



Koele kikker

Het gaat lekker met de schaatscarrière van Sven Kramer (21). Maar waar is ie eigenlijk het meest trots op, hoe vaak moet hij trainen en is de beste schaatser ter wereld nog wel eens zenuwachtig?

'Zonder risico's kom je geen stap verder'

Onverwacht succes

'Mijn eerste grote prijs was het Nederlands kampioenschap allround in 2004. Ik was nog maar junior (Sven was destijds 18, red.) en won gewoon een prijs bij de senioren. Dat had ik helemaal niet verwacht. Ik vond het natuurlijk helemaal te gek. Ik wist meteen dat ik niet voor niets al die jaren zo hard had getraind.'

Veranderingen

'Na het winnen van dat NK stond ik ineens veel meer in de picture. Ik werd prof, kwam bij de schaatsploeg van TVM terecht en mocht meedoen aan de Olympische Winterspelen van 2006. Opeens was ik een belangrijke schaatser en ik kwam er achter dat dat veel meer met zich meebrengt dan alleen maar hard schaatsen.'

Trots

'Het meest trots ben ik op het winnen van het WK Allround in Heerenveen vorig jaar. Voor mij was dat het belangrijkste doel van het schaatsseizoen. Je schaatst je wedstrijden voor duizenden uitzinnige mensen en als je dan ook nog eens de titel wint, is dat te gek! Dat het ook nog eens thuis in Heerenveen was, maakte het winnen van de prijs alleen maar specialer.'

Zenuwen

'Ik ben voor een race nog steeds even zenuwachtig als toen ik begon. Maar ik gebruik die zenuwen nu op een positieve manier. Het is juist goed om een beetje spanning te voelen voor een wedstrijd. Als je dat niet hebt, weet je al meteen dat het niets wordt met die race.'

Sven Kramer

Ultieme tegenstander

'Ik zou heel graag eens tegen Chad Hedrick (een Amerikaanse schaatser, red) willen schaatsen. Ik heb nog nooit direct tegen hem geracet. Vorig jaar was ie niet echt op topniveau, dus dat duel zie ik graag tegemoet.'

Veel druk

'Ik voel wel extra druk nu ik al die prijzen heb gewonnen. Er wordt anders naar me gekeken dan twee jaar geleden. Iedereen jaagt nu op mij. Ik deed een paar jaar geleden nog mijn uiterste best om die Amerikanen eraf te rijden en datzelfde zullen ze nu bij mij doen. Maar dat is wel leuk, het is nu aan mij om aan de top te blijven staan.'

Hard werken

'Op trainingsdagen sta ik vroeg op. Dan train ik van half tien tot twaalf, eet ik even, ga ik rusten

en van half vier tot zes train ik dan weer. Daarna is het tijd om te eten en word ik vaak nog door de fysiotherapeut van de schaatsploeg onder handen genomen. Een wedstrijddag is elke keer weer anders. Hoe de dag verloopt hangt heel erg af van het tijdstip van de race. Zodra we weten hoe laat we starten wordt ook de rest van de dag ingepland. Dan wordt bepaald hoe laat we eten, hoe laat we moeten inrijden en dat soort dingen.'

Effe geen schaatsen

'Natuurlijk zijn er momenten dat ik het helemaal heb gehad met schaatsen. Vlak voordat het seizoen begon bijvoorbeeld. Als je net twee weken keihard hebt getraind, is het heerlijk om weer thuis te zijn en even niet aan het schaatsen te denken. Laat dan maar zitten, weet je.'

Koele kikker

'Ik probeer bij belangrijke wedstrijden natuurlijk cool te blijven, maar vaak kookt het wel van binnen. Op tv lijkt het misschien alsof ik alles onder controle heb, maar in werkelijkheid is dat echt anders. Niet alleen dan trouwens. Als dingen niet lopen zoals ik vind dat ze moeten lopen, kan ik ook niet koel en rustig blijven.'

Risico's

'Natuurlijk begeef ik me wel eens op glad ijs. Zonder risico's kom je namelijk geen stap verder. Je móet ze wel nemen om meer te bereiken dan een

ander. Een beetje risico kan echt een groot verschil maken.'

Stoppen

'Ik weet niet zo goed wat ik wil gaan doen als het op een dag allemaal is afgelopen. Ik ga er eigenlijk van uit dat ik nog een paar jaar schaats en daarna zien we wel weer verder. Er zijn genoeg dingen die dan op mijn pad zullen komen. Ik maak me er nu in ieder geval nog niet druk om. Ik vind het gewoon nog veel te leuk om op de baan te staan.'

'Ik voel extra druk nu ik al die prijzen heb gewonnen'

'Ik probeer altijd cool te blijven, maar vaak kookt het van binnen behoorlijk'

Het gaat goed!

Schaatsen kan Sven natuurlijk als een van de besten en dat heeft ie pas nog bewezen ook. Sven staat namelijk z'n zoveelste persoonlijke wereldrecord en belandde daardoor meteen op de eerste plek van de Adelskalender, een soort wereldranglijst voor het allround schaatsen. Hij mag zich daardoor nu dus écht de allerbeste schaatser van de wereld noemen. Goed hè?

