

AC

# Skiester Mandy Dirkzwager is op de weg terug Relaxter door knieblesure

PIESENDORF/GÖTSCHEN •

Met een van pijn vertrokken gezicht komt Mandy Dirkzwager het terras onder aan de skipiste opgelopen. Ze ploft neer op een houten bankje en trekt de pijp van haar racepak omhoog. Bezorgd kijkt ze naar haar linker knie. Dan pakt ze wat sneeuw en probeert de knie te koelen. „Het schoot er opeens in tijdens de race,” zegt de twintigjarige skiester uit Leusden.

TESSA DE WEKKER

Ze kijkt naar de piste van Göttschen, Zuid-Duitsland. Het Nederlands vrouwenteam is hier voor een FIS-wedstrijd. Dat is het derde niveau van het internationale skiën, na de wereldbeker- en de Europa Cup-wedstrijden.

Erg tevreden is Dirkzwager niet over haar twee reuzenslalom runs, goed voor een 69ste plaats. „De poortjes stonden voor mij te ver van elkaar. Op sommige stukken moest je rechtdoor naar beneden. Ik ski liever bochten.”

Eén voor één verschijnen haar teamgenoten op het zonovergoten terras. In Göttschen lijkt het al voorjaar. Ook de andere leden van het nationale team zijn bezorgd over Dirkzwagers knie, die de Leusdense nog steeds aan het ijzen is. Ze heeft een lange knieblesure achter de rug en soms krijgt ze weer last.

„De fysio zegt dat de kans op genezing groot is, maar dat het lang kan duren. Ik moet geduldig zijn.”

Pas in januari van dit jaar werkte Dirkzwager haar eerste palentraining af. Bijna een jaar geleden, in april, ging het mis met de knie van de nationaal kampioene op de reuzenslalom. Ze was aan het testen voor de nationale selectie en met een sprong zakte ze volledig door het gewricht heen.

„Ik had al langer last van mijn knie. Nu ging het echt niet meer. Het bleek dat ik een ‘jumpers knee’



Mandy Dirkzwager poseert op haar eigen balkon in Piesendorf. FOTO TESSA DE WEKKER

Ik mag nu een wedstrijd skiën in plaats van dat ik moet. Een groot verschil.

Mandy Dirkzwager

had, een overbelastingsblesure,” vertelt de skiester later aan tafel in het nationale trainingscentrum in Piesendorf, Oostenrijk. De hele winter wonen Dirkzwager en haar teamgenoten hier.

Acht maanden hield de skiester rust. Verschrikkelijk vond ze het dat ze het begin van het seizoen moest missen. „Als je skiër ben, en je kunt niet skiën, dan is dat heel erg. Dan pas merk je hoe belangrijk het voor je is.”

Voor de eerste training was Dirkzwager angstig. Ze was bang opnieuw de pijn te voelen. „Maar we moesten kijken wat ik aankon. Ik wist dat er niets kapot kon gaan, alleen dat ik een terugslag kon krijgen. Soms schiet de pijn er weer in, zoals vandaag.”

Inmiddels is ze op haar oude niveau terug. „Ik wist dat ik niet te

veel van de wedstrijden moest verwachten. Ik gun mezelf de tijd. Dit is een tussenjaar.”

Dirkzwager praat rustig over haar blessure. Af en toe klinkt er wat emotie in haar stem. Verderop in de kamer lachen twee van haar ploeggenoten, die op de bank een partijtje voetbal op de playstation spelen.

„Het is fijn hier in Piesendorf. We zijn een team en wonen in een huis met allemaal topsporters, dat geeft extra motivatie.”

## GEMENGDE GEVOELENS

De twintigjarige denkt met gemengde gevoelens aan de maanden dat ze niet mocht trainen. „Weet je, een blessure geeft veel leed, maar het heeft mij ook goede dingen opleverd. Ik ben veel relaxter nu.”

Dirkzwager stond erom bekend nogal eens in de stress te schieten. Ze moest en zou presteren, alles draaide om de punten voor de wereldranglijst. Het gebeurde regelmatig dat ze stijf van de spanning en krampachtig op haar ski's stond.

„Ik raak nu veel minder in paniek als het niet goed gaat. Natuurlijk moet ik nog steeds presteren, maar als het vandaag niet lukt, heb ik

morgen weer een kans. Vroeger kon ik zo niet denken.”

Ze staat ook met meer plezier aan de start. „Ik mag nu een wedstrijd skiën in plaats van dat ik moet.”

Sinds haar terugkeer op de piste heeft Dirkzwager een paar behoorlijke resultaten geboekt. Ze werd Nederlands kampioen op de reuzenslalom en skiede in de dertig punten tijdens FIS-wedstrijden in Hinterreith en Abtenau. Hoe minder punten je skiet, hoe hoger je plek op de wereldranglijst.

Inmiddels staat Dirkzwager op de slalom hoger dan vorig jaar (571ste om 675ste) en ook op de reuzenslalom gaat haar klassering de goede kant op. Ze wil richting de top, meedoen aan wereldbekerwedstrijden.

„Hoeveel tijd daarover heen gaat, weet ik niet. Je kan zomaar worden teruggeworpen. Ik geniet nu van de mooie momenten, zoals de Universiade (Dirkzwager werd 33ste op de reuzenslalom, red.) vorige maand. Dat zijn de Olympische Spelen voor studenten. Het was een prachtig evenement, met openingsceremonie, een atletendorp en veel andere sporters. Ik wist: dit is wat ik wil. Hier wil ik bijhoren.”