

# Als de



# sneeuw smelt

Het is zomer. Tijd voor vakantie. Maar niet voor snowboarder Nicolien Sauerbreij. Zij doet niet aan vakantie. Als de sneeuw begint te smelten, zoekt ze wel een gletsjer op. Hoe een wintersporter de zomer doorkomt.

TEKST: NOOR TONKENS / NOOR@TED.NL BEELD: BOUDEWIJN BOLLMANN

We spreken af bij David Lloyd, de sport-school waar Nicolien Sauerbreij (27) veel tijd doorbrengt, zeker de komende maanden. "Als ik zeg dat ik ga trainen vragen mensen mij altijd, 'ligt er dan nu nog sneeuw?' Ze hebben geen idee wat ik doe!"

Toen ze twee jaar oud was stond Nicolien al voor het eerst op ski's en op haar twaalfde op een snowboard, speciaal door haar vader gemaakt want voor kinderen bestond toen nog geen materiaal. "Mijn vader was ski- en snowboardleraar dus hij heeft me gek gemaakt voor de sport. Ik was de jongste in Nederland toen ik begon." Op haar veertiende deed ze voor het eerst mee aan een WK en dat smaakte naar meer. "Toen zag ik hoe professioneel het daar werd aangepakt. In Nederland was dat helemaal niet het geval. Ik gebruikte de vakanties om beter te gaan snowboarden. Verder trainde ik eigenlijk helemaal niet."

Dat moest anders en dus zette Nicolien met haar vader zelf een jeugdteam op en werd er driftig getraind, op de borstelbaan. "We waren met z'n 32'en. Van die

hele groep is helemaal niemand meer over, behalve ik. Je moet er ook wel heel veel voor over hebben om dit vanuit Nederland te doen. Het is veel reizen, 1200 kilometer heen, 1200 kilometer terug. Dat kost veel energie, maar aan de andere kant, ik blijf wel hongerig naar de sneeuw."

**"IK HOEF GEEN DAGEN OP HET STRAND TE LIGGEN, IK ZOU ME ROT VERVELÉN"**

## OLYMPISCHE SPELEN

Nicolien besloot vorig jaar om toch door te gaan tot de Spelen van 2010. Haar Spelen van Salt Lake in 2002 werden overschaduwd door het 'wax incident'. Haar snowboard werd verkeerd gewaxt waardoor ze een slechte prestatie neerzette, terwijl ze dat hele seizoen podiumplekken wist te behalen. Iedereen viel over haar heen, maar ze revancheerde

zich meteen het jaar daarop door de eerste World Cup wedstrijd van het nieuwe seizoen te winnen. Op de Spelen van Turijn ging het beter, maar dat jaar stond voor Nicolien vooral in het teken van een slopende rugblessure.

“Ik had een hernia, ik was in november 2005 gaan trainen in Amerika waar de sneeuw heel hard was en er gaten in de piste zaten. Daar had ik al de hele dag op getraind en die klappen vang je met snowboarden op in je rug. Op een gegeven moment wordt de druk op een tussenwervelschijf dan zo groot dat die er tussenuit schiet. Je kan dan allerlei enge

een WK en wil ik mijn nominatie voor de Spelen binnen hebben.” Nicolien heeft een goed seizoen achter de rug. Ze werd Nederlands kampioen op de slalom en reuzenslalom, maar dat is niet zo vreemd want in Nederland heeft ze behalve van haar zusje Marieke weinig concurrentie. Veel belangrijker was de vierde plek op het WK.

Nicolien ligt op schema. Maar ook nu het seizoen eigenlijk nog maar net voorbij is, zit ze alles behalve stil. “In maart stopt het wedstrijdseizoen, dan ga ik in april gelijk nieuw materiaal testen; boards, schoenen, bindingen et cetera. Daarna ben ik twee weken in Zuid-

-interval, sprint, beklimmingen en duuren daarnaast doe ik coördinatie training op de bal, train ik op mijn sprongkracht, doe ik krachttraining en dan is er natuurlijk nog de sneeuwtraining. Dat vind ik juist zo leuk aan snowboarden, mijn training is altijd anders.”

### SMELTENDE SNEEUW

Dat de sneeuwcondities wisselend zijn is geen nieuws, maar Nicolien merkt duidelijk dat het klimaat verandert. “Ja, dat durf ik gewoon te zeggen. Alleen in de maand juli ben ik niet in de sneeuw, maar verder ben elke eerste

## “IK ZEG WEL EENS DAT WE EEN UITSTERVENDE SPORT HEBBEN”

dingen krijgen als het uitvallen van zenuwen. Dat had ik gelukkig niet, maar wel vreselijk veel pijn. Ik was in een dag tijd een oude vrouw geworden. Ik kon mijn bindingen niet vast krijgen, kreeg m'n schoenen niet los, iemand anders moest mijn board dragen. Het was echt een naar jaar, plus dat je dat mentaal nog eens moet verwerken. Mijn rug is gewoon door het snowboarden versleten en dat komt nooit meer goed. Het is een zwakke plek, maar ik heb het afgelopen jaar op één dag na helemaal geen last gehad.”

### GOED SEIZOEN

Vancouver moet voor Nicolien daarom de kroon op haar carrière worden. “Komend jaar wil ik een aantal top acht en top vier plaatsen halen, het jaar daarop is er weer

Frankrijk te vinden en in mei beginnen de eerste trainingen al weer.” Tijd voor vakantie? “Ja, ik ga naar Zuid-Frankrijk, maar dan ga ik fietsen. Ik vind dat heerlijk, sporten is voor mij relaxen. Als ik 's ochtends een training doe, 's middags even lekker op het strand ga relaxen en 's avonds weer een training, dan is mijn dag voldaan. Ik hoef geen dagen op het strand te liggen, ik zou me rot vervelen. Dat is mijn vakantie, uit de sneeuw, naar Zuid-Frankrijk en daar de bergtoppen beklimmen.”

Als ik een wielrenner zou zijn, zou ik bijna al mijn trainingen ook weer op de fiets moeten doen. Mijn trainingen lopen heel erg uiteen. Ik ga hardlopen -en dat kan dan ook nog duur- of sprinttraining zijn- mountainbiken of wielrennen

en laatste week van de maand in de sneeuw, dan train ik op een gletsjer. En je ziet dat de mensen in het buitenland zich enorm zorgen maken. Ze zijn nu al delen van gletsjers aan het afdichten met folie om de belangrijke punten, waar de pilaren van de liften de grond in gaan, af te dekken zodat de sneeuw en het ijs daar omheen niet wegsmelt. Het afgelopen jaar is zo'n superslecht jaar geweest qua sneeuw. Dat wil niet zeggen dat het volgend jaar niet anders kan zijn, maar over het algemeen wordt het steeds minder. Het ziet er niet echt positief uit en we werken er met z'n allen hard aan mee om het klimaat in ieder geval niet te verbeteren. Ik zeg wel eens voor de grap dat we een uitstervende sport hebben.”