

JIM JANSEN & KJELD DE RUYTER

ZWEMMERS GELUK

OP ZOEK NAAR DE WETENSCHAP ACHTER EEN FRISSE DUIK

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

6 VOORWOORD

Pieter van den Hoogenband

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

9 ZWEMMEN

Frank Backx, sportarts en emeritus hoogleraar
Klinische Sportgeneeskunde

25 CONDITIE

Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie

41 FLORA EN FAUNA

Martin Melchers, stadsecoloog en schrijver

57 BEWEGEN

Erik Scherder, hoogleraar Neuropsychologie

73 DEPRESSIE

Linda Ooms, bewegingswetenschapper

89 TRAINEN

Cees Vervoorn, chief science officer

107 KOU

Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar
Ecologische Energetica en Gezondheid

123 GRENZEN

Nico W. van Yperen, hoogleraar Sport &
Performance Psychology

139 VOEDING

Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid

155 ZWEMANGST

Merel Kindt, hoogleraar Experimentele
Klinische Psychologie

DAAROM ZWEM IK

- 16 ENITH BRIGITHA**
Olympisch medaillewinnaar
- 32 ANDREA MAIER**
Hoogleraar Veroudering
- 48 PATRICK HENDRIKSE**
Eigenaar van Brouwerij 't IJ
- 64 IONICA SMEETS**
Hoogleraar Wetenschapscommunicatie
- 80 HUUB VAN DER LUBBE**
Zanger De Dijk
- 98 JACCO VERHAEREN**
Zwemcoach
- 114 SUZANNE BRUMMEL**
Sportblogger en Nederlands kampioen
openwaterzwemmen
- 130 THIJS VAN DEN END**
Paralympisch zwemmer
- 146 WILLEM VAN DER VOORT**
Ondernemer/innovator
- 162 ELS VISSER**
Nederlands kampioen triatlon

ZWEMPLEK

- 20 NIEUWE DIEP**
Amsterdam
- 36 DOT**
Groningen
- 52 OOSTERPLAS**
Bloemendaal
- 68 OESTERDAM**
Tholen
- 84 SPIEGELPLAS**
Nederhorst den Berg
- 102 WEERRIBBEN-WIEDEN**
Kalenberg
- 118 NOORDZEE**
Den Helder
- 134 GALDERSE MEREN**
Breda
- 150 BERKENDONK**
Helmond
- 166 SPIEGELWAAL**
Nijmegen

- 170 NAWOORD**
- 174 DANK AAN**
- 175 VEILIG OPENWATER-
ZWEMMEN**



VOORWOORD

‘Zwemmersgeluk is voor mij omringd worden door water en je volledig vrij voelen. Zodra ik het water raak, voel ik een vrijheid die je op het land nooit kan evenaren,’ zegt Jacco Verhaeren, ooit de coach met wie ik de grootste triomfen vierde en nu een onmisbare vriend, ergens halverwege dit boek.

Deze uitspraak is me uit het hart gegrepen en is denk ik niet alleen op mij, maar ook op vele anderen van toepassing. Ik groeide op in Geldrop en was lid van de zwemvereniging psv Zwemmen en waterpolo. Van kinds af aan lig ik in het water en als geen ander ken ik de magie, kracht en schoonheid van deze even geweldige als kleurloze stof. Zolang ik me kan herinneren, zwem ik en deze sport is onlosmakelijk met onze familie verbonden. Mijn eigen moeder miste op een haar na de Olympische Spelen van München (1972) en dankzij haar werd ik een steeds fanatiekere zwemmer, zonder dat de lol ervan afging.

Lol, je kunt het ook plezier, gein, fun of geluk noemen. Nee, nog beter: *zwemmersgeluk*. Dit woord, deze uitdrukking, is zo sterk dat hij geen uitleg behoeft. Ik dook in 2000 in Sydney in het water, werd liefkozend *the Dutch Dolphin* genoemd, won de gouden medaille en was dolgelukkig. Extreem euforisch. Maar net zo gelukkig zijn Rob Michels en zijn zoontje Elias die samen

een stukje zwemmen in de Spiegelwaal bij Nijmegen en meer dan breed glimlachend uit het water komen. Van Den Helder tot Maastricht en van het dor in Groningen tot de Oosterschelde in Zeeland—overal kan je in Nederland zwemmen. Even je boei ombinden—veiligheid boven alles—, brilletje op en gaan. Als Brabander vind ik het natuurlijk extra leuk dat Jim en Kjeld—het zijn en blijven Amsterdammers—ook de moeite hebben genomen om onze prachtige provincie te bezoeken en zijn wezen zwemmen in Helmond en bij de Galderse meren onder de rook van Breda.

Het leuke aan zwemmen is dat bijna iedereen het doet. Op zijn eigen manier. Natuurlijk heeft iemand als Huub van der Lubbe, al meer dan veertig jaar zanger van De Dijk, gelijk als hij zegt dat je de dag met een voorsprong begint als je even een stukje hebt gezwommen. Maar dat geldt ook voor Thijs van den End die door een vreselijke ziekte zijn been moet missen, maar in het water soms sneller is dan leeftijdsgenoten die nog wel al hun ledematen bezitten. Bij het verhaal van Andrea Maier, hoogleraar Veroudering aan de Vrije Universiteit Amsterdam, moest zelfs ik even slikken. Qua zwemmen, trainingen en afstanden ben ik best wat gewend, maar zelfs ik heb nooit in mijn leven 24 uur achter elkaar gezwommen. De *Power Woman* met een kapitale P wel en ik werd bijna moe toen ik haar relaas las.

Ik ben niet alleen een voormalige topsporter en zwemliefhebber in optima forma, ook werk ik als manager van de Topsport Community. Daar ben ik de verbindende factor tussen de top van de sport, het bedrijfsleven en de wetenschap. Dit netwerk heeft als doel om kennisdeling tussen deze werelden te stimuleren en zo van elkaar te leren. Daarom heb ik groot respect voor iemand als ondernemer Willem van der Voort, die als directeur werkt bij de grootste financiële dienstverlener voor buitenlandse werknemers in Nederland en tussendoor tweehonderd triatlons heeft gedaan. Ook de wetenschappers die in dit boek aan het woord komen, zoals Maria Hopman (Conditie), Erik Scherder (Bewegen) en Cees Vervoorn (Trainen) zijn zeer de moeite waard om te lezen.

Toen ik het boek uit had, werd bevestigd wat ik eigenlijk al wist. Zwemmen is afwisselend, je kan het overal doen en, niet geheel onbelangrijk, het is gezond en je wordt er ook nog eens heel gelukkig van. Maar nog meer is zwemmen iets wat je samendoet. Bij TeamNL geloven we in de kracht van samen. Dan behaal je de beste resultaten. Met een lach en een traan. Je pept elkaar op, motiveert de ander en geniet uiteindelijk van het resultaat. Ik hoop oprecht dat u net zo geniet als ik van *Zwemmersgeluk*.

Pieter van den Hoogenband
Waalre, oktober 2021





ZWEMMEN



Frank Backx (1955) is sportarts en emeritus hoogleraar Klinische Sportgeneeskunde UMC Utrecht. Hij begon na zijn artsens studie, militaire dienst en medische specialisatie in 1985 als sportarts bij het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg op Papendal. Bij NOC*NSF was hij bondsarts en in de periode 1996–2002 was hij werkzaam in het Academisch Ziekenhuis Utrecht (nu UMC Utrecht). In 2007 werd hij benoemd tot hoogleraar Klinische Sportgeneeskunde aan de Universiteit Utrecht en het UMC Utrecht. Hij behandelde complexe sportgerelateerde klachten en doet nog steeds onderzoek naar effectieve bewegprogramma's voor mensen met een chronische ziekte.

‘Er is al heel veel onderzoek gedaan naar de reden waarom mensen nou precies sporten,’ zegt Frank Backx. ‘De redenen zijn zeer uiteenlopend. Als je beweegt komt er endorfine vrij in je hoofd en dat stofje is toch een beetje verslavend. Daarnaast sporten mensen omdat ze op gewicht willen blijven en er goed uit willen zien. Tevens is sporten natuurlijk een plek waar je laagdrempelig mensen kunt ontmoeten. En in zijn algemeenheid is het een feit dat mensen gewoon meer moeten bewegen.’

‘Een paar eeuwen geleden hadden we geen auto en waren we gedwongen om dingen lopend te doen. Ook het werk was vroeger fysiek veel intensiever. Naarmate de technologie zich ontwikkeld heeft – de auto, elektrische grasmaaier en online bestellingen doen – is het dagelijks leven makkelijker geworden. Dat heeft geleid tot minder fysieke activiteit en de laatste twintig jaar is dankzij wetenschappelijk onderzoek duidelijk geworden hoe slecht weinig bewegen is. Dat heeft mensen ervan overtuigd dat ze zich regelmatig moeten inspannen, liefst door middel van sporten, want *Exercise is Medicine*.’

Backx zelf is op drie manieren met sport bezig: hij beoefent zelf sport, is sportarts en doet wetenschappelijk sportonderzoek. ‘Het zelf sporten is natuurlijk het leukst, maar ik vind patiëntenzorg ook nog steeds bijzonder boeiend en uitdagend. En terwijl ik dit zeg, vind ik het een plicht om mijn vak verder te brengen door toegepast onderzoek te doen en door te innoveren. De combinatie van deze drie dingen past het best bij mij en zie ik als onlosmakelijk met elkaar verbonden.

In Nederland hebben we een lange traditie van mensen op jonge leeftijd leren zwemmen. Dat is puur pragmatisch omdat we veel water hebben in Nederland en het verdrinkingsgevaar voor kinderen willen reduceren. Dat is het belangrijkste motief geweest om mensen te leren zwemmen. Het is jammer dat de meeste mensen stoppen met zwemmen als ze hun zwemdiploma’s hebben gehaald, omdat ze het dan wel genoeg vinden. Het is juist goed om dan te gaan wedstrijdzwemmen of lid te worden van een zwemclub. De zwemsport zou daarom aantrekkelijker moeten worden. Ik woon in Maarssen en toen hier een kleine dertig jaar geleden een binnenzwembad werd geopend, let wel, met golfslagbad, was iedereen in de zevende hemel. Met als gevolg dat mensen vaker gingen zwemmen dan wel spelen in water. Als je zorgt dat de drempel niet te hoog is, dan komen de mensen wel. Zorg ervoor dat een entreekaartje niet te duur wordt en dat je niet alleen overdag terechtkunt, maar ook vroeg in de ochtend en ’s avonds na het werk. Er is genoeg onderzoek gedaan naar waarom



mensen niet zwemmen en daar zou de zwembond nadrukkelijker op in moeten spelen. Neem iets simpels als bereikbaarheid; naar een gemiddeld zwembad zou je moeten kunnen fietsen. Het is bijzonder dat een stad als Almere, met meer dan 215.000 inwoners, geen buitenbad heeft.

Ik heb nu met een hele andere doelgroep te maken, namelijk met een groep die op latere leeftijd weer is gaan zwemmen, omdat ze niet meer goed kunnen lopen of fietsen. Mensen kampen met gewrichtsslijtage (artrose) en/of zijn zwaarlijvig. Hen raad ik aan om te gaan zwemmen, in plaats van bijvoorbeeld hardlopen. Als je hardloopt komt door axiale compressie bij iedere stap je lichaamsgewicht maal drie tot vijf op de gewrichten van je benen terecht. In het water heb je dat niet en is de druk op je gewrichten aanzienlijk minder. Met mijn onderzoeksgroep heb ik in al die jaren ook altijd de landelijke blessurestatistieken bijgehouden. Wat blessures betreft is zwemmen een zeer

veilige sport, een enkele uitzondering daargelaten natuurlijk. Je kan een schoolslagknie krijgen, een bandprobleem aan de binnenkant van je knie. Ook is de zwemmerschouder een bekende zwemspecifieke blessure. Er is geen sport te bedenken waarbij de schouders zo worden gebruikt en belast, zo komt bij borstcrawl negentig procent van je kracht uit de schouders en het bovenlichaam.

Als je een blik werpt op de zwemmers in een gemiddeld zwembad, dan kan je verschillende groepen onderscheiden. Er is een grote groep recreanten die lekker schoolslag zwemmend en vooral pratend heen en weer door het water gaat. Dan heb je de mensen die het iets serieuzer aanpakken en bijvoorbeeld elke week op een vast tijdstip hun baantjes trekken. Vervolgens zijn er de wedstrijdzwemmers die uren per dag trainen. En dan is er nog een kleine groep ultrazwemmers. Denk aan iemand als Maarten van der Weijden die in 2019 de



Elfstedentocht van bijna 200 kilometer zwemmend heeft afgelegd. Binnen de 75 uur! Dat is natuurlijk een ongelofelijke prestatie. Een uur achter elkaar zwemmen is al uiterst vermoeiend, maar als je dat in open water doet is dat nog veel intensiever. Je moet je heel goed voorbereiden en niet alleen je huid moet ertegen kunnen, maar ook je hersenen. Het is een langdurige monotone beweging. Als je een lange afstand loopt zie je nog van alles, maar als je borst-crawlend door Bartlehiem gaat dan is dat niet minder saai dan de rest, want je hoofd ligt voor het grootste gedeelte onder water. Uiteindelijk doe je alles voor het goede doel of die gouden medaille.

Ik snap wel dat mensen van een jaar of zestien die gezegend zijn met een grote hoeveelheid talent alles voor het zwemmen opzij zetten. Deze groep kan heel doelgericht leven en trainen en heeft de discipline om dit doel na te streven en elke ochtend voor zeven uur in het zwembad te liggen. Dat klinkt niet alleen heel monomaan en saai, maar het vraagt ook om een enorm doorzettingsvermogen en een grote wilskracht. Ik heb bewondering voor mensen met deze eigenschappen.

Zwemmen en andere takken van sport kan je metaforisch gezien het best vergelijken met tandenpoetsen. Je moet het inbouwen in je leefstijl, in een bepaald ritme en met regelmaat. Anders heeft het geen of minder effect.'



Als ik niet aan het tekenen ben, dan ben ik zwemmen in de Oosterschelde,' valt er te lezen op de website van tekenaar en kunstenaar Monique van den Hout. Vervolgens verscheen het volgende gedicht op Instagram:

*Oosterschelde,
Iedere week mijn lege zwemplek
Bij weer en geen weer
Zomer en winter
Jaar in, jaar uit*

Waarna we bijna spoorlags in de auto sprongen en koers zetten richting de desbetreffende plek die ik als geboren Amsterdamer vooral met het boek van Jan Terlouw associeerde. Op een mooie nazomerdag hadden we afgesproken op de Oosterdam, tussen Tholen en Zuid-Beveland in het oostelijke deel van de Oosterschelde. 'Je hebt hier stilte en zilte lucht,' verzucht

Kjeld, zelf woonachtig in een van de drukste buurten in Amsterdam-Oost, terwijl Monique vanaf een trappetje een paar honderd meter verderop naar ons zwaait. Navraag leert dat deze dam met zijn tien kilometer de langste dam van de Deltawerken is. Ooit is hij gebouwd om het Zuid-Hollandse en Zeeuwse water te verdelen ten behoeve van zoetwaterhuishouding en scheepvaart.

'Precies vanaf deze plek loop ik drie keer per week het water in,' vertelt ze. 'Ik ben helemaal niet van het horloge, maar heel erg van de getijden. Ik zwem altijd als het water op het allerhoogste punt staat en app mijn vriendin dan: zaterdag 9.27. De auto zet ik boven aan deze trap neer en zonder land aan te raken kan ik gaan zwemmen.'

Met een prachtige lucht als achtergrond en een oneindig weids uitzicht lopen we over het strand richting de kustlijn, en op een enkele hondenbezitter na zijn we de enige aanwezigen. 'Dat was twaalf jaar geleden de motivatie om hier te gaan wonen,' vertelt ze terwijl we het water in lopen. 'Hier hoeft



OESTERDAM

Tholen

je geen kaartje te kopen, heb je geen banen of badmeesters en kan je altijd zwemmen.' Het water is duidelijk kouder dan we gewend zijn, een graad of zestien op zijn hoogst en op de zanderige zeebodem krioelen ontelbaar veel garnalen, krabben en oesters. 'Laatst zwom ik hier met mooi weer, toen er iemand een kippenpoot op de bodem gooide,' vertelt ze met een veelbetekenende blik. 'Een paar seconden later doken de krabben erop die vervolgens linea recta op de barbecue verdwenen.'

Het water is nog een stukje zouter dan de zee bij Den Helder, waar we een paar maanden eerder waren, en zorgt voor een aangenaam prikkend gevoel op mijn gezicht. 'Ik zwem hier voor de schoonheid van de natuur, de stilte en omdat geen dag hetzelfde is,' zegt ze als we richting het noordoosten zwemmen waar een aantal watersporters zich voorbereidt op hun duik. 'Het hele jaar is het hier een komen en gaan van duikers. Uit de hele wereld gaan de mensen naar hier, omdat het kraakhelder water is en er ongelofelijk veel te zien is.



Iets verderop, richting de Zeelandbrug, heb je elk voorjaar honderden parende sepia's, het summum voor een gemiddelde duiker.

Het beeld is altijd anders. Vorige week was het een woeste bak beukend water en een paar dagen later lag het er als een spiegel bij. Als je veel zwemt zoals ik, word je je bewust van de seizoenen en de dingen die veranderen. Het water koelt af, de intense kleuren wijzigen en de vochtigheid van het water voelt anders aan. Het is mooi, wisselend en allesbehalve saai.'

Monique zwemt schoolslag zonder boei en bril en noemt zichzelf 'allesbehalve een langeafstandszwimmer'. Terwijl een lepelaar over onze hoofden zoeft en ik me onwillekeurig afvraag wanneer ik voor het laatst zo'n beest in de vrije natuur heb gezien – zij besteedt er amper aandacht aan, een kwestie van

Uit de hele wereld gaan de mensen naar hier, omdat het kraakhelder water is.



gewenning –, vertelt ze enthousiast dat we qua flora en fauna hier op de eerste rij zitten. We zwemmen richting honderden gekleurde ballen, die bij navraag mossel- en oesterschermen blijken te zijn, terwijl ze de dieren opsomt die ze hier in de loop der jaren voorbij heeft zien komen. 'Er zijn natuurlijk altijd meeuwen, en als je langer dan dertig seconden stilstaat, voel je een krab aan je voet. Daarnaast zijn zoutwatervissen zoals tong, bot, makreel en geep hier heer en meester. Vorig jaar zwom ik met een vriendin toen er opeens twee zeehonden aan de overkant met elkaar aan het spelen waren. We vroegen ons toen later af zij banger waren voor ons, of andersom. Ik denk het

laatste en eerlijk gezegd heb ik het niet zo op die beesten.'

We keren om en ze verhaalt over een yogalerares die ooit de helende werking van de Oosterschelde treffend beschreef. "Twintig minuten hier in het zoute water en alle gaten in je aura zijn dicht," vertelde ze me. Dat herken ik wel. Als ik terug naar de auto loop, heb ik het gevoel alsof ik herboren ben. Ik voel energie door mijn lichaam heen stromen, voel me krachtig en ben mentaal topfit.'

Terwijl de zon aangenaam op onze huid brandt, zegt ze dat zij juist zwemmen in de kou preferreert. 'Als je zwemt in water van een graadje of vijf, dan voel je als het ware de messen in je huid snijden. Het was de winter van 2018 en de regendruppels bleven liggen op het water. Dit was een van de weinige wateren die nog niet bevroren waren. De gevoelstemperatuur was zeventien graden onder nul en de watertemperatuur was tussen min twee en min drie. De kou op het land was door de oostenwind zo snerpnd dat het water bijna warm leek. Dat was de mooiste keer dat ik hier gezwommen heb.'

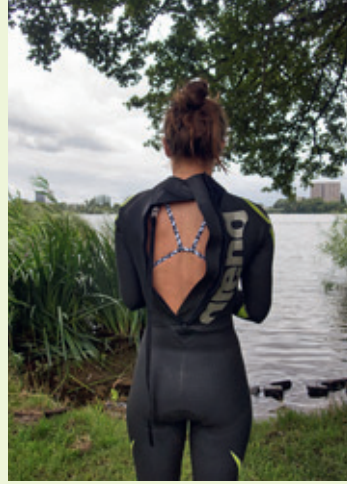


A woman with blonde hair tied back, wearing a black wetsuit with neon green accents and the 'arena' logo, is smiling at the camera. She is in a body of water, holding a purple swim cap in her right hand. The background is a lush green area with tall grasses and purple flowers. The water is dark and reflects the surrounding greenery.

EIGENLIJK MOEST IK HET NIET VAN
MIJN TALENT, MAAR VAN MIJN
DOORZETTINGSVERMOGEN HEBBEN

Suzanne Brummel (1994)

Sportblogger en Nederlands kampioen openwaterzwemmen



Een geluk bij een ongeluk. Dat is in een notendop de reden waarom Suzanne Brummel al op zeer jonge leeftijd is gaan zwemmen. Ze kampte met longproblemen, was naar eigen zeggen een 'piepende peuter' en op aanraden van de huisarts brachten haar ouders haar naar het plaatselijke zwembad. En daar voelde zij zich, hoe clichématig het ook klinkt, meteen als een vis in het water. In no time haalde ze haar diploma's en werd ze lid van de zwemclub, waar ze uiteindelijk zes keer per week kon trainen. 'Eigenlijk moest ik het niet van mijn talent, maar vooral van mijn doorzettingsvermogen hebben,' vertelt ze dik vijftien jaar later. 'Ik was eigenlijk nooit écht goed genoeg voor de wedstrijden waar ik graag aan mee wilde doen of voor de selecties waar ik bij wilde horen. Maar juist dat gaf me de motivatie om hard te trainen, meer te doen dan de rest en vol te blijven houden. Uiteindelijk wordt hard werken beloond.'

Ze raakte bijna geobsedeerd door het zwemmen en alles moest ervoor wijken, ook verjaardagen, feestjes en zelfs vakanties. 'Omdat ik zo graag beter wilde worden, moest ik zo veel mogelijk trainen en ook zo vaak mogelijk wedstrijden doen. Helaas waren op meerdere vlakken de mogelijkheden beperkt, maar de mogelijkheden die ik wél had benutte ik voor de volle honderd procent. Ik miste geen training en zwemmen ging altijd voor.' Met succes. Ze won steeds gemakkelijker wedstrijden in haar regio, plaatste zich voor het NK en haalde daar een podiumplek. Uiteindelijk behaalde ze meerdere nationale titels.

'In het water voel ik me écht vrij,' zegt ze. 'Het leuke aan zwemmen is dat het een combinatie van techniek, conditie en kracht is en dat bijna alle wetten die op land gelden niet in het water gelden. Daardoor blijft het altijd een uitdaging. In het water kun je ook letterlijk even kopje onder en ontsnappen aan alle drukte en prikkels. Dat komt denk ik doordat je tijdens het zwemmen vaak geen tijd en energie over hebt om na te denken over andere zaken.'

Het is tijd voor de triatlon, zei ze in deel één van haar YouTube-serie die ze begin januari 2021 postte en sindsdien zwemt ze

behalve in het zwembad ook in open water. 'In open water heb je natuurlijk te maken met veel meer elementen dan in het zwembad. Het is meer een soort spel dan een race tegen de klok, en dat is bijzonder. Enerzijds krijg je te maken met zaken als kou, stroming en bijvoorbeeld goed navigeren. Dat zijn zaken die in het zwembad niet meetellen. Aan de andere kant krijg je er fantastische uitzichten midden in de natuur voor terug. Ik was ergens in Friesland voor een van mijn allereerste openwaterwedstrijden. Ik zwom daar in een brede sloot, wellicht was het officieel een kanaal, dwars door weilanden heen waar koeien aan het grazen waren. Wanneer maak je dat nu mee, dacht ik toen.'



Sport is mijn
grootste
passie en
daar krijg
ik nooit
genoeg van.



Naast dat ze zelf actief sport beoefent, is ze ook auteur, blogger en coach. 'Er zijn maar heel weinig sporten waar ik niet instant enthousiast van wordt,' zegt ze met een glimlach. 'Sport is mijn grootste passie en daar krijg ik nooit genoeg van. Zelf sporten, sport kijken, erover schrijven, sportieve content maken, anderen trainen. Alles wat met sport te maken heeft inspireert en motiveert. Anderen zien sporten werkt enorm aanstekelijk bij me. Als ik naar een voetbalwedstrijd ga kijken dan wil ik vervolgens zelf een balletje trappen en als ik op vakantie een tennisbaan zie móét ik even gaan spelen.'

Haar langetermijndoel is de hele triatlon en het eerste tussenstation is het finishen bij de Olympic Distance Triathlon (kwart). 'Ik heb natuurlijk nog nooit een échte wedstrijd meegemaakt met wissels en alles erop en eraan, dus daar bereid ik me nu op voor. Ik heb nog nooit van mijn leven zo hard getraind: van rustige duurtrainingen tot pittige intervals en specifieke koppeltrainingen. Ondanks dat voor de eerste wedstrijden vooral geldt dat finishen en ervaring opdoen het belangrijkste is, wil ik toch proberen er alles uit te halen wat er in zit. Daarom train ik zoveel.'