

INTERVIEW Lichaam Willem van der Voort voelt ook met oude heup als nieuw voor WK triatlon

Geen einde oefening na een verkeerde diagnose

Willem van der Voort deed tot zijn vierenveertigste aan rugby. In ruim dertig jaar triatlon is hij al onderweg naar zijn tweehonderdste wedstrijd. Met een heup die volgens twee orthopeden, onafhankelijk van elkaar, toe was aan vernieuwing. Maar dankzij revalidatiecentrum Trias in Utrecht zo goed als nieuw voelt.



Ruud Ramler
r.ramler@mediahuis.nl

Schagen ■ Eigenlijk stond de halve Ironman volgende maand op Mallorca prominent in de agenda van de sportieve ondernemer uit Schagen die niet alleen in zijn eigen omgeving al zo lang te boek staat als ambassadeur van de triatlon. Op uitnodiging van de bond start Willem van der Voort (62) morgen in Almere op het WK in zijn leeftijdsgroep, 60-65 jaar. „De kwalificatiewedstrijden gingen niet door. Op basis van mijn resultaten ben ik gevraagd om mee te doen.” En Spanje? „Dat is al over vijf weken. Ik denk niet dat ik dan al voldoende hersteld ben. Misschien is het toch verstandiger om daar dan alleen te trainen.”

Almere past dan niet in zijn voorbereiding. Wie Van der Voort enigszins kent weet dat deze conclusie hem, een winnaar en liefhebber, moeilijk valt. Maar de laatste jaren leerde hij zijn lichaam waar nooit operatief ingegrepen hoefde te worden vanwege scheuren of breuken, nog beter kennen. Het was eind juli 2019 dat hij zijn laatste hele triatlon deed in het Zwitserse Zurich. „Dat ging uitstekend. Eind augustus was ik voldoende hersteld om, voorzichtig, de training weer op te pakken. Het was al de bedoeling om in 2020 geen volledige triatlon te doen maar de loopsnelheid terug te krijgen die was ingeleverd in vier jaar van telkens een hele wedstrijd. Toen begon ik door mijn linkerknie te zakken.”

Zijn huisarts stuurde hem door. Er werd een mri-scan gemaakt. „Er bleek aan de linkerkant minder ruimte in het heupgewricht te zitten dan rechts. 'U ontkomt niet aan een nieuwe heup' werd me verteld.” Van der Voort wilde zekerheid hebben en raadpleegde een chirurg in Den Haag. „Ook hij was heel overtuigend. Het zou een maand kunnen duren of een jaar, er moest een nieuwe heup in.”

Dat bericht voelde als een doffe dreun. „Geen hele of halve triatlons meer. Het zou, op mijn leeftijd, ondoenlijk zijn om met een nieuwe heup zo intensief te sporten als ik gewend was. En heel onverstandig.”

Els Visser, triatlete, ambassadrice van Ironman én medicus, introduceerde hem bij Trias een revalidatiekliniek die ze kende in Utrecht.

Het traject dat Van der Voort erin ging veranderde alles. De klachten die hij had kwamen niet uit de heup maar uit het complete bewegingsapparaat waar zenuwen vastgekleefd zaten aan spieren en losgemaakt moesten worden. Zes maanden lang lag hij iedere twee weken anderhalf uur op de pijnbank voor een intensieve behandeling.

Hij werd er vorig jaar zomer losgelaten. „In het najaar deed ik mijn



Willem van der Voort: 'In het najaar deed ik mijn eerste halve triatlon weer. Mijn lichaam was nog nooit zo soepel geweest.' FOTO ZWEMMERSGELUK / KJELD DE RUYTER

„**Ook hij was heel overtuigend. Het zou een maand kunnen duren of een jaar, er moest een nieuwe heup in**

eerste halve triatlon weer. Dat ging buitengewoon goed. Mijn lichaam was nog nooit zo soepel geweest.” Zelfs de aanpassing van 'half' op Mallorca naar 'heel' in Almere had geen klachten tot gevolg. „Dat vraagt een andere focus waar ik geen rekening mee heb gehouden. Ik ben steeds in overleg geweest. Eric van der Linden hield me constant met beide benen op de grond. Ik heb veel koppeltrainingen van lopen en fiet-

sen kunnen uitbouwen om het goede gevoel terug te krijgen.”

Een orthopeed verbonden aan Trias had hem al de belofte gedaan dat er nog minimaal vijf jaar sporten mogelijk was op zijn niveau. „De halve triatlon was geen probleem. En wat de hele betreft zou de tijd het leren. Ik ben nu 76 kilo en was niet eerder zo licht. Wat een contrast met dat bericht vlak voor kerst 2019.”

Hij zal de beide orthopeden een foto sturen als hij met nog steeds dezelfde heup is gefinisht. „Collegae snappen niet dat ik deze diagnose hoorde. Maar miscalculatie gebeurt. Uit onderzoek blijkt dat achteraf – bij sommige orthopedische ingrepen – tien tot vijftien procent niet nodig was geweest. Ik zal niet zeggen dat ik in Almere fluitend de marathon ga lopen, maar de klachten die er ooit waren zijn er niet meer.”

Van der Voort is wel gestopt met het korte triatlonwerk. „Sprintjes met een loopsnelheid van veertien kilometer per uur zijn een te intensieve belasting ten opzichte van een duurtraining over twintig kilometer. Dat is ontspannen hardlopen. Ik merk wel dat ik door deze ervaring geen druk meer voel qua resultaat. Mijn missie is de finish halen en als het even kan in een knappe tijd.”

Het zwemmersgeluk van een ondernemende ondernemer

Schagen ■ Willem van der Voort wordt geportretteerd in het boek 'Zwemmersgeluk' van Kjeld de Ruyter en Jim Jansen. De broer van cabaretier Dolf hoopt de wetenschap herkenbaar en begrijpelijk over te brengen op het grote publiek. Hij beschrijft nu de lol van openwaterzwemmen. Ook de mondiaal hoog aangeschreven trainer Jacco Verhaeren, zanger Huub van der Lubbe van De Dijk en Helderse ijszwemster Kyra Wijnker werden geïnterviewd.

Het verhaal van de ondernemer uit Schagen gaat over een vorm van trance die hem dan in staat stelt nog beter te relativeren en te functioneren. „Als ik vier kilometer in het Oude Veer zwem, van het strandje naar de jachthaven in Anna Paulowna, kan ik goed nadenken, nieuwe

strategieën bepalen en ideeën opdoen. Ook in het zwembad. In negentien slagen ben ik aan de overkant van een 25 meter bad. Duurtrainingen langer dan een uur zijn nooit monotoon omdat ik in mijn hoofd met andere dingen bezig kan zijn.”

Vijftien jaar geleden al liet de eigenaar van een bedrijf dat financiële diensten verleent zich op langere ritten rijden door een chauffeur. „Als ik toch drie uur in de auto moet zitten kan ik ook drie uur werken. In alle rust met tijd om na te denken.”

Zijn bedrijf profiteert er in zekere zin zelfs van als hij aan het trainen is. „Aan duursport doen is investeren in lichaam en geest. Dat komt de prestaties op het werk zeker ten goede.”

Ruud Ramler