

## PIETER VAN DEN HOOGENBAND

## ‘Ik mis het succes niet’

**V**DH is nog steeds de enige ter wereld, die de honderd meter in sneller dan 48 seconden zwom. Twee jaar geleden zette Pieter van den Hoogenband (32) een punt achter zijn imposante, actieve zwemloopbaan. Inmiddels spant hij zich in zijn nieuwe carrière in voor de ontwikkeling van top- en breedtesport. En dat werkt, want waar VDH komt, gaan deuren open die voor anderen gesloten blijven.

VDH maakt meteen aan één onzekerheid een eind: er was voor hem géén zwart gat na het moment van stoppen. Dat was na de zo desastreus verlopen Olympische Spelen van Bejing. „Omdat ik net als in de rest van mijn carrière altijd het heft in eigen hand heb gehouden. Ik was baas over mijn eigen successen, over mijn eigen carrière. Ik heb zelf het moment van stoppen bepaald. Oké, ik geef toe dat die hernia-operatie bijna roet in het eten had gooid, want even dreigde die het einde van mijn carrière te betekenen, maar gelukkig heb ik na de operatie weer mijn oude niveau gehaald. Nee, ik mis het succes niet. Wat ik wel mis, is die spanning voor een grote wedstrijd en vervolgens de absolute ontspanning en het op-mijn-best-zijn vlak voor de start.”

Van den Hoogenband was altijd al een mens van het onderscheiden van hoofd- en bijzaken. „Dat ene moment in het seizoen, een EK, WK

Pieter van den Hoogenband is Neerlands meest succesvolle zwemmer uit de geschiedenis. Hoogie wordt-ie ook wel genoemd. Of Flying Dutchman, in Australië. VDH, de snelste man op de 100 meter vrije slag, is welbespraakt, maar geeft zelden interviews. Nu wel.

TEKST: EDDY JANSEN  
FOTO'S: PATRICK MEIS

of Olympische spelen, dat was de hoofdzaak. De rest waren bijzaken. Voor de hoofdzaak moest alles wijken. Als je dat vermogen niet hebt, kun je ook niet zoveel jaren aan de top staan. Nu ben ik bezig met mijn oriëntatie op maatschappelijk terrein. Maar naast die gouden medailles en een handvol titels heb ik niets, hè? Ik heb een blauwe maandag geneeskunde gestudeerd, veertien studiepunten verzameld, maar dat is helemaal niets. Ik heb m'n vwo-diploma, maar heb verder geen studie afgemaakt. Daarom is het wel gaaf dat het bedrijf Eiffel mij de kans geeft en mij via hun bedrijf met het zakenleven laat kennismaken. Opmerkelijk is

wel dat heel veel topmanagers in het bedrijfsleven succesvol zijn in een andere richting, dan waarin ze hun studie hebben afgerond. De studie heeft hen zeker geholpen, maar onderweg zijn ze een ander pad ingeslagen en dáár zijn ze uiteindelijk succesvol geworden.” Heel even heeft VDH overwogen zijn studie medicijnen op te pakken. „Maar ook daar is al zoveel veranderd. Als vwo'er was ik er destijds helemaal op z'n plaats: mooie universiteit in Maastricht, ik keek m'n ogen uit. Maar nu kan ik niet meer als bekende topsporter tussen al die achttienjarigen in de collegebanken gaan zitten. Dan zit je daar toch heel anders dan twaalf jaar geleden. Ja, 't kan wel, maar het kost heel veel moeite. Ik kan ook op een andere manier gaan studeren, thuis zitten blokken. Maar dat werkt niet, dat is niet meer mijn passie.”

### Zwempakken

Niet alleen de imposante carrière, maar ook de technische ontwikkeling van de aerodynamische zwempakken deden VDH besluiten dat het mooi was geweest. „Ik heb mijn titels en medailles behaald in traditionele zwemkleding. Twee keer goud in Sydney en één keer in Athene. In mooie duels met Alexandr Popov, Michael Phelps en Ian Thorpe. Maar met de komst van die snelle swimsuits werd ik ineens door jonge zwemmers aan alle kanten voorbij gezwommen. Die pakken, dat was niet mijn





ding. Maar ik wilde ook geen Björn Borg met een houten tennisracket worden, door daar als enige in een traditionele zwembroek te staan. Bovendien ontwikkelde de zwemsport zich steeds meer tot krachtsport. Ik moest het minder van kracht, maar veel meer van techniek hebben. Met die snelle pakken was ik dus in het nadeel. Ik heb in 2008 in Bejing ervaren dat ik blijkbaar niet meer de snelste ben en dat de kans dat ik dat ooit nog zal worden minimaal zal zijn.”

Niettemin zijn de snelle zwempakken inmiddels verboden en worden VDH's snelste tijden in traditionele zwemkledij niet meer gehaald, zelfs niet na een kleine aanpassing van het startblok, waardoor je verder duikt en langer snelheid houdt. „Ik leefde van Olympische Spelen naar Olympische Spelen. Na Bejing zou ik best nog vier jaar voor Londen hebben willen en kunnen trainen. Mits ik voor mezelf het gevoel had dat ik daar dan ook zou kunnen winnen. Maar dat gevoel had ik niet. Dan moet je slim zijn en stoppen.”

#### Extreem

Zwemmen doet VDH nog steeds, een keer of drie in de week. „Omdat ik het leuk vind, maar vooral omdat ik de samenwerking met Jacco mis.” Jacco Verhaeren was jarenlang Pieter's trainer. De Eindhovense zwemcoach was medeverantwoordelijk voor de overmacht die VDH in het internationale zwemwereldje had. „Jacco en ik hebben zóveel meegemaakt, we hebben nog steeds bijna dagelijks contact. De manier waarop wij samen de sport beleven, dat hebben maar weinig mensen, denk ik. Wij zijn heel extreem in onze beleving. Vrienden zeggen wel eens: 'Jullie zijn echt niet normaal'. Voorbeeldje? Eh...neem vakantie. Ik heb jarenlang geen idee gehad van wat vakantie is. Sociaal bezig zijn? Sinterklaas vieren deden we even snel tussen twee trainingen door, als we niet ergens voor een wedstrijd waren. Herfstvakantie? Geen idee wat dat is! Ook voor onze partners was het vaak lastig. We waren alleen maar bezig met zwemmen. Dat werd allemaal maar geaccepteerd. Op zaterdag mee naar een verjaardagsfeestje? Nee, sorry! Morgen wedstrijd. Echt, Jacco en ik waren twentyfour-seven bezig met zwemmen.”

Toch heeft VDH niet het gevoel dat hij iets gemist heeft. Zijn jeugd was niet incompleet en hij heeft niet het gevoel dat hij door de sterke focus op het zwemmen delen van het goede leven gemist heeft. „Sterker nog: ik heb er heel veel voor terug gekregen. Jacco

en ik hebben toch aan de basis gestaan van het fantastische zwembad, dat we nu hier in Eindhoven hebben. Ja, ik ken de kritiek van destijds. Pieter zou en moest zijn eigen privé-zwembad hebben. Onzin natuurlijk. Ik moest me zelfs bij de bakker en bij de benzinepomp verdedigen tegen mensen die het belachelijk vonden dat ik een eigen bad kreeg. Kijk eens wat een geweldige zwemfaciliteiten wij nu in Eindhoven hebben. Is nog nergens in ons land geëvenaard! Een wedstrijdbad van internationale allure, een goed gefaciliteerd trainingsbad met vier 50-meterbanen, een lab,

## 'IK WILDE GEEN BJÖRN BORG WORDEN MET HOUTEN RACKET'

een krachthonk! En we hebben de beste sportwetenschappers in huis om talenten zo goed mogelijk te begeleiden. Daar profiteren nog jarenlang alle zwemmers van. Bovendien is dat bad voor alle Eindhovenaren. Ik denk dat mijn successen en de komst van dat bad Eindhoven als zwemstad op de kaart hebben gezet.”

#### Begeleiding

In loop der jaren heeft Van den Hoogenband geleerd om slim zijn carrière te regisseren. Een team van specialisten rondom zijn persoon moest ervoor zorgen dat de focus alleen maar op presteren lag. Trainen, zwemmen en wel zo hard mogelijk. „Vroeger deed ik alles zelf. Ik wilde bij besprekingen met sponsors zijn, ik wilde alles zelf regelen. Ik heb bijtijds ingezien dat zo iets niet werkt. Dus kwam Jacco als mijn sportieve bewaker en Patrick Wouters van den Oudewijer als manager, de bewaker van de zakelijke kant. Die twee stemden ook de belastbaarheid van mijn lijf af. Een tripje naar Amsterdam of Arnhem stond in nauw verband met de trainingsarbeid van die dag. Dat moest heel secuur met elkaar worden afgestemd. Er kwamen steeds meer ervaringsdeskundigen aan te pas: een eigen fysiotherapeut, een manueel arts, iemand voor de lactaatmetingen, een vaste dokter – niet vader Cees-Rein van

den Hoogenband – en ook inspanningsfysioloog Luc van Agt, bekend van PSV en het Nederlands voetbalelftal leverde zijn bijdrage. Al die specialisten kwamen uit andere sporten en brachten vanuit die hoek ook hun ervaringen in. Die wij weer toepasten op het zwemmen.”

#### Geesink

Van den Hoogenband heeft altijd opengestaan voor andere meningen, andere werkwijzen, maar trok daar toch steeds weer zijn eigen conclusies uit. „Daarom moeten oud-topsporters niet denken dat ze de wijsheid in pacht hebben. Dat het in hún tijd altijd beter was. Ik heb net als Anton Geesink in het hol van de leeuw Olympisch goud veroverd. Geesink deed dat in judoland Japan, ik in zwemland-pur-sang Australië. Jammer dat ik nooit met Anton Geesink samen een biertje heb kunnen drinken. Ik heb veel bewondering voor hem, na het lezen van een boek over zijn carrière. Maar ik hoor alleen maar verhalen over hem dat hij met alles en iedereen in de sport ruzie maakte! Ik heb de indruk dat hij een beetje teveel in zijn eigen wereldje is blijven hangen. Jammer, want je kunt als oud-topsporter zoveel betekenen voor de toekomst van de sport in jouw discipline of in jouw land.”

#### Desastreus

Na de Olympische Spelen van Bejing zat de klus erop. Het desastreuze verloop van die Spelen hadden overigens niets te maken met het moment van stoppen, want dat had Pieter al eerder bepaald. „Ik heb na Bejing ook nooit het gevoel gehad dat dit een-brug-te-ver was, dat ik eerder had moeten stoppen. Want tijdens de voorbereiding wees alles erop, dat ik daar weer zou kunnen pieken. Daar waren de voorgaande vier jaar helemaal op gericht.



### PASPOORT

**Naam:** Pieter van den Hoogenband  
**Geboren:** 14 maart 1978 Maastricht, getogen in Geldrop  
**Familie:** vader Cees-Rein van den Hoogenband, moeder Astrid Verver, 1 broer, 1 zus  
**Gezin:** getrouwd, 1 dochter, 1 zoon  
**Bedrijf:** Eiffel, House of Sports

Ik was daar in mijn beste vorm ooit, dat wezen lactaatmetingen uit. Ik had daar een waarde, die hadden toppers als Lance Armstrong of top-langlaufers nog niet eens. Die zitten op hun top aan waarde 80. Ik zat aan 91! Zó goed getraind was ik. De zuurstofopname in mijn bloed was dus helemaal optimaal. Maar ik heb daar in zo'n pak gezwommen en daar had ik niks mee. Ik ben geen krachtzwemmer. Maar ik verbeterde wel twee keer mijn beste tijd. Ik heb daar het maximale uit mijn kunnen gehaald, alleen anderen waren nóg sneller! In die pakken tenminste, want in een traditionele zwembroek had ik hèn gepakt.”

### Records

Hoeveel rek zit er nog in de zwemtijden? Hoeveel sneller kan het bijvoorbeeld op de 100 meter vrije slag nog? „De snelle pakken zijn nu weer verboden en de Olympisch kampioen van Beijing werd onlangs in traditionele zwemkleding Europees kampioen in 48,04. Die tijd zwom ik al in Istanbul, elf jaar geleden. En dat is nog steeds geen 47,8, mijn wereldrecord. Mét zwempak zwemmen ze waarschijnlijk 46 seconden. Dus ik denk dat het wereldrecord nog wel even staat. Dat moet ook. Net als in de atletiek bij Mike Powell, Usain Bolt, Bob Beamon, in het schaatsen bij Olaf-Johan Koss en Sven Kramer: wereldrecords verdienen het om even te blijven staan. Er komt altijd wel iemand om een nieuw te vestigen. Lang dachten wij dat de 2.08 uit 1988 op de marathon dé toptijd was. Nu loopt Gebreselassi 2.03! Zwemtijden zullen altijd verbeteren, maar steeds met kleine beetjes: met honderdsten, misschien met tienden van seconden.”

### Cees-Rein

Pieters vader, chirurg Cees-Rein van den Hoogenband, nog steeds één van de clubartsen van PSV, is nooit VDH's persoonlijke dokter geweest. „Hij is mijn vader en mijn beste adviseur, maar was bewust niet mijn dokter. Daar had ik anderen voor. Ik heb natuurlijk wel gebruik gemaakt van zijn netwerk. Maar mijn vader als dokter, nee. Dan kwam het te dichtbij. Dat wilde ik niet. Ik wilde hem ook niet in discussies over mij betrekken. Terwijl het misschien voor de buitenwacht heel logisch is: je eigen vader als je persoonlijke arts. Ik heb hem wel geraadpleegd op het moment dat ik mijn mening wilde toetsen of zijn advies nodig had. Mijn vader kent zijn plaats. Hij had Ruud van Nistelrooij zelf kunnen opereren, maar weet dat de Amerikaanse chirurg

Steadman de beste is. En stuurt hem dus daarheen.” Moeder Astrid is zelf oud-wedstrijdzwemster. Het talent zit dus blijkbaar in de genen. Welke invloed hebben zijn ouders op zijn carrière gehad? „Ze hebben mij nooit gepushed, ze hebben mij mijn eigen ding laten doen, maar wel op een prettige wijze gestimuleerd. Sterker nog: aan zwemmen vond ik aanvankelijk geen zak aan. Mijn moeder vond het leuk, omdat ze het zelf gedaan had. Ik wilde voetballen. Maar dat was geen succes. Dat blijkt nu wel uit die geweldige Calvé Pindakaasreclame op de televisie! En toen ik eenmaal aan het zwemmen was, heeft mijn vader met een stel Eindhovense ondernemers het zwembadplan gemaakt. Dat was in een periode, dat het hele Nederlandse topzwemmen op zijn gat lag.”

## 'AAN ZWEMMEN VOND IK GEEN ZAK AAN. IK WILDE VOETBALLEN'

Ook de komst van Jacco Verhaeren als VDH's coach werd in huize Van den Hoogenband omarmd. „We hebben thuis urenlang rondetafel-gesprekken gehad. Ook Jacco vroeg advies aan mijn vader en moeder. Jacco en ik hadden dezelfde ambitie: de beste van de wereld worden.”

### Clean

VDH steekt er zijn hand voor in het vuur: hij is altijd clean gebleven, iets waar hij bij collega's niet honderd procent zeker van is. „Ik ben te pas en te onpas gecontroleerd, soms zelfs drie keer op een dag, bijna veertig tot vijftig keer per jaar! Misschien had dat ook wel met mijn Nederlanderschap te maken. We zijn tenslotte een tolerant land als het om (soft)drugs gaat. Dus je hebt een naam. Bij elke wedstrijd werd ik eruit gehaald. En ga je plasje maar eens doen als er twee of drie man naar je staan te kijken. En ze willen alles zien, ze willen je zien plassen. Om fraude te voorkomen.” Pieter wordt in één adem genoemd met wereldberoemde sporters als Johan Cruyff, Anton Geesink en Joop Zoetemelk. Het



Eindhovense zwembad is zelfs naar hem vernoemd. „Pas stond ik op het podium, toen ik de Fanny Blankers Koen Award kreeg en toen flitste mijn hele zwemcarrière door mijn hoofd. Dat was de eerste keer dat ik een beetje emotioneel werd. Ik denk dat die gevoelens nu loskomen, nu mijn carrière erop zit. Maar ik heb jarenlang mijn hele omgeving meegetrokken in die achtbaan, die mijn leven was. Dat realiseer ik mij allemaal pas nu het afgelopen is. Toen ik uit Beijing thuis kwam, herkende mijn dochter mij niet eens. Ik had haar negen weken niet gezien!! Dan wordt je wel even met je neus op de feiten gedrukt hoor.” Inmiddels heeft Pieter veel tijd voor zijn zoon van vijf en driejarige dochter. „Zwemmen vinden ze allebei nog niks. Ik denk dat ze het straks – als ze kunnen lezen – geweldig zullen vinden dat het zwembadstadion in Eindhoven naar mij is vernoemd.”

### Muziek

Muziek speelt in het leven van Pieter een grote rol. Geen dag zonder muziek, zoiets. „Ik luister veel muziek, heb een enorme voorkeur voor muziek met gitaren. Pearl Jam vind ik heel goed, maar ik heb een brede smaak. Ik heb altijd muziek aan staan, thuis, in de auto. Als actief zwemmer had ik ook altijd muziek bij me. Allerlei soorten voor de juiste stemming. Onlangs hebben we na het EK Zwemmen nog een heel leuk feest gehad met alle zwemmers en hun begeleiders. Ook op zo'n gelegenheid speelt muziek een grote rol.”

### Sportstad

Via de Topsport Community, waar hij sinds vorig jaar werkt, wil hij topsporters, bedrijfsleven en wetenschappers met elkaar in contact brengen om zo het maximale uit sporttalent te halen. „De Topsport Community is een kennisplatform dat tot succes leidt door wetenschap, bedrijfsleven en (top)sport samen te smelten. Ik ga me bezig houden met talentontwikkeling, kennisdeling en innovatie.” Eindhoven is een prima uitvalsbasis om dat te doen. „Kijk eens wat een geweldige sportstad Eindhoven is. We hebben topaccommodaties en topfaciliteiten voor veel sporten: voor zwemmen, schaatsen, de volleybalselecties komen hierheen, Oranje Zwart timmert goed aan de weg, we hebben straks een sporthogeschool van Fontys, PSV en de marathon hebben aantrekkingskracht! Hier gebeurt het straks allemaal.”

Met dank aan Wildenberg Mode en Ynformal.