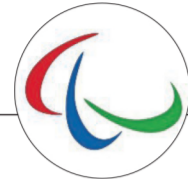


VERVOLG VAN PAGINA 3

ATLETIEK

Olivier Hendriks (18)



'Ik liep vanochtend tijdens de training een record'

Na 'Blade Babe' Marlou van Rhijn kent Nederland in Olivier Hendriks nu ook een 'Blade Boy'. Nederlands jongste deelnemer op de Paralympics hoopt in Tokio naar een medaille op de 400 meter te snellen.

Het echte olympische gevoel moet nog komen, lacht Olivier Hendriks aan de telefoon vanuit Japan. „We blijven met het paralympische atletiekteam in een hotel buiten Tokio. Pas later reizen we door naar het olympisch dorp.” Zijn voorbereiding verloopt soepel, vertelt de atleet uit Delft monter. „Vanmorgen heb ik een lange tempotraining van driemaal 300 meter gedaan. Ik liep een persoonlijk record, dus dat zegt wel iets.”

Die snelle tijden loopt Hendriks met koolstof sprintprothesen aan beide benen. De paralympiër is zonder kuitbeen geboren, met misvormde voeten tot gevolg. Om hun zoon zo goed mogelijk te laten lopen, besloten zijn ouders daarop tot een algehele amputatie van zijn onderbenen. „Ik raakte daardoor van jongs af aan vertrouwd met mijn prothesen, een groot voordeel.”

Zijn eerste blades kreeg hij al op 5-jarige leeftijd aangemeten door prothesemaker Frank Jol, die toevallig ook de prothesen van de paralympische atletiekploeg onderhoudt. „Mijn ouders wilden me net als andere jongetjes laten rondhollen en dat ging destijds met de normale beenprothesen niet.” Met zijn blades rende Hendriks aanvankelijk enkel op het voetbalveld rond. „Ik ben gek op voetbal en speelde bij een gewoon valide team in Delft. Eigenlijk mocht het van de KNVB niet, maar ze lieten er niet zo op.”

Op 12-jarige leeftijd werd hij ter gelegenheid van het EK atletiek in Amsterdam gescout op een paralympische talentendag. De rest is historie. Op

het EK para-atletiek in Berlijn werd hij als 15-jarige tweede op de 400 meter, een jaar later behaalde hij wederom zilver tijdens het WK in Dubai. Wat het sprinten zo mooi maakt? „De enorm hoge snelheid die je op blades ontwikkelt. Dat geeft een machtig gevoel.”

Komende Paralympische Spelen is een medaille op de 400 en 100 meter sprint het grote doel. Met name op het eerste nummer liggen kansen. Samen met twee sterke concurrenten – Duitser Johannes Floors en Amerikaan Hunter Woodhall – steekt de Delftse atleet uit boven de rest van het deelnemersveld.

Op de 100 meter is het veld aanzienlijk sterker bezet en mikt hij op een finaleplaats. Met de vorm zit het wel snor: Hendriks haalde afgelopen juni op het EK

para-atletiek in Polen goud op zowel de 100 als de 400 meter. Zijn persoonlijke records liggen op 49,18 (400 meter) en 11,27 (100 meter).

Wat Hendriks betreft blijft het niet bij één Paralympics. Hij denkt al aan de volgende Spelen in Parijs. Liefst zou hij dan fulltime sporten, maar dat is lastig. „De para-atletiek is geen vetpot.” Vandaar dat hij rechten wil gaan studeren in Leiden. Aan intelligentie in ieder geval geen gebrek: in juni behaalde Hendriks zijn gymnasiumdiploma.

Hij zou in de toekomst ook graag op het hoogste niveau lopen tegen valide sporters. Bladerunner Oscar Pistorius bewees dat het mogelijk is. „Ik ga niet meekomen in de wereldtop, maar het NK atletiek is zeker haalbaar.”

Historie Paralympics

In Tokio strijden een kleine 4400 sporters om in totaal 540 gouden medailles in 22 sporten. De eerste editie vond plaats in 1960 in Rome. Disciplines destijds: atletiek, boogschieten, darts, basketbal, schermen, snooker, tafeltennis en zwemmen. Nederland was met vijf sporters van de partij en zwemster Delphine Arriëns-Kappers won driemaal goud. Alleen atleten in een rolstoel mochten toen deelnemen, de gehandicapten sport werd lange tijd gezien als bezigheid voor oorlogsveteranen. Pas vanaf 1976 zijn ook sporters met andere beperkingen welkom. In dat jaar vinden ook de eerste paralympische winterspelen plaats, in Zweden.



De medailles van Delphine Arriëns-Kappers. PRIVÉBEELD

Classificatie

Voor deelname aan de Paralympische Spelen en andere wedstrijden geldt een minimum handicap. Het Internationale Paralympisch Comité (IPC) erkent tien beperkingen, waaronder amputaties of dwerggroei. Alle onderdelen zijn opgedeeld in categorieën. Zo strijdt Olivier Hendriks in de categorie T62: atleten met dubbele prothese onder de knie. Op de 100 meter mogen atleten met één of twee blades tegelijk meedoen. Het is dus niet zo dat alleen sporters met exact dezelfde handicap met elkaar strijden. Het gaat erom dat beperkingen gelijkwaardig zijn.

‘De enorm hoge snelheid die je op blades ontwikkelt. Dat geeft een machtig gevoel’

– Olivier Hendriks

FOTO: HOLLANDESE HOOGTE/ANP



‘Zonder mijn knutselhok voel ik mij als een chirurg zonder operatiekamer’

– Frank Jol



Frank Jol met wheeler Amy Siemons. FOTO TEAM NL

MATERIAALDOKTER

Frank Jol (52)

‘Sporters zijn eerst veranderd, het materiaal volgde’

Al sinds Athene 2004 bouwt, onderhoudt en repareert Frank Jol de blades en prothesen van de paralympische atletiekploeg.

Natuurlijk gaat het allereerst om de individuele snelheid, en het talent en doorzettingsvermogen van de atleten, zegt Jol. Maar onderschat het belang van de juiste blades niet. „Kijk naar de Formule 1: het soort banden dat onder een raceauto wordt gezet, maakt een gigantisch verschil. Blades zijn als de banden van de prothese. De juiste afstelling kan voor een topsporter het verschil tussen winst en verlies betekenen.”

De juiste blades en prothesen, Jol pioniert er al sinds 1998 in. Inmiddels is hij een van de schaarse wereldwijde experts in orthopedische materialen en heeft hij een eigen bedrijf

van 22 mensen. „Ik help mensen met een handicap zo mobiel mogelijk te zijn. Als dat uitmondt in topsport, prima. Sport is echter slechts 2 procent van wat ik doe.”

Wel een belangrijke 2 procent overigens. Niet zozeer qua inkomsten, zijn werk voor de paralympiërs is meer 'liefdewerk oud papier'. Om opnieuw parallel-len met de Formule 1 te trekken: „Levert het meedoen Mercedes of Renault nu zoveel op? Nee, het kost ze geld. Toch doen ze het, want het levert technische knowhow die waardevol is voor hun productieauto's.” Met zijn werk is het ook zo, aldus Jol. „Plus: ik ben een sportliefhebber. Dit werk

biedt me inspiratie en geestelijke vrijheid.”

In Tokio staat Jol de uit zeventien sporters bestaande paralympische atletiekploeg bij. In andere disciplines gebruiken echter eveneens klanten zijn prothesen, zoals tennisers Diede de Groot en Jiske Griffioen, net als enkele rolstoelbasketballers.

Eerder ontwierp hij voor Bibian Mentel (‘een heel goede vriendin’) de prothese, zodat ze perfect op haar snowboard kon staan. „Frank stopt niet om vijf uur, maar gaat tot het gaatje”, loofde de onlangs overleden Mentel hem eerder in het *Financieel Dagblad*. Voor verspringers Suzan Verduijn en Ronald Hertog maakte hij speciale springvoeten. De blades van 'gouden' sprintster Marlou van Rhijn kwamen van zijn hand.

Idealiter zou Jol in Tokio werken vanuit zijn verouderde zwarte truck, die alle gereedschappen, instrumenten en materialen bevat om op locatie prothesen te bouwen. Het lukte hem echter niet om zijn mobiele lab naar Azië te verschepen. „Zonder

mijn knutselhok ben ik als een chirurg zonder operatiekamer.”

Om alle sporters toch tot in de perfectie bij te staan, heeft hij in Nederland voldeende reservemateriaal gefabriceerd. „Het vergde zes weken voorbereiding om de vele honderden kilo's aan bagage in Japan te krijgen.”

Waar haalt de woest betatoëerde Jol zijn vol-doening uit? Niet perse uit een gouden medaille door één van zijn topsporters. „Je wint niet door blades. Het mooiste is om een atleet als Olivier Hendriks te zien groeien en sterker worden, ik ken hem sinds zijn 5de. Nu staat hij hier in Tokio. Dat geeft waanzinnig veel voldoening.”

Volgens Jol zit er nog veel rek in de kwaliteit van blades en prothesen. „Afgelopen twintig jaar zijn eerst de sporters veranderd: die zijn nu voltijs met topsport bezig. Het materiaal volgde daarna. Prothesen kunnen echter nog veel meer gepersonaliseerd worden. Met die ontwikkeling zijn we nu druk bezig.”

73

■ Team NL bestaat uit 73 sporters: 42 vrouwen, 31 mannen. 33 zijn debutanten.



53

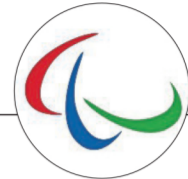
■ De oudste deelnemers zijn Jennette Jansen (foto) en Frank Hosmar: ze zijn beiden 53.

17

■ Met 17 atleten is de atletiekploeg de grootste sectie.

ZWEMMEN

Liesette Bruinsma (21)



‘Op de 50 meter wordt het beuken en geef je alles’

Met liefst vijf medailles, waarvan twee gouden, was Liesette Bruinsma Nederlands succesvolste paralympische sporter in Rio. De blinde zwemster hoopt dat kunstje in Japan te herhalen.

Een beetje zenuwachtig is ze wel, erkent Liesette Bruinsma, vlak voordat ze in het vliegtuig naar Tokio stapt. „Prestaties uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst.” In 2016 was Bruinsma met net 16 jaar een nieuwkomer, er was nauwelijks druk. Nu is de Friezin, die met een progressieve oogziekte werd geboren en vanaf haar 12de vrijwel volledig blind raakte, blikvanger van de Nederlandse equipe. Ondanks haar 21 jaar is ze een routinier.

Gemakkelijker is het sinds Rio geenszins geworden, vertelt Bruinsma, die in actie komt op de 50, 100 en 400 meter vrije slag, de 100 meter schoolslag en de 200 meter wissel-slag. „Het wereldrecord op de 400 meter vrije slag staat 19 seconden scherper dan de tijd waarmee ik destijds paralympisch kampioen werd.” Zelf boekte ze 13 seconden

progressie. „Het gaat een flinke uitdaging worden om opnieuw zoveel medailles te winnen.”

Wat helpt, is dat ze inmiddels fulltime topsporter is, inclusief de A-status van NOC*NSF. Na haar vwo-diploma verhuisde ze bovendien van het Friese dorpje Wommels naar Amersfoort. „Ik ben van mening dat als je bij de wereldtop wilt horen en blijven, je daar alles in moet investeren. Dat vereist het niveau ook, anders kom je niet mee.”

Een favoriet nummer heeft ze niet. „Elke afstand heeft zijn eigen charmes”, vertelt ze. „Op de 50 meter is het beuken en geef je alles, op de 400 meter is het doseren. De variatie is het leukst.” Bruinsma zwemt tegenwoordig technisch een stuk beter. „Het lastigste met mijn handicap is recht zwemmen. Je linkerarm en -been moeten exact even krachtig en in dezelfde frequentie bewegen als je rechterarm en -been. Lukt dat niet, dan is er een afwijking en ga je scheef, want je pakt minder water.” Vooral later in de race wordt dat een uitdaging. „Dan speelt vermoeidheid een rol en verzuur je. Zie

dan maar mooi te blijven zwemmen.”

De andere complicatie: het exact op tijd inzetten van het keurpunt. Om dat er in te slijpen, heeft Bruinsma in haar trainingszwembad in Amersfoort een speciale vijfverpomp gekregen, die bubbels genereert. „Zodra ik de bubbels voel, moet ik mijn slag afmaken, een nieuwe slag inzetten en dan keren.”

In de echte wedstrijden krijgen zij en haar concurrenten overigens kort voor het keurpunt een tikje op het hoofd met een tapsek. „Die afstand is gelijk aan het punt waar ik in mijn thuisbad de bubbels voel.”

Vraag is of Bruinsma net als in 2016 nogmaals koningin van de spelen kan worden en paralympische sporter van het jaar. Ze is in vorm, voelt ze. „Ik ben in staat heel hard te zwemmen.” Dat de spelen door Covid-19 een jaar later plaatsvinden, vond ze niet zo'n probleem. „Door corona konden we niet ons normale programma draaien. Verder is het veiliger nu: ik ben gevaccineerd, we weten veel beter corona te voorkomen.”

Tegelijk valt een inschatting van haar kansen veel moeilijker te maken. „We hebben twee rare jaren achter de rug, er waren nauwelijks wedstrijden. De helft van mijn concurrenten staat niet op de ranglijst van 2020 en 2021. Ik zal zo hard mogelijk moeten zwemmen en hopen dat dat voldoende is.”

‘De helft van mijn concurrenten staat niet op de ranglijst van 2020 en 2021’

– Liesette Bruinsma



FOTO: MARLIES WESSELS