

Eindelijk die felbegeeerde plak



Anouk Kragtwijk
a.kragtwijk@hollandmediacombinatie.nl

Nieuw-Vennep * In atletiekland was al jaren duidelijk dat Anouk Vetter uit Nieuw-Vennep een groot talent was op de meerkamp. Maar door blessures pakte ze op de juniorentoernooien niet de medailles die bij haar kwaliteiten hoorden. Dit weekend maakte de rest van Nederland kennis met de atlete. Ze won de gouden medaille op het EK Atletiek met een Nederlands record. „Goed zijn op de juniorentoernooien is leuk, maar het draait om de seniorentoernooien”, legt haar coach en vader Ronald Vetter uit.

Topsporters moeten egoïstisch zijn om succesvol te worden, is vaak de overtuiging in de sportwereld. Maar meerkampers luisteren daar niet naar. In de twee dagen die ze samen in een cirkel van 400 meter doorbrengen komen ze onder druk, dicht bij elkaar. Bekend zijn de beelden van atleten die hand in hand de ereronde lopen na het toernooi.

Maar er is altijd baas boven baas. En dat is Anouk Vetter. Bijna altijd goedlachs en geïnteresseerd in andere atleten. Als ze hoort dat de NOS-commentator haar concurrente Nana Djimou iemand noemde 'met een gezicht van een oorworm', reageert ze fel. „Oh wat onaardig. Ze is juist een schatje. Ik heb veel aan haar gehad. Ze heeft me echt aangemoedigd.” Die interesse in anderen is ook wel moeilijk geeft ze toe. „Als Nadine Broersen (andere atlete) bijvoorbeeld een slechte meerkamp draait ben ik daar mee bezig. Ik moet mezelf dwingen om op mezelf te focussen.”

Ze vertelt haar verhaal twee dagen na haar triomf in het Olympisch Stadion. Het interview moet een keer onderbroken worden. „Hoh wacht, mijn kat gaat er met mijn medaille vandoor. Pap, pak jij hem even?” Want ze is bij haar ouders in Nieuw-Vennep, waar ze zelf nog vaak slaapt. Zelf woont ze in Arnhem in de buurt van het trainingscentrum Papendal. Haar open houding maakt haar geliefd bij anderen. Ze kreeg tientallen berichtjes van atleten van over de hele wereld die Vetter feliciteerden met haar geweldige prestatie van dit weekend, legt haar vader uit. „Mensen gunnen het haar.” Zelf heeft ze er ook nog een andere verklaring voor. „Atleten weten dat ik het moeilijk heb gehad. Hebben ook mijn worstelingen gezien.”

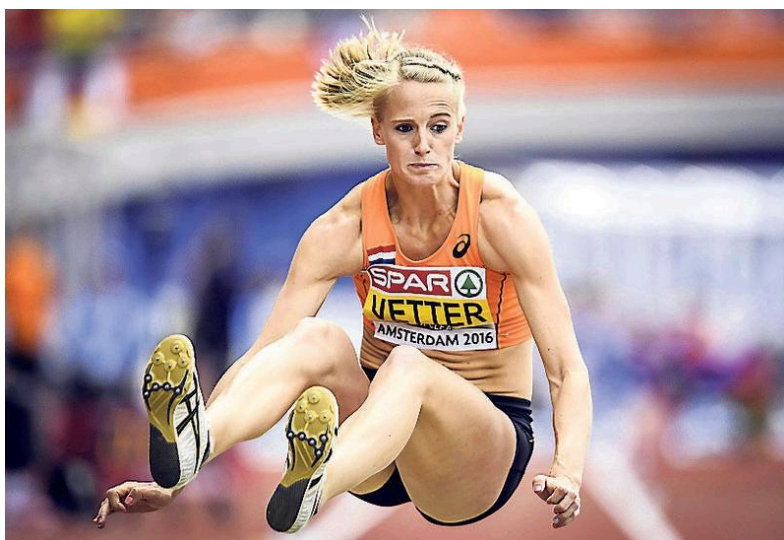
Lichtvoetigheid

Als kleine dreutel liep ze al op de baan. Haar moeder was een goede speerwerpster, haar vader een verdienstelijk kogelslingeraar. Ze had talent, dat zag haar vader ook die later grote meerkampatleten als Karin Ruckstuhl en Chiel Warners



De laatste 100 meter van het toernooi.

ANP/KOEN VAN WEELE



Bij het verspringen sprong ze naar 6.38m.

EPA/OLAF KRAAK

ging trainen. „Ze had een bepaalde dynamiek die anderen niet hadden. Andere atleten sleurden, bij Anouk zag je vrolijk gehuppel en lichtvoetigheid.” In die tijd verhuisde het gezin Vetter van Amsterdam naar Nieuw-Vennep waar ze na de basisschool naar het Haarlemmermeer Lyceum ging.

Blessuregevoelig

Ondanks dat iedereen zag dat ze talent had, was ze ook blessuregevoelig. Ronald Vetter hield daarom van jongs af aan al in de gaten wat zijn dochter deed. „Ik was niet haar trainer maar lette er wel op dat ze bij de pupillen en junioren niet te veel werd belast. Je kunt bepaalde trainingen voltooien waardoor je als junior snel vooruit gaat, maar dan leg je geen basis. Toen ik later met Anouk ging werken, heb ik haar veel oefeningen laten doen om botten en pezen aan te sterken.”

Ze moest op internationale jeugdtoernooien vier keer afhaken door pijnlijke. Gefrustreerd vloog ze dan naar huis. „Zoveel mensen zeiden tegen me: je bent echt getalenteerd. Maar op een gegeven moment begon ik te twijfelen. Belastbaarheid is ook een talent en ik vroeg me steeds vaker af of ik dat

wel had.” Ronald: „Wij hebben haar toen op haar hart gedrukt dat ze goed moet zijn bij de senioren, niet bij de junioren.”

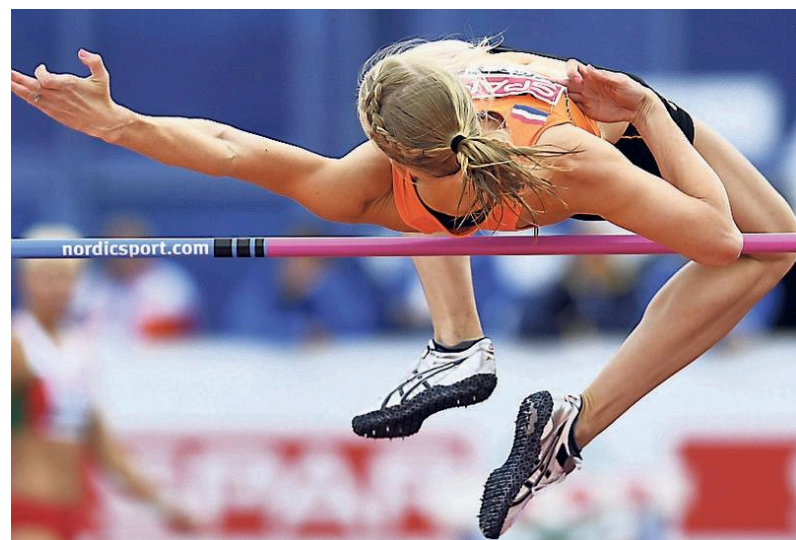
Of ze altijd naar haar vader heeft geluisterd? „Ja ze luistert goed. Al is ze wel ongeduldig en moeten ik haar afremmen. Het liefste doet ze alle meerkampen die er zijn.” Ze heeft veel respect voor haar vader en vertrouwt hem, vertelt Anouk. „Ik vraag nu wel vaker aan hem: waarom moet ik het zo doen? Maar dat komt omdat ik het dan interessant vind. Al is de relatie op de atletiekbaan wel anders dan thuis. Als ik 'papa' roep, luistert hij niet eens op de baan. Als ik hem op de baan als vader wat wil vragen zeg ik: ik ga je nu iets vragen als dochter.”

In 2014 leek haar lichaam beter belastbaar. Ze maakte de meerkamp voor het eerst met een goed puntenaantal af. Toch bleef ze nog altijd in de schaduw van atleten als Dafne Schippers of Nadine Broersen staan. Maar in de maanden voor het EK overtuigde ze zichzelf dat ze daaruit moest stappen. Ook zij kon op internationale toernooien om de medailles strijden. „Je moet niet twijfelen aan jezelf want dan vergroot je de kans dat het niet gaat lukken.”



Een persoonlijk record bij speerwerpen van 55.76m.

EPA/KOEN VAN WEELE



Alleen het hoogspringen was iets minder dan normaal.

ANP/OLAF KRAAK

Het maakt haar een topatleet, legt Ronald Vetter uit. „Noem alle clichés en die gaan voor haar op. Ze is een enorme doorzetter, kan omgaan met tegenslagen en is goed in doelen stellen. En ze is slim. Als meerkampster heb je toch wat zuurstof in de hersenen nodig. Een 100 meter is simpeler dan een meerkamp, dat is continu puzzelen. Ook met je lichaam. Hoe ver kan je gaan? Dat voelt ze goed aan. En eigenlijk gaat het de afgelopen twee jaar erg goed, ze heeft weinig blessures.”

Pijntjes

Toch horen pijntjes bij de meerkamp. Toen ze na de eerste dag opstond, voelde het alsof 'alsof er een vrachtwagen over me heen was gereden'. „Dat gevoel komt meestal na de tweede dagen want de meerkamp is heel intensief. Maar ik had het al na dag een.” Ze raakte niet in paniek „Ik ben gaan inwerken en heb wat oefeningen gedaan. Ik voelde dat mijn voeten reactief reageerden en dat is heel belangrijk bij atletiek. Ik heb het nog even aan anderen gevraagd of ze het ook zagen en dat was zo. Die bevestiging heb ik wel nodig.” Het publiek was een grote steun. Overall waar Anouk in actie kwam,

stoof een oorverdovend lawaai op. „Dat heeft me zo geholpen. Ik wist niet dat ik zoveel energie uit het publiek kon halen. Ik ben daar gevoeliger voor dan gedacht.” Bij het speerwerpen en bij het verspringen kreeg ze het voor elkaar om na twee middelmatige pogingen haar persoonlijk record op het laatste moment aan te scherpen, wat getuigt van veel klasse.

800 meter

Op de laatste 800 meter was ze eigenlijk al na 300 meter verkrampt. „Ik raakte toen wel een beetje in paniek. Maar ik wilde niet aan dat gevoel toegeven. Ik ben maar gewoon blijven lopen, iets langzamer dan de planning was.” Het duurde dan ook even na de 800 meter dat ze in juichen uitbarstte. „Ik wilde een persoonlijk record op de 800 meter en dat was me niet gelukt. Maar toen ik daar lag dacht ik: hallo Anouk, je hebt een Nederlands record en een Europese titel, hier mag je zo blij mee zijn.” „Wat ik nog het allermooist vind, waren de reacties van de andere atleten. Ze waren zo blij voor me dat ik eindelijk een medaille had gewonnen. De gunfactor was hoog. Ik was daar echt door geraakt.”