



Zwemster Lotte Langenhoff:

'Ik kan alleen presteren als ik me lekker voel in de groep.'

Door Rob Vrolijk

Ze heeft in haar jongste jaren geturnd, getennist en gehockeyd. Maar verder dan vier trainingen kwam ze niet. In tegenstelling tot haar jongere zus Lobke (12) die inmiddels fanatiek tennist en hockeyt, vond ze er allemaal niets aan. Toch moest ze iets doen, vonden haar ouders Mirjam en Fons. Besloten werd om het maar eens met wedstrijdszwemmen te proberen. We zijn vijftien jaar verder en de dertienjarige Lotte Langenhoff behoort

tot één van de grote zwemtalenten bij Zeester-Meerval in Uden. Ze zwemt in de NK selectie van haar club en behaalde onlangs op het Nederlands Jeugd Kampioenschap samen met haar vriendinnen Bente van Bergen, Nikki Habers, Jasmin Esser en Juliette van Latum twee keer brons. Eenmaal op de vier maal tweehonderd vrij en eenmaal op de vier maal honderd wissel. Twee estafettenummers dus, maar ook individueel staat Lotte

haar 'mannetje' gezien haar eerste en tweede plaats tijdens verschillende Brabantse Kampioenschappen. Met name de vrije slag en haar wisselslag zijn sterke troeven.

Ze heeft geen vastomlijnd idee waarom ze juist zwemmen zo leuk vindt en die andere sporten niet, maar ze vermoedt dat het met aanleg en talent te maken heeft. Ze vindt het leuk om zich steeds verder te ontwikkelen en 'viert' iedere verbetering van haar persoonlijke records. Toen ze bij Zeester-Meerval startte, had ze diploma C. Bij de club haalde ze brons, zilver en goud om vervolgens het gebruikelijke jeugdopleidingstraject te doorlopen. Te beginnen bij de zeehonden, later bij de orka's en tenslotte bij de dolfinen. Ze zwemt op dit moment bij de junioren, maar volgend jaar voegt ze zich bij de jeugd. En zo wankelmoedig als Lotte was in haar beleving van andere sporten, zo standvastig is ze nu in het wedstrijdszwemmen. Dit tot bewondering van moeder Mirjam: 'Ze heeft de afspraak met de trainer om zes keer per week te trainen. Soms 's avonds, soms 's ochtends vroeg. Gemiddeld anderhalf tot twee uur. En dat doet ze. Helemaal uit zichzelf. Wij steunen haar natuurlijk waar het kan, maar het is niet zo dat wij zeggen: "Je moet!". Overigens wordt die afspraak van zes trainingen per week flexibel gehanteerd; er mag er zo af en toe een tussenuit vallen. Maar over het algemeen gaat ze gewoon en ik heb daar echt alle bewondering voor.'

Marleen Veldhuis achterna

Zwemmen is een individuele sport, maar Lotte ziet zichzelf niet als een individuele sportster pur sang. Ze vindt de groep ook heel belangrijk: 'De groep waarmee ik train en waarmee ik naar wedstrijden ga is echt een vriendinnengroep. We hebben onderling heel veel plezier. We zijn ook goed tegen elkaar opgewassen qua prestaties, dat is ook wel belangrijk.

Naast de meisjes in de estafetteploeg waarmee ik goed bevriend ben, zijn dat Hilde Grondhout en Judith Vos. Dat is voor mij superbelangrijk. Natuurlijk wil ik mijzelf ook als individuele sporter verder ontwikkelen. Het lijkt me hartstikke leuk om tijdens de NJK een keer eerste te worden op een individueel nummer, maar dat kan ik alleen als ik me lekker voel in de groep. Zo werkt dat nu eenmaal bij mij.' Ze is dus absoluut niet egocentrisch en kan grappig genoeg ook goed tegen haar verlies: 'ik vind het leuk om te winnen natuurlijk, maar ik heb ook niet zo'n vreselijke hekel aan verliezen dat ik er alles aan doe om het te voorkomen. Maar ik moet wel zeggen dat de wil om te winnen steeds sterker wordt. Vroeger zwom ik een afstand om er naderhand achter te komen dat ik nog wat over had. Dat ik méér had kunnen geven. Dat gebeurt me steeds minder, of eigenlijk nooit meer. Ik krijg steeds meer de behoefte

om me met de besten te meten. En om dat te kunnen, moet ik gewoon zo hard mogelijk zwemmen. Uiteindelijk is het mijn doel om te bereiken wat Marleen Veldhuis heeft bereikt. Een Olympische medaille, dat wil ik ook!'

De taken verdeeld

Met uitzondering van zes weken in de zomermaanden, loopt de zwemcompetitie het hele jaar door. En als lid van de NK selectie van Zeester-Meerval moet Lotte ook bijna ieder weekend wedstrijden zwemmen in heel Nederland. Dat kan in Eindhoven zijn of één keer per jaar in Uden, maar het kan ook zijn dat ze naar Den Helder of Groningen moet reizen om haar wedstrijd te zwemmen. En dan gaat ze ook nog eens twee keer per jaar op trainingsstage. Dit jaar naar Denemarken. Een stevige belasting voor zowel Lotte als de andere leden van het gezin. Daarom zijn de taken goed verdeeld. Mirjam: 'Fons vindt

dat zwemmen helemaal geweldig en gaat bijna overal mee naar toe. Ik vind het ook heel leuk op het moment dat zij moet zwemmen, maar verder duurt het me allemaal wat lang. Ze vertrekken 's middags rond een uur of twaalf om 's avonds rond een uur of zeven weer thuis te komen. Dan heeft Lotte drie afstanden gezwommen en in het totaal zes of zeven minuten in het water gelegen. Dat gaat mij wat ver. Bovendien verdient Lobke net zoveel aandacht als Lotte. Dus ga ik mee met Lobke naar hockey en tennis en Fons gaat mee met Lotte. Dat betekent ook dat ik wel eens iets mis van Lotte. Die twee bronzen medailles tijdens de NJK bijvoorbeeld. Dat vond ik jammer. Zeker toen Fons vertelde dat heel dat zwembad op z'n kop stond tijdens die race en dat iedereen enorm werd aangemoedigd. Maar goed, dat was in Heerenveen. Dat is niet bepaald naast de deur.'

Wil je meer weten over zwemmen bij Zeester-Meerval? Kijk dan op www.zeestermeerval.nl of bel met 0413 263555.

