tegenstanders. „Eerlijk gezegd denk ik niet dat ik wil winnen”, zegt Mau-Asam. „Dan haal ik liever brons na een race waar ik trots op kan zijn.”

# Erik van Putten en het omgaan met G-krachten

DOOR ROBERT TORETT

LEIDEN - Voor Erik van Putten komt binnenkort een lang gekoesterde droom uit. De Leidenaar heeft zich 'gekwalificeerd' voor de Olympische Winterspelen in Vancouver. Niet als sporter, maar als fysiotherapeut van de Nederlandse bobsleesters.

Voor veel atleten, die geen aanspraak op het eremetaal maken, geldt in Canada straks de Olympische gedachte: 'meedoen is belangrijker dan winnen'. Voor Van Putten, die zijn eigen praktijk heeft aan de Rooseveltstraat en in het Universitair Sportcentrum aan de Einsteinweg, gaat dat nog een stapje verder. Voor hem is er bij zijn al een geweldige ervaring. „Daar droom ik al vanaf mijn achtste van. Als sporter - ik deed aan tennis, voetbal en schaatsen - was ik helaas niet goed genoeg. Daarom is het voor mij fantastisch om er nu als fysiotherapeut toch bij te kunnen zijn en dat hele circus van dichtbij mee te kunnen maken. Het is het grootste sportevenement ter wereld en in elke tak van sport het hoogst haalbare. En zo niet, dat hoort die sport - sorry voor de voetballers en tennisers - niet op de Olympische Spelen thuis. De spelen hebben iets magisch. Niet voor niets kunnen topfavorieten het daar vaak niet waar maken en stijgen onderdoggs boven zichzelf uit. Geen toeval.”

## Topsportbegeleiding

Van Putten (38) werd geboren in Deventer en verhuisde in 1991 naar Leiden, om hier fysiotherapie aan de Leidse Hogeschool te



Erik van Putten: „Mensen onderschatten bobsleeën. Die denken: leuk, sleetje rijden. Maar er komt zoveel meer bij kijken. Eerlijk gezegd dacht ik er ook een beetje makkelijk over.”

FOTO HIELO KUIPERS

gaan studeren. Vier jaar later behaalde hij zijn diploma en sinds 1999 heeft hij zich toegelegd op het begeleiden van topsporters. In datzelfde jaar

maakte hij deel uit van de medische staf die de zwemmers, zeilers en turners op de Universiade - de Olympische Spelen voor studenten - op Mallorca ver-

zorgde. „Dat was al een geweldige ervaring. We liepen met de Nederlandse ploeg, voorgedaan door de vlaggendrager, het stadion binnen en daar zaten ge-

woon vijftigduizend mensen. Dat maakt indruk. In Vancouver is het straks allemaal nog vele malen groter. Al die media-aandacht, wereldwijd

miljoenen mensen voor de buis Als ik heel eerlijk ben, hebben de Spelen zelfs een rol gespeeld bij mijn beroepskeuze: als ik het als sporter niet ging redden, dan maar op een andere manier.”

In de afgelopen tien jaar heeft Van Putten heel wat ervaring opgedaan in het werken met topsporters. Zo begeleidde hij de hockeysters van Klein Zwitserland, de rugbyers van DIOK en het Nederlands dames- en herenteam en de roeiers van Njord. Maar ook individuele sporters wisten zijn praktijk te vinden. Dat blijkt wel uit de fotowand in zijn behandelkamer, waarop onder meer de portretten van wielrenster Suzanne de Goede, wereldkampioen poolbiljart Niels Feijen en schaatsster Sanne van der Star prijken. Sinds twee jaar is Van Putten één van de vaste begeleiders van het Nederlandse bobsleeteam. „Ik werd aanbevolen door een hardlooper die ik voor een hamstringblessure, waar ze al lang mee kampte, behandeld had en die de overstap naar het bobsleeën had gemaakt. Geen ongebruikelijke stap. De meeste toppers hebben een achtergrond in de atletiek. Ga maar na: Edwin en Arnold van Calker, Timothy Beck, Esmé Kamp-huis, Tine Veenstra. Het draait tenslotte allemaal om explosiviteit. Mensen onderschatten dat nog wel eens. Die denken: leuk, sleetje rijden. Maar er komt zoveel meer bij kijken. Eerlijk gezegd dacht ik er ook een beetje makkelijk over. Maar ik heb inmiddels zelf een paar keer in een 'taxibob' gezeten en het is echt bizar wat er met die snel-

## Biomechanica

Van Putten's aanpak verschilt nogal van de doorsnee behandelingsmethode. De Leidenaar zweert bij het principe van biomechanica. „Daarbij gaan we ervan uit dat de oorzaak van de pijn vaak niet daar zit waar de klacht voorkomt. Het is een kwestie van verder kijken dan je neus lang is. Als je alleen de klacht behandelt en niet de oorzaak dan is de kans groot dat de pijn terugkomt als je het sporten weer aanpakt. De sprintster die mij in contact heeft gebracht met de bobsleebond is daar een mooi voorbeeld van. Ze had al meer dan een jaar last van haar hamstring en de klachten kwamen, ondanks intensieve behandeling, telkens terug. Uiteindelijk kwam ze bij mij terecht en ontdekte ik dat haar klachten veroorzaakt werden door een scheefstand van de vijfde lage ruggenwervel. Toen we de behandeling daarop aangepast hadden, was ze al snel weer klachten-vrij.”

heden op je afkomt. Door de G-krachten doet elke vezel in je lichaam pijn van het aanspannen. Net alsof je in een straaljager zit. Bovendien gaat het regelmatig mis. En een crash kan hard aankomen.” Zoveel is Van Putten inmiddels wel duidelijk. „Mijn inwijding was meteen raak. Mijn eerste wedstrijd was op de Olympische baan van Cortina d'Ampezzo, de gevaarlijkste baan ter wereld. Daar zijn zelfs al doden geval-

len. Ze zeiden: 'ga maar in de Cristallo-bocht staan'. Dat heb ik geweten. De ene na de andere bob kwam op zijn kop voorbij, waaronder onze mannen en vrouwen. En dat bij 135 kilometer per uur hè. Ja, de sport heeft me verrast. Ik ben echt onder de indruk. Dat blijkt wel uit het feit dat ik mijn vriendin vorig jaar, in het Oostenrijkse Ingles, in een bob ten huwelijk heb gevraagd, haha.”

## Medaillekans

In Vancouver komen bij de heren zowel de twee- als de viermansbob, met Edwin van Calker als piloot, in actie. Bij de dames wist de tweemansbob van Kamphuis zich te plaatsen. Van Putten geeft vooral de viermansformatie een goede kans op een medaille. „Die jongens hebben echt de stap naar de wereldtop gemaakt. Met Rintje Ritsma als commercieel manager hebben we uithangbord waar veel sponsors op afkomen. Aan de Königsssee werden ze vorig jaar bij een World Cup tweede. Dat was hun eerste podiumplek. En bij een testwedstrijd in Whistler, waar straks de Olympische race is, crashten ze weliswaar, maar tot dat moment hadden ze de snelste tijd. De baan ligt ze dus. Ik schat ze sowieso in op topzes. De Duitse bob van André Lange en de Amerikanen, met Steven Holcomb, zijn favoriet. Maar die moeten ook eerst maar eens overleed zien te blijven. En voor de rest doen ze niks onder. Nee, ik ben erg optimistisch. Noem me arrogant, maar ik zeg brons. En als dat lukt, ga ik helemaal uit mijn dak!”