



# ‘Werken kan altijd nog, triatlons doen kan alleen nu’

Pleuni Hooijman (32) had een carrière in de wetenschap toen ze besloot fulltime voor haar triathlonpassie te gaan. Nu draait ze mee in de absolute wereldtop van de Ironman, een langeafstandstriatlon.

**Tekst** Marloes Berghege **Foto's** Dirk-Jan van Dijk

**A**'Als ergens een competitie-element in zit, word ik bloedfanatiek. Dat begon al op jonge leeftijd bij een partijtje Monopoly met mijn drie oudere zussen; dat eindigde zelden goed. En toen ik tijdens mijn studie ging roeien, ging ik vrij snel wedstrijdroeien. Oftewel: keihard trainen en niet drinken. Ik doe dingen niet half of vrijblijvend en ik hou van een uitdaging. Dus toen ik via mijn vriend in contact kwam met een groep die naar Frankrijk ging voor de Alpe d'Huez triatlon, een middenafstandstriatlon in de bergen mét de Alpe d'Huez erin, dacht ik meteen: ik ga mee. Hardlopen en fietsen kon ik wel een beetje, dus ik hoefde alleen maar te leren zwemmen en daar had ik nog zes weken voor.

Dat moest lukken. Ik trainde vier tot vijf keer in de week – elke sport minstens een keer per week – en leerde mezelf borstcrawl door tips aan andere mensen in het zwembad te vragen en het gewoon te doen. Ik leende de fiets van mijn vriend en vertrok naar Frankrijk. De wedstrijd was zwaar, maar ik vond het fantastisch. Ik was meteen verkocht. De variatie van de drie sporten, het kapotgaan: ik ben een week high geweest van die wedstrijd. Een heerlijk

gevoel. Mijn zus heeft weleens gezegd dat ik na een wedstrijd precies zo klink als het gevoel dat zij had na haar bevalling. Juist doordat je zo diep moet gaan en jezelf pijnigt, maak je hormonen aan waardoor je na afloop heel blij wordt. Je komt echt even in een andere wereld. De rest van de groep uit Frankrijk heeft nooit meer een triatlon gedaan, maar ik had de smaak te pakken.'

### Keihard op m'n bek

'Een Ironman is een langeafstandstriatlon. Met drie komma acht kilometer zwemmen, honderdtachtig kilometer fietsen en tot slot een marathon (42,2 kilometer) hardlopen ben je heel wat uren achter elkaar aan het sporten. Toen ik daarover hoorde, was ik benieuwd hoe zoiets zou zijn. Hoe reageert je lichaam als je zo lang sport? Kan ik dat ook? Mijn vriend ging voor een paar maanden naar het buitenland, dus ik greep mijn kans. Zo hoefde ik geen rekening met hem te houden en kon ik zo veel trainen als ik wilde. De wedstrijd was zo'n dag waarop alles perfect

liep. Ik dacht er ongeveer twaalf uur over te doen, maar finishte na negen uur en vijftig minuten. Tot mijn grote verbazing had ik in mijn leeftijdscategorie bij de amateurs gewonnen en mij daarmee gekwalificeerd voor het wereldkampioenschap in Hawai. Ik was daar helemaal niet mee bezig geweest, wilde alleen maar mijn eerste Ironman finishen. Het was een superleuke verrassing en een enorme boost, maar toch wilde ik het wereldkampioenschap aan me voorbij laten gaan. De reis, het inschrijfgeld: alles bij elkaar zou het wel vijfduizend euro kosten en dat geld had ik niet. Maar een vriendin vond dat ik per se moest gaan. Crowdfunden, sponsoren, hoe dan ook:

deze kans moest ik pakken. En ze had gelijk. Het is zo bijzonder dat het überhaupt lukt om je te kwalificeren, dit kon ik niet laten schieten. Door een crowdfundingactie kon ik de reis financieren. En omdat ik net gepromoveerd was, had ik een hele zomer vrij om te trainen. Ik ging hoopvol naar Hawai: misschien kon ik wel het podium

**'Juist doordat je zo diep moet gaan, maak je hormonen aan waardoor je na afloop heel blij wordt'**

**'Sommigen snappen het niet. Moet ik me niet focussen op werk en mijn toekomst?'**

halen in mijn leeftijdscategorie. Maar ik ging volledig op mijn bek. Ik liep tegen de spreekwoordelijke muur en werd zelfs vlak voor het einde bevangen door de hitte en ging knock-out. Ik had me nog nooit zo slecht gevoeld, maar ondanks alles wist ik te finishen. Daar was ik trots op, want uiteindelijk gaat het er niet om hoe vaak je op je bek gaat, maar om hoe vaak je weer opstaat. En op je bek gaan is voor mij alleen maar motivatie om sterker terug te komen.'

### Go pro

'Een jaar later deed ik de Ironman in Maastricht. Gewoon voor de lol. Toen ik merkte dat ik als amateur tussen de professionele triatleten eindigde, triggerde dat iets. Ja, ik ben dertig en ik werk fulltime, maar ik kan mee met het professionele veld, dus waarom start ik niet voortaan als pro? Om pro te worden, moet je aan een aantal criteria van de Nederlandse Triatlon Bond voldoen. Als dat lukt en ik vind het leuk: waarom niet? De eerste wedstrijd waarbij ik startte als pro, was in Dubai en meteen met de wereldtop. Na het startschot lag ik direct achter. Toen dacht ik wel even: wat heb ik mezelf aangedaan? Tijdens het fietsstuk hóópte ik gewoon dat ik materiaalpech zou krijgen, want ik wilde uit die wedstrijd. Maar beetje bij beetje wist ik mezelf te herpakken. Ik accepteerde de situatie en werd relaxter, ik haalde zelfs wat mensen in. Uiteindelijk werd ik dertiende van de zestien vrouwelijke pro's. Niet heel slecht, maar als



ik écht met het hoogste niveau mee wilde doen, moest er iets veranderen. Dan kon ik niet fulltime blijven werken en dit er zomaar een beetje naast doen. Werken kan nog de rest van mijn leven, maar dit kan echt alleen nu. Als ik 35 ben, zit ik misschien al wel aan mijn lichamelijke piek en ik wil dit hoofdstuk afsluiten met het gevoel dat ik alles eruit heb gehaald wat erin zit. Ik wil weten wat dat 'alles' is en niet later denken 'wat als'.

Ik besloot ervoor te gaan en mijn carrière op een lager pitje te zetten. Helemaal stoppen kon niet, want rondkomen van de sport alleen is moeilijk. Op dit moment is een kwart van mijn inkomen prijzengeld, een kwart is kostenreductie omdat ik sponsoren heb van wie ik producten krijg, en de andere helft moet ik bij elkaar krijgen door te werken. Naast de dagelijkse trainingen van een paar uur werk ik nog ongeveer vijftien uur in de week in de wetenschapscommunicatie. Mijn werk is flexibel en kan vanuit huis, dus ik werk om mijn trainingen heen. Trainen is het belangrijkste en triatleet zijn is mijn hoofdzaak. Niet iedereen in mijn omgeving snapte aanvankelijk mijn keuze. Veel mensen vonden het tof en steunden mij, maar anderen snaptten het niet. Waarom zou ik dit doen? Ik ging er financieel op achteruit. En moest ik me niet focussen op werk en mijn toekomst? Kinderen krijgen? Ik heb me daar nooit iets van aangetrokken. Liever verzamel ik mensen →

om me heen die me steunen. Mijn vriend, die ik ken van het roeien, is zelf oud-olympisch roeier dus hij begrijpt het gelukkig als geen ander en is mijn grootste supporter. En veel van de sceptici zijn inmiddels bijgedraaid nu ze zien wat het allemaal inhoudt. Die vinden het nu juist supercool.'

## Moeilijke offers

'Op huwelijken zit ik aan de cola, wat best pittig is voor een bourgondische Brabander, ik ben al jaren niet meer op een echte relaxvakantie geweest en op vrijgezellenfeesten ben ik standaard vroeg weg. Ik moet er best wel wat voor laten. Maar ik ben het 'moeten laten' gaan zien als een keuze. Soms is dat makkelijk. Ik vind het bijvoorbeeld niet erg om gezond te eten. Dat deed ik altijd al en het enige verschil is dat mijn eten nu beter georganiseerd is. Ik weet vaak van tevoren wat ik de hele week ga eten. Maar soms zijn de offers moeilijker. Mijn vriendinnen zijn heel begripvol, maar ik vind het echt wel lastig om ze af en toe te laten zitten. Door het trainen is zomaar even lunchen met iemand er niet bij, en een verjaardag moet ik vaak overslaan. En natuurlijk vind ik het weleens spannend hoe het gaat lopen met mijn carrière. Het voelt af en toe alsof iedereen om me heen in een sneltrein zit naar een topinkomen en een

*'Zomaar even  
lunchen met iemand  
is er niet bij en  
verjaardagen moet  
ik vaak overslaan'*

topfunctie. Ik had dat ook kunnen hebben. Maar dit topsportleven is een unieke kans en een levenservaring die ik niet had willen missen. Mijn sportieve carrière is iets tijdelijks. Ik doe het nu, omdat het kan, en daarna ga ik weer terug de wetenschap in. Ik heb er alle vertrouwen in dat het goed komt met mijn carrière na de sport, maar voorlopig stop ik nog niet. Beter worden is bouwen en tijd investeren. Dat lukt niet in een jaar.

Ik sta nu in elk geval voor nog drie jaar onder contract bij een professioneel triatlonteam, Team4Talent, en er zijn nog genoeg doelen. Zo wil ik dit jaar het Nederlands kampioenschap halve afstand triatlon winnen. En ik hoop bij een Ironman nog een persoonlijk record van onder de negen uur te realiseren en mezelf te kwalificeren voor het wereldkampioenschap Ironman in Hawaï. Dat laatste is als pro erg moeilijk, want veel plekken zijn er niet. De enige manier om je te kwalificeren is eerste worden bij een Ironman. Soms is een tweede plek

ook genoeg. Rankings zijn er niet echt in de triatlonsport, maar kwalificeren wil wel zeggen dat je tot de beste vrouwelijke triatleten van de wereld behoort. Professioneel triatleet zijn is een rollercoaster. Het heeft hoge pieken als je succes hebt, en diepe dalen als je bijvoorbeeld een hele winter in je eentje dag in dag uit moet trainen. Het is ook niet meer zo vrijblijvend. Er zijn verwachtingen en oordelen, je kunt op je bek gaan. Mentaal is het veel lastiger dan toen ik meedeed als amateur, maar daar leer ik ook veel van. Uiteindelijk ben ik er trots op dat ik het lef heb gehad om het te proberen. Wat er ook gebeurt.' •