

# ‘Alleen maar roeien is mentaal niet gezond’

2024 staat voor roeister **Marloes Oldenburg** in het teken van 1 augustus. Dan is op de Olympische Spelen in Parijs de finale van haar discipline, de vier-zonder. Toch is ze blij dat ze naast haar sportcarrière ook nog mag werken.

 BERT PLATZER

Eigenlijk speelde Marloes Oldenburgs sportcarrière zich in het water af in plaats van erop: ze was wedstrijdzwemster. Met roeien begon ze relatief laat, op haar 22ste, tegen het eind van haar studie bewegingswetenschappen aan de RUG. ‘Toen ik een ergometerwedstrijd won waaraan ook een aantal roeiers van Gyas hadden meegedaan, werd ik meteen uitgenodigd om lid te worden. Dat is wel leuk, dacht ik. Ik had niet de ambitie om naar de Olympische Spelen te gaan. Maar stapje voor stapje werd ik steeds beter, tot ik na drie jaar werd uitgenodigd voor het Nederlands team.’

## Nuchter

Op de vraag wat ze van de Olympische Spelen verwacht, volgt eerst een analyse van de kansen van het team. ‘Ik verwacht dat we het als ploeg goed gaan doen. We presteren best steady, afgelopen twee jaar hebben we twee keer zilver op het WK gehaald en afgelopen jaar goud.’ Dat de Spelen voor veel sporters het hoogst haalbare is, bekijkt ze nuchter: ‘Of het nu de Spelen zijn, een Wereldbeker, een WK of EK, het blijft gewoon water en een stoplicht dat op groen springt. Maar ik kan niet ontkennen dat ik heel blij ben dat ik nu ook eindelijk naar de Spelen mag. Dat de Spelen het hoogst haalbare zijn, merk ik nu wel in de aanloop. Mijn hele familie en al mijn vrienden hebben tickets. Daaraan voel ik toch: het is wel echt groot.’

## Op boeg

Twee keer eerder probeerde Oldenburg zich van deelname aan de Olympische Spelen te verzekeren. In 2016 was ze tijdens het kwalificatietoernooi ziek en in 2021 liep ze het laatste ticket mis. Deze keer stelde ze haar deelname al in een vroeg stadium veilig: vorig jaar plaatste ze zich automatisch voor de spelen toen ze in Belgrado wereldkampioen werd in de vier-zonder – voor leken: dat zijn vier roeisters met elk één riem, zonder stuurvrouw. Oldenburg zit ‘op boeg’, helemaal achter in de boot. ‘Dat is mijn favoriete positie in de vier-zonder. Ik heb het overzicht en hou de boot recht.’

## Trainingskampen

Behalve fulltime roeister – ze is in dienst bij het NOC\*NSF – werkt Oldenburg als parttime docent anatomie bij het Wenckebach Instituut van het UMCG. ‘Alleen roeien is niet goed voor mij. Het is niet gezond als mijn wereld alleen mijn sport en mijn prestatie is. Dan krijg ik te vaak dat ik me een slecht mens voel als ik een slechte training heb gehad. Ik moet ook in de maatschappij iets nuttigs doen om een betere sporter te zijn.’



FOTO: ANP / OLIVIER MIDDENDORP

Wel geldt voor Oldenburg: ‘Eerst het roeien en dan de rest. Het combineren met mijn werk is gewoon een kwestie van plannen en duidelijk communiceren in welke periodes ik niet kan lesgeven.’ Van dergelijke periodes zijn er vele, want het leven van een Olympische roeister bestaat voor een belangrijk deel uit trainingskampen – niet op het water, maar boven op een berg. ‘In de aanloop naar de Spelen zitten we twee keer drieënhalve week in Oostenrijk op meer dan tweeduizend meter hoogte. Door het trainen in de zuurstofarme lucht kunnen we op zeeniveau beter presteren. ‘s Ochtends gaan we met de skilift naar beneden om twee uur op het water te trainen. Daarna gaan we terug omhoog om op hoogte te trainen op de spinningfiets en ergometer.’