



Op het eerste gezicht is ze een doodgewoon meisje. Wie verder kijkt, ontdekt al vlug dat de 24-jarige Karolien Vanesch gebeten is door de zwemmicrobe. Volgende week gaat deze Limburgse waterrat in eigen land de strijd aan met topzweemsters uit de hele wereld om een felbegeerde medaille. Een belangrijke nuance is dat alle deelnemers aan dit wereldkampioenschap een verstandelijke beperking hebben.

Ilse Van Halst

‘Mijn concurrenten zijn mijn vrienden’

KAROLIEN VANESCH

VAN 19 tot 26 augustus organiseert de Vlaamse Liga Gehandicaptensport het wereldkampioenschap zwemmen voor sporters met een verstandelijke handicap in Wachtebeke. In Limburg is Karolien volop in de weer met haar voorbereiding. „Dit jaar hoop ik op een finale- of podiumplaats, maar ik droom ervan ooit in eigen land wereldkampioen te worden.”

- Je zwom al een fraai palmares bijeen. Hoe liggen je kansen nu?

In eigen land behoor ik tot de top. Zowel vorig jaar als dit jaar haalde ik op het Belgisch kampioenschap goud op de vijftig meter rugslag, de vijftig meter vrije slag en de honderd meter vrije slag, mijn specialiteiten. Op het Europees kampioenschap in Hongarije zwom ik vorig jaar drie finales. Op een wereldkampioenschap is het moeilijker in te schatten waar je staat. Er zijn veel onbekende meisjes met erg sterke tijden. Vooral de Chinese en Japanse zweemsters doen het prima. Maar dat schrikt me niet af. Het is een uitdaging om tegen de sterkste zweemsters ter wereld te mogen aantreden. Dat prikkelt me extra.

Op het WK in Wachtebeke neem ik deel aan vijf reeksen. Dat is een zwaar programma, omdat ik dan dagelijks wedstrijden zwem. Om zes uur ontbijten we. Daarna zwemmen we de selecties. De zweemsters met de beste acht tijden gaan door naar de finale die nog dezelfde dag 's avonds wordt gezwommen. Na de middag rust ik, anders hou ik het niet vol. Het leuke aan een EK en een WK is dat je, als je een medaille zwemt, je op een ereschavot mag klimmen, net als de valde topsporters. Je krijgt bloemen en het volkslied wordt gespeeld. Dat is een kippenvolmoment. Net echt. Op een BK is dat er niet bij.

- Nochtans deed je vroeger helemaal niet aan sport.

Vroeger was ik absoluut niet sportief. Tot iemand me aanspoorde eens een kijkje te nemen in een zwemclub voor mensen met een verstandelijke beperking zoals ik. Ik moet zowat vijftien zijn geweest. Eerst zwom ik er voor het plezier, tot iemand opmerkte dat ik talent had en meer moest trainen. Het bleek me inderdaad te liggen. Ik vond het bovendien erg leuk. En dan werd ik in 2005 geselecteerd om deel te nemen aan het WK in Tsjechië. Dat was helemaal te gek. Plotseling zat mijn zwemcarrière in een stroomversnelling. Naast trainingen met mijn handicapspecifieke club sloot ik me ook aan bij een club voor valide sporters om extra bij te trainen.

- Moet je voor deze resultaten veel trainen?

Normaal train ik een drietal keren per week. Samen met de competitiezweemsters uit de gewone zwemclub startte ik in mei met de trainingen in aanloop naar het WK. Gemiddeld lag ik vier tot vijf keer per week in bad. Nu, in volle voorbereiding, loopt dat op tot vijf en zelfs zes keer wekelijks, telkens zowat anderhalf uur. Dat is best zwaar. Ik zwem niet enkel baantjes, maar oefen ook op de verschillende onderdelen van een wedstrijd zoals de start en het keerpunt. Daarbij komen nog droogtraining, krachttraining, kinébezoeken, bewegings- en voedingsanalyse. Kortom, ik ben er heel wat uurtjes zoet mee.

Inmiddels heb ik een privétrainster, die aan mijn stijl werkt en me tips geeft over wat ik nog kan verbeteren. Ik heb veel steun aan haar. Zonder problemen geeft ze me extra uitleg, als ik niet meteen begrijp wat ze bedoelt op training. Ze moedigt me ook voortdurend aan en als ik te moe wordt, of als ik het eens niet meer zie zitten, weet ze me altijd te motiveren om toch nog even door te bijten.

De trainingen en kampioenschappen zijn heel vermoeiend en vergen veel van mijn lichaam. Ook tijdens het jaar



© Hugo Maris

meot je voortdurend goede prestaties neerzetten. Je mag immers niet zomaar deelnemen aan een EK of een WK. Eerst moet je een minimumtijd zwemmen.

Vroeger volgde ik steeds mijn trainingsschema. Ook als ik er door zat, bleef ik zwemmen. Anders was ik er niet gerust op. Inmiddels heb ik leren luisteren naar mijn lichaam. Dat is belangrijk, omdat ik ondertussen ook uitwerken ga en enkel 's avonds kan trainen. Na een vermoeiende werkdag wil dat wel eens te veel zijn. Dan durf ik een training over te slaan en heerlijk onderuit te zakken voor televisie. Vaak ge-

beurt dat evenwel niet. Zwemmen is immers mijn leven.

- Heb je tussen de trainingen door nog tijd om vrienden te maken?

Bij de zwemclub is het een leuke boel. Door het zwemmen leerde ik ook heel wat vrienden kennen. Het is dan ook leuk hen steeds terug te zien bij het zwemmen. In België zwemmen we met vier meisjes en twee jongens met een verstandelijke handicap aan de top. We zijn concurrenten, maar omdat we elkaar telkens op alle wedstrijden in eigen land ontmoeten, zijn we inmiddels ook

vrienden geworden. Een van de meisjes is echt een heel goede vriendin. Met haar spreek ik ook af buiten de zwemtrainingen.

Ook buiten de club heb ik heel wat vrienden. 's Weekends plan ik vaak iets leuks met hen. Toch moet ik altijd opletten. Vooral op wat ik eet. Chips of friet zijn uit den boze. Natuurlijk kan dat wel eens een keertje, maar niet wekelijks. Ik word ook gevolgd door een sportarts die me voedingadvies geeft. Omdat ik zoveel train, verbruik ik veel energie. Om de nodige vitamines op te slaan, moet ik goed opletten dat ik altijd mager vlees en verse groenten eet.

- Heb je last van stress?

Nu nog niet, maar voor de wedstrijden wel ja. Zodra ik echter in het water lig, glijdt dat allemaal van me af. Dan ga ik ervoor. De stress is als een soort adrenaline die door mijn aders stroomt en me aanzet om het beste naar boven te halen. Om me honderd procent te concentreren op mijn wedstrijd.

Als ik een slecht resultaat neerzet, ben ik wel teleurgesteld, maar ik laat het hoofd nooit hangen. Het prikkelt me integendeel om de volgende keer beter te doen. Maar ik besef heel goed dat je niet dagelijks op topniveau kan presteren.

Dat mensen supporteren doet me veel deugd. Mijn collega's op het werk vragen altijd gretig hoe ik het gedaan heb en zijn best trots als ik een medaille verover. Ik put ook kracht en moed uit de aanwezigheid van supporters tijdens de wedstrijd. Mijn papa gaat zowat altijd met me mee, mijn moeder als ze kan. Zonder de steun van mijn ouders en mijn trainster was ik nooit geraakt waar ik nu sta.

Een enkele keer zwem ik een wedstrijd in het buitenland. Dat is leuk, omdat je ook wat van de wereld ziet. Soms moet je je daar ook aanpassen aan andere omstandigheden, wat dan weer de nodige stress meebrengt. Zo zwommen we op het EK in Hongarije in openlucht en moesten we rekening houden met de schittering van de zon in het water. In Wachtebeke zullen we daarvan geen last hebben. Dan zwemmen we binnen. (Lachend) Stel je voor dat het plotseling begint te gieten. In ons land je weet je nooit...

Met een medaille om je hals op een heus ereschavot staan terwijl het volkslied weerklinkt, dat is een kippenvolmoment!