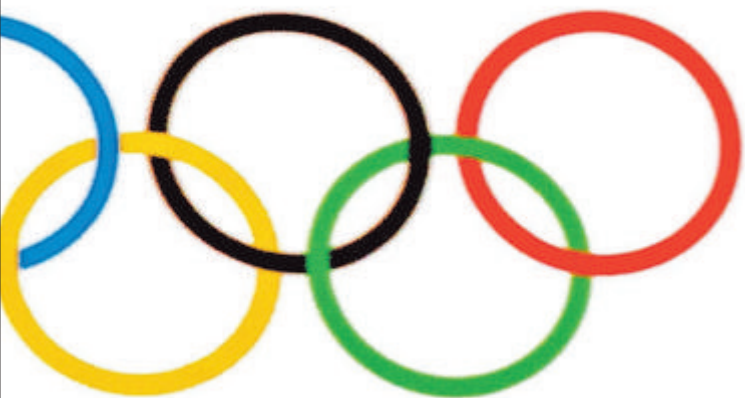


Sport.

Schaatser Bart Swings over zijn grote ambities op de Olympische Winterspelen in Peking



**‘Het móét goed zijn.
Dit zijn de Spelen’**



Primeur voor onze sportgeschiedenis: een Belg is favoriet voor een gouden plak op de Winterspelen. Schaatsers Bart Swings, onlangs nog Europees kampioen op de massastart en winnaar van olympisch zilver in 2018, heeft na jaren zoeken de juiste flow weer te pakken.

Tekst HANS VANDEWEGHE / beeld KLAAS JAN VAN DER WEIJ

Geen topsporter die de hardwerkende Vlaming meer waar biedt voor zijn belastinggeld. Als alles meezit, krijg je de komende zestien dagen bij de ontbijttelevisie vijf keer 'Swings in Peking' voor de prijs van één, te beginnen met de 5.000 meter op zondag, de 1.500 op dinsdag en dan nog de 10.000 op vrijdag 11 februari. Een dag later wordt hij 31, maar zijn verjaardag is meteen het begin van de ultieme voorbereiding op de massastart.

De laatste zaterdagochtend van de Spelen, op 19 februari, schaatst hij op zijn persoonlijk koningsnummer eerst de halve finales en aansluitend bij leven en welzijn anderhalf uur later de finale. In het Zuid-Koreaanse Pyeongchang vier jaar geleden pakte hij de tweede plaats en het bijbehorend zilver. Opvallend was het beeld toen hij over de finish kwam na de Koreaan: de opluchting om het zilver won het amper van de ontgoocheling om het gemiste goud.

Bart Swings: "Eerst denk je: uiteindelijk, een medaille. Maar dan dringt het tot je door: dit was een gemiste kans. Ik kwam aan het eind terug op de Koreaan en dat was mij nog nooit gelukt. Het voelde een beetje als in Sotsji vier jaar eerder, toen ik eerst blij was met een vierde plaats en op de luchthaven dacht: verdorie, dit was net niet, nu gaan we vier jaar hard werken."

Je hebt nu acht jaar hard gewerkt. Is dit je beste schaatswinter ooit?

"Ik heb wel al andere goede jaren ge-

had, maar schaatstechnisch heb ik het goed voor elkaar en fysiek loopt het ook goed, wat te merken is aan mijn tijden. Ik heb mijn Belgisch record op de 5 kilometer verbeterd. Dus ja, het loopt wel. Maar beter zo: dit is een olympisch jaar, dus het moet goed zijn. Met dank aan schaatshal Thialf in Heerenveen, waar ik nu twee jaar woon. Het is een omgeving die ideaal is om te trainen en waar ik tot rust kom. In het verleden deed ik heel veel trainingskampen en keerde dan na een paar weken terug naar huis.

"Let wel, dat is ook leuk: weer je vrienden en familie zien, maar het was dubbel. Ik wilde tegelijk ook op het ijs staan om aan mijn techniek te werken en dat is lastig in Leuven. Het was soms frustrerend.

"Nee, ik word niet herkend in de supermarkt. Het stikt in Heerenveen van de schaatsers, en de Nederlandse schaatslegendes doen hier ook hun inkopen in de Jumbo. Ik heb een flat waar mijn vriendin vaak is. In de eerste lockdown was ze hier permanent, maar nu moet ze af en toe terug naar het werk. Ze is burgerlijk ingenieur, zoals ik, maar ik in elektrotechniek en zij in bouwkunde. Energiezuinigheid en duurzaamheid van gebouwen berekenen is haar werk - een sector met toekomst."

Je was een tijdje alleen op pad en trainde ook een jaar met de Noren, maar nu zit je bij Team IKO, een van de professionele Nederlandse schaatsteams.

"En dat is het tweede element wat mij heel erg heeft geholpen om naar

mijn beste vorm toe te groeien. In het verleden wist ik soms niet met wie ik op het ijs zou staan om te trainen. Schaatsen is een eenzame sport, maar voor een training op het ijs zijn vaste partners toch aangewezen. Nu, om eerlijk te zijn: de beste langeafstandsschaatser van het moment is een Zweed met een Nederlandse naam en Nederlandse grootouders - Nils van der Poel - en die staat altijd helemaal alleen op het ijs. Zo kan het dus ook, maar niet in de Nederlandse cultuur, waar ze met veel goede schaatsers zijn."

IKO kennen wij van het veldrijden, waarmee de onzin 'schaatsen is het Nederlandse veldrijden' nog maar eens bevestigd kan worden.

"IKO-Crelan, precies. Van Sanne Cant. En ik dacht dat IKO ook nog ergens op het shirt van Alpecin-Fenix en dus ook op dat van Mathieu van der Poel staat. Wij zijn de kleinste van de vier professionele A-ploegen. We hebben ook maar twee atleten op de Spelen straks, ikzelf en Marten Liiv, een Est. De Nederlanders in ons team, Jorien ter Mors, Esmee Visser, Letitia de Jong en Jan Blokhuysen - drie van de vier zijn olympisch kampioen - hebben zich niet kunnen plaatsen. Ik was hier niet toen de Nederlanders hun olympisch kwalificatietoernooi reden, maar een dag later wel. De stemming op training was erg bedrukt.

"Ik denk niet dat het team in gevaar is door die tegenvaller. De sponsor heeft al aangegeven dat hij tot de volgende Spelen wil doorgaan, maar ons probleem is de aanvoer van talent. Elke jonge schaatser wil naar Jumbo-Visma of Team Reggeborgh, terwijl ik vind dat wij het bij ons qua begeleiding echt prima voor elkaar hebben en dat er bij IKO ook groeimogelijkheden zijn voor talent."

Een van je eerdere trainers zei ooit: Bart moet nog meer vlieguren maken.

(denkt na) "Ik denk dat ik nu minder schaats dan toen. Dat was Rutger Tijssen, niet? Hij heeft veel aan mijn schaatstechniek gewerkt, maar dat is niet gelukt. De switch was te groot, waardoor ik het op een gegeven ogenblik kwijt was. Vroeger gebeurde het weleens dat ik twee keer per dag op het ijs stond of elke dag gedurende veertien dagen. Nu schaats ik vier keer per week, anderhalf uur. Ik ben niet krachtiger geworden, dat is perceptie. Ik ben efficiënter geworden in mijn techniek."

Zes uur schaatsen, dat lijkt op voetbal...

"...maar we trainen wel twee keer per dag. Boven dien maken we veel meer uren op de fiets dan op het ijs én doen daarnaast aan krachttraining. Deze ochtend heb ik bijvoorbeeld drie uur buiten gefietst. Jawel, buiten. Als het niet regent of vriest, verkies ik buiten trainen boven de rollen indoor. We doen alle soorten training. Vandaag was het 'duur': drie uur tegen 200 à 250 watt.

BIO

- geboren op 12 februari 1991 in Herent
- werd in het skeeleren 16x Europees en 12x wereldkampioen
- switchte in 2010 naar langebaanschaatsen
- won twee WK- en drie EK-medailles
- werd 4de en 5de op de Spelen van Sotsji in 2014 op de 5.000 en 10.000 meter
- won zilver op de massastart op de Spelen van 2018 in Pyeongchang

“De meeste trainingen zijn rond of vaak boven het omslagpunt (ofwel de anaerobe drempel, de zone waarin het lichaam meer lactaat aanmaakt dan het kan verwerken, waardoor het een inspanning minder lang kan volhouden, HV). Bij schaatsen zitten wij er altijd boven. Onze trainingen lijken wel op die bij wielrennen, dat klopt, maar het is veel minder duurtraining. Lactaatolerantie, zo heet dat in het jargon, daar streven wij naar. Onze langste wedstrijd duurt maximaal dertien minuten. Tenminste, dat hopen we toch. (lacht)

“Schaatsen is techniek. Alles wat je doet op schaatsen moet op kwaliteit gericht zijn, vandaar dat we maar zes uur op het ijs staan. Schaatsen tegen 25 per uur, dat slaat nergens op voor ons. Die beweging, die moeten wij trainen tegen 50 per uur. Die techniek moet optimaal blijven, ook met compleet vermoeide benen.”

Is je transformatie van skeeleraar naar schaatser nu compleet?

“Ik blijf een schaatser die uit het skeeleren komt en daar is niks mis mee. Ik ben in het skeeleren gerold omdat mijn ouders mij op mijn achtste skeelers cadeau deden voor sinterklaas. Ik ben nooit de beste geweest in de jeugd, stap voor stap is dat moeten groeien. Tot ik naar een wereldkampioenschap mocht en meteen won.

“Toen al keek ik ’s winters naar het schaatsen en daar zag ik bijvoorbeeld een tegenstander uit het skeeleren zoals Koen Verweij vijfde worden op het Nederlands kampioenschap allround. Ik was beter in het skeeleren dan hij. Een jaar later stond ik ook op het ijs. Dat liep meteen als een trein: in Salt Lake City verbeterde ik het Belgisch record. Ik ging naar het WK en na twee jaar won ik mijn eerste medaille op een World Cup. Op de Spelen in Sotsji werd ik vierde en vijfde en daarna liep het ineens minder.”

Dat viel op. Was je de juiste weg kwijt?

“Je wilt beter worden en die laatste stap zetten. Het werd een zoektocht om te komen waar ik nu sta. Ik zal nooit die consistente performer worden zoals de schaatsers die al van jongs af aan zijn begonnen, maar ik heb mij wel verbeterd tot een niveau waarop ik kan meedoen voor de prijzen. Ik ben nu vierde geworden op het EK op de 5.000 meter in een tijd waarmee Sven Kramer (Nederlandse schaatslegende die naar zijn vijfde Spelen gaat, HV) ooit wereldkampioen is geworden. Dat zegt ook veel over het niveau van het schaatsen dat in de breedte enorm is toegenomen.

“Het materiaal heeft ook een hele weg afgelegd. Viking is hét schaatsmerk en die zijn na de vorige Olympische Spelen met nieuwe ijzers gekomen, zowel voor de lange afstand als voor de sprint. Ik schat dat haast alle toppers daar nu op rijden. Ik zelf heb twee soorten ijzers: één voor als ik alleen in de baan sta in de gewone wedstrijden en één



‘VOOR DE MASSASTART IS IEDEREEN POESLIEF TEGEN ELKAAR. ELKE DEELNEMER PROBEERT DE EIGEN GUNFACTOR ZO GROOT MOGELIJK TE KRIJGEN’

voor de massastart. Die laatste hebben net iets meer kromming, wat handig is om in de ultieme bochten harder te kunnen gaan voor de eind-sprint.”

Wie traint jou nu?

“De drie van Team IKO - Erwin en Martin ten Hove en Erik Bouwman - voor het schaatsen. En Jelle Spruyt voor de algemene coördinatie en het fysieke deel. Hij houdt vooral de belasting in het oog. Ik heb nood aan een hoog volume training en soms wil dat er wel eens bij inschieten. Jelle stuurt dan bij.”

Wat verwacht je van de omstandigheden in Peking? De shorttrackers waren alvast erg te spreken over het ijs.

“Ik zit meer met die coronamaatregelen in mijn maag dan met het ijs. Het nieuwste PlayBook met al onze regels die we moeten volgen heb ik nog niet bekeken, maar ik weet ongeveer wel wat er zal mogen: niks. De enige Chinezen die wij te zien krijgen, zullen in een soort ruimtepak zitten. Al goed dat er publiek is. Ik hou wel van een beetje sfeer. Tijdens de wedstrijd maakt het mij niet uit, maar voor- en achteraf mag het wel. Dat lege Thialf tijdens het EK... onwezenlijk.

“Van mij mag het ijs er zwaar bij liggen, zowel voor de 1.500 meter als voor de massastart. De topsnelheid ligt dan net iets lager. De Amerikaan Joey

Mantia en de Zuid-Koreaan Lee Seung-hoon hebben intrinsiek een hogere sprintsnelheid dan ik, maar niet als het een erg zware wedstrijd is.”

Heb je gepraat met de Nederlanders om de wedstrijd samen zwaar te maken?

“Jorrit Bergsma moet sowieso alleen finishen om te winnen. Als hij het zwaar maakt, is dat in mijn voordeel. Maar voor we aan de finale en de medailles zijn op die massastart, moeten er wel eerst nog halve finales gereden worden. Heel af en toe spookt het in zo’n halve finale en worden er toppers uitgeschakeld. Gelukkig is het systeem wat veranderd sinds de vorige Spelen. Toen was je in de halve finale met winst in een tussensprint al verzekerd van je finaleplaats. Dat is nu niet meer. Ook in de finale zijn voor een sprint punten te winnen, maar die zullen nooit bepalen wie waar op het podium staat, gelukkig maar.”

Is de massastart een nummer voor handige schaatsers, zoals jij er een bent met je skeelerverleden?

“Skeeleren is ook altijd rijden in peloton. Olympisch schaatsen was dat nooit. Tot de massastart olympisch werd, had je alleen marathonwedstrijden die in peloton gereden werden. Van de 500 tot de 10.000 meter schaats je tegen één tegenstander waar je alleen bij de baanwissel als je elkaar kruist voordeel of last kunt hebben van de ander. Verder zijn het eigenlijk tijdritten.

“De massastart is een heel korte wedstrijd in een peloton met zestien schaatsers die zestien rondjes van 400 meter of goed zes kilometer rijden en proberen eerst aan te komen. Dat vereist handigheid, het is ook een andere fysiologische inspanning, meer interval. Je moet reageren op ontsnappingen, je moet inhouden, versnellen, sprinten onderweg en proberen te recupereren om aan het eind nog wat over te houden.”

Is het een mentaal spel, zo voor de start?

“Ja en nee, maar wel het omgekeerde van wat jij bedoelt. Voor de massastart is iedereen poeslief tegen elkaar. Het is alsof iedereen probeert de eigen gunfactor zo groot mogelijk te krijgen. Wat dat betreft is het een beetje wielrennen. Als je de eikel uithangt in een wielerpeloton, gunt niemand je de overwinning en wie niet mag winnen, zal meestal ook niet winnen.”

Wat is de aangewezen tactiek voor jou?

“Slim rijden, niet te veel energie verspillen, meegaan met de juiste ontsnapping en genoeg overhouden om aan het eind nog te kunnen sprinten. Ik heb geen ploegmaat, dus niemand rijdt het gat voor mij dicht. Zelf ontsnappen? Dat zeggen er wel meer, maar dan zit je in een finale als die van de Ronde van Vlaanderen en je bent met zes weg met nog drie kilometer te gaan. ►

“Als je dan gaat, moet het bingo zijn, anders ben je gezien. Ik mik toch liever op een goede positionering in de laatste vijf ronden en van daaruit zo snel mogelijk die laatste bochten doorkomen.”

Toen jij overtuigend Europees kampioen werd, ging het er op de Nederlandse tv een hele tijd over dat er een rondje te weinig was gereden.

(lacht) “Grappig dat alleen de thuisrijder (*Bergsma, red.*) blijkbaar niet wist dat we in de laatste ronde zaten. Hij had de bel niet gehoord. Ik ook niet, maar meestal hoor je de bel toch niet in Thialf. Iedereen wist dat het de laatste ronde was en we hebben echt wel zestien ronden gereden.”

Nederland is het een beetje kwijt. In 2014 in Sotsji wonnen ze 23 van de 36 medailles. In PyeongChang nog steeds 16 van de 42. Dat lijkt nu niet te gaan lukken. Wat is er aan de hand?

“Ik weet niet of er iets aan de hand is en of het meer de verbreding van de top en een mondialisering is. Vier jaar geleden wonnen elf verschillende landen medailles. Daar is Azië bij, met grote landen als China en Japan, naast uiteraard Europa en Rusland en ten slotte Noord-Amerika. Schaatsen is klein, maar erg internationaal, al helemaal op die massastart.

“Nederland maakt zich wat zorgen omdat de resultaten in de World Cups tegenvielen, maar zij mikken in olympische jaren vooral op hun eigen kwalificatietoernooi en wat ik daar heb gezien, doet toch vermoeden dat ze er in Peking echt wel zullen staan.”

En wij in België hebben niks gedaan met jouw successen. We spreken nu al acht jaar over een lange baan en die is er nog steeds niet.

“Nee, klopt, en zonder zullen we het altijd lastig hebben. Wat ook niet heeft geholpen, is corona. Persoonlijk had ik daar geen last van, misschien was die lockdown voor mij soms een voordeel. Voor het project dat onze schaatsbond had opgezet met een heel team in een poging om nog iemand naast mij op de massastart te krijgen, was dat virus nefast. Er kon niet meer worden gereisd, er waren haast geen wedstrijden. We hadden op het laatste WK voor de epidemie een jongen als eerste reserve. Had hij die de stap kunnen zetten, dan waren er twee Belgen op de massastart. Dat had voor mij een verschil kunnen maken.”

Dan zou je denken: Swings, hou je een beetje in daar in Peking, en rij nu niet alle afstanden waarvoor je bent gekwalificeerd.

“Tuurlijk rij ik die allemaal. Waarom ook niet? We beginnen met de 5.000, altijd een goeie graadmeter voor mij. Twee dagen later de 1.500, ideaal om

mijn snelheid nog eens te testen en een week voor de massastart heb ik nog een zware 10.000 waarvan ik perfect kan recupereren. Ik heb dat in Pyeongchang ook zo gedaan en dat beviel mij uitermate.

“Stel je voor dat ik alleen de massastart zou rijden, dan zit ik drie weken te kniezen op hoe ik het op dat ene nummer voor elkaar moet krijgen. Bovendien kan ik op die andere nummers ook uit de voeten. Ik ben al vierde, vijfde en zesde gewor-

den, van de 1.500 tot de 10.000. Op een goeie dag rij ik voor de medailles. Ik zal trouwens meestal in de laatste twee ritten moeten starten. Dat betekent dat ik met de mannen van het podium en misschien zelfs de winnaar op het ijs kom. De opdracht is dan simpel: volgen.”

De Duitse schaatster Claudia Pechstein wordt een dag na de Spelen 50 en ze gaat voor de achtste keer. Je hebt nog vier Olym-

‘IK ZIT MEER IN MIJN MAAG MET DE CORONAMAATREGELEN DAN MET HET IJS OP DE BAAN IN BEIJING’



Swings eerder deze week op de Ice Ribbon, het olympisch schaatsstadion in Peking: ‘De enige Chinezen die we te zien krijgen, zullen in een soort ruimtepak zitten.’

pische Spelen te goed.

“Vier Spelen? Dat niet meer. Vier jaren extra, dat misschien wel. Dat is afhankelijk van wat er op mijn pad komt, maar als ik de motivatie nog heb en ik ben gezond, waarom zou ik er dan Milaan in 2026 niet bijnemen? De arbeidsmarkt, dat zie ik daarna wel hoe ik daar in terechtkom.

“In Sotsji in 2014 heb ik vooral genoten, maar wist ik na afloop wat ik wilde in Pyeongchang: een medaille. Die heb ik gehaald. In Pyeongchang heb ik mij voorgenomen om nog eens vier jaar alles te geven en beter te doen dan het zilver. Dat geeft druk, jawel, maar die heb ik nodig. Druk tilt mij naar een hoger niveau.”

**5 km schaatsen met Bart Swings,
zondag 6 februari om 09.30 uur**



Hilde Van Mieghem.

COLUMN



Hilde Van Mieghem neemt de tijd voor een gloedvolle blik achter de schermen van haar leven.

Theepot

Eindelijk was het zover en kon ik mijn kinderen en kleindochter Gloria zien. Ik heb er mijn vertrek naar Italië voor uitgesteld, want het leek me onoverkomelijk om 1.400 kilometer naar hier af te leggen zonder hen minstens één keer in mijn armen te sluiten.

Mijn jongste had het ongeluk een superverspreider te zijn en moest veertien dagen in quarantaine, en met haar ook man en dochter. Dat zij aanstekelijk werkt, verwondert me niet.

Ik ervoer opnieuw wat het betekent om gefrustreerd te zijn. Ik was het vergeten. Niet krijgen of kunnen doen wat je wil, het is iets dat dateert van lang geleden, van de tijd dat ik kind was. Nooit was het leven zo frustrerend als toen. De pandemie heeft voor het eerst ook mij in haar klauwen en wekt dat gevoel weer op. Tot nu toe vielen de maatregelen mij niet zwaar. Ik ben graag alleen, hou niet van bijeenkomsten waar meer dan een handvol mensen aanwezig is en hoe stiller de wereld om me heen, hoe liever.

Jij kan je toch kwaad maken over hoe dingen gaan, vond mijn oudste. Klopt, maar je kwaad maken over hoe het eraan toegaat in de wereld is iets heel anders dan frustratie. Dat wordt pas opgewekt als het je rechtstreeks raakt. Mijn jongste vond dan weer dat ik het zelden of nooit ben. Jij bent net heel goed in elke tegenslag achter je laten. Als jouw dromen niet uitkomen, je wensen niet ingewilligd worden, je verwachtingen niet ingelost, verzin je er meteen weer nieuwe.

En dat is ook zo. Aan tafel werd er druk gediscussieerd over wat frustratie dan eigenlijk precies is. Dus dook ieder zijn iPhone in. Frustratie is: diepe teleurstelling, innerlijke belemmering, ergernis, remming...

Ineens, tussen al die woorden door het kristalheldere stemmetje van Glorissima. Terwijl ze aan de kop van de tafel met spulletjes speelt uit een knutseldoos waar ze dol op is - ze maakt een dierenpark uit klei - zingt ze zachtjes: ‘Elsje fiederelsje, zet je klompjes bij het vuur, moeder bakt pannenkoeken maar het meel is zo duur...’

Het geconcentreerde gezichtje, de bloes

op de wangen, de kleine vingertjes die zorgvuldig diertjes boetseren terwijl het ene na het andere liedje gezellig opborrelt uit dat kleine lijfje. Helemaal stil word ik van zoveel geluk.

Haar zoo is af: een giraffe, een arend en een krokodil. Met ogen die stralen als diamanten kijkt ze op, schuift van haar stoel, komt met een brede glimlach naar me toe en zegt: “Kijk moemie, een dierenpark voor jou, je moet niet bang zijn, de krokodil bijt niet hoor! Je kan nu samen met hen ontbijten als wij er niet zijn!”

Ik zet het dierenparkje op de kast en beloof plechtig dat ik de diertjes elke dag bij me aan tafel zal zetten. “O ja!” roept ze vrolijk, springt op, gaat voor me staan en met haar ene arm vormt ze een oor, met de andere een zwanenhals. Het blijkt een tuit te zijn, ze beeldt een theepot uit.

“Je kan er dit liedje bij zingen, moemie: ‘Ik ben een theepot, dik van buik. Dit is mijn oortje, dit is mijn tuit. Als ’t water kookt roep ik luid: til me op en schenk me uit.’”

Lachend omhelst ze me en geeft me een paar klinkende zoenen. Nu zal je nooit meer *gefusiteerd* zijn, fluistert ze zacht in mijn oor.



© DAVID BISKUP

**‘Je moet niet bang zijn’, zegt ze.
‘De krokodil bijt niet hoor!’**