

Beautyrituelen in BEIJING

Dit najaar kijkt de halve wereld naar degenen die voor Olympisch goud gaan in Beijing. Maar hoe zien zij zichzelf? Wat doen zij om zich zeker te voelen? Zes Olympisch sporters over ochtendrituelen, lichaamsverzorging en bijgeloof.

TEKST ELSBETH GRIEVINK FOTOGRAFIE LARS VAN DEN BRINK

MARLEEN VELDHUIS

LEEFTIJD 28 jaar ~ SPORT Zwemmen ~ LENGTE 182 cm ~ GEWICHT 65 kg ~ RITUEEL Boek lezen voor de wedstrijd

WAT IS JOUW RITUEEL VOOR DE WEDSTRIJD? "Om mijn energie te sparen, houd ik me vlak voor de wedstrijd zo rustig mogelijk. Ik ga lekker op mijn hotelbed liggen en dan pak een goed boek. Ik ben net op trainingskamp geweest naar Isla Margarita en daar heb ik in drie weken zes boeken verslonden. Thrillers, romans, waargebeurde verhalen, het maakt me niet uit. *Marthe Jacobs* van Tim Krabbé en *Duizend schitterende zonnen* van Khaled Hosseini vond ik prachtig. Als ik mijn eigen boeken uit heb, ruil ik met iemand uit de ploeg."

HOE VIND JE HET OM ALTIJD MAAR IN BADPAK IN DE BLADEN TE STAAN? "Ja, soms denk je wel: daar sta ik dan. Hahaha."

BEN JE NOOIT ONZEKER? "Over het algemeen ben ik tevreden met mijn lichaam. Het zit goed in elkaar. Ik voel me gezond en fit, dat vind ik het belangrijkste. Mijn schouders zijn breder dan die van de gemiddelde Nederlander, maar ik vind het niet erg. Het hoort erbij."

KIES JE ZELF JE BADPAKKEN UIT? "Eén keer per jaar ga ik naar het magazijn van Speedo, mijn sponsor, en dan mag ik uitzoeken wat ik wil. Dat is altijd heel erg leuk. Ik kom dan in elk geval altijd met één zwart badpak thuis, dat blijf ik altijd het mooiste vinden."

DOE JE VEEL AAN UITERLIJKE VERZORGING? "Ik eet gezond om zo goed mogelijk te kunnen presteren en dat heeft een gunstig bijeffect op mijn huid en haar. Helaas wordt dat weer teniet gedaan door het chloor in het water. Dat is funest voor je haar en je huid. Daarom gebruik ik een speciale anti-chloorshampoo van Aveda en smeer ik mijn huid altijd in met Nivea. Eigenlijk heb ik het idee dat hoe meer je smeert, hoe droger je huid wordt. Maar ik blijf het toch maar doen."

GEBRUIK JE MAKE-UP? "Het gaat bij mij niet verder dan wat mascara. Ik heb er een beetje een hekel aan om me op te maken. Als iemand anders het bij me doet, vind ik het wel leuk. Maar zelf? Nee hoor!"

‘Het is niet mijn ideaal om blokjes op mijn buik te hebben. Maar ja’...



KARIN RUCKSTUHL

LEEFTIJD 27 jaar ~ SPORT Zevenkamp ~ LENGTE 180 cm ~ GEWICHT 64 kg ~ RITUEEL Vroeg opstaan

HOE BIJGELOVIG BEN JIJ? "Mijn rituelen zijn van praktische aard. Als een wedstrijd om tien uur begint, sta ik om zes uur op. Ik douche, haal een frisse neus, ontbijt, stap in de auto en zorg dat ik nog een uur heb om warm te lopen." IN WAT VOOR OMSTANDIGHEDEN BEN JIJ OP JE BEST? "Bij belangrijke wedstrijden. Door de spanning geniet ik minder, maar het zet me wel op scherp." HOE VIND JE HET OM JEZELF OP TELEVISIE TERUG TE ZIEN? "De race zelf is leuk om naar te kijken, maar interviews skip ik liever. Daar kan ik niet naar kijken." HOE LANG STA JE 'S OCHTENDS VOOR DE SPIEGEL? "Ik wil er wel verzorgd uitzien, maar echt ijdel ben ik niet. Als ik een pukkel heb, baal ik, maar eenmaal weg van de spiegel ben ik er niet meer mee bezig." BESTEED JE MEER AANDACHT AAN JE UITERLIJK ALS JE WEET DAT JE OP TELEVISIE KOMT? "Niet echt. Mijn haar mag niet in de weg zitten, dus dat trek ik met haarlak strak en verder gebruik ik alleen een mascara en een oogpofloodje. Je gaat ook niet geplamuurd die baan op."

WAT VOOR VERZORGINGSPRODUCTEN ZITTEN ER IN DE KOFFER DIE JE MEENEEMT NAAR BEIJING? "Gezichtsreiniger, bodylotion, haarlak, mascara, oogpoflood en haarspeldjes." BEN JE TEVREDEN OVER JE LICHAAM, LOS VAN JE SPORTIEVE PRESTATIES? "Daar ben ik niet zo heel veel mee bezig. Tja, mijn rug en schouders zijn iets gespierder dan ik zou willen. En het is ook niet mijn ideaal om blokjes op mijn buik te hebben. Maar ja, als ik wedstrijden heb, komen ze er toch. Daarna verdwijnen ze weer een beetje." HEB JE EEN STRENG DIEET? "Qua eten ben ik niet al te streng voor mezelf. Ik let natuurlijk wel op, want de kilo's die ik aankom moet ik allemaal met me meeforsen en dat haalt mijn prestaties naar beneden. Maar als ik zin heb in een chipje of een koekje, neem ik dat gewoon. Mijn vriend (meerkamper Chiel Warners - red.) is ook topsporter, dat scheelt wel. Je brengt elkaar niet constant in de verleiding."

‘Spieren zijn mooi, maar een vrouw moet wel een vrouw blijven’



LOBKE BERKHOUT EN MARCELLEN DE KONING

LEEFTIJD 27 en 29 jaar ~ SPORT Zeilen ~ LENGTE 1.82/1.73 cm ~ GEWICHT 71/57 kg ~ RITUEEL 'Daar zijn we te nuchter voor'

WAT ZIE JE ALS JE IN DE SPIEGEL KIJKT? Lobke: "Gewoon, een leuke meid. Niet perfect, maar wel goed verzorgd." Marcelien: "Ik ben heel tevreden. Als ik iets zou willen veranderen aan mezelf, zou dat mijn stem zijn. Ik kan niet zingen." WAT ZIJN JULLIE ONZEKERHEDEN? Lobke: "Ik ben groot, gespierd, sterk gebouwd. Soms zie je van die lange, slanke meiden, en dan denk ik: dat heeft ook wel wat. Spieren zijn mooi, maar een vrouw moet wel vrouw blijven." Marcelien: "Wij zitten in een mannenwereld. Een tijdje ging ik daarin mee. Spijkerbroek, capuchontrui, staartje. Daardoor zag ik er nog jonger uit. Mensen namen me niet serieus, zo van: die heeft toch niks te vertellen. Nu kleed ik me vrouwelijker en dat helpt." HOE DOE JE DAT, VROUWELIJK ZIJN OP HET WATER? Marcelien: "Op de boot zit je in je wetsuit, met zout in je haar en wonden aan je handen. Daar blijft er weinig van je looks over." Lobke: "Dat vind ik juist wel leuk, dat is sport! Maar het is dan wel extra lekker om je 's avonds op te tuffen. Make-up, sieraden, leuke kleren. Als we naar een sportgala gaan, voelen we ons net prinsesjes."

WAT ZIJN JE FAVORIETE PRODUCTEN? Lobke: "Wij zeilers kunnen niet zonder zonnebrandcrème. Ik gebruik Elegator, een merk uit Miami. Ook gebruik ik graag de beautyproducten van Biodermal voor mijn huid, shampoo van Redken en make-up van M.A.C." Marcelien: "Tonic van Clarins, Elizabeth Arden 8 Hour crème en alles van Biotherm." HOE IJDEL ZIJN JULLIE? Marcelien: "Best wel. Het zou bijvoorbeeld handiger zijn als ik kort haar had. Het hangt de hele tijd voor je ogen. Maar no way dat ik het afknip!" Lobke: "En we hebben onze sponsor, Magic Marine, zover gekregen dat we mochten meedenken over onze kleding. We vonden de vrouwelijke lijn een beetje te mannelijk. We hebben er zelfs een bloemetjesprint doorheen gekregen!" DUS JULLIE ZIEN ER WEL GRAAG GOED UIT OP HET WATER? Marcelien: "We willen wel uitstraling hebben, ja." Lobke: "Zo van, hier zijn wij! Het is een mentale prikkel die je naar je tegenstander uitzendt."

‘Waarschijnlijk was ik slanker geweest als ik nooit had gehockeyd’

SOPHIE POLKAMP

LEEFTIJD 24 jaar ~ SPORT hockey ~ LENGTE 1.63 cm ~ GEWICHT 58 kg ~ RITUEEL Zweetbandjes en gelukssportbh's

JE HEBT JE GELUKSZWEETBANDJES OM EN JE GELUKSBH AAN. VERTEL. "Zonder zweetbandje om mijn rechterpols voel ik me gewoon heel erg naakt. Ik kan mezelf 's ochtends wijsmaken: "Als ik dit bandje omdoe, ga ik straks heel goed spelen." Mijn gelukssportbh is van Shock Absorber, ik heb hem in allemaal leuke kleurtjes zoals rood, roze en turquoise. Ze zitten heerlijk en ik kan echt niet zonder." BEN JE EEN FASHIONISTA? "Ik hou van trendy kleding, maar mijn motto is 'als het maar lekker zit'. Meestal kies ik voor comfortabel, maar je ziet me ook wel in een skinny met pumps. Ik studeer aan het Amsterdam Fashion Institute, en als ik daar in mijn trainingsbroek aan kom, kijken ze zo raar op." IS JE STUDIE TE COMBINEREN MET JE HOCKEYCARRIÈRE? "Nee, haha. Ik heb me net uitgeschreven voor dit studiejaar. We hebben met het team afgesproken dat we voor de volle honderd procent voor de sport gaan, dit jaar. Dan moet je geen andere dingen aan je hoofd hebben. Volgend jaar schrijf ik me wel weer in, want ik wil zeker verder in de mode." WELKE RICHTING WIL JE OP? "Ik vind computerprogramma's zoals Photoshop en Illustrator heel erg leuk. Misschien wil ik later wel bij een

tijdschrift werken of de huisstijl ontwikkelen van een kledingmerk dat ik zelf heel mooi vind, zoals Fornarina, S'NOB of American Vintage." BEN JE BLIJ MET JE UITERLIJK? "Ik ben heel erg tevreden. Maar soms ben ik benieuwd hoe ik eruit zou zien als ik nooit had gehockeyd. Waarschijnlijk was ik dan slanker geweest. Van hockey krijg je niet zo'n mooi gespierd lichaam, hoor. Je armen zijn sterk en je buik is strak, maar je bovenbenen hebben ook meer volume dan normaal." HOE STRENG IS JE DIEET? "Als sporter eet je meer dan niet-sporters, maar je moet goed opleffen wát je eet. Niet te veel suikers, voldoende koolhydraten. We zijn net terug uit Oman (Dubai – red.) en daar zaten we in een hotel met een enorm buffet, met volop toetjes! Die moeten we dan laten staan, terwijl ik eigenlijk een ontzettende snoeper ben. Maar niemand neemt een toetje, dus pieker je er ook niet lang over." WAT MAG NIET ONTBREKEN IN JOUW TOILETTAS? "Ik heb een heel gevoelige huid en ben allergisch voor parfum. En bijna in alle make-up zit parfum, behalve in die van Clinique. Van oogpotlood tot remover en bodylotion: bij mij is alles van Clinique."

‘Ze zeggen dat het stilvalt als ik een kamer binnenkom’

MATTHIJS VELLENGA

LEEFTIJD 30 jaar ~ SPORT Roeien ~ LENGTE 200 cm ~ GEWICHT 93 kg ~ RITUEEL Scheren

JIJ MOET JE VOOR EEN WEDSTRIJD PER SE SCHEREN. WAAROM? "Het liefst sta ik wel met een gladde kin op het podium, dus zeker bij finales probeer ik me inderdaad altijd even te scheren van tevoren. Het is een van de weinige rituelen die ik heb. Maar lukt het niet om me te scheren, dan zal het mijn sportieve prestaties niet beïnvloeden." WAT ZIT ER VERDER IN DE TOILETTAS DIE MEEGAAT NAAR BEIJING? "Shampoo en deodorant, al vergeet ik die ook wel vaak. Maar dan pak ik het even uit de toilettas van een van mijn teamgenoten. Dat geldt ook voor tandenborstels trouwens, die delen we gewoon." VERDER NEEM JE NIKS MEE? "Nee, het is allemaal vrij basaal bij mij." HOE VIND JE HET OM EEN FOTOSHOOT ALS DEZE TE DOEN? "Leuk! Maar ik vind het wel moeilijk om een beetje ontspannen te lachen. Ik voel me snel zo bekeken. Voor zo'n camera word ik soms wat verlegen." TOCH MOET JIJ HET WEL GEWEND ZIJN DAT MENSEN NAAR JE KIJKEN. "Zeker. Door mijn lengte steek ik altijd boven iedereen uit. Daar groei je mee op, je raakt eraan gewend. Ga je dan ook nog eens op sportief gebied uitblinken, en neemt je postuur in omvang toe, dan val je nog meer

op. Ze zeggen weleens dat het even stilvalt als ik een kamer binnenkom. Zelf ben ik me daar niet van bewust, maar het zal wel zo zijn." HOE KIJK JE TEGEN JE EIGEN LICHAAM AAN? "Ik ben tevreden met mijn lijf. Omdat ik lang ben, zie ik er minder gespierd uit dan mijn teamgenoten. Maar dat vind ik niet erg, het is prima zo. Ik zie mijn lichaam als het verlengstuk van m'n geest. Een schaker is misschien meer op zijn brein gericht dan een sporter, maar bij ons is het hoofd ook belangrijk. De drang om te winnen wordt door je geest gestuurd." BEN JE KRITISCH OP JE KLEDING? "Op het water draag je natuurlijk je vaste sponsorpakje, die moet je verplicht aan. Maar in mijn vrije tijd draag ik het liefst een spijkerbroek met een overhemd. Als ik een sportgala heb, of een ander feestje, dan zorg ik dat ik er tiptop uitzie." JE DENKT ERAAN TE STOPPEN NA BEIJING. BLIJF JE DAN WEL FANATIEK SPORTEN? "Eerlijk gezegd had ik nooit gedacht dat ik dit in me had, topsporter worden. Ik ben er gewoon ingerold. Maar je houdt er wel een tic aan over. Ik zal er alles aan doen om in vorm te blijven. Ik wil niet buiten adem raken wanneer ik een trap op loop."