

# “TIJDENS HET NK, TOEN HAD IK HET”

IRENE SCHOUTEN: ONVERSLAANBAAR  
DANKZIJ HET 'GOEDE GEVOEL'

'This Feeling', schreef Irene Schouten afgelopen zomer onder een filmpje op Instagram waarin ze bijna vlekkeloos over het zomerijs van Thialf zweefde. 'This feeling': het is dat gevoel dat ze meenam naar die geweldige eerste wedstrijden van het seizoen. Het is het gevoel dat ze wil meenemen naar het Olympisch Kwalificatietoernooi en uiteindelijk naar die Spelen zelf. Want met dat gevoel, is ze misschien, heel misschien, wel gewoon onverslaanbaar.

TEKST JOHAN BOEF FOTOGRAFIE VINCENT RIEMERSMA

# 28.5!

**28.5!** Coach Jillert Anema's stem knalt de tijd als een zweepslag over de ijsbaan. De groene Zaanland-trein vliegt met Irene Schouten op kop de baan over. Eigenlijk te snel, wat het is een tempoblok van 10 rondjes van 29 seconden en daar zit Schouten een halve seconde onder. "Dat doet ze om te laten zien dat ze niet verzaakt", legt Anema uit. "Tussen al die mannen." Het rondje ervoor was 29.5, het rondje erna 29.2. "Je rijdt dan met die jongens mee en vaak willen jongens geen meiden op kop hebben rijden. Ik wil wel laten zien dat ik goed mee op kop kan draaien", legt Schouten uit en bevestigt zonder aarzelen de opmerking van Anema. "Het is ook wel voorgekomen dat iemand op kop mee ging draaien, dan net niet het niveau had en heel erg verzwakte. En dat wil je dus niet. Ik ga dan ietsjes harder dan eigenlijk moet."

## Stagnatie

Meer doen dan er eigenlijk gevraagd wordt, het is Schouten eigen. Van huis uit, vanuit de marathon, vanuit haar zelf. Die werklust bracht haar al een lange reeks marathontitels, nationale en internati-

onale langebaantitels en een bronzen Olympische medaille. Maar ondanks die werklust, leek Schouten een paar jaar geleden te stagneren. Natuurlijk, er speelden een aantal zaken die haar aandacht in beslag namen: de hersenbloeding van haar moeder en het revalidatietraject dat daarop volgde raakten haar diep. Maar op schaatsgebied moest er ook wat gebeuren, vond ze zelf. Een tweede trainer zou bijvoorbeeld kunnen helpen. 'Het is misschien handig om wat taken uit handen te geven', zei ze tegen Jillert Anema.

"Dat eerste jaar maakte ik best wel een sprong, ging ik de World Cups in en werd derde op het WK op de 5 kilometer. Daar bleef het eigenlijk een beetje bij", zo blikt ze terug. "Ik maakte wel progressie, maar anderen maakten méér progressie. De trainingen gingen eigenlijk wel goed, maar het kwam er niet echt uit. Ik denk dat er toen veel dachten van: 'Hoe kan het nou dat het Irene bij de marathon en de mass start wel lukt, maar op langebaan niet, terwijl het er wel in zit. Want ze is wel sterk'." Een begrijpelijke waarneming, want Irene won vrijwel iedere marathon waar ze aan de start stond en was op de mass start steevast kandidaat voor de wereldtitel. ►►



**“Ik maakte wel progressie, maar anderen maakten méér progressie”**





### Leren schaatsen in plaats van werken

In het laatste jaar dat Easyjet de ploeg nog sponsorde, kwam er ook ruimte voor die tweede trainer.

Het werd Arjan Samplonius, waar Irene in het verleden al mee te maken had. “Toen ik neo-senior was, heb ik 2 jaar met Arjan gewerkt”, vertelt ze. “Toen vond ik hem al technisch erg goed.” Het toeval wilde dat Samplonius net was vertrokken bij team Reggeborgh en de plek naast Anema kon gaan invullen. Het bleek een welkome aanvulling. “Jillert weet door de jaren heen wat goed is voor mij en weet waar ik goed op reageer qua schema’s”, legt Irene uit. “Arjan bekijkt het in mijn opzicht technisch goed en heeft daar bepaalde punten bij. Ik ben daar nu veel meer mee bezig dan ervoor. Het is vooral rust zoeken. Ik wil vaak heel gehaast schaatsen. Dan denk ik: het moet snel en dan ben

ik aan het werk op het ijs. Nu ben ik meer aan het leren te schaatsten in plaats van te werken.”

De komst van Samplonius bracht in verschillende opzichten rust. Als gezegd in de techniek van Irene, maar ook in de ploeg. “Heel veel rust”, zegt ze met nadruk. “Jillert deed heel veel alleen. Én marathon, én langebaan. Dames. Heren. Hij moest zoveel ballen hoog houden. Arjan heeft hem daar nu heel erg in ondersteund. Hij heeft heel veel taken van hem overgenomen, waardoor Jillert ook gewoon een betere focus heeft. Het loopt gewoon goed. Hij kan nu sparren, ze vullen elkaar goed aan en zijn een goed team samen. Eerder zat hij waarschijnlijk in z’n eentje van: hoe ga ik dit oplossen?” Met Arjan is het nu een goed team. Ze kunnen ook goed met elkaar, dat is heel fijn.”

▶▶

**“Je rijdt dan met die jongens mee en vaak willen jongens geen meiden op kop. Ik wil wel laten zien dat ik goed mee op kop kan draaien.”**

## Trainer Jillert Annema

**Jillert Anema is inmiddels alweer 7 jaar trainer van Irene Schouten. In voor- en tegenspoed bleef ze de 66-jarige Fries trouw, al verschilden coach en rijdsters soms openlijk van mening. Met de komst van Arjan Samplonius staat er minder druk op Anema, maar het kan wat hem betreft nog wel wat verder gaan. Stoppen wil hij het niet noemen, maar zoveel mogelijk van zijn taken overdragen kan voor hem niet snel genoeg gebeuren.**

### Ga je het stokje overdragen?

“Ik zie mezelf niet nog als 70-jarige langs die baan staan op. Je moet je voorstellen dat ik de afgelopen 20 jaar gemiddeld zo’n 150-160 dagen per jaar weg ben, met een maximum van 255 dagen. Ik hou niet van reizen. Dus op de ijsbaan mensen helpen, dat vind ik prima. Maar de manier waarop ik werk, dan ben je in feite trainer, maar ook fysio van het team en heb ik die jongens en meiden ook op tafel. En dan de kleding, de sponsoring en al die dingen meer. Dat is 70-80 uur per week. Dat wil ik gewoon niet meer. Er komt een tijd dat de familie ook gewoon wat wil.”

### Hoe wil je dat aanpakken?

“Het is altijd mijn doel geweest om mijn kennis door te geven en dan geleidelijk naar de marathon toe te gaan. En bij het team blijven, wat mijn taak ook is. Maar die reizen, ik vind het gewoon waardeloos, dat vind ik drie keer niks. Die World Cups in Verwegistan, lege stadions, reizen, wachten op luchthavens. Ik zie het nut er niet van in. Eigenlijk wil ik dat niet meer. Hoe eerder ik daar van af kan, hoe liever het me is.”

### Arjan Samplonius geeft aan dat hij niet altijd assistent-coach wil blijven. Wanneer zwaai je af?

“Ik heb absoluut geen termijn in gedachten. Je hebt ook een commitment naar je rijders toe. Het moet geen verslechtering zijn. Je rijders zijn bij het team gekomen om beter te worden en daar heb je een verantwoordelijkheid naartoe. De bedoeling is wel dat ik Arjan opleid. Zodra dat lukt en hij mijn kennis heeft, dan heeft hij zijn eigen kennis erbij en dan is hij in principe een betere trainer dan ik ben.”

### En dan dus naar de marathon?

“Marathon, dat is wel het voorland. Dan ondersteun ik jongere trainers die mijn werk over gaan nemen. Ik denk dat dat een redelijk ideale situatie is. In een ideale situatie komt er nog een trainer bij, dat ik ze opleid en dat we als team een stap vooruit maken. Je moet altijd een stap vooruit maken en nooit een stap terug.”

### We zijn dus nog niet van je af, maar je neemt zelf wel gas terug?

Hahaha, ik hoop dat het kan ja. Eigenlijk is het een ideale situatie als we er een trainer bij hebben. Bij het absolute topwerk moet je zorgen dat je ongeveer vier rijders per trainer hebt. Wij hebben er dertien met twee trainers en dat is aan de hele krappe kant. Met een trainer erbij zou het allemaal ruimer zijn en heb ik meer tijd voor management-taken.”





## Trainer Arjan Samplonius

**Op het NK afstanden viel zijn naam nadrukkelijk: Arjan Samplonius zou een flink aandeel hebben in het succes van Jorrit Bergsma en Irene Schouten. Voor zijn verbeteringen op technisch gebied zou de rijders in staat stellen hun toptijden te rijden. Toptijden waar volgens Samplonius zelf dit seizoen nog flink rek op zit.**

### Hoe ben je bij de ploeg gekomen?

"Ik ben bij Johan de Witt begonnen, bij project 2018 en daarna bij New Balance. Daar reed Irene ook al bij, reed ze al het WK allround in Thialf en won ze het WK mass start. Toen wist ik al dat ze een hele goeie schaatsster was. Je hebt wel een bepaald idee hoe iemand moet schaatsen. En bij Schouten zie je: die is supersterk, maar het kwam er gewoon niet uit. Ze had zelf gevraagd om een coach erbij. Dus Jillert belde: 'Ik heb er een trainer bij nodig om te zorgen dat die gasten goed gaan. Ik denk dat wij wel een goeie match zijn. En ik wil er wel een beetje uit, dus ik zoek daar een goeie coach voor, die dat kan'. Ik zei: 'Dat past in 'mijn straatje'."

### Wat heb je aan de techniek verbeterd?

"Ik weet van mijn jarenlange langebaanervaring en mijn eerdere ervaringen met Irene wat haar mogelijkheden zijn. Dat vertrouwen en hoe je moet rijden: daarmee zitten we op één lijn. Wat we zeiden, kwam ook meestal uit. Daar zijn we mee aan de slag gegaan: de manier van bewegen, de rust vinden in de slag, dat is gewoon gelukt. En daar zijn we met Jorrit net zo mee bezig. Dat wou steeds net niet vallen op de 5000 meter, en nu gelukkig eindelijk wel. Want dat wisten we ook al 2 jaar, dat het er in zat. We hebben vooral eraan gewerkt dat ze écht durft te wachten op afzet. Op écht het goeie moment."

"Veel marathonrijders zijn heel sterk. Die staan er qua conditie goed voor en hebben de neiging om op hun motor te gaan rijden. Maar juist voor tijdritten, voor langebaan is dat dodelijk. Dat moet je ook snappen, als rijder. Dat is echt lastig. Hard trainen is logisch. Maar snappen wat je moet doen, dat je af en toe rust moet nemen, dat je moet wachten, terwijl je eigenlijk heel graag wil. Dat is bijna tegennatuurlijk. Jillert heeft het jarenlang verteld: als je goed schaatst mag je niet moe worden, dan wordt je niet moe. En dat klopt. Alleen als je dat altijd hoort... Maar als ik erbij komt en ik vertel eigenlijk hetzelfde, maar op een andere manier, dan klopt het ineens en snap je het."

### Hoe ging dat?



"Bij Irene was het een geleidelijk proces, maar het ging eigenlijk automatisch. Vorig jaar ging al goed, maar het jaar ervoor maakte ze ook al een stap. Vorig jaar wordt er altijd bijgehaald dat ze geen marathons reed. Maar dit jaar heeft ze wel al marathons gereden. Nou ja. We hebben het gezien, volgens mij reed ze alleen maar harder. Mijn voordeel was dat ik al met Irene gewerkt had en ze al wist hoe ik was. Ik ben niet per se heel serieus, maar met schaatsen is het wel nodig. En kan het goed zijn dat ik een tegenpool kan zijn. Irene heeft een vertrouwenspersoon naast Jillert, waar ze terecht kan. Ze weet wel dat het bij allebei gewoon goed is. Ik speel iets minder de clown dan Jillert zou doen."

### Zit er nog rek op de komende maanden?

Ja. Van de hele ploeg. We hebben weinig gas teruggenomen, dat is hoe ons programma is. Dat zorgt bijvoorbeeld voor Melissa Wijfje dat het moeilijk was. Die reed twee weken voor het NK in Erfurt 4.08, 4.09. En Jorrit reed

6.25. Wij worden daar niet anders van. Van: nou, we zijn prima op weg, niets aan de hand. Maar zij denken van: 'Ja maar hoezo? De rest van de wereld rijdt gigantische tijden in Inzell en Heerenveen'. Dat komt wel goed. Door die rust erin te krijgen. Dat heeft bij Irene ook geholpen."



**"Ik heb nu heel goed gereden, maar ik weet wel dat het niet perfect was"**

**"Mijn voordeel was dat ik al met Irene gewerkt had en ze al wist hoe ik was."**

### ► Rust aan het thuisfront

Rust, het blijft een toverwoord. De jaren na de hersenbloeding van moeder Jolanda eisten natuurlijk ook hun tol. "Er gebeurde wat in de thuissituatie. Er viel iemand weg, zeg maar. De vraag is dan hoe je met die situatie omgaat. Normaal gesproken was mijn moeder de motor van het gezin en dat valt dan weg. Hoe vul je alles in? Hoe gaan we het allemaal samen doen, met de zorg?" Het zijn ingewikkelde vragen, maar het is een hecht gezin, waar Irene uit voortkomt. Waar geven en nemen gewoon is, maar waar Irene ook de ruimte krijgt haar dromen waar te maken, zeker nu het beter gaat met haar moeder.

"De laatste twee jaar hebben ze thuis gezegd: 'Irene, dit zijn belangrijke jaren voor jou. Focus je op het schaatsen'", vertelt ze. "Met schaatsen ben ik veel weg en als ik thuis ben moet ik ook nog van alles regelen, maar ik wil ook nog naar mijn moeder. We hebben ook nog de zorg voor haar. Als ik weg ben, dan neemt mijn zus extra uren op. Die doet het met liefde hoor, maar ze steekt er wel

heel veel tijd in. Dan denk ik: ja, zij mag ook wel een keer een paar avondjes thuis zijn. Of lekker op vakantie. Dan wil ik dat wel overnemen. Maar ja, 3 dagen daarna ga je weer weg. Dat zet best wel druk in je planning. Mijn zus is een dag minder gaan werken. Ik kan dat niet doen. Ik kan niet zeggen: ik ga een dag minder trainen. Maar daar heb ik nu wel een betere, hoe zeg je dat, rust in gevonden. Een soort ritme. En natuurlijk is er nog veel drukte. Van: ik moet dat nog doen en dat nog doen. Maar het gezin heeft wel gezegd van: Irene, het is belangrijk voor jou nu. Ga er volledig voor."

### Te vroeg pieken

Er volledig voor gaan, dat is precies wat ze deed. De samenwerking met Samplonius droeg hier ook flink aan bij en betaalde zich al vrij snel uit in resultaten. "Op het NK van 2019/2020 werd ik twee keer tweede. Toen heb ik al best wel een sprong gemaakt. Ik plaatste me ook voor het WK en merkte al dat er een stijgende lijn in zat." En het seizoen erop had trok ze die lijn vanaf de seizoensstart door. "Ik pakte vorig jaar de ►►

**“Vorig jaar met de WK-titel op de 5 kilometer reed ik inderdaad weer sneller en weer beter. Dan ga je ook weer met vertrouwen het nieuwe seizoen in”**

- Nederlandse titel op de 3 en de 5 kilometer. Ik zei toen tegen Jillert: ‘Oeh, shit, klopt dit wel?’ Want bij Jillert Anema is het begin van het seizoen niet zo belangrijk. December, daar gaat het om.”

De angst om te vroeg te pieken sloeg daarom heel even toe, maar Anema stelde haar gerust. “Hij zei: ‘Je kent ons schema toch? We worden nog weer beter’. En vorig jaar met de WK-titel op de 5 kilometer reed ik inderdaad weer sneller en weer beter. Dan ga je ook weer met vertrouwen het nieuwe seizoen in. Nu sta ik er zo in van: ik heb nu heel goed gereden, maar ik weet wel dat het niet perfect was. En de vorm gaat ook nog groeien. Of er dus nog wat aankomt? Ik hoop het wel”, zegt ze lachend. Die drie titels op het NK gaven haar in ieder geval vleugels en lanceerde haar het seizoen in. “Dat pakt niemand meer van me af”, zegt ze trots. “En het was extra mooi dat ik die baanrecords heb gereden. Dat maakt het wat specialer, zeg maar.”

#### **Alles in teken van het OKT**

Dat ze volgens sommige critici vorig jaar beter was gaan rijden omdat er geen marathonwedstrijden waren, lacht ze inmiddels meewarig weg. “Dit seizoen reed ik wel marathons, en het NK ging toch niet slecht”, zegt ze licht sarcastisch en vervolgt stellig: “Die discussie is nu helemaal van de baan.” Toch gaat ze de komende tijd vrijwel geen marathons meer rijden, maar dat heeft alles te maken met de World Cups die eraan komen en meer nog met dat OKT eind december.

Er volgt een lange opsomming van een overvol programma tot aan de Olympische plaatsingswedstrijden. “We rijden nu de World Cups en die staan in het teken van het OKT. We hebben twee World Cups, dan ga ik een weekje naar Tenerife, naar de zon. Daarna gaan we naar Amerika voor de volgende World Cup en dan naar Inzell. Trainen. Dat is het laatste kamp voor het OKT.” Die World Cups ziet ze vooral als goede training, legt ze uit. “Het is niet zo van: laat mij maar in supervorm die World Cups starten, die wil ik zo graag winnen. Ik plaats me liever voor de Spelen, dan dat ik daar win. Ik heb mij ten doel gesteld om het OKT goed te rijden, want het is toch wel een droom om weer op de Olympische Spelen te rijden. Het gaat nu goed en ik ben in de vorm van mijn leven. Het zou jammer als ik die kans niet pak.”



#### **Genieten van het gevoel**

En dat begint met dat goede gevoel. ‘This Feeling’, Irene doet er alles aan dat op te zoeken, vast te houden als het nodig is. “Als je weet dat je goed gaat, dan is dat natuurlijk een heel mooi gevoel. Ik praat nu in schaatstermen, maar je blijft aldoor op zoek naar dat goede gevoel op het ijs”, zegt ze gedreven. “En dat kan je hebben tijdens bepaalde trainingen, dat je je techniek onder controle hebt. Dat gevoel, dat je techniek goed loopt en je makkelijk hard rijdt, dat wil je ook in de wedstrijd. En daar ben je elke keer naar op zoek. Tijdens het NK, toen had ik het. En als je dat hebt, dan is dat een heel mooi gevoel. Dan geniet je echt. ‘This Feeling’, komt het in december en als het even kan in februari weer? “Dat zou zeker mooi zijn.” ■