

Monique van der Vorst is terug

‘Stoppen is nooit een optie’

Handbikester en student bewegingswetenschappen Monique van der Vorst lag maandenlang geblesseerd in bed, maar ze kwam terug en won de Iron Man, een van de zwaarste triathlons ter wereld.

TEKST: WELMOED VISSER
FOTO: CHRISTIAAN KROUWELS

Ze was niet alleen de enig vrouwelijke deelnemer in haar categorie bij de loodzware Iron Man triathlon op Hawaï en de eerste vrouw die de wedstrijd ooit voltooide. Ze versloeg ook alle acht mannelijke deelnemers, en vestigde en passant nog even een nieuw wereldrecord: 11 uur, 10 minuten en 14 seconden deed handbikester en student bewegingswetenschappen Monique van der Vorst (25) over de 3,9 kilometer zwemmen, 180 kilometer handbiken en 40 kilometer wheelen.

Het is een goed jaar voor Van der Vorst. Het goud op de Iron Man is de mooiste prijs die ze tot nu toe heeft gewonnen, vindt ze. Maar twee weken na de Iron Man won ze ook de marathon van Frankfurt en eerder dit jaar die van Berlijn. Ook werd ze voor de achtste keer Nederlands kampioen en won ze de Alaska Challenge, een meerdaagse handbikewedstrijd door de noordelijkste staat van Amerika.

Van der Vorst is weer fit. Dat is heel anders dan vorig jaar rond deze tijd, toen ze alleen nog maar in bed kon liggen. Na de Olympische Spelen in Peking was ze maandenlang kapot. De reden was dat ze vlak voor de Spelen door een auto werd aangereden, waardoor ze een whiplash, een hersenkeuzing en een partiële dwarslaesie opliep.

Hardlopen in een rolstoel

Handbiken is te vergelijken met fietsen. Een handbike heeft net als een fiets een ketting en 'trappers' die je met je handen ronddraait. Als je een beetje stevig doorfiets, kun je op een handbike een snelheid van 35 kilometer per uur halen. Naast spieren in je armen, gebruik je ook kracht uit je romp. Wheelen is veel zwaarder. "Het is eigenlijk een soort hardlopen in een rolstoel", zegt Monique van der Vorst. "Wat het zwaar maakt, is dat je de hele tijd de wielen van je rolstoel moet aanduwen en weer loslaten. Dat doe je vooral met je bovenarmen en schouders." In een wheeler haal je snelheden van twintig kilometer per uur. Naast handbiken en wheelen doet Van der Vorst aan zwemmen en aan krachttraining. Zwemmen doet ze soms met de nationale selectie in Zeist en in het Sloterparkbad.



Van der Vorst: 'Om mijn record aan te scherpen doe ik volgend jaar weer mee aan de Iron Man'

"Kan er nog meer stuk als ik toch naar Peking ga?" vroeg Van der Vorst aan de arts die een MRI-scan maakte. De arts raadde haar aan om haar lichaam eerst te laten herstellen. "Dat was de vraag niet", hield Van der Vorst aan: "kan er nog meer stuk?" Toen dat niet het geval bleek, besloot ze dat ze ervoor ging. Ze trainde zo veel ze kon en reed haar race in Peking uiteindelijk met een nekbrace (neksteun) om. Daardoor zag ze pas dat ze werd ingehaald toen haar concurrente al voor haar reed. Van der Vorst moest het met zilver doen, een teleurstelling. Op de Spelen van Londen in 2012 wil ze revanche: "Dan ga ik laten zien dat ik goud waard ben." Terug uit Peking kon ze maandenlang niets meer; niet sporten, niet studeren. Ze sliep twintig uur per dag. "Dat was een moeilijke tijd", zegt Van der Vorst nu bijna een jaar later. Op de vraag of ze het een volgende keer weer zo zou doen, moet ze even nadenken, maar dan zegt ze: "Eigenlijk is het geen keuze. Ja, ik zou het weer zo doen."

Altijd dieper

'Pijn is tijdelijk' is een van de dingen die Van der Vorst zichzelf altijd voorhoudt. "Stoppen of opgeven tijdens een wedstrijd is gewoon geen optie." Ze is ervaringsdeskundige op het gebied

van pijn. Als twaalfjarige kreeg ze last van haar enkel. Wat een simpele operatie had moeten zijn, werd een twee jaar durende lijdensweg. Ze

Sport voor studie

Soms gaan sport en studie uitstekend samen voor Van der Vorst. Zo deed ze voor haar studie een onderzoek naar de vraag welke van twee typen handbikes het meest efficiënt is, een ligfiets, of een fiets waarop ze voorover op haar knieën zit. Die kennis kan ze zelf als sporter meteen gebruiken en die helpt haar sponsor, een handbikiefabrikant uit Florida, om de materialen te optimaliseren.

Van der Vorst maakt gebruik van de Topsportregeling van de VU. Die houdt in dat ze onderwijs en tentamens in aangepaste vorm of op een ander moment mag volgen. Van der Vorst heeft er positieve ervaringen mee: "Docenten zijn altijd erg bereidwillig om een oplossing te verzinnen."

Van der Vorst studeert nu voor het zesde jaar. Ze is bezig met het afronden van haar bachelor. In de afgelopen jaren ging sport voor de studie. "Ik heb door mijn sport zo veel meegemaakt. Daar weegt mijn studievertraging ruimschoots tegenop."

had veel pijn aan haar been dat helemaal was opgezet met lymfevocht, totdat ze langzamerhand het gevoel verloor en haar been verlamd raakte.

Toch is het volgens Van der Vorst niet haar ruime ervaring met pijn die maakt dat ze zo veel wedstrijden weet te winnen. "Veel gehandicapte sporters hebben ervaring met pijn. Vaak hebben ze een ongeluk of iets anders gehad." Wat dan wel de reden is dat Van der Vorst medaille na medaille haalt? Het vermogen om diep te gaan, denkt ze zelf. "Ik kan bijna altijd nog dieper." Of daar een grens aan zit, weet ze zelf niet. "Bij de Iron Man bijvoorbeeld heb ik het gevoel dat er nog meer in zit. Ik ga volgend jaar weer meedoen om mijn record aan te scherpen."

Van der Vorst heeft uitdagingen nodig. Juist als iedereen denkt dat ze geen schijn van kans maakt, presteert ze het best. Toen ze afgelopen voorjaar weer begon met trainen, vertelde ze haar trainer dat ze erover dacht om mee te doen aan de kwalificatiewedstrijd voor de Iron Man. Ze deed tenslotte al aan zwemmen en wheelen, als aanvullende training. "Dat red je niet", zei haar trainer. Van der Vorst: "Zoiets moet je dus nooit tegen mij zeggen."

Reageren? Mail naar redactie@advalvas.vu.nl.

Debat over geluk

Geluk is een zeilboot

Veritas Forum Amsterdam organiseerde maandag 16 november op de VU het debat 'Geluk gezocht'. Zo'n tweehonderd mensen reageerden op stellingen van een socioloog, psycholoog en filosoof. Vonden ze het geluk?

Door middel van groene en rode kaarten konden de bezoekers aangeven of ze het eens waren met een stelling of niet. Eigenlijk waren de zaal en de drie wetenschappers het onderling wel met elkaar eens. Geluk hangt voor een groot

deel af van dingen waaraan je weinig kunt doen, maar je hebt wel nog enige invloed. Persoonlijkheidskenmerken en genetische eigenschappen bepalen voor een groot deel de mate van geluk, zei hoogleraar sociologie Paul Schnabel. Verder van invloed op onze gelukservaring zijn factoren die per land verschillen, zoals niet te veel inkomensafstand of sociale afstand in de samenleving. In Nederland zijn wij gelukkig; gemiddeld geven wij ons leven een 7,5 en onze kinderen zijn de gelukkigste kinderen ter wereld. Geluk is dus mede afhankelijk van onze geboorteplaats. Het maakt nogal wat uit of jouw geluksbootje een vlot is midden op de Atlantische Oceaan of een klipper op de

Vinkeveense Plassen. Volgens hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk is geluk niet maakbaar omdat geluk niet daar te vinden is waar je denkt dat het zit. Ook alle aandacht voor alles wat we vooral niet willen doen omdat het ons ongelukkig maakt, leidt ons af van het geluk waar we naar streven. Ten slotte is er een verschil tussen de directe behoeftebevrediging van het kortetermijngeluk en de emotionele intelligentie die nodig is om op langere termijn gelukkig te zijn. Maar we weten vaak net zo min waar ons eigen gedrag vandaan komt als dat we weten waar de wind vandaan komt die ons om de oren blaast in ons geluksbootje.

Decaan Wijsbegeerte René van Woudenberg noemde geluk niet een doel om na te streven, maar een goed geleefd leven waarin we liefhebben. Helaas kunnen we datgene wat wij liefhebben ook verliezen. Alleen de relatie met God is "teleurstellingsbestendig" volgens Van Woudenberg, want hij kan ons niet ontnomen worden.

Je hebt je eigen geluksboot niet voor het kiezen en je kunt de windrichting niet bepalen. Maar je kunt wel de wind vangen of laten gaan en je hebt zelf het roer in handen. (PH)

Priscilla Haring is student-reporter. Wil je ook meewerken? Ga naar advalvas.vu.nl > meeschrijven.