



Gemeente Stein: trots op NK Triatlon en op oud-inwoner Luc van Es

Van veelbelovend judoka tot triatleet. Dat is in 't kort de sportcarrière van de 25-jarige Luc van Es uit Neerbeek. Een schouderblessure noodzaakte hem in 2002 om judo tijdelijk op een laag pitje te zetten. Een fikse streep door de rekening van het talent dat toen tot de top 5 van Nederland behoorde. Om in conditie te blijven, ging Luc hardlopen. Om daarna weer volledig hersteld de draad van zijn judocarrière op te kunnen pakken. Het liep echter anders.....

Tijdens de eerste wedstrijden na de rustpauze constateerde Luc dat hij nog steeds hinder ondervond van zijn schouder. Toen kwam het besef dat zijn schouder waarschijnlijk nooit meer helemaal de oude zou worden. Met vérgaande consequenties, want Luc realiseerde zich dat judo op topniveau ineens niet meer tot de mogelijkheden behoorde. Wat echter nog belangrijker was: hij had de smaak van het hardlopen te pakken gekregen. En wel zodanig dat hij de knoop doorhakke en definitief stopte met judo.

Het zou niet bij hardlopen alleen blijven. Al snel kregen Luc's hardloopschoenen gezelschap van zwemkleding en een racefiets. Luc werd triatleet. Een goede keuze: hij behoort opnieuw tot de top 5 van Nederland. In 2012 hoopt hij het hoogst haalbare doel te kunnen bereiken: deelname aan de Olympische Spelen van Londen.

Opofferingen

Hij weet dat hij nog een lange weg heeft te gaan. Een weg die geplaveid zal zijn met opofferingen en ontberingen. Momenteel traint Luc drie keer per dag, zes dagen per week. Dertig uur in totaal. Vrijdag is rustdag. Dan staat alleen een krachtraining op het programma. Het gevoel dat hij hierdoor veel mist in zijn (sociale) leven, heeft Luc geenszins. "Triatlon is mijn lust en mijn leven. Okay, ik moet wel eens een verjaardagsfeestje overslaan, want de volgende ochtend word ik al om 06.30 uur in het zwembad verwacht voor mijn eerste baantjes. Ook kan ik niet zomaar op zaterdagmiddag naar de stad gaan om uitgebreid te winkelen of een terrasje te pikken. Ik zie dat echter niet als een gemis. De sport geeft mij namelijk heel veel terug."

Sportklimaat

Hij reist naar landen waar hij normaal misschien nooit zou komen. Vooral het half jaar durende verblijf in Nieuw-Zeeland heeft indruk op hem gemaakt. "Een fantastische ervaring. Niet alleen vanwege de prachtige natuur en de uitgestrektheid van het land, maar ook vanwege het sportklimaat. Net als in de Verenigde Staten worden sporttalenten in Nieuw-Zeeland door de overheid gestimuleerd en maximaal ondersteund in hun ontwikkeling. In Nederland is die cultuur in mindere mate aanwezig." Bijzonder was ook de hoogtestage die hij dit voorjaar in de Franse Pyreneeën heeft gedaan.

Diploma op zak

Een carrière als topsporter bevat risico's. Een blessure kan de droom ineens uiteen laten spatten. Daar weet Luc alles van. Bovendien zal de leeftijd op een gegeven moment gaan tegenwerken. De top van het lichamelijk kunnen ligt ergens tussen de 26 en 32 jaar. Luc's beste jaren moeten dus nog komen. Hij heeft echter altijd oog gehouden voor zijn maatschappelijke carrière. Met succes. Recent behaalde hij het diploma Lichamelijke Opvoeding aan de Fontys Sport Hogeschool in Tilburg.

Met de paplepel ingegoten

Triatlon zit in de genen bij de familie Van Es. Vader Herman en diens broers zijn ook actief als triatleet. Bovendien is Stein -de plaats waar Luc geboren en getogen is- jaarlijks het decor van de Sabic NK Triatlon. Hij is dus als het ware met deze sport opgegroeid. En wat te denken van vriendin Maaïke Caelters? Eveneens een veelbelovende triatlete. Samen dezelfde passie delen werkt prima, vindt Luc. "We weten waar we mee bezig zijn en wat we willen bereiken. We hebben veel steun aan elkaar."

Trainen in teamverband

Thuisbasis voor de jonge triatleten is het complex van het NTC, het Nationaal Triatlon Centrum in Sittard. Hier zijn alle faciliteiten aanwezig om optimaal te kunnen trainen en momenten van rust te nemen. Sommige atleten wonen er ook. Daarvoor zijn twee woonhuizen beschikbaar. De ene woning biedt huisvesting aan vier heren triatleten, de andere woning is er voor de vier dames. "Dat zijn doorgaans atleten die wat verder van Sittard vandaan wonen. Neerbeek is dicht in de buurt. Daarom heb ik ervoor gekozen om thuis te blijven wonen."

Groepsverband

Ofschoon triatlon een individuele sport is, vinden vrijwel alle trainingen in groepsverband plaats. Dat heeft een motiverende werking op Luc. "Je kunt elkaar oppeppen en de prestaties met elkaar vergelijken." Het leven als topsporter valt hem niet zwaar. Dat hij van bepaalde dingen moet afzien, is duidelijk. Een patatje met mayonaise eten of een hamburger halen bij McDonalds is er niet bij. Luc weet goed wat hij wel en niet mag eten. Verder is daar nog zijn trainer en tevens bondscoach Guido van der Weert. Die ervoor zorgt dat de atleten in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd de juiste voeding binnen krijgen. "Hij bepaalt wát ik eet, wanneer en op welke tijdstippen."

Alle leeftijden

Luc is zich ervan bewust dat zijn levenswijze voor de meeste mensen niet is weggelegd. "Maar dat geldt voor alle sporten op topniveau. Het is echter niet zo dat triatlon slechts voor een enkeling is weggelegd? Integendeel. Er zijn genoeg mogelijkheden om triatlon op een recreatieve manier te beoefenen." Dat doen steeds meer mensen. Triatlon wint aan populariteit, ook onder jongeren. Voor de jeugdwedstrijd die vooraf ging aan de Sabic Triatlon in Stein hadden zich maar liefst 700 kinderen ingeschreven.

Dat leeftijd ook niet altijd een rol speelt, blijkt uit het feit dat twee leden van de triatlonvereniging in Stein de leeftijd van 70 al zijn gepasseerd.