

ONTDEKKINGS- REIZIGER IN EXTREME PRESTATIES

Bij 163 kilometer was de grens bereikt. Na een monsterlijke 55 uur zwemmen was Birdaard het eindpunt van Maarten van der Weijdens Elfstedentocht. Maar de ruim 4,7 miljoen euro die de Hollandse Hercules bijeen bracht voor kankeronderzoek verzachtte de pijn en vermoeidheid. Coach Marcel van der Togt: "Iedereen is uitgedaagd om het beste uit zich naar boven te halen: Maarten, maar ook het begeleidingsteam."

DOOR: INGMAR KOOMAN FOTO'S: MAARTEN VAN DER WEIJDEN FOUNDATION

Zwemmend de Elfstedentocht afleggen. Menig coach zou wit wegtrekken bij die ambitie. Of in lachen uitbarsten: onmogelijk.

Niet Marcel van der Togt. De oud-bondscoach langeafstandswemmen gaat ultieme duursportuitdagingen niet uit de weg. Hij omarmt ze. Dus toen Maarten van der Weijden in 2015 bij hem aanklopte met het plan de 200 kilometer lange Tocht der Tochten te gaan zwemmen, was Van der Togts reactie nuchter. "Dan gaan we een plan maken."

TOVERDRANK

Neem het 24-uurszwemrecord van Irene van der Laan, meng dat met de 96 kilometer lange zwemtocht Sicilië-Malta van Nicky Farrugia en de tienvoudige triatlon van Martin Feijen. Voeg daarbij naar smaak de coachervaring van enkele en dubbele IJsselmeertochten plus Kanaaloversteken en mix het met Van der Togts passie voor ijszwemmen. En voilà: een trainertechnische toverdrank voor extreme prestaties.

Toch was Maartens voornemen er eentje uit de buitencategorie. En eentje buiten het ervaringsgebied van zijn begeleiders, vertelt Van der Togt. "Is het wel verstandig dat Maarten dat gaat doen? Hoe groot is

**"STEEDS KIJKEN WE
OP DETAILNIVEAU
WAAR WE WINST
KUNNEN HALEN"**

Marcel van der Togt

de kans dat hij het gaat halen? Dat weten we niet. We wisten wel dat we de tijd namen om een programma te ontwikkelen dat voor Maarten zou werken."

EERSTE TEST

Samen met Marcel Wouda fungeerde Van der Togt als klankbord voor de Olympisch kampioen van 2008. "Maarten had een duidelijke onderbouwing waarom hij dit wilde: zoveel mogelijk geld ophalen voor kankeronderzoek. Dat het 200 kilometer zwemmen was, dat speelt dan een minder grote rol. We hebben drie jaar om te ontdekken hoe we dat gaan realiseren."



Een eerste test: het 'rondje Texel' in 2016. Een understatement voor een zwemmarathon van bijna 80 kilometer. "Dat was ons eerste onderzoekje, dat hebben we redelijk in het geheim gedaan", vertelt Van der Togt. "Na die twaalf uur in open water gingen we kijken wat het volgende doel zou kunnen worden. Zo pakten we het hele proces aan: stapsgewijs."

WERELDRECORD ALS TUSSENSTAP

Het volgende ijkpunt: 24 uur zwemmen. Een aanval op het wereldrecord. Als tussenstap naar een nog grootsere zwemprestatie. "We trokken er bijna een jaar voor uit om daar naartoe te trainen", legt Maartens coach uit. "In de tussentijd stelden we Maarten nieuwe doelen om

te halen. Testen van één uur, van twee uur. Wat is de gemiddelde snelheid per 100 meter die hij kan bereiken?"

Maartens eerste aanval op het 24 urenrecord strandde. Toch bikkelde hij na 18 uur gewoon door, ook al was op dat moment duidelijk dat het record zou blijven staan. "Je praat hier over zulke extremen. Dan spelen allerlei factoren een rol", weet Van der Togt. "Als het niet lukt, is dat ook niet erg. Zo'n recordpoging is een hulpmiddel op weg naar het eindresultaat."

Plannen, proberen en evalueren, volgens die methodiek benaderen beide Marcells elke uitdaging voor Maarten. Van der Togt: "Steeds kijken we op detailniveau waar we winst kunnen halen. Bij de eerste 24-urenrecordpoging zag Wouda bijvoorbeeld dat Maarten zijn hoofd optilde tijdens het zwemmen. Handig in het openwaterzwemmen, maar in een zwembad verstoort het. Dus dat haalden we eruit bij de volgende recordpoging."

NOG SCHERPER

Behalve Maartens zwemtechniek verfijnden zijn coaches ook de ondersteuning. Zoals de klok die ze gebruikten bij de tweede 24 uur zwemmen. Eentje die de 100-metertijden in tienden van seconden weergaf.

“HET IS EEN ONTDEKKINGSREIS MET ELKAAR”

Marcel van der Togt

“Het maakt nogal wat uit of je nu 1.21.1 of 1.21.9 zwemt. Zeker voor iemand die zo rekenkundig is aangelegd als Maarten. Wat heeft hij nodig aan informatie om nog scherper te zijn? Dan zorgen we daarvoor.”

Het team boog het stranden van Maartens eerste recordpoging om in een voordeel. “Op het moment zelf is het jammer dat hij het record niet haalt. Maar het gaf ons als begeleiders ook inzicht in wat er in de laatste zes uur gebeurt, als het heel moeilijk wordt. Hoe dealt iemand met dat ongemak?”

Want wilde Maarten zijn ultieme doel halen, dan moest hij daar niet alleen fysiek maar ook mentaal klaar voor zijn. Dus zwom hij na het behalen van zijn 24-uursrecord nog eens 12 uur langer door. Als training. “We wilden weten wat er in de tweede nacht met Maarten zou gebeuren”, verklaart Van der Togt. “Zo zochten we elke keer in andere onderdelen en elementen naar de uitdaging om het spannend te maken. Het is een ontdekkingsreis met elkaar.”

PIJN IS FOCUS

Maartens mentale kracht was zijn grote troef. En daarin verbaasde hij Van der Togt ook. “Hij is vanuit zijn ziekteproces gewend om te dealen met ongemak. Hij beheerst dat in alle facetten. En kan er dus ook goed over praten als hij het zwaar heeft”, weet de coach. “Als iemand het moeilijk heeft, ga je van nature proberen om het te vergemakkelijken, ga je iemand faciliteren. Maarten zei daarentegen: als ik bij die pijn kan blijven, dan heb ik focus. Daar leerde ik ook weer van. Uiteindelijk gaat het om het resultaat.”

“WE ZOCHTEN
DE OPTIMALE
ONDERSTEUNING
VOOR MAARTEN”

Marcel van der Togt

MARATHONZWEMMER

Marcel van der Togt zwom zelf tussen 1985 en 1995 zeven keer van Stavoren naar Medemblik. In 2007 zwom hij een ‘rondje’ IJsselmeer, een afstand van 183 kilometer. In 2011 stak hij solo het Kanaal over.

De dubbele Kanaaloversteek, de zwemtochten van Amsterdam naar Rotterdam en van Amsterdam naar Leeuwarden, elk meetmoment had weer zijn eigen, specifieke doel. “We hebben steeds een uitdaging gezocht die op een andere manier aanspraak maakte op Maartens vermogens. En op ons als begeleiding om dat te faciliteren. Zo creëerden we een totaalplaatje.”

VERTROUWEN

Ook Maartens echtgenote Daisy maakte een wezenlijk onderdeel uit van dat begeleidingsteam. Van der Togt: “Op momenten dat het echt moeilijk wordt, wil je graag de mensen bij je hebben die het dichtst bij je staan. We zochten samen naar de optimale ondersteuning voor Maarten. Iedereen had daarin zijn eigen specifieke bijdrage. Samen ontwikkel je een werkwijze en gaandeweg groeit het vertrouwen daarin. Voorafgaand aan de Elfstedentocht wisten we dat er verrassingen konden komen, maar dat we daar met al onze ervaringen ook oplossingen voor konden vinden.”

DE GRENS

“Als coach ben ik in dit proces meerdere malen uitgedaagd om ook uit mezelf meer naar boven te halen”, constateert de langeafstandszwemcoach. “Maarten is een topsporter en weet ook uit zijn begeleiders het beste te halen. Je bent als coach niet uitgeleerd”, weet hij. “Het gaat altijd om detailzaken. Die maken wat je kunt bieden nog completer. Dat is gaaf. Dat is waarom ik het doe en waarom ik het leuk vind: je komt dicht bij mensen en hun potentieel. En of het nou een Maarten is, een andere wedstrijdzwemmer of iemand van buiten de zwemsport: ik zoek naar wat voor die persoon op dat moment ultiem is.”

Voor de Hollandse Hercules ligt dat dus op 163 kilometer na 55 uur zwemmen. In het Friese dorp Birdaard. “Het begon met een idee, een proces. Maar ik had nooit gedacht dat het zo zou uitpakken. Hoe het leefde in Nederland en dat het steeds groter werd. Heel bijzonder om daar deel van uit te maken”, beaamt Van der Togt. “Nu zitten we op de grens. De arts bepaalde wat nog verantwoord was. We zijn tot het uiterste gegaan en dit was het. Voor nu.” Hij glimlacht. “Het is altijd voor nu.” X•