

Kalm werken aan glansrijk slot

door Rob Velthuis

Niet arbeid, maar rust moet Simon Vroemen bij zijn afscheid de Europese titel brengen. Daarbij wil hij zich niet druk maken om de doping-speculaties die zijn Spaanse concurrenten treffen.

Meer dan hem lief is constateert sportarts Peter Vergouwen dat atleten te veel trainen. Altijd is er de angst dat de concurrent zich met harder werken een voorsprong verschaft, en wordt het broze evenwicht tussen arbeid en rust verstoord. Met alle ellende van blessures, overtraindheid en vormcrises als gevolg.

Laatbloeiër Simon Vroemen is door vele dalen gegaan, voordat hij zich bekeerde tot de theorie van Vergouwen dat rust meer kan opleveren dan arbeid. Tegenslagen hebben van de steepleloper een sluwe vos gemaakt; succes deed zijn rust en zelfvertrouwen groeien.

In de laatste twee jaren van zijn carrière neemt de al 37-jarige atleet de 'berekende gok', en tovert hij nieuwe pieken uit de benen. Geduld was een schone zaak toen vorig seizoen de vorm niet leek te komen. Toch mondde dat jaar uit in Vroemens beste prestatie op een WK (vijfde) en een Europees record van 8.04.95.

Dit jaar moet de nieuwe aanpak bij zijn afscheid leiden tot een revanche voor vier jaar geleden. Toen verloor hij in München net voor de eindstreep de Europese titel uit het zicht.

De aanloop naar de EK van volgende maand verloopt voorspoedig. Vorige week toonde Vroemen in Athene met 8.18.14 minuten vormbehoud. En op een ander tussenstation, zaterdag tijdens de NK in het lege Olympisch Stadion van Amsterdam, imponeerde hij met een solo die leidde tot zijn tiende nationale titel. Daarbij brak hij met 8.20.61 het achttien jaar oude kampioenschapsrecord van Hans Koeleman.

Het was in een rustig begonnen race uiteindelijk harder gegaan dan Vroemen voor mogelijk had gehouden. Als de vorm nog groeiende is,



Simon Vroemen (rechts): 'Ik ben eerder in vorm dan ik had gedacht.'

FOTO WFA

zo concludeerde hij, zit het voor volgende maand goed. „Ik ben eerder in vorm dan ik had gedacht. Solo heb ik in het verleden nooit zo makkelijk kunnen lopen.”

Vroemen ziet dat als uitvloeisel van zijn nieuwe aanpak, waarin hij minder kilometers maakt en meer rust neemt. „Ik profiteer van de vijftien jaar training die ik erin heb gestopt. Wat ik merk is dat ik altijd uitgerust ben en bij wedstrijden fris aan de start sta.”

Het is niet de eerste keer dat Vroemen iets in zijn benadering drastisch bijstelt. De ingeving om meer fysieke rust in zijn programma's te bouwen, heeft alles te maken met

zijn leeftijd en de kwetsbaarheid van zijn lichaam. In 1999 vormde de keuze voor meer mentale rust een belangrijker keerpunt.

Vroemen kwam toen tot het inzicht dat hij veel energie verspilde door zich druk te maken over anderen. Altijd was er frustratie over eigen falen die werd versterkt door argwaan over wat anderen deden.

Die anderen, dat waren vooral Spanjaarden die tot onverklaarbare prestaties kwamen. Het was bovendien de Spanjaard Jimenez die hem vier jaar geleden tijdens de EK in het zicht van de finish voorbij liep.

De kritische blik is niet verdwenen. Vroemen maakt zich niet meer

druk om dopingspeculaties, maar concentreert zich op zichzelf. Dat is de formule die hem tot de internationaal gerespecteerde atleet van nu heeft gemaakt. Ook nu in het dopingschandaal rond de Spaanse arts Fuentes de link naar de atletiek is gelegd, oordeelt hij (nog) niet. „Als Nederlandse wielrenners bij een dergelijke zaak betrokken zijn, zou ik het ook niet prettig vinden als ze mij daarop aankijken.”

Maar toch: „Ik kan niet wachten tot er namen van atleten naar buiten komen. Maar het zou typisch iets voor de internationale federatie zijn om pas in december namen te noemen. als het al te laat is.”