
“ALLES IS LEUK
ALS JE JE EIGEN
ENTHOUSIASME
KUNT DELEN
MET ANDEREN”



NICOLIEN SAUERBREIJ

KIEST DIVERSITEIT NA TOPSPORTCARRIÈRE

Als iemand echt veel van sneeuw weet dan is het Nicolien Sauerbreij wel. Kennis van grip op sneeuw en weersomstandigheden leverde haar Olympisch goud op. Nu kiest ze voor afwisseling en diversiteit. “Want met altijd hetzelfde menu blijf je niet hongerig.”

“DURF KEUZES TE MAKEN”

Op internet circuleert een filmpje van Nicolien Sauerbreij op een jetski. Het is haar eerste keer, maar het duurt maar even of ze raast vol gas over het water. “Als je het door hebt, dan gaat het gas erop! Die gedrevenheid, de kick en het fanatisme komen snel weer boven. Het is ook deels gedoseerd op het plezier dat je hebt. Als je ergens goed in bent, dan wil je continu beter dan jezelf en een ander worden. Die behoefte had ik van jongs af aan al. Ik was toen alleen geen ‘killer’; dat heb ik moeten leren.”

In het gezin Sauerbreij was sport belangrijk voor de sociale en motorische ontwikkeling, maar aan topsport dacht toen nog niemand. Door hun vader, skileraar, konden Nicolien en haar zus Marieke van jongs af aan veel sneeuwuren maken. De zussen kozen voor snowboarden, maar wat als vader tennisleraar was geweest? “Ik had talent voor meer sporten en had ook judo, karate, wielrennen of mountainbiken kunnen kiezen. Sowieso gaan veel topskiërs motorrijden, wielrennen

of mountainbiken. Als er snelheid bij komt kijken zijn zaken als het parcours verkennen, bochten nemen, druk op het achterwiel houden om niet weg te glijden vergelijkbaar met skiën en snowboarden. Misschien ging het jetskiën mij daarom wel zo goed af.”

Mensen blij maken

Hoe goed Nicolien ook is in jetskiën, het is niets in vergelijking met haar prestaties als snowboardster. Door in 2010 een gouden medaille te winnen (het

honderdste Nederlandse Olympische goud), kleeft de status van Olympisch kampioene voor altijd aan haar. “Ik ben daar nogal nuchter over. Mensen hebben veel respect voor wat ik heb gedaan vanwege die medaille. Maar als ik die medaille nét niet had gewonnen, had ik toch dezelfde inspanningen gedaan. Bovendien zijn er heel veel mensen die geen medaille krijgen, maar wel fantastisch werk verrichten, bijvoorbeeld werk dat maatschappelijk belangrijk is.” Nicolien wist als kind al dat ze met mensen met een beperking aan de slag wilde. Met Marieke heeft ze nu een sportmassagepraktijk, waar ook mensen met een geestelijke of lichamelijke beperking komen. “Mensen met onrust in het hoofd kunnen zich verbaal vaak niet goed uitdrukken en zijn daardoor soms agressief. Maar met sportmassage krijgen ze een soort rust over zich. Het is fijn om mensen blij te maken.”

Verleg je angst

Als snowboardster was Nicolien mentaal sterk bij ijzige pistes, fel zonlicht, steile afdalingen en hoge snelheden. Maar in Vancouver, waar de Olympische Spelen plaatsvonden, kan het ook regenen met als gevolg zachte, zompige sneeuw. Team Sauerbreij zocht daarom in het seizoen voor de Spelen de moeilijkste omstandigheden op om juist bij regen en mist te trainen. “Als de concurrentie bij heel slecht weer terugging naar het hotel, gingen wij door. Ik moest bij elke afdaling snelheid en vertrouwen opbouwen en heb heel wat angstmomenten gehad. Maar het was de enige manier om dit onder controle te krijgen.” In de dagen voor de Spelen werd het weer steeds slechter. Tegen beter weten in hoopte Nicolien dat het zou opklaren, maar op de dag van de Spelen kwam de regen met bakken naar beneden. “Ik moest mijzelf overtuigen dat deze omstandigheden weliswaar niet ideaal waren, maar dat ik hierop in de voorbereiding wel had getraind. Ik moest het gevoel terugpakken dat ik dit allemaal onder controle had en dat ik mij niet langer druk hoefde te maken over het slechte weer.” De gouden medaille die ze die dag won, is het enige Nederlandse Olympische wintergoud dat niet schaatsgerelateerd is.

Durf keuzes te maken

In 2015 stopte Nicolien Sauerbreij met haar topsportcarrière. Ze werkt nu

voor Eurosport, deelt als ambassadrice haar passie voor sneeuw met de leden van de Nederlandse Ski Vereniging en is sportmasseuse. “De diversiteit is belangrijk; elke keer omschakelen, meedenken en iets anders bieden en geven. Door diversiteit en afwisseling blijft iets leuk. Dat was met mijn oude trainingsschema's ook al zo. Ik had het voordeel dat ik fysiek veel kon doen om mijzelf beter te maken: wielrennen, mountainbiken, krachttraining, voetballen... Met altijd hetzelfde menu blijf je niet hongerig.” Bij die diversiteit horen ook de presentaties en lezingen voor het bedrijfsleven. In een inspirerend verhaal deelt ze haar successen en teleurstellingen en van de spontane reacties die dat oplevert, krijgt ze zelf ook energie. “Alles is leuk als je je eigen enthousiasme kunt delen met anderen. Ik heb veel pieken en dalen gekend. Door de onophoudelijke drang om terug te keren naar iets wat het meeste energie geeft, klim je uit een dal omhoog. Ik weet van mijzelf wat werkt en die weg leidde tot succes, maar het is zeker niet de makkelijkste weg geweest. Rotdagen heeft iedereen, maar als je plezier hebt in wat je doet en als je in elke keuze een uitdaging durft te zoeken, dan is dat de basis van succes. Durf keuzes te maken.”

“MAAK WINTERBANDEN VERPLICHT!”

Winterbanden staan voor Nicolien Sauerbreij voor zekerheid. “Ik heb winterbanden nodig en altijd nodig gehad. Ik ben ervan overtuigd dat winterbanden in Nederland verplicht moeten worden. Ik vind het van de zotte dat je hier de hele winter kunt doorrijden op zomerbanden. Bij een klein beetje sneeuw raakt heel Nederland al in paniek, omdat zoveel mensen op zomerbanden rijden. Winterbanden zouden een heleboel problemen oplossen: met winterbanden zouden er geen files meer zijn, komt iedereen gewoon op tijd op z'n werk, gebeuren er geen rare, onnodige ongelukken en gaat het leven gewoon door. Net zoals in de Alpenlanden. Je wordt ook niet meer bang als het ineens gaat sneeuwen of regenen, want het hoeft niet te sneeuwen om profijt van winterbanden te hebben. En wat maakt het uiteindelijk uit? In de zomer leg je de winterbanden eraf en dan slijten ze niet. Het is dus niet dubbel zo duur.” ●

*Nicolien:
“Rotdagen heeft iedereen, maar als je plezier hebt in wat je doet en als je in elke keuze een uitdaging durft te zoeken, dan is dat de basis van succes.”*



“MAAK
WINTERBANDEN
VERPLICHT!”