

KAPOT STERK



KAPOT

**STERK**

Trainen om te overleven

**WOUTER SMIT**

kompas

© 2021 Wouter Smit

Voor deze uitgave:

© 2021 Uitgeverij Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Promotie en publiciteit: Bert Gelderblom

Foto's omslag: Iris Borst, i-design

Foto's binnenwerk: Wouter Smit

Grafische verzorging: Bij JD drukwerkbemiddeling B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-94-92107-31-2

NUR 402

[www.uitgeverijkompas.nl](http://www.uitgeverijkompas.nl)

**‘Train om écht sterk te worden.  
Fysiek en mentaal.  
Train voor je leven!’**

Wutru



# Inhoud

<b>VOORWOORD</b>	<b>9</b>
<b>TRAIN VOOR JE LEVEN!</b>	<b>11</b>
<b>JONGE JAREN</b>	<b>16</b>
<b>MADE IN USA</b>	<b>24</b>
<b>WOAH, LIVIN' ON A PRAYER</b>	<b>35</b>
<b>MUSCLE MONK</b>	<b>45</b>
<b>EEN GROOT MAN</b>	<b>56</b>
<b>STIL VERLANGEN</b>	<b>64</b>
<b>WATJE!</b>	<b>78</b>
<b>LOCKDOWN</b>	<b>92</b>
<b>GO WUTRU!</b>	<b>100</b>
<b>HELL WEEK</b>	<b>108</b>
<b>DOOMSDAY</b>	<b>114</b>
<b>VECHTEN OF VLUCHTEN?</b>	<b>129</b>
<b>LICHAAM EN GEEST</b>	<b>139</b>
<b>MES IN DE RUG</b>	<b>146</b>
<b>I'LL BE BACK!</b>	<b>158</b>
<b>MENTALE KRACHTTRAINING</b>	<b>167</b>
<b>BOX OF CHOCOLATE</b>	<b>179</b>
<b>MAAK ER EEN FEESTJE VAN!</b>	<b>187</b>





# Voorwoord

Wutru gaat er vól voor, welke slaagkansen hij ook heeft. En wat de uitdaging ook is: het móet uit zijn systeem. Hij móet succesvol zijn. Of het nu gaat om een sportieve *challenge* of om iets anders in het leven: slagen zal hij! En het mooie is: Wutru kiest die uitdagingen helemaal zelf. Hij doet wat hij wil, ongeacht mijn mening of die van anderen.

Groei-Maten zijn we dan ook niet voor niets. We hebben dezelfde mindset en delen dezelfde interesses. We zijn ook altijd eerlijk tegen elkaar, geen *bullshit*. We stellen doelen om onszelf te blijven uitdagen. En zorgen dat we met een duidelijk plan slagen. Daarbij zetten we alles aan de kant om ons doel te behalen.

Toen, plotseling, had Wutru een tumor. Nieuws dat ook bij mij insloeg. Direct ook dacht ik terug aan zijn vader, die niet lang geleden aan kanker was overleden. Ik kon wel janken! En net zo snel dacht ik: ook dit is een uitdaging. Dit móet worden opgelost.

Wutru dacht blijkbaar hetzelfde. Álles zette hij aan de kant om zich op zijn 'probleem' te richten. Om er fysiek en mentaal mee te kunnen *dealen*. Met dezelfde mentaliteit als in de voorbereiding op een bodybuildingwedstrijd werkte hij zich naar zijn operatie toe. Heel gefocust, maar ook erg

op zichzelf. Puur gericht op zijn beste conditie, op zijn best mogelijke kans op succes. En om zonder veel schade zo snel mogelijk zijn leven weer te kunnen oppakken.

Na de zware operatie beleefde ik van dichtbij zijn comeback: in heel kleine stapjes, maar steeds met volledige inzet. De tumor was uit zijn rug en hij vocht zich keihard terug naar eerst een min of meer werkend fysiek en vervolgens een gouddroog lichaam vol van spier. En dat is precies wat Wouter een Wutru maakt!

Wutru en ik: we leerden zelf hoe we moesten trainen en eten. Zo bouwden we aan ons lijf. We hielden van keihard sporten. En van keihard flaneren! Met mooi weer het resultaat van onze levensstijl showen op het strand. Dat is trouwens nog steeds onze missie: trainen zodat we gouddroog kunnen flaneren.

Wutru heeft door zijn ziekte nu nog iets geleerd, heeft er nog een missie bij gekregen. Iets wat hij in *Kapot Sterk* zelf gaat vertellen. Het heeft onder meer te maken met de laatste woorden van zijn vader: maak van elke dag een feestje. En bij dat feestje wil ik nog heel veel jaren zijn. Ik niet alleen, dat weet ik zeker.

Trainen, flaneren, leven, groeien: dat is goud!

*Joel Beukers*

# Train voor je leven!

Hoe HARD train jij? Welke UITDAGINGEN durf jij aan?  
Wat wil jij PRESTEREN? Welke grens wil jij doorbreken?

Train je hard, harder, HARDST om het trainen zelf,  
voor een sterk lijf?

Ga dan nóg verder!

Train om écht STERK te worden. Fysiek en mentaal.  
Want dan train je voor WEERBAARHEID en ONOVERWIN-  
NELIJKHEID. Dan train je voor je leven!

Van jongs af aan ga ik uitdagingen aan en zoek ik grenzen op. In krachtsport, bodybuilding of wat dan ook. Niet omdat ik de beste en de sterkste van de wereld wil zijn, beter en sterker dan de rest. Nee, eerst omdat ik als kind onzeker was en met die onzekerheid om moest leren gaan. En later omdat ik de beste en sterkste versie *van mijzelf* wilde zijn. Wíl zijn. Nog steeds.

Opgeven zit daarbij niet in mijn aard. Had ook niet gekund, anders was ik niet ver gekomen. Zou ik nog steeds nergens zijn.

Want welke uitdaging dan ook, of het nu gaat om die krachtsport of bodybuilding, om zwemmen, wielrennen, hardlopen of heel iets anders: *altijd* is daar dat punt van zelfconfrontatie, die barrière, dat plafond. Het is het moment dat mentaal de grens is bereikt, waarna het ook fysiek niet verder wil.

## KAPOT STERK

Ja, in die volgorde: eerst mentaal, dan fysiek. Nooit is het andersom, al wil je lijf je soms anders doen geloven. Dan doet het alsof het de baas is en kan bepalen hoe ver jij kan gaan.

Nou, mooi niet. Niet bij mij!

Pijn, vermoeidheid en onzekerheid? Het zijn signalen die aangeven dat je goed bezig bent, dat je grenzen hebt bereikt die je kan verleggen. Door jezelf te pushen en door die pijn, vermoeidheid en onzekerheid te breken, ga je verder dan jezelf. Verder dan ooit. Dan stop je ook daarna niet meer, geef je niet op zodra je denkt een nieuw eindpunt te hebben bereikt. Want dan weet je dat er geen eindpunt is en word je een steeds betere versie van jezelf.

Natuurlijk: je lijf is van nature liever lui dan moe. Stoppen is zowel mentaal als fysiek dan ook de makkelijke weg. Maar makkelijk is niet goed. *Moeilijk is goed* en alleen als je dat moeilijke punt voorbijgaat, ga je vooruit. Dan heb je het gevoel álles te hebben gegeven. En krijg je daar nog heel veel meer voor terug. Dan ben je niet kapot of klein te krijgen!

Dan weet je zelfs: het is héérlijk om kapot te gaan, om jezelf helemaal stuk te trainen. Om niet alleen álles te geven, maar nóg meer.

Tenminste...

... tot die dag dat ik écht kapot bleek en me écht klein voelde. Toen was er van die overtuiging van mij niet zo heel veel meer over. Toen begon ik te stressen. Ik zou verlamd raken, doodgaan zelfs misschien. In elk geval niet

meer leven zoals ik deed: een hyperactief leven vol fitness en feesten.

Want ik bleek een vijf centimeter dikke tumor in mijn rug te hebben. Op de plek waar heel veel zenuwen lopen en hersenvocht stroomt. Een tumor van ruggenmerg en wervelkolom: een serieuze zaak.

En deze jongen die altijd voor goud gaat, die steeds weer zijn grenzen verlegt en onoverwinnelijk lijkt, die net aan zijn jonge gezinnetje en zijn nieuwe leven begon, dacht echt even dat-ie definitief kapot zou gaan.

Wutru Unlimited, Wutru de Onverwoestbare had zijn laatste grens bereikt.

*Shit.*

Lang duurde de wanhoop gelukkig niet. Al na een paar dagen wist ik mijzelf te herpakken. Vond ik ondanks mijn donkere gedachten en dankzij anderen de weg voorbij dat dieptepunt.

Hoe? Dat vertel ik je nog.

In elk geval heeft het te maken met mijn focus op mentale en fysieke kracht. Op het voortdurend aangaan van uitdagingen, op het verleggen van grenzen en het streven naar de beste versie van jezelf.

Ik ben ervan overtuigd dat deze eigenschappen of kwaliteiten enorm hebben bijgedragen aan mijn herstel.

Ook weet ik inmiddels zeker dat die voortdurende focus je in het leven verder brengt dan je kan vermoeden. Want allemaal, man en vrouw, jong en oud, hebben we een *inner beast*. Dat *inner beast* is pure *inner strength*. Het haalt het beste en het sterkste in je naar boven, brengt het naar

buiten en zet het om in bovenmenselijke kracht en prestatie. Op het gebied van sport én in het leven.

Zit je comfortabel op de bank of heb je zojuist een warme douche genomen? *Good for you!* Maar het leven sust je in slaap met alle comfort en mogelijkheden die er zijn. *Lifehacks* maken het bestaan te makkelijk en houden je onvoorbereid. Meebewegen met de *flow* maakt *slow*. Daag jezelf juist uit zodat je overal klaar voor bent en elke uitdaging aan kan gaan!

Doe je zelf niet tekort met dromen, doelen en ambities. Ga vol voor alles waarop je impact hebt. Leg je toekomst ook niet in handen van het verleden. Wees niet lui van lichaam of geest. Vergelijk jezelf niet met anderen. Laat je niet leiden door andermans meningen, wees niet gemiddeld, streef naar je eigen potentieel en stijg boven jezelf uit.

Daag jezelf ook steeds weer uit met het onbekende. Ga tot en voorbij het gaatje, ook al is het zwaar. Stop niet voor ongemak, blijf in gevecht met jezelf. Obstakels geven twijfel, maar twijfel mag nooit overheersen. Houd de controle bij jezelf. Werk ervoor, kom jezelf tegen. En nog maar een keer: geen *short cut bullshit!*

Weet dit: je ware strijder stapt pas naar voren als je je echte pijnniveau en grenzen hebt ontdekt. En al lijkt een overwinning soms nog zo ver weg, zo onbereikbaar, ook al vecht je schijnbaar alleen en tegen jezelf, ook al zijn de tijden en gedachten nog zo donker: alleen in die confrontatie ontdek je je ware potentieel, je ware identiteit.

Train voor je leven!

Dus nog één keer met z'n allen: Geef álles! Transformeer naar meer. Naar beter, voorbij best! Het is *you versus you, one on one*. En toch: het is geen *one man show* en je bent *nooit* alleen.

Want jij en ik?

Wij zijn groeimaten voor het leven!