

Ik was een naïef meisje

Kijk hoe het blinkt. Ze is de enige landgenoot die ooit goud haalde bij olympische winterspelen buiten het ijs. Haar medaille opende deuren, maar was een aanslag op haar lichaam, vertelt **Nicolien Sauerbreij**. Nu is ze ambassadeur van gezond leven. „We zijn zuiniger op onze auto dan op ons lichaam.”

Kijk eerst naar haar ring. Een sieraad met vijf kleine olympische ringen in goud. Ze draagt hem om haar middelvinger. Als ze die omhoog steekt, lijkt het even op het lazer-op-gebaar. Maar er zit een betekenis achter, legt ze uit. Reken duim en pink even niet mee. Dan staan de overige drie vingers symbool voor een olympisch erepodium. Met de gouden winnaar in het midden, natuurlijk. Het is haar eigen ontwerp: een edelsmid maakte de ring uit de rand van haar gouden olympische medaille. Zodat ze de herinnering aan haar sportloopbaan altijd bij zich draagt. Jazeker, ze is er trots op. Maar ze relativeert het succes ook meteen. „Want het is maar sport.” De zware trainingen? De teleurstellingen? De versleten rug die ze eraan overhield? „Het was het allemaal waard. Door de sport heb ik leren incasseren, veel van de wereld gezien en mijn talen geleerd. Ook al had ik geen goud gewonnen, heb ik toch een prachtige tijd gehad”, vertelt ze in deze aflevering van Levenslijn, over de ijkpunten van haar leven.

1979 Judomat

Geboren en getogen in De Hoef, een dorpje bij Mijdrecht. Haar zus Marieke is drie jaar jonger. Sport speelt een grote rol in het gezin. Blader door haar jeugdfoto's en je ziet de meisjes in een boom achter hun ouderlijk huis, klaar voor een sprong op een grote judomat. „Ik was een naïef meisje. Sport maakte me wat assertiever. Onze ouders stimuleerden ons om alle sporten te proberen, zodat we nooit aan de kant zouden staan. Dus deden we van alles. Van zeilen, tot surfen en judo.” Haar vader werkt dan als sportinstructeur en geeft skilessen. „Qua uiterlijk lijkt ik op mijn moeder, mijn karakter heb ik van mijn vader. Hij stelt graag doelen. Mijn moeder heeft niks met wedstrijdsport. Voor haar is het synoniem met meedogenloos zijn. In de tijd dat mijn vader wielerveden reed, heeft ze te veel valpartijen gezien.”

1985 Eigenwijs

Naar de basisschool in Amstelveen. De vrije school, met veel aandacht voor creativiteit, beweging en cultuur. Ook voor het middelbaar onderwijs volgt ze de vrije school. „Ik leerde er houtbewerken, fotograferen en nog veel meer. De afwisseling van leren en doen past bij me. Ik wilde alles en dééd alles.”

1992 Wintersport

De wintersporttijd is voor het gezin het hoogtepunt van het jaar. „Een paar weken per jaar gingen we naar de sneeuw, waar mijn vader een ski-opleiding volgde. Zodra hij daar een keer op een snowboard stond, was hij zó enthousiast dat hij ons er ook warm voor maakte.” Ze blijkt een talentje. Nicolien is twaalf jaar als ze bij toeval meedoet aan het Nederlands kampioenschap en derde wordt. „Opeens ontdekte ik dat

wedstrijdsport best leuk kan zijn.” Haar vader begint een jeugdsnowboardteam, waar ook haar zusje Marieke bij zit. Dat werpt zijn vruchten af: na successen bij de jeugd maakt Nicolien als zestienjarige de sprong naar het wereldbekercircuit, waar ze opnieuw in de prijzen valt. In de zesde klas zet ze een punt achter het vwo. Te druk met snowboarden. En te veel in het buitenland om de sport met school te kunnen combineren. Ze stapt over naar een opleiding voor volwassenen onderwijs, waar ze met deelcertificaten haar vwo haalt.

2002 Verkeerde wax

Ze lijkt een medaillekandidaat bij de Olympische Winterspelen van Salt Lake City, maar het resultaat valt tegen: omdat haar board met de verkeerde wax is behandeld, valt ze buiten de prijzen. De gevolgen zijn ingrijpend: sponsors trekken zich terug en de steun van NOC*NSF valt weg. „Dan merk je dat topsport keihard is. Als je wilt, heb je vrienden, als je verliest sta je alleen. Ik moest mijn auto inleveren en de financiële steun van sponsors viel weg. Dat maakte het bijna onmogelijk om nog met mijn team in het buitenland te trainen.” Wat ook zo tegenviel: „Terwijl Nederlanders amper wat weten over deze tak van sport, had iedereen van alles te zeggen over dat wax-verhaal. Types die amper weten hoe ze het woord snowboard moeten schrijven, kwamen met bakken kritiek.”

2006 Nét niet

In de aanloop naar de Olympische Spelen in Turijn kampt ze met een hernia. Toch lijkt ze opnieuw in de prijzen te vallen. Tot ze met een minniem tijdsverschil op de finishlijn wordt verslagen. Nét niet. Opnieuw vallen sponsors weg. Net als de herwonnen steun van de bond en bobo's. „Bij het Nederlands Olympisch Comité kreeg ik letterlijk te horen dat ze geen vertrouwen meer in me hadden.” Het gaf haar mentaal een dreun. „Het leerde me weer hoe hard competitie kan zijn. Krantenkoppen schreeuwden dat Sauerbreij had gefaald. Dat beschadigde niet alleen mezelf, maar ook mijn familie. Mijn kijk op de wereld werd geschaad. Eerder leek vertrouwen voor mij vanzelfsprekend, nu creëer ik soms een muur om me heen.”

2010 Goud

Haar zoete wraak komt bij haar derde

’Eerder leek vertrouwen vanzelfsprekend, nu creëer ik soms een muur om me heen’

’Types die amper weten hoe ze het woord snowboard moeten schrijven, kwamen met bakken kritiek’

Olympische Spelen. In het Canadese Vancouver pakt ze goud. De eerste olympische medaille die een Nederlander ooit in de sneeuw heeft gehaald. De euforie is groot: sponsors melden zich spontaan en alle deuren gaan open. „Die medaille is voor mij een soort certificaat, een bewijs dat ik iets heb bereikt. Zoals een ander een diploma kan laten zien.” Had ze niet liever schaatsster geweest? „Voor schaatsers die de top willen bereiken, is de route via de bond uitgestippeld. Zit je in een commerciële ploeg, heb je ook meer financiële zekerheid. Voor schaatsers zijn er ook uitgelezen trainingsschema's en een bewezen visie van de bond. Wij konden nergens op terugvallen. Er was wel ervaring en kennis in het buitenland, maar dat zijn ook je tegenstanders, dus die zullen het achterste van hun tong niet laten zien.” Ben je daarom niet extra trots op die medaille? „Natuurlijk ben ik trots. Maar tegelijk relativeer ik het. Vrijwilligers en zorgmedewerkers die zich inzetten voor een ander, verdienen ook goud. Een sporter doet het eigenlijk alleen voor zichzelf.”

2014 Sportmassage

Bij de Olympische Winterspelen in Sotsji, haar vierde spelen, wordt ze tiende. Een jaar later zet ze een punt achter haar sportloopbaan. Ze wordt commentator bij tv-zender Eurosport, begint met haar zus een praktijk voor sportmassage en geeft lezingen. „Bij die presentaties vertel ik vooral over parallellen tussen bedrijven en de sportwereld. Topsport zie ik daarbij als een geconcentreerde versie van de maatschappij: het dwingt je om dingen te doen die niet altijd even leuk zijn en het leert je al jong om met tegenslagen om te gaan. Als het lukt, voelt de overwinning óók als een overwinning op jezelf. Die combinatie maakt je als mens beter en sterker.”

2019 Ritmegevoel

Ze doet mee aan de tv-competitie 'Dancing on ice'. „Opnieuw leefde ik als een topsporter. Vroeg opstaan en lange dagen trainen op de ijsbaan. Ik werd vierde. Een prima prestatie voor iemand zonder ritmegevoel, toch?”

2020 Corona

Corona zit haar dwars. „Mijn lezingen konden niet doorgaan en onze praktijk lag plat. Daarna kreeg het virus mij ook te pakken. Ik was een half jaar

1978	
1979	Judomat
1980	
1981	
1982	
1983	
1984	
Eigenwijs	1985
1986	
1987	
1988	
1989	
1990	
1991	
1992	Wintersport
1993	
1994	
1995	
1996	
1997	
1998	
1999	
2000	
2001	
Verkeerde wax	2002
2003	
2004	
2005	
2006	Nét niet
2007	
2008	
2009	
Goud	2010
2011	
2012	
2013	
2014	Sportmassage
2015	
2016	
2017	
2018	
Ritmegevoel	2019
2020	
2021	
Coach	2022
2023	
2024	
2025	
2026	
2027	Oma
2028	
2029	

niet in staat om te werken. Ik denk dat het komt omdat ik zo hard had getraind voor de tv-opnamen. In die tijd heb ik slecht voor mezelf gezorgd. Niet goed eten, weinig slapen en veel stress. Daardoor kon corona genadeloos toeslaan.” „Ik deed weinig anders dan op de bank liggen. Alle energie was weg. Familie en vrienden kwamen boodschappen brengen, maar ik at weinig en had totaal geen fut.” Haar familie is haar houvast. Trots vertelt ze over haar zus, die twee kinderen heeft. „In de vakantie leren we die skiën.”

2022 Coach

Ze stort zich op nieuwe avonturen. „Ik ben niet gemaakt om één ding tegelijk te doen.” Eerst is er de sportmassagepraktijk, daarnaast is ze coach van een Brabantse snowboarder van zeventien. Voor een verzekeringsmaatschappij begeleidt ze mensen om gezonder te leven. „Ik laat zien hoe laagdrempelig de stap een vitaal leven kan zijn. Vaker de fiets pakken in plaats van de auto, bijvoorbeeld. Of de trap nemen in plaats van de lift. En de kant-en-klaarmaaltijden laten schieten en vaker gezond koken. Als je oude patronen doorbreekt, kom je vaak al een heel eind. Ik vind het gek dat we zo onverschillig ompringen met onze gezondheid. We zijn zuiniger op onze auto dan op ons lichaam, terwijl je een auto zo kan inruilen als er iets aan mankeert.”

„Zelf heb ik het ook niet altijd slim aangepakt. Ik heb mijn lichaam behoorlijk misbruikt en veel blessures gehad. De rekening daarvoor krijg ik nu gepresenteerd. Mijn rug is versleten en er zijn nekvervels beschadigd. De les die ik leerde, is dat ik nu mijn lichaam moet beschermen.”

2027 Oma

Wat doe je over vijf jaar? „Ik waai een beetje met de wind mee. De combinatie van alles wat ik doe levert me een leuk bestaan op. Zo wil ik rustig doorgaan. Mijn oma is 96 jaar geworden. Haar voorbeeld wil ik volgen.”

In het kort

Snowboarder Nicolien Sauerbreij (1979) was deelnemer aan Olympische Spelen in 2002, 2006, 2010 en 2014. In 2010 haalde ze goud in Canada op het onderdeel parallelreuzenslalom. Daarmee was ze de eerste Nederlander die olympisch goud won in de sneeuw. Ook bij wereldkampioenschappen in 2008 en 2010 pakte ze de eerste plaats. Vanwege haar sportieve prestaties werd ze benoemd tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Nu runt ze met haar zus een praktijk voor sportmassage in Mijdrecht en begeleidt ze jonge snowboardtalenten.