

AEGON ROEIZOMER

Rogier Blink (achterin de boot) kwam op 13 januari 1982 ter wereld in Groningen. Daar werd hij in 1999 lid van A.G.S.R. Gyas. Een jaar later werd hij Nederlands kampioen op de ergometer. Zijn eerste succes op het water behaalde hij in 2003 in de skiff (eenmansboot). Op het WK onder 23 jaar werd hij derde. Los van successen bij talrijke nationale en internationale wedstrijden,

werd hij in 2005 voor het eerst Nederlands kampioen. Dat was in de Holland 8 met stuurman. Dat jaar werd hij overigens ook Nederlands kampioen in de dubbel vier-zonder. In de Holland 8 evenaarde hij deze prestatie in 2008, in de dubbel vier deed hij dat in 2007. Na de Olympische Spelen van 2008 in Peking stapte hij met Mitchel Steenman over naar de twee-zonder.

Mitchel Steenman is op 17 juni 1984 geboren in Dirksland (Zuid-Holland). In zijn latere woonplaats Terheijden (Noord-Brabant) ging hij op 10-jarige leeftijd roeien bij Roeivereniging Breda. Sinds 2001 won hij talloze nationale en internationale titels op de ergometer, in de twee-zonder, Holland 8 (met stuurman) en vier-zonder. Nog vaker eindigde hij op het erepodium.

In 2008 en 2012 zat hij in de Holland 8 tijdens de Olympische Spelen, beide keren met Rogier Blink. Daarin eindigde de ploeg respectievelijk als vierde en vijfde. Na de Spelen van Londen in 2012, ging hij met Rogier in de twee-zonder varen. Dat resulteerde tot nu toe in een gouden, bronzen en zilveren medaille op de EK's van 2012, 2013 en 2014 en een bronzen plak op het WK 2013.





WK Roeien 2014

'We helpen ons lichaam steeds harder de vernieling in'

Met de inmiddels gestarte Aegon Roeizomer loopt Nederland langzaam warm voor het WK Roeien 2014 op de Bosbaan in Amsterdam. In de laatste week van augustus zullen diverse Nederlandse toproeiers daar een gooi doen naar mondiaal goud. Rogier Blink en Mitchel Steenman zijn twee van hen. Vanaf de plek waar het straks allemaal moet gaan gebeuren vertelt de 'twee-zonder' wat er allemaal komt kijken bij die strijd. DOOR TIM KORENHOF

Het komt allemaal zo ontspannen over, loom bijna. Twee mannen die onderuit gezakt op een stoeltje aan het water zitten. Slippertjes aan, beetje geinen. Een hand omhoog naar een bekende die passeert. Maar hier zitten twee mensen die zichzelf al jaren zo'n beetje alles ontzeggen en niemand ontzien omdat het altijd nog een paar tienden van seconden harder kan. Vanochtend heeft Mitchel Steenman (30) 'even' een rondje ringvaart gefietst, terwijl Rogier Blink (32) in het krachthonk zat. Straks gaan ze het water op, maar tijdens het herstellen van de ochtendtraining kun je net zo goed even gezellig praten. De twee zijn een ingespeeld duo dat exact weet waarmee het bezig is.

"Je hoeft niet altijd samen te trainen", zegt Rogier. "Het gaat erom dat je doet wat voor ons samen het beste is." Dát is hoe het werkt bij de twee-eenheid. "Maar van de twaalf, dertien trainingen per week zitten we er elf samen in de boot hoor." Met die trainingen zijn ze dagelijks zo'n vier uur bezig. "Met alles eromheen zit je al gauw op een uur of zeven", vult Mitchel aan. "Rusten, eten, de boot klaarmaken, de warming-up, besprekingen met onze coach, plannen en organiseren van je reizen, noem maar op."

Moeten ze hun reizen en trainingskampen zelf regelen? "Als we met een hele ploeg ergens heen gaan, doet de bond dat", zegt Rogier. "Maar het liefst regelen we de dingen zelf, bemoeien we ons er toch even mee. Alles moet zo dicht mogelijk komen bij wat wij denken dat ideaal is." De twee proberen vooral de reistijd tussen de WK-oefenwedstrijden in Nederland, Engeland en Zwitserland te beperken.

EXTRA STAPJE

"Ik wil hier namelijk wel wat", zegt Rogier die in de boot achter Mitchel zit, maar aan de kant meer op de voorgrond treedt. "Het is voor het eerst sinds 1977 dat er in Nederland een WK plaatsvindt en de Bosbaan is een van de mooiste banen ter wereld. We moeten gewoon op dat podium staan, anders hebben we het echt niet goed gedaan." De verschillen met de concurrentie zijn echter minimaal. "Nieuw-Zeeland steekt er bovenuit, maar daaronder zijn de verschillen klein", meent Mitchel. "En iedereen traint even hard. Dus moeten we ervoor zorgen dat we ergens anders een extra stapje maken."

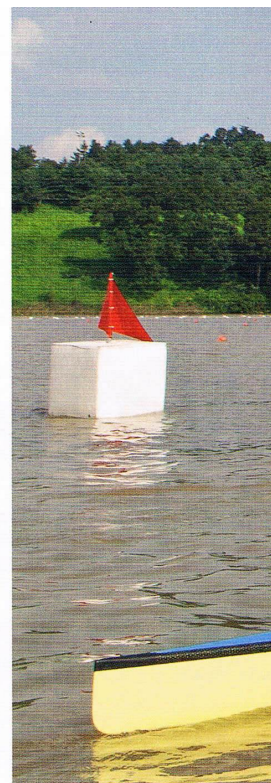
Meer trainen in de vorm van uren kan niet, volgens Rogier. "Wél zie je dat onze lichamen meer aankunnen. We helpen ons lichaam steeds harder de vernieling in, gaan steeds weer over de grens heen omdat je

DE STEUN VAN AEGON

Als hoofdsponsor van het Nederlandse roeien willen Aegon en de KNRB de roeisport samen breder bekend en toegankelijker maken. Dat doen we door zoveel mogelijk collega's en klanten (roeien is teamwork!) te leren roeien via clinics en lessen. En door ze uit te nodigen voor alle evenementen tijdens de Roeizomer (meer informatie: zie de berichten over de Aegon Roeizomer op Aegonnet). Extern geven we aandacht aan het

roeien via advertenties, boording tijdens het WK en online filmpjes op diverse mediakanalen. Ook sponsoren we het Aegon Nationaal Roeiteam en diverse evenementen zoals de Aegon Koninklijke-Holland Beker en het WK Roeien (24-31 augustus). Onze steun is niet alleen financieel. Zo hebben we bijvoorbeeld de Aegon Picknick Area ontwikkeld, waarin we het publiek bij de verschillende evenementen in een gezellige sfeer laten

kennismaken met het roeien. Op het WK hebben we de Aegon Fanzone. Daar kun je de wedstrijden op een groot scherm volgen en naar de huldigingen kijken onder het genot van een borrel en muziek. Andere initiatieven zijn de Aegon Celebrate Rowing Tour, een tour met ergometers langs scholen en evenementen. Ook organiseren we Aegon City Rowing, waarbij we bekende Nederlanders laten roeien op een bijzondere locatie.



lijf eraan went." Uit die fysieke prestatie halen ze ook een deel van hun motivatie. "Tijdens wedstrijden slopen we onszelf zó hard dat je lichaam al na 500 van de 2.000 meter aangeeft niet verder te kunnen. Maar dan moet je dus nog anderhalve kilometer vol gas door. Daar gaan we onderhand wel de lol van inzien. Ik kan echt genieten als ik een dag na de wedstrijd ziek in mijn bed lig. Dat ik wéér tegen een grens heb lopen duwen en mijn hoofd toch weer gewonnen heeft van mijn lijf." Mitchel knikt en zegt: "Als je tijdens de race zo'n pijn hebt en je ligt voor, weet je dat die anderen nóg verder over hun grenzen moeten gaan. Dat geeft een goed gevoel. En als je achter ligt? Zelf nog meer pijn lijden, want anders heb je zilver en dat is zuur. Dan moet je een manier vinden om volgende keer mentaal toch nog dieper te gaan." Rogier: "Dit is wel een sport voor mannetjes hoor, roeiers zijn niet makkelijk voor zichzelf en hun omgeving."

ORKAAN VAN LAWAAI

Toch hebben de twee nooit ruzie. "Hoewel ik regelmatig iemand verrot scheld", zegt Rogier. "Maar Mitchel eigenlijk nooit. Ik zou niet weten wanneer ik voor het laatst boos op hem ben geweest. Onze samenwerking is extreem relaxed." Vindt ook Mitchel: "Als ik het ergens niet mee eens ben, kan ik dat gewoon zeggen, Rogier luistert altijd wel. Alleen als hij moe is, moet je hem even laten". Rogier begint te lachen. "Mitchel weet hoe hij dan met me moet omgaan. Voordat mijn lontje aangaat, heeft hij er meestal al een plas water overheen gegooid." Andersom noemt Rogier zijn roei-

partner een 'stijfkop'. "Voordat ik aan een discussie wil beginnen, vraag ik me altijd even af of ik een kans maak. En hoe belangrijk het nu eigenlijk is. Maar bij ons gaat het altijd om kleine dingen. We streven immers allebei hetzelfde doel na."

De wereldtitel dus, een strijd waarop ze zich enorm verheugen. "Ik wil het die Nieuw-Zeelanders echt moeilijk maken", zegt Mitchel. "Ik ben heel benieuwd wat het ons doet als er straks op de finaledag 5.000 mensen voor ons staan te juichen." Rogier herinnert zich een tunnel van geluid tijdens de Olympische Spelen in Londen. "Op het eindstuk stonden de tribunes helemaal vol, net als hier straks hopelijk. Het publiek maakte een orkaan van lawaai, en dat is heel erg lekker. De stuurman heb ik toen niet meer gehoord. Als het goed is, hoort Mitchel mij hier tijdens de finale bij de laatste 500 meter ook niet meer." "In het voorjaar, op het EK in Belgrado, was al het geluid voor de Servische boot", zegt Mitchel. "Die Serviërs werden daardoor echt opgezweept. Maar straks is het geluid voor ons."

Rogier denkt niet dat hij er harder door gaat roeien. "Toen ik in Belgrado alleen maar 'Serbia, Serbia' hoorde, hielp mij dat namelijk óók. Over mijn lijk, dacht ik alleen maar." Druk voelen ze niet. "Niemand hoeft mij te zeggen dat ik een medaille moet halen, dat wil ik zelf namelijk het liefst", antwoordt Mitchel. "Het lijkt me wel geweldig om straks op het podium te staan en al die vrienden en bekenden te zien, die we nu minder zien omdat we nu eenmaal altijd aan het roeien zijn."



Helemaal tijdens de soms maandenlange trainingskampen of toernooien in het buitenland zijn ze van alles en iedereen afgesloten. “In Seoul heb ik op de laatste dag wat kunnen bekijken en in Japan heb ik alleen maar dingen gezien vanuit de bus tussen de baan en het hotel”, zegt Rogier. “We komen overal, maar zien vrij weinig.” Toch zijn de lange trainingskampen letterlijk en figuurlijk onbetaalbaar voor het duo. “Als hoofdsponsor financiert Aegon deze trainingskampen, net als onze reizen en eigen coach. Kijk eens naar de afgelopen winter hier: ijskoud, windkracht 6 en hoge golven. Dan kun je niet ideaal trainen. Nu zaten we een kleine twee maanden in Australië. Aegon maakt het ons mogelijk om net die stap te maken die we straks op het WK nodig hebben”, aldus Mitchel.

RIO DE JANEIRO

De onvermijdelijke vraag is natuurlijk hoe lang ze dit geïsoleerde en gedisciplineerde leven nog willen blijven leiden. Beiden hebben een vriendin die ze maar weinig zien, hoewel er veel begrip is omdat hun partners ook op niveau roeien. Ook staan er nog twee studies ‘open’ die ze allebei willen afmaken. “Ik heb het afgelopen jaar geen tentamen gedaan”, zegt Mitchel. “Na een dag trainen ben ik te vermoeid. Op bed slapen is lekkerder dan boven een boek. Ik ga nu geen vakjes sprokkelen, na het roeien maak ik alles in een keer af. Dat lijkt me ook veel leuker, volle bak bezig zijn.” Hoogstwaarschijnlijk zullen de twee hun laatste wedstrijd roeien tijdens de Olympische Spelen van Rio de Janeiro. De finales in Rio vinden plaats op 13 en 14 augustus 2016.

‘Ik ben heel benieuwd wat het ons doet als er straks 5.000 mensen voor ons staan te juichen’

“Als ik stop, moet ik het gevoel hebben dat ik er alles heb uitgehaald wat erin zit. Ik verwacht dat dat rond die tijd zo zal zijn”, denkt Mitchel. “Rond je 35e ga je secondes verliezen hoor. En als ik stop, stop ik ook écht. Ik zie ook niet voor me dat ik me in een slecht varende boot ga lopen vervelen op zaterdagochtend. Dan ga ik wel wat doen waar ik weer beter in kan worden.” Ook Rogier ziet een leven na Rio: “Mijn vrienden gaan dit weekeinde fietsen in de Vogezen, dat jeukt als de ziekte. Dat zijn de dingen die dan weer kunnen.” ■

Wil je meer weten over de Aegon Roeizomer en websites en filmpjes bekijken? Gebruik dan de Layar-app op je smartphone of tablet. Een uitleg over het gebruik van Layar vind je op pagina 3.

Kijk online verder via: **layar**