

Kinge Zandringa: vlinders in de buik van de vlinderslag

Onvoorwaardelijk is de liefde die zwemster Kinge Zandringa koestert voor de vlinderslag. Morgen hoopt het ontbolsterende talent uit Sint Anna-parochie zich te plaatsen voor het EK.

PETER VAN DER MEEREN

Absoluut!
De vraag is nauwelijks gesteld of Kinge Zandringa (19) geeft het antwoord. Als ze morgen tijdens de Swim Cup in Eindhoven met dezelfde snelheid reageert op het startschot, is het eerste deel van haar missie al geslaagd.

Absoluut! Dat antwoord volgt op de vraag of de vlinderslag het favoriete onderdeel is van Kinge Zandringa, die in het nationaal trainingscentrum (NTC) in Amsterdam toewerkt naar de top. Stap voor stap, vastberaden. „Het is niet simpel, maar ik weet dat ik het in me heb.”

De liefde voor de vlinderslag verklaart ze als volgt. „Het is gewoon een mooie slag om te doen en ook fantastisch om naar te kijken. Het is vanaf het begin mijn favoriete discipline geweest. Ik voel me zó fijn als ik 'vlinder', zo heerlijk vrij.”

Dan lacht Kinge Zandringa. Net als in elke liefderelatie is het niet altijd koek en ei. „Nee. De 200 meter vlinderslag is echt heel erg zwaar. Dan is tijdens de race van liefde niet altijd sprake.”

Maar over de favoriete 100 meter vlinderslag geen kwaad woord van Kinge Zandringa, momenteel in puike vorm. Zondag onderstreepte ze haar progressie door tijdens de Swim Cup in Den Haag op deze afstand af te rekenen met Ranomi Kromowidjojo. Zandringa - haar persoonlijke toptijd is 58,92 seconde - liet de klok stilstaan op 59,24.

Dat was goed voor de overwinning, maar desondanks sipte Zandringa. „Ik had graag de EK-limiet gepakt”, verklaart ze haar teleurstelling. Die limiet staat op 59,04, „en als je dan naar mijn p.r. kijkt, weet ik dat het gewoon mogelijk is. Maar het is niet zo simpel. Ik weet dat ik het in me heb, maar ik zwem geen limiet op bestelling. Het blijft lastig.”

Dat ze de 'grote' Kromowidjojo in een rechtstreeks duel versloeg, weet Zandringa te relativeren. „Dat de

buitenwacht het bijzonder vindt, kan ik me voorstellen, maar zo kijk ik er niet naar. Ranomi's favoriete onderdeel is de vrije slag en de 100 meter vlinderslag doet ze bijna nooit. Het is mooi hoor, daar niet van, maar ik was toch vooral teleurgesteld dat ik de limiet niet miste.”

Nieuwe Swim Cup (dit weekinde), nieuwe kansen voor Kinge Zandringa, die in haar geboortedorp bij De Skelp begon aan haar zwemcarrière. „Ik ging een keertje mee met Marre, mijn twee jaar oudere zus.”

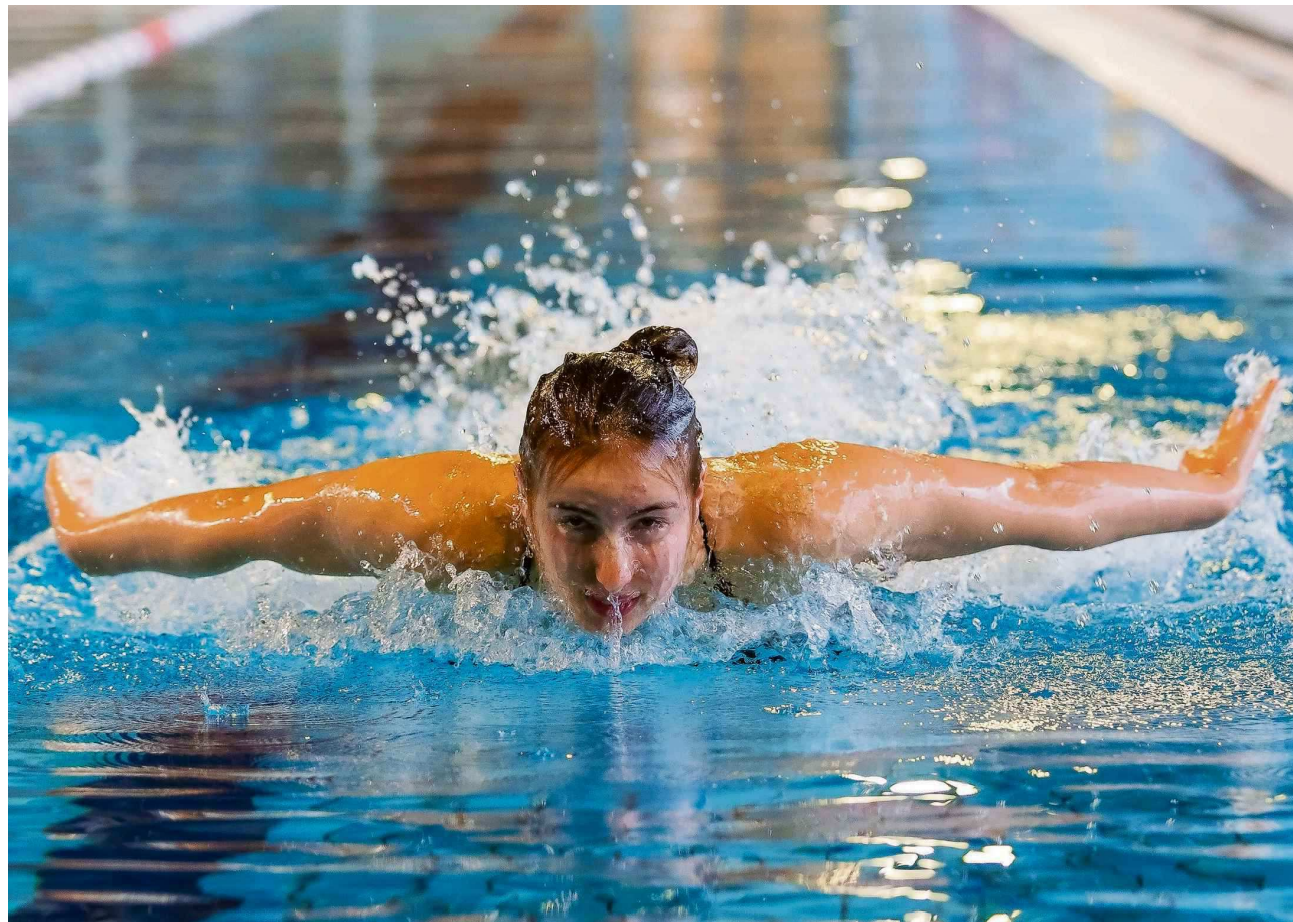
Marre kon in het water ook behoorlijk uit de voeten. Op de vlinderslag vrije slag ging ze mee met de beste jeugd van Nederland en werd ze goed genoeg bevonden om ons land te vertegenwoordigen tijdens de Koninkrijksspelen.

„Toen we naar Leeuwarden verhuisden, zijn Marre en ik direct naar Orca overgestapt”, vertelt Kinge Zandringa. „We waren toe aan een stapje hogerop.” Hun talent werd door de gedreven trainer Henri Koek op waarde geschat.

„Bij Orca hebben we goede stappen kunnen maken”, aldus Kinge, die vooral de herinneringen aan de estafettenummers koestert. „Dat je op een Nederlands jeugdkampioenschap met onder andere je zus een team vormt en dan ook nog prijzen weet te winnen, is schitterend.”

Marre Zandringa zwemt inmiddels niet meer op wedstrijdniveau. Kinge wel, en dat is voor een groot deel te danken aan haar doorzettingsvermogen. Zeker in de jaren dat ze trainde in het regionaal trainingscentrum (RTC) in Drachten, werd haar hard geduld zwaar op de proef gesteld.

„Sporten blijft vooral leuk als je progressie maakt. Als doelen haalbaar blijken en je limieten nadert, valt geen training je zwaar. Maar ik heb ook jaren gehad dat ik niet meer vooruit ging. Juist dan is de verleiding om te stoppen groot. Maar ik ben een doorzetter, gelukkig wel.”



Kinge Zandringa trainend op de geliefde vlinderslag bij het nationaal trainingscentrum in Amsterdam. FOTO JKBEELD

Via Drachten had Zandringa behoefte de sprong naar bijvoorbeeld een Europees jeugdkampioenschap te maken. „Maar het lukte niet vooruit ging. Juist dan is de verleiding om te stoppen groot. Maar ik ben een doorzetter, gelukkig wel.”

moest ik anders trainen dan bij Orca. Ik trainde minder op 'de vlinder', terwijl ik vond dat ik daar juist meer op moest trainen. De plannen van de meer.” Ze weet waarschijnlijk de oorzaak. „Het hoeft niet per se daaraan te liggen, maar in Drachten

les wel goed uit en maakte ik weer grote stappen. Die progressie kwam op het goede moment.”

Het leidge er toe dat Kinge Zandringa in beeld kwam bij de trainers van het NTC in Amsterdam. Anderhalf jaar geleden waagde ze het erop.

Een sprong in het diepe? Dat valt mee, zegt de zwemster uit Sint Anna-parochie. „Natuurlijk is het heel wat anders om op jezelf te gaan wonen, in een stad waarvan je al snel merkt dat de afstanden toch wat anders zijn dan in Leeuwarden. Soms,

als ik in het weekinde in Leeuwarden was geweest en zondagavond terug ging naar Amsterdam, had ik het wel even zwaar.”

„Maar ik heb mijn weg gevonden. Het scheelt dat ik met twee andere zwemsters in een huis woon, op tien

‘Opofferingen? Nee, ik heb nooit het gevoel dat ik veel mis’

minuutjes fietsen van het bad.” Lachend: „Nee, ik ben niet voor de verlokkingen van de stad bezweken.” En nog altijd de eerste fiets? „Ja.”

Wel is Kinge Zandringa voorlopig gestopt het haar studie fysiotherapie. „Daarvoor moest ik veel op school zijn en dat kostte me dagelijks veel tijd. Ik probeerde thuis meer te doen, maar dat werkte niet lekker. Dat gaf stress en daar ga je natuurlijk niet sneller van zwemmen.”

„Samen met trainer Mark Bosma heb ik besloten om me in elk geval dit jaar volledig op het zwemmen te richten. Dat was een zware beslissing, maar ik wil wel eens zien wat ik op deze manier kan bereiken.”

„Het is wel zo dat ik nog altijd graag fysiotherapie wil gaan doen en zeker weer een studie wil oppakken. Ik denk dat als ik langer dan een jaar niks doe naast het zwemmen, ik me ga vervelen.”

Feit is dat Kinge Zandringa menteel de pannen van het dak zwemt. De zeker 25 traininguren per week betalen zich uit voor de zwemster die vorig jaar op de Universiade in Taiwan het brons op de 100 meter vlinderslag op 0,01 miste. „Dat was zuur, maar nu gaat het heerlijk”, zegt ze. „Het mooie bij Mark is dat geen training hetzelfde is. Ik wil veel 'vlinderen', maar alleen maar dat doen, hou je niet vol.”

Morgen hoopt Zandringa de EK-limiet (langebaan) te slechten. „Op de 100 meter. Op de 200 zwom ik in Den Haag weliswaar met 2.14,34 een p.r., maar de EK-limiet staat nog drie seconden scherper. Dat is best veel. Aan de andere kant voel ik dat ik ook op die afstand steeds beter word.”

Zandringa zou er bij wijze van spreken haar fiets voor over hebben om in augustus in Glasgow te debuteren op het EK. En dan? „Natuurlijk wil ik proberen de Olympische Spelen te halen. 2020? Ik denk dat het kan, ik ga er alles voor doen. Opofferingen? Nee, zo ervaar ik het niet. Ik heb nooit het gevoel dat ik veel mis.”