



'SINTNICOLAAS? LEUKE NAAM'

Meerkamper Eelco Sintnicolaas (23) begint zaterdag aan de EK indoor in Parijs. Zijn zilveren medaille vorig jaar bij de EK in Barcelona (met zeven pr's) heeft de Atleet van het Jaar geen nationale bekendheid opgeleverd. "Ik rijd gewoon weer in de auto van mijn moeder."

DOOR RONALD VAN DAM | BEELD DIRK-JAN VAN DIJK

We spreken Eelco Sintnicolaas twee dagen voor de NK indoor. Het eerste dat de voicerecorder registreert is een lelijk kuchje. En er volgen er meer. De 23-jarige atleet verontschuldigt zich. Hij is nog herstellende van de griep en heeft een internationale wedstrijd in Tallinn moeten laten schieten. Sintnicolaas zal daarom tijdens de nationale titelstrijd in Apeldoorn alleen in actie komen bij het polsstokhoogspringen, zijn favoriete onderdeel, waarop hij later met 5,52 meter een persoonlijk record laat noteren. Het geeft nog maar eens aan dat met deze ruwe diamant veel mogelijk is in de toekomst. Wie is deze meerkamper die ons volgend jaar in Londen misschien wel de eerste olympische atletiekmedaille sinds het goud van Ellen van Langen in 1992 gaat bezorgen? Tienkamper Eelco Sintnicolaas in tien bedrijven.

ZILVER

"Je verwacht dat je met de tweede plek bij een EK outdoor en de vierde plek op de wereldranglijst wel vervoer voor jezelf zou kunnen regelen. Integendeel. Ik had een Nissan Micra

in bruikleen gekregen van een aantal middenstanders uit mijn woonplaats Vaassen. Maar die heb ik eind vorig jaar moeten inleveren. Ze dachten dat grote autobedrijven wel om de hoek zouden komen kijken. Niet dus. Daarom gebruik ik nu de auto van mijn moeder. Erki Nool, de olympisch kampioen van 2000 op de tienkamp uit Estland, heeft me ooit een lift gegeven in zijn Porsche Cayenne. Die Nool is in eigen land wel eens door de politie aangehouden. Dat ging zo: 'O sorry, bent u het mijnheer Nool... Rijd dan maar door.' Als olympisch kampioen ben je in Estland de koning. Het blijkt dat je in Nederland een medaille bij een groot toernooi niet zomaar even kunt verzilveren. Ik weet dat ik geen miljonaire zal worden door de atletiek en een Porsche Cayenne hoeft nou ook niet meteen, maar iets groters waarmee ik mijn stokken makkelijker kan vervoeren, zou wel fijn zijn."

TENNIS

"Ik heb vroeger ook getennist. Als ik rijk had willen worden van mijn sport, had ik dat moeten blijven doen, maar dat is voor mij nooit een drijfveer geweest. Ik doe wat ik leuk vind.

De reden dat ik voor atletiek heb gekozen is de sfeer rond de baan. Bij tennis draaide het ook om de juiste kleding en dat soort dingen. Ik wil gewoon lekker sporten en dat kan bij de meerkamp. In Tallinn, waar ik niet kon zijn door de griep, zou de Amerikaan Ashton Eaton voor het wereldrecord indoor op de meerkamp gaan. Hij miste bij het hoogspringen zijn tweede poging op 2,04 meter, terwijl hij al eens 2,11 heeft gesprongen. Dan zie je Roman Sebrle, de wereldrecordhouder outdoor, op hem inpraten. Zo van: kom op jongen, je kunt het. Meerkampers zijn anders dan de rest. Specialisten kunnen nog wel eens klagen, dat ze wind tegen hebben, of zo. Meerkampers spugen in hun handen en gaan aan de slag. Hup, doen. We hebben ook geen tijd om alles tot in de puntjes te perfectiëren. Dan maar iets meer rammen, maar je moet gewoon zo hoog of zo ver mogelijk zien te komen. En na de afsluitende 1500 meter valt iedereen elkaar in de armen, omdat we het weer hebben gered met z'n allen."

FAMILIE

"Ik kom uit een hecht gezin. Mijn zus is twee jaar ouder. Ze heeft aan atle-

tiek gedaan, maar is inmiddels gestopt en is nu de voorzitter van mijn fanclub. Ze is mijn grootste fan, vindt het leuk om overal mee naartoe te gaan. Alleen toen ik zilver won in Barcelona waren mijn ouders mee, was zij thuis om op de honden te passen. Daar baalde ze wel van. Ik heb vroeger wel eens samengewoond, maar woon nu weer thuis. Voor een topsporter is dat wel handig. Het is een luxe dat het eten voor je wordt gemaakt, de was voor je wordt gedaan. Natuurlijk, ik ben 23, en zou het ook wel lekker vinden om een eigen plek te hebben, maar ik heb het nu prima zo. Mijn vriendin, Denise Groot, is polsstokhoogspringster. Het helpt wel dat zij ook aan topsport doet en begrijpt welke opofferingen er van me worden gevraagd. Sport komt bij ons op de eerste plek, dat hoeven we elkaar niet uit te leggen.”

STUDIE

“Ik sta nog ingeschreven. Misschien is daar wel meteen alles mee gezegd. Ik studeer commerciële economie in Deventer via de Randstad Topsport Academy. Ben er alleen al een tijdje niet meer geweest. Op dit moment is het gewoon lastig te combineren met mijn sport. Ik moet me er echt toe

EELCO SINTNICOLAAS

7 april 1987, Dordrecht
Werd Europees kampioen op de meerkamp (outdoor) bij de EK onder 23 in 2009 en veroverde zilver bij de EK (outdoor) in 2010.

De PR's van Eelco Sintnicolaas op de tienkamp:

100 meter	10,71
Verspringen	7,54
Kogelstoten	13,80
Hoogspringen	1,97
400 meter	47,88
110 horden	14,33
Discuswerpen	42,43
Polsstokhoogspringen	5,45
Speerwerpen	62,57
1500 meter	4.27,64
Puntentotaal	8436



zetten om de draad weer op te pakken. Als er een wedstrijd aankomt, dan doe je even niets aan die studie. Normaal staat er vier jaar voor. Ik ben nu al vierenhalf jaar bezig. En ik moet ook nog ergens een stage plannen. Zo lang als het kan wil ik sporten zonder daarnaast te hoeven werken. Maar ik zal mijn studie wel moeten afmaken, want ik denk niet dat ik van de atletiek kan gaan rentenieren.”

BEKENDE NEDERLANDER

“Ik moest kort geleden bij een atletiekwedstrijd mijn startnummer ophalen. Zegt die man: ‘Sintnicolaas? Wat een leuke naam.’ Het was een wedstrijd hier in Apeldoorn, mijn

standplaats. Dan zou je toch verwachten dat de naam Sintnicolaas, die toch niet zo heel veel voorkomt, wel een keer blijft hangen. Blijkbaar niet. Niet zo bekend zijn, geeft ook geen stress. Ik kan gewoon boodschappen doen zonder een handtekening uit te hoeven delen. Ik hoef ook niet per se in de spotlights te staan. Zo'n huldiging als bij de verkiezing van Atleet van het Jaar, dat hoeft voor mij niet zo. Het is wel leuk dat pupillen op de club roepen: ‘Kijk, daar heb je Eelco!’ Zo keek ik vroeger zelf ook op tegen de grote jongens bij ons de vereniging.”

BLESSURES

“Als je in twee dagen tijd tien atletiekonderdelen afwerkt, is dat eigenlijk spotten met alle regels. Je hebt niet de tijd om je voor elk onderdeel optimaal op te warmen. Soms is het even een versnellinkje en hup, daar ga je weer. Blessures liggen op de loer. Topsport is niet gezond. Ik kan een hele waslijst van blessures opnoemen die ik heb gehad. Soms raak ik geblesseerd door een stommititeit, soms voel ik het niet aankomen. Ik heb mijn sleutelbeen

**‘SPECIALISTEN KUNNEN
NOG WEL EENS KLAGEN.
MEERKAMPERS SPUGEN
IN HUN HANDEN EN GAAN
AAN DE SLAG’**

'NIET ZO BEKEND ZIJN GEEFT OOK GEEN STRESS. IK KAN GEWOON BOODSCHAPPEN DOEN'

ooit eens gebroken toen ik bij iemand op de schouders zat om een tak weg te halen die in de weg hing bij de discussiooi. Viel ik eraf. Ik heb in de jeugd twee keer mijn enkelbanden gescheurd door verkeerd te landen. Mijn hamstrings zijn aan beide kanten een keer gescheurd. Het is al een hele tijd geleden dat ik echt pijnvrij was. Pijnjes zul je altijd hebben, maar het is belangrijk om aan te voelen of je met een pijnkje door kan gaan. Ik denk niet dat ik er gevoeliger voor ben dan anderen, maar het is wel belangrijk om jezelf belastbaar te krijgen. Door in de training het randje op te zoeken, maar er niet overheen te gaan."

TWITTEREN

"Ik twitter niet hoe hoog ik heb gesprongen tijdens de training, daar houd ik niet zo van. Je hebt mensen die er alles maar opgooien. Zo schep je alleen maar verwachtingen. Voor mij zijn sociale media een ideale manier om publiciteit te krijgen en sponsors te interesseren door een beeld te geven van wat je doet. Mensen vinden het leuk om te lezen, bijkbaar. De stukjes op mijn website schrijf ik zelf. Vince de Lange, mijn trainer, zet het erop en werkt de site bij. Een stukje schrijven is vaak toch leuker dan die 140 karakters van twitter. Foto'sje erbij, of een filmpje. Je bepaalt zelf wat je deelt. Ik let wel op wat ik twitter, zal nooit iemand anders beledigen. Het mag best prikkelend zijn, maar wel op een leuke manier en niet negatief. Dat is ook niet mijn aard. Mijn doel is blijven genieten. Als je het niet leuk vindt, kun je niet optimaal presteren."

ONTSPANNEN

"Ik mag graag een filmpje kijken. Naar Amerikaanse sportfilms, zoals *Remember the Titans*, over American football. Dat motiveert me, daar krijg ik kippenvel van. *Remember the Titans* heb ik al zo vaak gezien, dat ik

hele scènes mee kan praten. Maar het blijft lekker om naar te kijken. Het komt altijd goed met de helden en dat hoop je zelf toch ook. Ik ben geen boekenlezer, maar ik luister wel veel naar muziek. Dat gaat van piano naar rap. Soms kies ik bij een duuroopje voor iets klassieks. Rustig ademhalen, lekker doorlopen. Maar als ik voluit moet sprinten, dan zet ik het liefst iets knalhards op. Hup! Gaan! En daarna weer snel de koptelefoon af."

POLSTOK

"Mijn favoriete onderdeel van de meerkamp. Daar ben ik op mijn veertiende mee begonnen. Samen met een groepje andere jongens die het ook allemaal voor het eerst gingen doen. Hoe trots we wel niet waren als die stok een paar centimeter boog. Iets als kogelstoten kan iedereen, maar polsstokhoogspringen moet je beheersen wil het ergens op lijken. Ik heb er een goed gevoel voor. Oké, een specialist zal zeggen: hoe kan je op die manier 5,45 springen? Dat is de meerkampstijl, zeg ik dan altijd maar. Het is gewoon aanlopen, de stok buigen, inrollen, en wanneer de stok zich strekt moet je zorgen dat je er dicht op zit en dat je op de juiste manier over de lat gaat. Misschien simpel, maar zo denken meerkamp-

pers. Er zijn mensen die vinden dat ik me moet specialiseren, dat ik me op de polsstok moet gaan richten. Misschien haal ik dan wel de zes meter. Misschien ook niet. Met de polsstok was ik geen tweede geworden in Barcelona en sta ik geen vierde op de wereldranglijst. Het is voor mij geen punt van discussie. Ik vind de tienkamp gewoon veel te leuk."

GOUD

"Wil ik mezelf nog meer op de kaart zetten, dan is daar niet per se olympisch goud voor nodig. Een bronzen plak op de Spelen is al een stapje hoger dan zilver bij de EK. Zo zie ik dat. Maar dan zal ik hoger moeten scoren dan in Barcelona. Er zijn tien namen op te noemen die voor een podiumplek in aanmerking komen, en ik denk dat ik één van die tien ben. Natuurlijk, het liefst heb ik goud. Aan de ene kant was ik blij met mijn zilveren plak in Barcelona. Maar ik heb ook vreselijk lopen balen dat ik niet 17 punten meer had, want dan ben je kampioen. Dat vreet nog steeds aan me. Tijdens een van de eerste trainingen na die EK twitterde mijn trainer: 'Blijkbaar was de kleur van Eelco's medaille niet goed, want hij ligt hier te kotsen op de grond.' Dat is wel het gevoel dat ik had. Als je er zo dichtbij bent, wil je ook goud." ●

'EELCO IS MOTORISCH HEEL BEGAAFD'

Als het aan zijn trainer Vince de Lange ligt, wordt Eelco Sintnicolaas geen specialist in het polsstokhoogspringen, hoeveel talent hij daar ook voor heeft. "Toen Eelco een jaar geleden in Gent 7,65 meter sprong bij het verspringen, riep iedereen dat hij zich op dat onderdeel moest gaan richten. Ik heb dit dus wel vaker gehoord. Het is niet voor niets dat ze in de Griekse oudheid alleen maar de meerkamp hadden en het worstelen. Meerkampers vinden

dat specialisten niet goed genoeg zijn om alles te kunnen. Andersom vinden specialisten dat meerkampers niet goed genoeg zijn op één bepaald onderdeel en daarom maar de meerkamp zijn gaan doen. Kan Eelco over de zes meter springen als hij zich zou specialiseren? Zes meter is voor de *happy few*. Maar zeg nooit nooit. Hij is motorisch echt heel begaafd. Maar het gaat er om wat Eelco wil. En hij kiest voor de tienkamp."