

Interview. Bart Swings begint vandaag in schaastempel Thialf aan het seizoen

Zwaarder, rustiger, sneller?

Scorebordjournalistiek: België's enige en beste snelschaatser Bart Swings verbetert zich niet meer. Journalistiek: is dit het plafond of kan er nog wat bij in het olympisch jaar 2018? 'Als ik dat goede gevoel te pakken krijg en op het juiste moment piek, wel.'

HANS VANDEWEGHE

Thialf. Heerenveen, halffve deze week. De schaatsplas om de hoek heeft nog alles van een zwen- en visvijver, met temperaturen die nog geen ijs toelaten, maar schaatstland Frysland en sportstad Heerenveen worden toch stilaan nerveus. Het marathonseizoen is al twee weken bezig en vandaag wordt het wereldcupseizoen op gang geschoten in Thialf, het Wimbledon van het schaatsen.

Bart Swings (26) wilde gaan fietsen, maar besloot tegen alle schaatswetten in voor de vierde opeenvolgende dag op het ijs te gaan.

Kwestie van het nieuwe, rijkelijk laat aangeleverde pak een beetje op te rekken zodat het goed zit voor wat moet komen: de lange winter met als hoogtepunt het olympisch schaatsseizoen op de Gangneung Oval, de ijsbaan van de Winterspelen in PyeongChang.

Als je toenmalige teammanager Bart Veldkamp gelijk heeft, moet 2018 jouw jaar worden. Maar dan was 2016-2017 geen goede repetitie.

Swings: "De vorige winter was niet goed, neen. Die begon wel goed met een baanrecord op de 3 kilometer in Inzell en mijn beste 1500 en 5000 meter van het seizoen, en dat in trainingswedstrijden. Ik dacht 'oke, mood', maar daarna ging het bergaf. Dit jaar moet dat andersom. Ik moet er staan in februari en dat heb ik dan voor op de Nederlanders, voor wie de wereldcup belangrijk zijn en het olympisch kwalificatietoernooi nog eens belangrijker."

Ze wonnen 23 van de 36 medailles in Sotsji. Is men er al achter in het schaatswereldje wat daar aan de hand was? De pakken misschien?
"Dat denk ik niet, want ik had hetzelfde pak en de Russen ook en die brachten er niks van terecht. De Amerikanen hadden dan weer wel een slecht pak met een technologie die niet werkte. Ze hadden een gat op hun rug, maar Nederland had dat al eens geprobeerd en afgevoerd."

Voor mij was het grote verschil dat elke Nederlander in Sotsji zijn beste niveau haalde.
"Ik ook. Ik werd vierde op de 5 kilometer op zeven tienden van een medaille en ook nog eens vijfde op de 10.000 meter, dat moet ik minstens kunnen herhalen. Mijn voordeel is dat ik rustig kan toeleven naar de Spelen. Ik wil ook presteren in Salt Lake City, op hoogte, en in Calgary, omdat dat hetzelfde ijs ligt als in Zuid-Korea."

Is ijs niet overal hetzelfde: bevroren water?
"Neen, dat verschil van baan tot baan en de ijsmeester van Calgary gaat ook het ijs van PyeongChang maken. De temperatuur, de grip, hoe snel het ijs breekt, hoe hard je kunt afduwen, vooral dan in de bochten, de oppervlaktetanning, nergens is dat hetzelfde. Hier proberen ze ook van alles met het ijs en dat kan van dag tot dag behoorlijk verschillen. Dan heb je nog de hoogte van de banen. Op hoogte ga je sneller en dan heb je iets meer kromming nodig in de ijsers om niet uit te breken in de bochten. Dat verhaal heb ik wel onder de knie. In het skeeleren, mijn

van de waarheid

oorspronkelijke sport, is het wietjes wisselen in functie van het asfalt nog veel moeilijker."

Jij laat onder de schaatsters bijzonder hoge fysiologische waarden optekenen. En je fietstest behoren tot de allerbesten. En toch...
"...haal ik niet alles uit die motor. Dat heeft te maken met de techniek. Ik analyseer te veel, ik moet vrijer, losser schaatsen."

Als je niet voor burgerlijk ingenieur had gestudeerd, was je daarnaast nooit over oppervlaktetanning begonnen.
(lacht) "Misschien wel. Ik moet iets minder analyseren, dat klopt, maar ik heb geen formules in mijn hoofd als ik die rondjes draai. Ik ben misschien kritischer dan de gemiddelde schaatser als ik hoor dat ik iets moet doen, zonder dat men mij zegt waarom dat zo moet."

"Schaatsen is nog meer dan skeeleren een verhaal van techniek en ik ben een skeelenaar die op zijn achttiende, na het behalen van zijn eerste wereldtitel, besloot ook te gaan schaatsen. Die achterstand op zo'n Sven Kramer, die altijd technisch goed schaatst, haal ik niet in. Fysiologisch kan ik hen aan, technisch is het bij mij na elke transfer van het asfalt naar het ijs weer hard werken om het juiste gevoel te pakken te krijgen."

Werd je dat gekkooid met die ploegen vorig jaar niet een beetje moe?
"Dat heeft een invloed gehad op mijn presteren, ongetwijfeld. In het begin van het seizoen had ik in Team Victorie een goeie groep met jonge Nederlanders, ideale trainingsmaten. Maar toen de wereldcup eraan kwam, konden die zich niet plaatsen en moest ik alleen de baan op."

'Vergeleken met Sotsji 2014 ben ik toch vijf kilo zwaarder geworden. Allemaal spieren, want ik zit aan 6 procent vet'

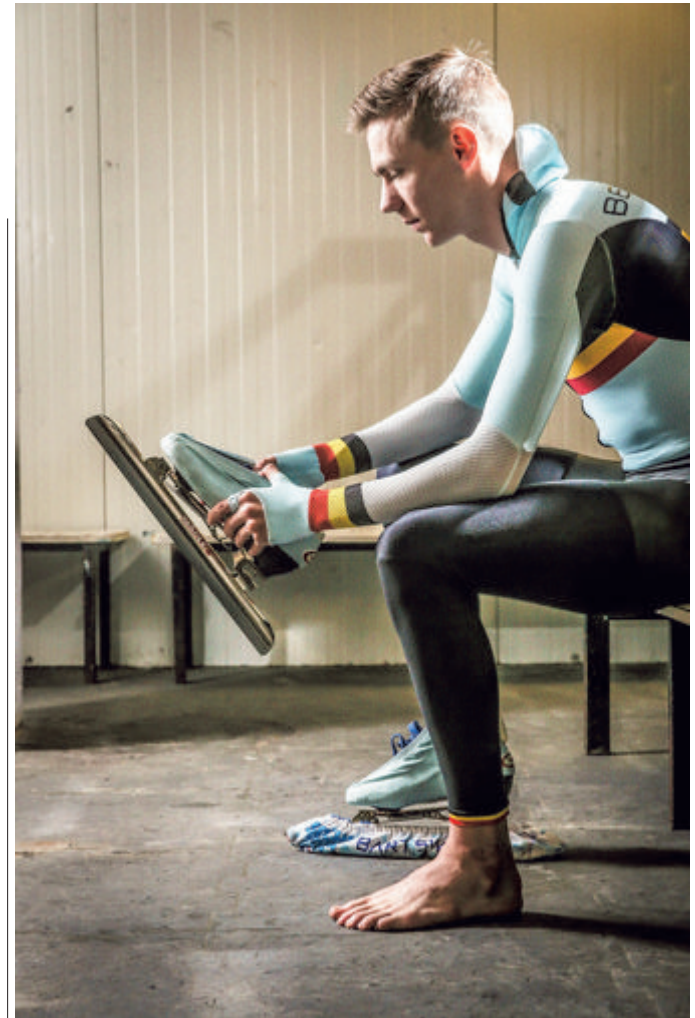
BART SWINGS

"Je kunt alleen trainen op de fiets, maar niet in schaatsen. Wij je rustiger fietsen, dan fiets je trager, maar je fietst nog steeds en je speelt met je verzet. Ga je aan een lager vermogen schaatsen, dus trager, dan schaats je niet meer zoals dat hoort. Je wilt dus met de juiste snelheid, met het juiste aantal passen schaatsen, maar niet altijd met dezelfde belasting. Daarvoor heb je een groep nodig die je op slechtouw neemt. Het gebeurde dat wij vorig jaar op een uur kwamen trainen en vaststelden dat ik zo goed als alleen op het ijs stond."

Sinds deze zomer train jij samen met de Noren. Is het niet gek dat die een concurrent helpen?
"Sverre Lund Pedersen heeft zelf gevraagd of ik met hem wilde trainen. Eigenlijk is alleen Sverre een concurrent en de andere jongens zitten in de eerste plaats op de ploegachtervolging. Een extra man meer, ik dus, die ook eens op kop kan komen, is ook voor hen een voordeel."

"Noren zijn rustiger dan Nederlanders. Die zijn dan weer een stukje lichter, wat ik ook kon waarderen, maar het is anders. Het zijn ook hele coole, aardige mensen. Onze uitvalsbasis is Stavanger, de duistere stad van Noorwegen en de stad waar het altijd regent."
"Ik denk dat ik het nu, van al die jaren dat ik op hoog niveau schaats, het beste voor mekaar heb. Ik heb ideale trainingspartners en Jelle Spruyt en ik kunnen samenwerken. Destijds bij Team Stresless had de hoofdtrainer Rutger 'Tijssen Jelle niet nodig en was hij er niet bij. Ik ben rustiger en heb meer vertrouwen in de goede afloop."

Die Tijssen is aan je techniek beginnen prutsen. Neem je hem dat kwalijk?
"Onze relatie is veranderd natuurlijk, maar ik zeg hem wel nog goeiendag. Nadat hij aan mij is begonnen sleutelen en het niet meer goed ging, was ik wel down. Het jaar daarna ben ik weer met Jelle gaan trainen en met de Australische Desly Hill en het heeft me heel gekost om mijn motor weer op gang te krijgen. Ik moet over een groot vermogen kunnen beschikken. Nederlandse trainers hameren in de eerste plaats op



► Bart Swings, hier net voor het WK all-round in 2017, bereidt zich minutieus voor op de Spelen in PyeongChang. Eerste halte: de wereldcup in Heerenveen, dit weekend.

© PHOTO NEWS

techniek en ze plannen ook te veel rustdagen maar mijn goesting. Nu doen we dat anders."

Sven Kramer is de maat der dingen. Jaloers?
"Neen. Hij raakt alles juist, op het juiste moment. Zo schaatst niemand rond. Als hij op het ijs komt, probeer ik te leren."

Het verschil tussen Kramer en nog wel wat andere toppers en jou is het gewicht.
"Tegenover de meeste schaatsters ben ik lichter. Maar, vergeleken met Sotsji ben ik toch vijf kilo zwaarder geworden: allemaal spieren, want ik zit aan 6 procent vet. Lager is geen goed idee, want we zijn tenslotte een wintersport. Het voorbije jaar ben ik weer een paar kilo spieren aangekomen door gerichte krachttraining in de zomer."

Niet ongerust dat je sinds 2015 geen persoonlijk record hebt geboekt?
"Neen, want daarvoor moet ik naar Salt Lake en het is even geleden dat ik daar was. Dat laaglandrecord op de 1500 meter van 1:45, daar zou dit seizoen iets af mogen, dat vind ik ook. Dat zal dan moeten gebeuren in PyeongChang op de Spelen."
"Had ik vorig jaar niks meer goed gereden na nieuwjaar dan zou ik mij meer zorgen maken, maar in de laatste wereldcup ging het ineens weer beter en dat stelt mij gerust. Ik ben nu het seizoen een weekje naar de Dominicaanse gegaan met

mijn vriendin en ben daarna begonnen skeeleren. En winnen. Wat goed doet."

Massastart, 1.500 meter en dan de 5.000, is dat de volgorde van de prioriteiten op de Spelen?
"Ik denk dat ik vier nummers kan combineren. Soms laat ik beter de 10 kilometer vallen, maar nu komt die later in het programma. Ik heb eerst de 5.000, dan een dag rust, vervolgens de 1500, weer een dag rust en dan de 10 kilometer. Dan een week rust en aan het eind de massastart. Die 5.000 laten vallen ten voordele van de 1500? Neen, ik wil spanning op de benen voelen en met één dag ertussen ben ik zeker gerecupereerd. Mijn grotere inhaal is ook mijn voordeel als skeelenaar tegenover de schaatsters."

Kun jij de Peter Sagan van de massastart worden? Geen ploeg en toch winnen?
"Dat moet kunnen, zeker nu er maar twee per land mogen starten. Hoewel je met de Nederlanders niet weet wie allemaal met hen meedoet. Ze hebben altijd nog wel een Fransman of een Canadees achter de hand met wie ze het in de wedstrijd ineens erg goed kunnen vinden. Wat dat betreft, lijkt het op het WK wielrennen, waar de belangen van merkenploegen ook spelen."

Hoe kijk jij naar de Russen, de paria's van de wintersport sinds het bedrog van Sotsji?

"Dat is moeilijk. Dat ze paria's zouden zijn, heb ik niet echt gemerkt. Claudia Pechstein (tot de eerste de voor verdachte bloedwaarden werd geschorst, HVDW), die wordt wel met de nek aangekeken. Ze moet ook steeds naar alle mogelijke dopingcontroles. Er zijn hier twee Russen die ongelukkig hard schaatsen: Denis Joeskov en Pavel Koelzjnikov. Maar als je die gasten op het ijs ziet, die kunnen ook echt ongelukkig mooi en goed schaatsen. Er zit een logica in hun tijden."
"Ik weet wat er in Sotsji is gebeurd, maar de Russen worden toen amper drie schaatsmedailles en geen enkele keer goud. Voor Sotsji en ook erna zijn die twee pas erg goed begonnen rijden. Ik vind dat geklaag van de Nederlanders over die Russen en die verwijten aan Korn Verweij, die met hen meetraint en toevallig ook heel hard rijdt, een beetje hypocriet."

Stel dat het met kerst zwaar begint te vriezen en nog wel een weekje of drie. Wat denk je?
"Als hij goed valt, dan rij ik hem. De Olympische Spelen zijn groot, maar de Elfstedentocht is het grootst. Het is 200 kilometer en ik rij maximaal 40 kilometer in het marathonseizoen, maar mijn broer is ooit op de Weissensee gaan meedren en eindigde bij de eerste twintig. En ik ben beter dan mijn broer. Ik weet dat ik een kans zou maken. Als hij goed valt, geen week voor de Spelen of zo, sta ik aan de start."

nacht u dat onze kaas zoals de andere was? Uiteraard niet!



BELGISCH, FAIR GEGARANDEERD GGO-VRIJ, MET GRASMEUK.

Er is niets mis mee anders te zijn. Integendeel, bij Fairebel maken wij daar onze kracht van. Onze kaas is niet alleen fair maar ook gemaakt van melk van koeien die in de open lucht grazen. Een opmerkelijke kaas, gegarandeerd GGO-vrij. Zodat u en onze landbouwers er naar hartenlust van kunnen genieten.

't Is heerlijk om onze landbouwers te steunen.



www.fairebel.be

