

# 'Als vijfkampster heb ik een blind date met een paard'

Vijf sporten, één gedachte, één droom; het duurde jaren voor de beste vijfkampster van Nederland de betekenis van zijn motto wist te doorgronden.

Door Robèrt Misset

**Z**o modern is de moderne vijfkamp in Nederland nou ook weer niet, zegt de 24-jarige Kelvin Hilgeholt, het boegbeeld van een vergeten sport. Bij de Dutch Open in de Marinierskazerne in Doorn hebben de vijfkampers na het schermen vijf uur pauze. Het zwembad was pas om vijf uur 's middags beschikbaar. Dat typeert de status van de Nederlandse vijfkamp.

Zondag op Landgoed Maarsbergen levert het tweede deel van de vijfkamp – paardrijden en de diathlon, drie kilometer lopen en pistoolschieten – al leukere plaatjes op. Op een onbekend paard over twaalf hindernissen springen; het blijft een loterij, aldus Hilgeholt.

'De ruiters in de springsport verklaren me voor gek. Zij zouden nooit een paard kiezen op basis van vijf sprongen in de warming-up. Als vijfkampster heb ik een blind date met een paard.' En lachend: 'En moet ik in twintig minuten besluiten of ik tot de daad overga. Gelukkig mag je als vijfkampster twee keer van je paard vallen.'

Vijf sporten, één gedachte, één droom; het heeft jaren geduurd voor Hilgeholt de ware betekenis van zijn motto doorgrondde. 'Ik wilde de tegels uit het bad zwemmen als Pieter van den Hoogenband, schermen als Bas Verwijlen, op een paard zitten als Jeroen Dubbeldam.

'Zo ging ik voorbij aan de essentie van de vijfkamp. Het gaat juist om de harmonie bij alle onderdelen. Je longen opblazen voor het zwemmen en de rust bewaren bij het schieten, juist dat contrast maakt me compleet.'

Als geestelijk vader van de moderne Spelen wilde Pierre de Coubertin de universele sporter opleiden. De geschiedenisles van Hilgeholt: 'Hij liet zich inspireren door de vijfkamp van de oude Grieken. Worstelen, discusswerpen, speerwerpen, verspringen met gewichten en een stadionloop. De Spartanen gebruikten die vijfkamp als militaire training.'

Hoewel de vijfkamp in een nieuw jasje is gestoken, staat de olympische status ter discussie. 'De diversiteit van de vijfkamp heeft altijd centraal gestaan', zegt Hilgeholt. 'Het is in de huidige, vercommercialiseerde sportwereld juist een handicap. Eén procent van de Nederlanders weet welke sport ik beoefen.'

Wie het nummer van de Nederlandse vijfkampbond belt, stuit op het antwoordapparaat van de Nederlandse schuttersassociatie. Hilgeholt: 'De vijfkampbond is nog steeds geen professionele organisatie en dat maakt ook mij niet professioneel.'

Zelfs Hilgeholt wist tot 2008 niet dat Jan Bekken, Rob Vonk en Henk Krediet bij de Spelen van 1972 in München de laatste Nederlandse deelnemers aan de moderne vijfkamp waren. 'Ik heb ze vorig jaar voor het eerst ontmoet. Zij hoefden nog niet aan limieten te voldoen. De beste vijfkampers van Nederland eindigden in München rond de 50ste plaats. Als dat mijn perspectief is, mag ik over drie jaar niet eens naar Londen.'

Hilgeholt noemt zichzelf 'ook een



Kelvin Hilgeholt

Foto Mike Roelofs

## Vijf records

**Met vijf nationale records bij de Dutch Open heeft Kelvin Hilgeholt niet alleen bewezen dat hij de beste vijfkampster van Nederland is. Hij eindigde met een totaal van 6264 punten. Daar word ik in Londen olympisch kampioen mee', zegt hij, lachend. 'Maar internationaal ligt het niveau bij het schermen veel hoger dan bij dit toernooi. En juist op dat onderdeel heb ik het verschil gemaakt.' Hilgeholt won 32 van zijn 33 partijen en behaalde 1252 punten. Ook het zwemmen (2.04,61 op de 200 meter vrije slag) en het paardrijden (2554) leverden records op.**

vijfkampster in het gewone leven'. Hij zou soms bijna vergeten dat een dag slechts 24 uur telt. 'Drie keer in de week sta ik 's ochtends om half vijf op. Rijd ik alleen op de snelweg en zie ik de zon opkomen.

'Na een zwemtraining van anderhalf uur giert de adrenaline al door mijn lijf, terwijl half Nederland nog wakker moet worden. Misschien ben ik naïef, bekijk ik het te veel door een roze bril. Maar die momenten kunnen me intens gelukkig maken.'

Toch blies hij zichzelf op. Hilgeholt: 'Om de beste trainingslocaties te vinden, reisde ik 1200 kilometer per week. Ik woonde in Son en Breugel bij Eindhoven, studeerde in Rotterdam, schermde op Papendal en in Oss, liep in Uden en reed paard in Limburg. Ik woonde en sliep in mijn auto en had nog eens vier baantjes om alles te bekostigen.

'Ik kwam mezelf tegen. Ik viel soms bijna in slaap in mijn auto en vroeg me af waar ik het voor deed. Ik dacht dat ik aan topsport deed, omdat ik acht uur per dag trainde. Maar ik was juist een echte amateur.

'Rust kwam niet voor in mijn agenda. Ik voelde me opgejaagd door de concurrentie. Ik was een groentje op de moderne vijfkamp. Ik dacht dat ik

geen tijd te verliezen had. Ik heb een moeilijke tijd gekend, maar die heeft me ook gevormd tot de vijfkampster die ik nu ben.'

Een knieblesure dwong hem tot bezinning. 'Ik heb vijftien maanden aan de kant gestaan', zegt Hilgeholt. 'Het bevestigde mijn beeld dat ik het anders moest aanpakken. Ik heb deze Spelen gemist, maar daardoor haal ik de volgende.'

Door aan neuro-feedback en meditatie te doen, hoopt Hilgeholt de ideale balans in kaart te brengen. 'Met sensoren link ik mezelf aan een computer om de flow uit te nodigen. Die kun je namelijk niet afdwingen. Je ziet aan je hartslag dat je in een bepaalde zone komt.

'Ik vertrek geen spier. Maar zodra ik denk: yes, ik zit in de flow, dan vlieg ik er meteen weer uit. Toch zoek je als atleet voortdurend dat grijze gebied, waarin alles vanzelf lijkt te gaan.'

Mensen zeggen wel vaker tegen Hilgeholt dat hij knettergek is. 'Roepen ze dat ik last heb van ADHD. Ik doe ook iets aparts, dat hebben ze in elk geval begrepen.'

Zelfs de speciaal voor Hilgeholt aangetrokken Russische bondscoach Stanislas Dobrotwoski kan het tempo van zijn pupil nauwelijks bijbenen.

'Ik ben eigenwijs en bepaal mijn weg, omdat ik er jarenlang alleen voor stond. Nu de bond mij ondersteunt, moet ik het loslaten.'

'Het is bizar dat in Nederland niemand iets van de vijfkamp weet, terwijl in Arnhem een vijfkampster woont die aan drie Olympische Spelen heeft meegedaan. Ik dacht: een Russische coach haalt de zweep erover. Maar Stan is zo aardig en beleefd dat het soms irritant wordt. Trek ik mijn mond weer open tijdens het schermen, terwijl hij moet zeggen: we doen het zoals we het in Rusland al honderd jaar doen.'

Hilgeholt maakt er weleens grappen over bij de bond. 'Ik kan beter voor de Nederlandse Antillen uitkomen. Met een derde plaats bij de Pan-Amerikaanse Spelen kwalificeer ik me al voor de Spelen, dat staat gelijk met een 30ste plaats in Europa.'

De vijfkamp is vooral een roeping. Hilgeholt: 'Ik heb nog niks laten zien. Ik weet wat een Nederlandse titel internationaal betekent. Ik ken mijn weg naar de wereldtop. De Spelen van Londen zijn het ideale platform om mijn sport te verkopen. Daar wil ik laten zien dat de moderne vijfkamp wel degelijk toekomst heeft. Ik voel me vaak meer missionaris dan sporter.'