

Voorwoord

Wat heeft mijn leven eigenlijk getekend? Dat vroeg ik me af toen ik begon aan dit voorwoord. Van een boek met prachtige, authentieke verhalen. Verhalen van sterke mensen. Niet alleen omdat ze hebben doorstaan wat ze hebben meegemaakt. Maar juist omdat ze zichzelf en hun lichamen daarna tot het uiterste hebben gedreven. Ze hebben iets in zichzelf ontdekt waaraan ze in eerste instantie vooral plezier hebben beleefd én wat ze vervolgens tot in detail hebben geprobeerd te perfectioneren. Waardoor ze nu tot een select groepje behoren, namelijk van (succesvolle) paralympiërs.



Stuk voor stuk boegbeelden, voorbeelden voor velen. En juist omdat hun verhaal niet altijd, of misschien nog nooit, zo is uitgeschreven, is het zo bijzonder om er nu zestien op een rij in een boek te hebben. Ik weet dat sommige verhalen zullen ontroeren, niet te bevatten zijn en zelfs tot grote verbazing zullen leiden. En juist dat maakt het zo gaaf. Want zoals ik de sporters ken, gaat het maar om één ding. En dat is winnen, scoren, beter worden, de allerbeste zijn.

Niet iedereen die je in je leven tegenkomt, durft zo'n 'last' op zijn of haar schouders te nemen. Maar deze sporters durven, kunnen en willen niet anders. Uitdagingen aangaan die groter zijn dan menig mens ooit zal meemaken. En dan maximaal presteren wanneer het moet, petje af.

Vanuit mijn eigen carrière in de paralympische sport kende ik de meesten al en helemaal sinds ik als assistent-chef de mission werd aangesteld voor de Paralympische Spelen van Rio 2016, heb ik al deze sporters en hun sporten beter leren kennen. De eigenaardigheden van het individu, de gewoontes binnen een team en de kenmerken van de sport. Dus niet alleen als oud-topspor-ter, maar ook als stafid heb ik de sporters en de Spelen van dichtbij mogen meemaken. En zo beleef ik het voorrecht dat ik zelf als sporter én nu vanuit een andere functie bij andere sporters mag ervaren tot welke magie de mix van de twee – sporter en Spelen – leidt.

De paralympische sport heeft een enorme groei doorgemaakt. Gehandicaptensport is immers nog helemaal niet zo oud. De integratie van mensen met een beperking binnen onze maatschappij is in volle gang en ook de sport maakt



daar onderdeel van uit. De ontwikkeling van de sport is mede te danken aan de sporters die in dit boek geportretteerd zijn. In verleden en heden hebben velen een bijdrage geleverd aan die groei en de steeds professioneler wordende sport en organisatie. Dat heeft geleid tot een toenemend aantal mensen met een handicap dat ondertussen sport bedrijft, meer medailles, meer media-aandacht. Bij het verhalen over de verbetering van al die aspecten mag één persoon niet ongenoemd blijven: André Cats, prestatie-manager en chef de mission in Londen 2012 en Rio 2016. Zijn missie, zijn visie en zijn beeld van hoe paralympische sport er zou moeten uitzien, hebben voor een (r)evolutie gezorgd. In aantallen sporters, toestroom van jonge sporters via onder andere talentdagen, maar ook zeker waar het gaat om de professionalisering van de sporter en zijn of haar omgeving. De houding, de beleving en de benadering van de sport moeten op hoog niveau zijn, dag in dag uit. André heeft voor die mindset gezorgd binnen de sport, bij de sporters, de coaches, de bonden en sportkoepel NOC*NSF.

Terugkijkend op mijn eigen prestaties op het tennisveld maken de grand slams en de gouden medailles me trots. Misschien wel steeds trotser naarmate de jaren voorbijgaan en het moment dat ik mijn laatste bal sloeg steeds langer geleden is. Fantastisch dat ik mezelf door de sport zo heb mogen en kunnen ontwikkelen en zo veel moois heb mogen meemaken. Van de breedtesport, gewoon kunnen meedoen op een normale sportvereniging, naar de topsport en die laatste procentjes verbetering in mijn zoektocht naar perfectie.

Wat mij heeft getekend, is dus niet alleen wat ik heb meegemaakt als mens, maar ook – of vooral – mijn sport. Geholpen door de mensen die ik in deze sportomgeving heb leren kennen. Natuurlijk wordt er heel veel van jou als sporter verlangd, maar zij hebben mij gevormd, hebben me meegenomen in de sportcultuur en veel geleerd over mezelf. Over normen en waarden en over opkomen voor jezelf. Je moet je eigen pad uitstippelen, daarnaar handelen en daarvoor de juiste mensen 'organiseren'. En pas dán zul je kunnen excelleren op wat voor vlak dan ook.

In dit boek word je als lezer door deze zestien sporters meegenomen op hun levenspad. In één woord: indrukwekkend.

**ESTHER
VERGEER**

*Viervoudig winnares paralympisch goud in rolstoeltennis
Assistent-chef de mission Rio 2016*



Inhoud

De brief die alles wat normaal was bijzonder maakte.....	8
GEORGE VAN ALTENA	
De schreeuw van Superwoman.....	20
LARA BAARS	
Met de kracht en pracht van een paard.....	30
NICOLE DEN DULK	
Geleidelijk groeien naar goud.....	42
IJSKE GRIFFIOEN	
Talent en sterke geest maken de universele sporter.....	60
RONALD HERTOEG	
Gekwetst maar zeker niet gebroken.....	76
ALEXANDER VAN HOLK	
Vertrouwen en volgzzaamheid van een speciaal stel.....	94
RIXT VAN DER HORST	
De liefde voor het spelletje als helende factor.....	110
INGE HUITZING	
Hoe het leven loopt.....	124
FLEUR JONG	
Het karma van magiër Mustafa.....	136
MUSTAFA KORKMAZ	
Heldin met een groot (sport)hart.....	150
ALYDA NORBRUIS	
Gepassioneerde pionier schrijft geschiedenis.....	166
DANIEL PÉREZ	
In alles de grens opzoeken.....	178
JETZE PLAT	
Onvolmaaktheid als grootste kracht.....	194
LISETTE TEUNISSEN	
Overlever dankzij het zwemmen.....	206
OLIVIER VAN DE VOORT	
De medaille heeft twee kanten.....	218
KELLY VAN ZON	
Medaillewinnaars Rio 2016.....	232



In alles de grens opzoeken

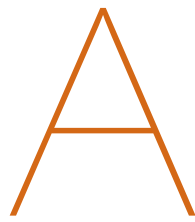


JETZE PLAT

Vrouwenakker, 10 juni 1991

Daar waar het onderlichaam onvolgroeid ter wereld kwam, werd het bovenlichaam in de kwarteeuw daarna geboetseerd tot een imposante body. Karakteristiek voor de tot op het bot gedreven sportman Jetze Plat. Die zich als mens de laatste jaren regelmatig machteloos voelde, omdat zijn moeder aan een ernstige vorm van beenmergkanker lijdt. Met zijn oersterke armen, die in zijn handbike als benen trappen, probeerde hij de geestelijke pijn te verdringen en tevens te parkeren, op weg naar wat de meest memorabele week van zijn leven moest worden. Tegen het decor van de iconische Copacabana zou Jetze Plat inderdaad geschiedenis schrijven. Hij won goud op de paratriatlon, die voor het eerst op het paralympisch programma stond. Zoals vooraf gedacht, toonde hij zich onbereikbaar voor de concurrentie. De laatste akkoorden van het volkslied hadden net geklonken, of het herstel werd ingezet en het vizier werd gericht op het handbiken. Het onderdeel waarop hij zó graag de onverslaanbare wilde verslaan: voormalig Formule 1-coureur Alessandro Zanardi. Nu die nog koerste. Maar op de tijdrif langs het strand van Barra da Tijuca toonde de levende legende zich wederom Alessandro 'de Grote' en kwam Plat niet in zijn buurt. Hij werd zesde. 24 uur later wachtte de derde ultieme krachtsinspanning in korte tijd: de wegwedstrijd, de heilige graal, het grootste gevecht. Power en prestatie móesten hem naar het podium gidsen, anders zou het eerder gewonnen goud verbleken. Diep in de reserves vertoevend, ging het bij de zinderende ontknoping om vermogen en macht, om durf en het laatste beetje kracht. In het duel der titanen moest de Nederlander uiteindelijk twee grootheden, Ernst van Dyk (Zuid-Afrika, 43) en Zanardi (49), voor zich dulden. Hij was blij met brons, het maximaal haalbare. Voor nu.





an een wand van zijn onderkomen hangt een foto van een jongetje dat hoog in de boom is geklommen. Niks gek aan. Ongeremd. "Ik liep vanzelf wel een keer tegen de grens aan. Maar eerst tien keer proberen. Zo ging het met alles", zegt Jetze, die vlak bij zijn ouders woont. "Daar heb ik al mijn faciliteiten en materiaal dichtbij. En toch mijn eigen plek om mezelf terug te trekken, een ideale combinatie. Ik heb een goede band met mijn ouders en zeker sinds de zomer van 2015 ben ik blij dat ik zo dichtbij ben. Ik loop zo naar mijn moeder en kan haar bijstaan waar nodig en ook aanvoelen als er iets is.

Daags voor het WK van 2015 kreeg ze de diagnose. Ze had al langer pijn. Wij zijn – dat is een kracht, maar ook een zwakte – opgevoed in de trant van hard werken en niet klagen. Dat heeft ons allemaal gebracht waar we nu zijn, maar je merkt ook dat we dan misschien langer doorlopen met iets. Mijn moeder heeft een hoge pijngrens en bleef gewoon naar haar werk gaan. Als dan kanker wordt geconstateerd, hoop je maar dat die kracht ook weer bijdraagt in de onzekere tijd en het proces dat ze is ingegaan. Het is een monster dat de binnenkant van het lichaam opvreet. Na verloop van tijd zie je het aan de buitenkant, als de haren uitvallen. Ik denk dat ieder kind zoiets heeft van: je ouders, die zijn onsterfelijk. Dat ze niks kan overkomen."

Ze bewaarde het onheilsbericht bewust. "Omdat mij het WK in Zwitserland wachtte. Als ik het van tevoren had gehoord, dan had ik gezegd: 'Flikker maar op met je wedstrijd, ik ga naar huis!' Dan denk je niet meer na over het feit dat je je eigenlijk al een jaar lang aan het isoleren bent om dáár goed te zijn. Dat wist mijn moeder ook. Bovendien kon ik thuis niets meer doen dan wat ik enkele dagen later zou doen. Mijn oom kwam met het vliegtuig naar de WK-wedstrijd, hij maakt altijd foto's. Hij wist het wel. Voor hem moet het lastig zijn geweest. Hij zag mijn wedstrijdspanning vooraf, maar ook mijn blijdschap na afloop over een tweede plek op het WK. En vervolgens, op 'de ochtend na de avond', moest hij dat nieuws brengen. Dat is moeilijk. Ik was nog in het hotel. Hij gaf een brief die mijn moeder had geschreven. Dat is heel bizar. Ook omdat je nog in de euforie zit van je tweede plek, maar in één keer drie hamerklappen in je nek krijgt vanwege dat vreselijke nieuws."

De medaille heeft twee kanten _____



KELLY VAN ZON

Oosterhout, 15 september 1987

Haar snoekduik in de poulewedstrijd tegen de Turkse Kubra Korkut, die ze later in de finale van de Paralympische Spelen weer zou tegenkomen, ging viraal. Een symbolische safe. Bijna een half miljoen viewers aanschouwden hoe bezield tafeltennisster Kelly van Zon haar jacht naar goud beleefde. Ze begaf zich in die door sporters vaak benoemde tunnel, puur omdat het moest. Onderweg miste de Brabantse regelmatig het licht, om zich dan met grote tegenzin te schikken naar het keurslijf, het monnikenbestaan. “Offers, allemaal offers die je móet brengen.” Voor die gouden plak, waarvan ze er al één had. Maar na die van Londen viel ze in een zwart gat en kreeg ze op een akelige manier de andere kant van de medaille te zien. “Waar ik vandaan ben gekomen en dan tóch je titel prolongeren... Daarom ben ik nog nooit zo blij geweest met een medaille als met deze in Rio.” Tijdens de huldiging vloeden zelfs tranen. “Ik houd er niet van als andere mensen mij zien huilen. Als ik ze binnen had kunnen houden...”



*V*anaf de geboorte was het goed mis. Mijn benen en mijn rug, het klopte niet." Vanwege een heupafwijking in haar linkerbeen bleek sprake van een beenlengteverschil van elf centimeter en verminderde spierfuncties in datzelfde been. "Ik ben er heel eerlijk in, ik heb eigenlijk nooit naar mijn situatie van toen omgekeken. Vond die foto's waarop ik aan allerlei slangetjes lig maar akelig. Ik moest zo vaak naar het ziekenhuis voor weer een operatie aan een been of een heup. Ik deed het omdat het moest, het was standaard geworden.

En nog steeds boeit het me niet. Ik kan er immers niets meer aan veranderen, het opereren is klaar en ik heb een fantastisch leven zo. Ik denk dat die manier van ermee omgaan me gebracht heeft waar ik nu ben. Natuurlijk loop je wel eens ergens tegenaan en denk je: *Verdomme!*"

"Ik denk dat iedereen met een handicap ergens in zijn leven wel een keer de 'Waarom ik?-vraag' stelt, maar je krijgt er nooit antwoord op. Van niemand"

Ze bedient zich van een kruk. "Anderen zijn rolstoelgebonden, die hebben helaas geen keuze. Ik nog wel. Als we de stad ingaan om te shoppen, moet ik mijn rolstoel meenemen, want zo lang kan ik niet lopen. Nou, moet ik dan gaan liggen janken omdat die stoel mee moet? En je denkt toch niet dat ik dat ding meeneem als ik een keertje ga stappen of wanneer ik naar een festival ga? Maar dan moet ik het later wel bezuren, dan ben ik kapot.

Ik denk dat iedereen met een handicap ergens in zijn leven wel een keer de 'Waarom ik?-vraag' stelt, maar je krijgt er nooit antwoord op. Van niemand. Ik ben daar nuchter in. Op de basisschool had ik al een behoorlijk groot bekkie. En misschien het geluk dat ik uit Dongen kom, toen nog een klein dorpje. Ik was altijd buiten en trok gewoon op met mijn leeftijdgenootjes. Ik was een kwajongen, een echte rauwdouwer. Ik klom in bomen, voetbalde mee. Alleen tikkertje vond ik nooit leuk, omdat het dan op pure snelheid aankwam. Maar al liep ik scheef, met apenkooien en trefbal was ik wel snel. Ik werd wat dat betreft ook gewaardeerd door mijn vriendjes en vriendinnetjes. Ik beet altijd van me af, was een normaal kind, ondanks dat ik gehandicapt ben.

Ik denk dat dat komt door mijn zus, mijn ouders en de rest van mijn familie. Zij hebben me 'gewoon' opgevoed. En als iemand iets zei, dan hoefde de juf daar niet tegen op te treden, dat kon ik zelf wel. Als kind waren er daarentegen heus wel bepaalde dingen die ik minder goed kon accepteren. Het enige waar ik, nu ik ouder ben, nog van baal, is dat ik niet kan snowboarden, vanwege mijn beperkte evenwicht. Want wat heb ik verder niet wat een ander wel heeft?

Ik heb allerlei sporten geprobeerd: karate, zwemmen, tennis. Bij tennis merkte ik dat ik balgevoel had, maar ik kon het niet belopen. Heb ik me – in de voetsporen van mijn vader – op mijn negende aangemeld bij de lokale tafeltennisvereniging BSM. We kregen een heel sterk meisjesteam, waarmee we op een gegeven moment op landelijk niveau speelden. Als junior werd ik Nederlands kampioen bij de B-licenties, als speelster met een beperking. Dat was best bijzonder. Vanaf mijn vijftiende speelde ik tevens al bij de nationale selectie van tafeltennissers met een handicap. In 2005 speelde ik mijn eerste EK."

"Ik kan ergens anders gaan spelen om geld te verdienen, maar ik blijf liever bij mijn cluppie"

"Ik ben altijd competitie blijven spelen bij valide teams. Bij de dames speel ik in de eredivisie. Ik vind het mooi dat ik het die spelers moeilijk kan maken, ondanks mijn beperking, hoewel de eerlijkheid me gebiedt te zeggen dat het niveau de laatste jaren wel achteruit is gegaan, omdat veel speelsters naar het buitenland zijn vertrokken. Maar qua *ranking* sta ik bij de valide speelsters bij de eerste veertig van Nederland, dat is niet verkeerd. Ik heb ook nagedacht over het uitkomen in buitenlandse competities, maar ik reis al zo veel. En in onze eredivisie heb ik het moeilijk genoeg, dus dat is voor mij prima."

Ze hecht aan clubliefde en sfeer naast de tafeltennistafel. "Bij de heren speel ik – Eerste Klasse – voor het Bredase Belcrum puur voor de gezelligheid. Dat vind ik heel belangrijk. Het geeft me naast de spanning van de wedstrijden ook plezier: in het spelletje en bij het na afloop samen een biertje drinken. Als ik dat opgeef, kun je me over een tijdje bij elkaar rapen, dat houd ik niet vol. Ik sta dan met dezelfde instelling van altijd willen winnen achter de tafel, maar er moet