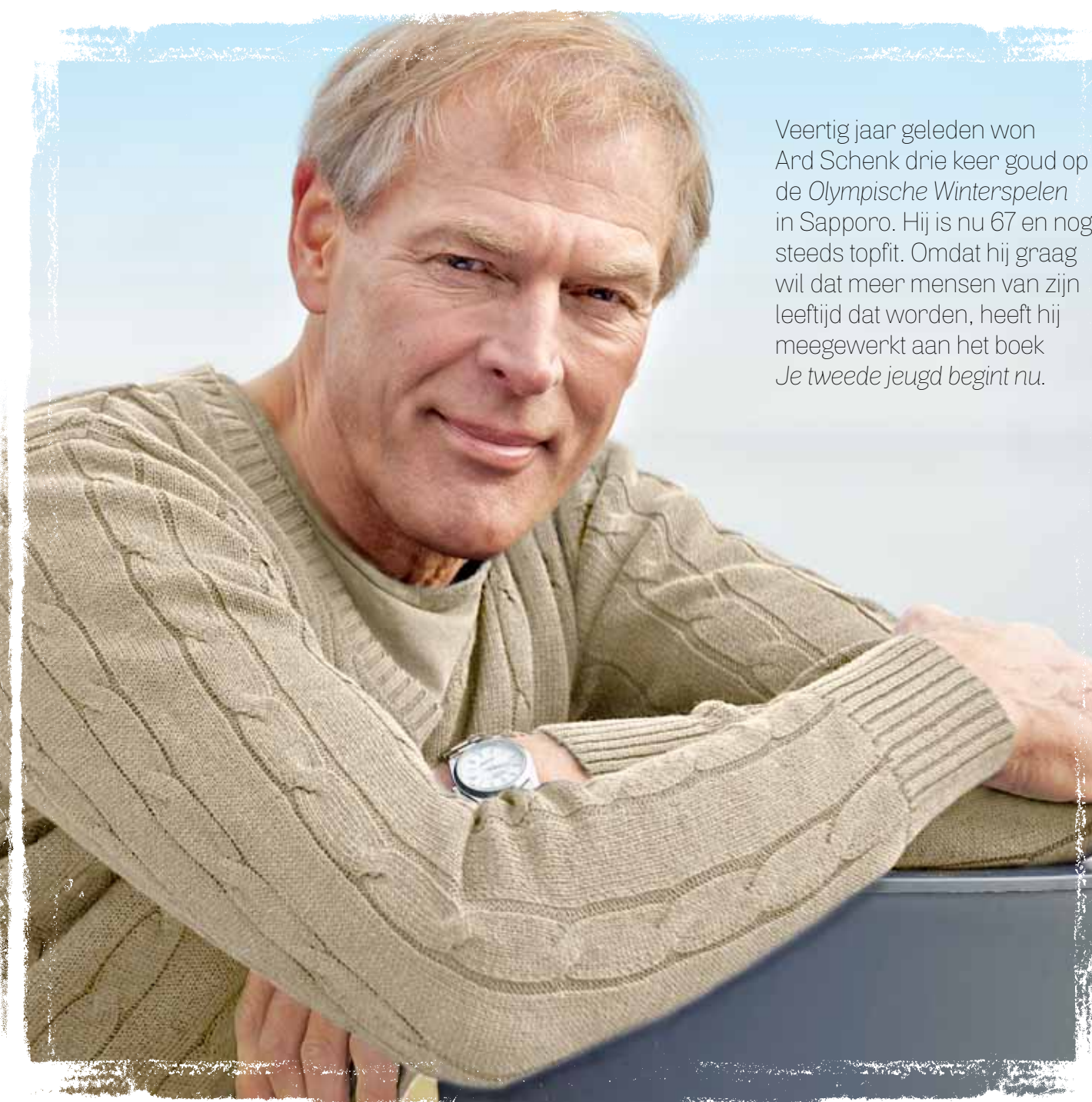




Schaatslegende Ard Schenk zit nog vol plannen
 ‘Achteromkijken kan wel, maar

ik leef nu’

Terwijl heel Nederland op de schaats stond, verbleef Ard Schenk in Zwitserland, waar hij genoot van een ski-vakantie. Niet dat hij zijn schaatsen aan de wilgen heeft gehangen, integendeel. “Ik schaats nog twee keer per week op de baan,” zegt hij. “En tijdens die februarikou ging ik geregeld de polder in, waar je van die mooie brede sloten hebt. Maar meestal had ik het na een half uur wel gezien. Zag ik al die mensen aan het rommelen en vallen. Daar vind ik niet zo veel aan, te druk. Het schaatsen hangt aan me, maar skiën vind ik net zo leuk. Ik geniet van die snelheid op zo’n prachtig geprepareerde piste.”

Met skiën ging hij met de besten mee. “Ik sloot me gewoon aan bij een groep jongens van begin dertig. Die verbaasden zich daar natuurlijk over. Wie is die ouwe lul die er telkens bij ons aanhangt? Onderweg, in een split second, dacht ik: wat ben ik toch een eigenwijze zak dat ik mee ga. Het ging zo hard! Maar ik moest

Ard Schenk ziet er allesbehalve uit als een ‘ouwe lul’, zoals hij zichzelf noemt, als we hem ontmoeten bij de fysiotherapiepraktijk in Purmerend, waar hij alweer 32 jaar werkt. Elke dag legt hij de afstand tussen zijn huis in Grootschermer en zijn werk op de fiets af: drie kwartier heen, drie kwartier

op terug dan toen ik het beleefde. Destijds had ik het gehad. Ik besef dat mijn leven door die geweldige carrière nooit meer hetzelfde is geweest. Mensen zien je. Als icoon of idool, wat het ook mag zijn. En nog steeds. In Zwitserland heeft mijn telefoon niet stilgestaan. Vanwege een mogelijke Elfstedentocht wilden allerlei tv-programma’s me hebben. Maar ik zeg niet snel ‘ja’ meer tegen een interview, ik moet er zelf ook iets aan hebben. Zoals nu met dat boek.” **U bent er een ideaal uithangbord voor. Hoe vaak hoort u niet dat u er nog altijd uit ziet als een jonge God?** “Ik ben me ervan bewust en het geeft me een fijn

terug. Z’n gezicht is ietsje gerimpelder, maar het lichaam nog net zo groot en sterk en het haar nog net zo blond als toen hij veertig jaar geleden zijn grootste successen als schaatser behaalde. **Denkt u nog vaak terug aan die succesjaren?** “Zelden, ik leef niet in het verleden. Maar ik kijk er nu wél met meer plezier



‘Ik zei altijd: slapen doen we wel als we oud zijn.

Daardoor nam ik geen tijd voor mezelf’

gevoel. En ik vertel graag hoe dat komt. Want het is een gevolg van een levensstijl. Een levensstijl die twintig jaar geleden nog heel anders was, want ik leefde toen erg ongezond en was te zwaar.”

Hoe kwam dat?

“Misschien probeerde ik die actieve schaatsperiode weg te duwen. Ik wilde rust en met rust worden gelaten. Belden ze weer of ik wilde meedoen aan *Wie van de drie?* Ik voelde me niet plezierig bij al die aandacht en ben gaan zeezeilen en later met een vriend gaan trekken door Noord-Amerika. Kijk, die aandacht in de arena of op het erepodium is prima, dan heb je iets gepresteerd. Maar niet als ik gewoon door de Kalverstraat loop.”

Hoe reageerde u dan?

“Ik ging een rol spelen, doe ik nog soms. Als er veel reactie van buiten komt, gedraag ik mij

anders, zegt mijn vrouw. Dan neem ik een pose aan.”

Kees Verkerk, die onlosmakelijk met uw schaatsperiode is verbonden, was daar heel anders in, niet?

“Zijn ouders bezaten een café. Kees was van het vertier, pakte een accordeon en ging mensen vermaken. Ik, als verlegen jongen uit de polder, dacht: wat gebeurt hier allemaal? We gingen begin jaren zeventig samen het land in, kregen we een paar centen voor. Of een paar nieuwe autobanden. Kees vertoonde voor de pauze filmpjes die we tijdens toernooien hadden gemaakt en dat vonden de mensen fantastisch. Zag je ons in Noorwegen in een hut gek doen of skiën. ‘Na de pauze gaat Ard vragen beantwoorden,’ zij hij na afloop. Stond ik dan. Maar ik heb er een hoop van geleerd. Een diploma heb ik nooit gehaald, maar ik kreeg veel mensenkennis. Ik kan een mens in tien minuten inschatten. Dat weegt niet op tegen een mooie opleiding.”

Het sporten werd Ard Schenk thuis met de papelel ingegoten. Zowel zijn moeder als vader, die een boerderij had, blonken erin uit – zijn vader is zelfs coach van de Nederlandse schaatsploeg geweest. “Mijn ouweheer was een echte winnaar,” zegt Schenk. “Je moest altijd

je best doen. Ik voetbalde ook en als ik goed had gespeeld, kreeg ik van hem in het weekend de auto mee. Maar als we hadden verloren en ik zei: ‘Pa, ik krijg nog zakgeld!’ zei hij: ‘Je hebt vorige week al gehad.’ Hij was heel prestatiegericht. Dat nam ik over. Ik had ook geen andere hobby’s, was altijd aan het sporten en buiten bezig. Dat heb ik nog steeds. Ik hou ontzettend van reizen en ontdekken.”

Toch bent u altijd in de buurt van uw geboortedorp Anna Paulowna blijven wonen.

“Deze streek is altijd een soort van uitvalsbasis geweest. Een veilige haven. Ik ben van nature honkvast, ik werk hier ook al 32 jaar. Ik vind Noord-Holland erg plezierig om te wonen. De mensen weten wie ik ben en ze zijn nuchter. De grote stad is vlakbij, net als het vliegveld. En toch is het ook landelijk. Met tien minuten lopen ben ik alleen op de dijk. Die rust is heerlijk. Of ik pak een bootje en vaar richting het wad. Ik ben niet iemand die alles achter zich laat en wel ziet waar hij uitkomt. Ik ben meer een ontdekkingsreiziger die steeds weer terugkomt op de plek waar hij zich geen zorgen hoeft te maken.”

Ondanks de rust hier ging het dus toch mis met uw gezondheid?

“Ruim tien jaar geleden had ik een herseninfarct. Het kwam niet eens zozeer door fysieke belasting, meer door druk en spanning. Ik pakte alles aan, laadde de kar te hoog op. Hier op de praktijk, maar ook ernaast. Ik had bestuurlijke functies bij het NOC*NSF en de schaatsunie. En ik doe geen dingen half: ik ga ergens volledig voor. Daardoor nam ik ►

‘Als er veel reactie van buiten komt, gedraag ik mij anders, zegt mijn vrouw.

Dan neem ik een pose aan’

meteen weer opletten, want je hebt tijdens zo’n afdaling geen tijd om na te denken. Eén foute beweging en je ligt. Ik was nog niet beneden en riep: ‘Jongens, we gaan nog een keer!’ Die adrenaline komt nog steeds naar boven. Maar ik ben geen *winner* meer, zoals vroeger. Meedoen is belangrijker.”

geen tijd voor mezelf. Maar het was een kleine TIA, hoor. Ik was wat uit balans en zag twee horizonnen. Ik heb twee dagen in het ziekenhuis gelegen en knapte snel op. Na tien dagen voelde ik me goed genoeg om weer te bewegen.”

Wat heeft u ervan geleerd?

“Dat je moet luisteren naar je lichaam. Er waren signalen die ik negeerde. Ik zei altijd: slapen doen we wel als we oud zijn. Maar zo was ik snel oud.”

U bent anders gaan leven?

“Ik doe niet meer alles tegelijk. Ik merk nu met zo’n boek dat ik toch weer de grens van wat belastend is bereik. We zijn ook bezig de praktijk over te doen aan jongeren en met mijn vrouw maakte ik verhuisplannen. Dat laatste laat ik nu even zitten. Een paar keer per week las ik een ochtend in waarop ik ga lummen. Even met de fiets de duinen in – bewegen is toch het beste. Of ik ga na het werk een uurtje op de bank liggen en naar het haardvuur kijken. Dommel ik even in. Dat soort ritmes zitten er tegenwoordig in. Als je naar je lichaam kunt luisteren heb je een prachtige balans.”

Hangt een gezonde levensstijl ook niet samen met je gelukkig voelen?

“Zou kunnen. Maar ik had heel veel plezier in die drukke periode. Bij mijn vorige vriendin en haar opgroeiende kinderen was veel gezelligheid. Ik ging vaak met mijn maten fietsen en zeilen en daarna was het lekker eten en drinken. Ik leefde bourgondisch. Ik vergaderde veel en werkte dan onderweg snel een broodje naar binnen bij een tankstation. Op de terugweg ging ik bij Amsterdam nog even de snelweg af om in de Halve Maansteeg een hamburgertje te eten. Ik eet nu veel bewuster.”

Speelt uw huidige vrouw Carolien daar een rol in?

“Zij let heel goed op. Alles wat nu op tafel komt, is gezond en goed overdacht.

En ik heb elke dag anderhalve uur beweging, dus ik verbrand het ook weer. Die balans was toen verstoord. Carolien is overtuigd van haar gezonde levensstijl, ze leest daarover. Ze schept er behagen in een goede maaltijd klaar te maken. Een prachtige basis. Ik word volledig gestuurd door haar. Ik hoef me er geen zorgen over te maken, het komt wel voor elkaar. Het is échte kameraadschap: zorgen voor een ander.”

In 2009 verscheen er een vuistdikke biografie van Ard Schenk, waarin de voormalig schaatsheld voor het eerst uitgebreid over zijn privéleven sprak. Het ging ook over de vrouwen in zijn leven. In zijn glorietijd vielen ze en masse voor hem en dat liet hem niet

het verlies van Christien. Na haar dood heb ik het verdriet weggestopt. Dat ging ook vanzelf, want het leven diende zich nog zo aan – het is wat anders dan dat je op je 68ste iemand kwijtraakt. Ik zat destijds in een grote reclamecampagne van een automerk en drie dagen na haar overlijden stond ik in Groningen bij de dealer alweer handtekeningen te zetten. Er was niemand die zei: ‘Goh, wat erg voor je.’ Iedereen was bezig met de orde van de dag, daardoor

‘Ik word volledig gestuurd door mijn vrouw Carolien. Het is échte kameraadschap: zorgen voor een ander’

onbetuigd. Op zijn 32ste stapte hij in het huwelijksbootje met Christien. Na ruim een maand overleed ze onverwacht. “Die drie schrijvers wisten in de gezelligheid en gezamenlijkheid van het gesprek dingen naar boven te krijgen,” zegt Ard. “Ik wilde niet nog eens zo’n platvloers lulverhaal van wat al eens is verteld, ik wilde het échte verhaal vertellen. Door die vertrouwde kwamen de dingen naar buiten. Niet dat het tot nieuwe inzichten over mezelf leidde, het was meer louterend. De dingen bleken mooi op z’n plek te zitten.”

Had u verwacht ooit nog de ware liefde te vinden?

“Ik heb er nooit bewust naar gezocht na

kon ik het leven snel oppakken. En of ik dat allemaal even goed heb gedaan? Achteromkijken kan wel, maar heeft niet veel zin. Het is achter de rug. Veel in het leven stuur je zelf, een aantal dingen overkomt je.”

Vindt u het niet jammer dat u nooit een eigen gezin heeft gehad?

Resoluut: “Nee! Ik heb in mijn relaties alle facetten van het leven meegemaakt, maar ik ben geen familieman bij uitstek. Ik



Ard Schenk met zijn drie gouden medailles voor respectievelijk de 10 kilometer, de 5 kilometer en de 1.500 meter, gewonnen op de Olympische Winterspelen van 1972.

ben meer een vriendenman. Carolien en ik hebben juist omdat we geen kinderen hebben veel meer plezier met elkaar. We doen samen dingen die anders moeilijker waren geweest. We zorgen lekker voor onszelf.”

Ziet u op tegen het échte ‘oud’ worden?

“Ach, je weet niet hoe het loopt. Ik leef nu. Ik wil in elk geval geen lange lijdensweg als het zover

is. Maar goed, dat zeg ik nu. Ik heb geen angst voor de dood, ik heb sowieso weinig angsten. Dat merkte ik wel met dat skiën.”

Als u nu met pensioen zou gaan, kunt u nog meer genieten!

“Daar ben ik nog lang niet aan toe. Er zijn nog zo veel uitdagingen en ik heb nog zo veel ideeën. Zo’n boek bijvoorbeeld. Ik wil de mensen aanzetten tot het analyseren van hun leven. Door gezonder te eten en te trainen wordt hun zelfstandigheid bevorderd. We zijn té welvarend. We kopen wél die prachtige tv met dat enorme scherm, maar

‘gezond’ eten vinden we te duur. Kies voor wezenlijke dingen! Uiteindelijk heb je geen donder aan die mooie auto als je jezelf niet in goede conditie houdt.”

Behalve aan die drie gouden medailles zou u dus ook graag herinnerd willen worden als de man met de nieuwe levensfilosofie?

“Dat zou mooi zijn.”

Beleeft u eindelijk echt plezier van die bekendheid.

“Haha, ja. Veertig jaar geleden zei ik: dat gezeur over die medailles. Als ik ze niet had gewonnen, had een ander dat gedaan. Laat me met rust. En nu is het: hier ga ik eens mooi gebruik van maken!” ■

Je tweede jeugd begint nu is een initiatief van Edwin van den Dungen (55). Hij maakte een paar jaar geleden met zijn, toen 77-jarige, vader een stedentrip naar Rome. Dat bleek geen goed idee. Zijn vader had een te slechte conditie om er optimaal van te kunnen genieten. Op aandrigen van Edwin gooide hij het roer om en ging sporten. Dat veranderde zijn leven totaal. “Hij herwon zijn vrijheid,” zegt de auteur. “Hij is nu 81 en gaat twee keer per

week naar de sportschool. Als hij deze oerwijziging niet had ingevoerd, had hij waarschijnlijk nu achter een rollator gelopen. Hij stapt in de auto en wandelt met zijn kleinkinderen. En dit jaar gaan we samen naar Barcelona!” Met het boek wil Edwin anderen inspireren om meer te sporten. “Bewegen alleen is niet genoeg, je moet echt trainen. Als je de spieren niet gebruikt, verdwijnen ze, en wordt je voeding eerder omgezet in vet en kom je aan.”

Het is natuurlijk ook noodzakelijk om goed op de voeding te letten. “We moeten onszelf leren beheersen. We zeggen: geniet, maar met mate.” Hij benaderde als co-auteur zijn jeugdheld Ard Schenk en die was meteen enthousiast. “Ard is een reclamezuil voor dit boek. Maar hij heeft ook een tijd gehad waarin hij alle wetten aan zijn laars lapte. Na zijn TIA is hij bewuster gaan leven. De boodschap is dan ook: je bent nooit te oud om het roer om te gooien.”



interview: bram de graaf. fotografie: henriette lohman, anp, hollandse hoogte, reporters. visagie en styling: nicollette brondsted. m.m.v.: tommy hilfiger (schoenen), scotch & soda (broek), mcgregor (broek), de bijenkorf (trui).