



## WEDSTRIJD SCHEVENINGEN - CORK

Olaf Oosterman heeft vijf jongeren met het syndroom van Marfan uitgedaagd de wedstrijd van Scheveningen naar Cork met hem te varen. Op 14 juli vertrekken ze met een gesponsorde X-35 naar de zuidkust van Ierland, een afstand van 570 mijl. Om de jongeren klaar te stomen voor deze flinke tocht op zee krijgen ze van Olaf in het voorseizoen een gedegen opleiding. Marjolein Brandt traint een paar keer mee.

TEKST EN FOTO'S MARJOLEIN BRANDT



# Over de grens naar Ierland

**Z**e staan wat onwennig op de kade. Rick, Iris, Martijn, Wouter en Judith zijn net twee dagen aan boord. Voor hen is alles nieuw. Het zeilen, het leven aan boord en het met een team op een kluitje leven. De meesten hebben slechts ervaring op open boten en hebben hooguit uurtjes of dagjes gevaren. Iris en Rick zeilen weliswaar regelmatig op een kajuitzeiljacht, maar zijn nog niet veel verder geweest dan het Alkmaardermeer. Dat staat in geen verhouding tot de tocht die ze in juli gaan maken. Na een dag meevaren, vermoed ik dat ze nog niet precies weten wat ze te wachten staat. Duidelijk is wel dat ze er helemaal voor gaan.

Dat bewijst het enthousiasme van Martijn die me honderd uit vertelt over wat ze in de afgelopen dagen geleerd hebben. Ook vertelt hij zonder schroom over zijn beperkingen en de grenzen waar hij tegenaan loopt. Niet alleen daarin verschilt hij van de andere bemanningsleden. Met zijn dreadlocks, die tot halverwege zijn rug reiken, en zijn bleke gelaat lijkt hij nog het minst op een doorgewinterde zeiler.

**Grenzen verleggen** De vijf jongeren hebben, net als Olaf, het syndroom van Marfan, een hart- en vaatafwijking. Bij Olaf zijn de hele aorta en twee hartkleppen vervangen door kunststof, bij de anderen gedeelten van de aorta of nog helemaal niets. Kenmerk van Marfan is ook dat deze mensen heel lang zijn en grote voeten hebben. Oogproblemen of vergroeiingen in de rug kunnen eveneens voorkomen. De een heeft dit meer, de ander iets anders en dat maakt dat ze fysiek tegen verschillende grenzen aanlopen. Iris, Wouter en Rick hebben nog de minste last van de lichamelijke beperkingen. Martijn, Olaf en Judith des te meer.

Het varen met deze groep mensen is onderdeel van het project Leef je droom dat Olaf vorig jaar heeft opgezet. Hij bouwt een aangepast zeiljacht waarmee hij jaarlijks wil gaan zeilen met chronisch zieke jongeren. Om ze te leren zeilen, maar ook om ze te motiveren hun grenzen te verleggen en iets te willen bereiken in het leven. De wedstrijd naar Ierland past dus precies in het plaatje.

Om in Cork aan te komen, zullen de jongeren elkaar moeten helpen. Nog meer dan een gewone wedstrijd bemanning moeten ze ervoor zorgen dat ze een team vormen. Een professioneel wedstrijdteam drijft gedeeltelijk op individuele kracht en een grenzeloos uithoudingsvermogen. Het team van Olaf kan vanwege de lichamelijke beperkingen veel minder bogen op die kwaliteiten. Dat maakt dat de Marfan-jongeren continu op zoek moeten naar hun grenzen. En moeten durven over die grenzen heen te stappen. Stuk voor stuk moeten ze de krachten verdelen en hulp zoeken bij elkaar. Zeker tijdens de eerste trainingsperiode is dat laatste nog moeilijk. Ze kennen elkaar nauwelijks en dan is het lastig een ander volledig te vertrouwen.

Ook lopen de karakters nogal uiteen. Op het eerste gezicht lijkt het niet gemakkelijk er een team van te smeden. Olaf heeft als gediplomeerd zeilinstructeur vele groepen jongeren en volwassen opgeleid, maar merkt toch dat dit andere koek is. Het belangrijkste is dat hij weet wat hij aan zijn team

heeft, voordat hij midden op zee zit. Dat maakt de trainingen nog belangrijker en de uitdaging alleen maar groter. Hij ziet al voor zich hoe hij met zijn team de haven van Cork binnenvaart.

**Twijfel** Als ik 's morgens in Enkhuizen aan boord stap, hoor ik dat Judith voor een dag naar huis is gegaan. Ze heeft last van haar ogen en was daardoor continu duizelig. Ze moet thuis even bijkomen. De rest van de bemanning twijfelt of ze nog terugkomt. En als ze dat doet, of dat verstandig is. Ze moet zich realiseren dat ze tijdens de wedstrijd ook niet zomaar even kan afstappen.

Voordat we gaan zeilen, krijgen de jongeren theorieles. Soepel loodst Olaf ze door de taaie stof heen. Desondanks zie je de blikken vaak afdwalen. Hoewel ze nog middenin of minstens dichtbij hun schoolleven staan, is dit toch andere koek. Iris, met haar zestien jaar de benjamin van het team, heeft wat kennis van eerdere zeilkampen overgehouden en



## Zeilrace & Rally

Op 14 juli is de start vanuit Scheveningen naar Cork. De afstand in een rechte lijn is ongeveer 570 mijl. De stichting Zeilrace en Rally, die de wedstrijd organiseert, heeft in het verleden al wedstrijden naar onder meer de Azoren, Lissabon en La Rochelle georganiseerd. De wedstrijd wordt onder ORC- en IRC-handicap gevaren. Daarnaast is er ook een toertocht. Deze boten varen in de ongemeten klasse en mogen honderd motoruren maken en een tussenstop van maximaal 24 uur. In totaal doen er ruim vijftig jachten mee.

Om het jeugdzeilen te promoten, heeft de stichting een speciale jeugdklasse van 18 – 30 jaar in het leven geroepen. Olaf valt met zijn jongerenteam binnen deze klasse, maar blijkt helaas de enige te zijn.

*Leef je droom* en de meeste andere boten zijn de hele race via internet te volgen. Op een kaart van Google Earth wordt de positie van minuut tot minuut bijgehouden.

Meer informatie kunt u vinden op [www.leefjedroom.com](http://www.leefjedroom.com) en [www.zeilrace-rally.nl](http://www.zeilrace-rally.nl).

## Martijn verwacht van zijn teamgenoten honderd procent inzet

mag met Martijn de koers naar Trintelhaven uitzetten.

Voor de eerste training is de X-35 nog niet beschikbaar en krijgt het team een Ro 33 mee. Olaf vindt dit juist wel goed, omdat de X een lastiger te trimmen boot is. Dit is beter wennen. Het waait stevig als we naar buiten varen. Ze hebben moeite de boot goed te sturen. De ruimwindse koers naar Trintelhaven is niet makkelijk te houden. De golfslag zorgt er mede voor dat we slingerend door het water gaan. Ook hebben ze last van hun lange benen en grote voeten. De kuip van de Ro is voor hen te klein. Gaandeweg de route komt iedereen erin en krijgen ze een vastere hand en betere zeebenen. Die hebben ze wel nodig, want onderweg naar Cork mag er geen stuurautomaat gebruikt worden.

Op het water oefent Olaf een paar keer het hijsen en strijken van de zeilen, zodat het team die handeling straks blindelings kan uitvoeren. Ook al heeft de X-35 een rolfok, er kunnen wel voorzeilen gewisseld worden. Ook varende reven komt aan bod.

**Genieten** Aan de wind zeilen we het laatste stuk naar Trintelhaven. De jongeren moeten er hard aan trekken. Achter elkaar gaan we overstag, een goede oefening. Ze krijgen het er warm van en een voor een gaan de zeilpakken uit. Deze pakken zijn speciaal voor hen op maat gemaakt. Henny, de huiscoupeuse van On Deck heeft de mouwen en broekspijpen voor elk teamlid verlengd. Je ziet er niets van.

Tijdens de lunch in Trintelhaven ontspint zich een discussie. Martijn verwacht van zijn teamgenoten honderd procent inzet. Zo is hij zelf ook. Hij spreekt van chemie en teamspirit; vindt dat belangrijk voor de wedstrijd. Ook vindt hij dat de bemanningsleden meer moeten communiceren. Dat Judith gisteren zelf de beslissing heeft genomen om een dag naar huis te gaan, zonder de rest van de bemanning erbij te betrekken of zonder te kijken of er een andere oplossing is, vindt hij jammer. Hij gaat naar zijn idee zelf behoorlijk over zijn grenzen heen en verwacht dat ook van anderen. Rick is het gedeeltelijk met hem eens, maar vindt dat je dat niet kan eisen. Iedereen gaat daar anders mee om.

Als we terugvaren, is de wind nog iets aangetrokken. Iris stuurt de boot met een gespannen gezicht langs de ondieptepaaltjes. Pas als ze uitvindt dat ze aan de lage kant lekker tegen het hekstag kan leunen, zodat ze zich niet continu

schrap hoeft te zetten, stuurt ze met steeds vastere hand. Ze houdt nu veel beter koers. Langzaam ontspant ze en komt er een glimlach op haar gezicht. Ze geniet.

**Inspanningstest** Als we terug zijn in de haven belt Judith op. Ze komt eraan en gaat verder mee. Ze wil even aanzien in hoeverre ze zich aan boord fysiek kan inspannen, maar is vastbesloten in Cork aan te komen. Het team prijst haar. Van de oogarts heeft ze druppels gekregen om haar lenzen meer te fixeren. Hierdoor is haar zicht minder goed, maar is ze minder duizelig en kan ze het prima volhouden. Olaf geeft haar andere taken aan boord en maakt haar verantwoordelijk voor de foerage. Aan dek kan ze meehelpen als ze zich daartoe in staat voelt.

Niet alleen de zeiltrainingen zijn belangrijk, ook de trainingen op de sportschool. Om goed beslagen ten ijs te komen, moeten de jongeren werken aan hun spierkracht. Daaraan ontbreekt het hun voornamelijk. En omdat ze zo mager zijn, kunnen ze wat minder gemakkelijk hun gewicht in de strijd gooien om bijvoorbeeld een schoot aan te sleuren. Het revalidatiecentrum Amsterdam begeleidt ze fysiek en heeft een trainingsschema vastgesteld. Vooraf hebben ze een inspanningstest gedaan en is hun verzuringsniveau gemeten. Dit leverde de arts informatie op over de fysieke inspanning die ze in de sportschool en aan boord mogen leveren. Het viel voor iedereen reuze mee. Volgens de revalidatiearts was de conditie bij iedereen bovengemiddeld. Ze kunnen zich dus puur richten op krachttraining voor sterkere spieren.

**Groei** Tijdens de volgende zeiltrainingen groeien de jongeren langzaam naar een team. Ik merk dat ze zelfstandiger worden en beter weten wat ze aan boord moeten doen. De zeilmanoeuvres worden vanzelfsprekender en ze krijgen de X-35 steeds beter onder controle. Bovendien heeft de positieve uitslag van de inspanningstest hen goed gedaan. Ze durven meer aan de schoten te sleuren en hun spieren meer te belasten bij het aandraaien van de lieren. De jongeren groeien in hun rol. De woorden van Martijn over chemie en teamspirit beginnen waarheid te worden. Nog even en ze zijn klaar voor Cork. Z

*Lees vanaf 14 juli dagelijks het verslag op [www.zeilen.nl](http://www.zeilen.nl).*