

EEN ONVOORSTELBARE WEDSTRIJD



Charlotte Maris levert geen half werk

Een IRONMAN is een ongekend zware wedstrijd waar de atleten zwemmen over 3,86 km, over 180,2 km wielrennen en tot slot een marathonaafstand hardlopen: 42,195 km.

Charlotte Maris is vastbesloten de IRONMAN op 2 oktober in Barcelona te gaan volbrengen. Uw verslaggever kan zich dit niet eens een beetje voorstellen. Wat bezielt iemand dit te gaan doen? Dus, op naar de sportschool waar Charlotte traint, uiteraard, maar waar ze tevens eigenaar van is: Kracht. Dit is een sportschool die ik ook nooit eerder op deze manier heb gezien. Genoeg redenen om met Charlotte in gesprek te gaan. Belangrijkste vraag... waarom een IRONMAN? En ik wil ook alles weten over haar bijzondere sportschool en wat zij ons 'gewone stervelingen' – die waarschijnlijk nooit een IRONMAN gaan lopen – wil leren.

Charlotte (30) was als kind vaak buiten en ze sportte graag. Ze werd professioneel zwemster. Daarnaast heeft ze gestudeerd op zowel de VU als de UvA in de richtingen economie en bedrijfskunde. In december 2018 opende ze de deuren van haar sportschool, Kracht.

Toen ze haar professionele sportcarrière mooi wilde afsluiten, was daar corona. Dat gaf een onbevredigend gevoel. Ze wilde nog iets moois, iets relevants om haar carrière waardig mee af te sluiten. En bovendien was ze op zoek naar iets waarmee ze boven zichzelf uit zou stijgen. Dat werd dus een IRONMAN volbrengen.

Een IRONMAN is een 'lonely ride'. Charlotte: "Je moet het helemaal alleen doen. Het is ook niet toegestaan om tijdens de wedstrijd met een mede-atleet contact te hebben. Om het minder eenzaam te maken, wilde ik sponsors en een goed doel koppelen aan mijn prestatie. Het goede doel is

Pink Ribbon. 1 op de 7 vrouwen krijgt borstkanker en door de jaren heen hebben te veel vrouwen in mijn omgeving te maken gehad met deze verschrikkelijke ziekte. Een van mijn leden, Laura, is het afgelopen jaar behandeld voor borstkanker en mede daardoor ben ik geïnspireerd om dit doel te kiezen. Laura en ik gaan de uitdaging aan een triathlon te doen om daarmee vrouwen met borstkanker te steunen. Laura doet op 17 september de 'Bosbaan Sprint Triathlon' in estafettevorm voor kankerpatiënten en ik dus op 2 oktober de IRONMAN van Barcelona. We gaan er beide alles aan doen om de eindstreep te halen. We hebben vele sponsors gevonden, waar Hemubo en Hillen & Roosen er één van zijn. Ik kwam Tom (Bergmans, directeur Hillen & Roosen, red.) hier tegen tijdens corona, hij was hier aan het basketballen in de sporttuin voor mijn sportschool. We raakten aan de praat en uiteindelijk is hij hier met de volledige directie van Hemubo en Hillen & Roosen gaan trainen en vertelde ik hem uiteraard over mijn plan



Charlotte Maris

een IRONMAN te gaan doen voor een goed doel. Ik denk dat iedereen wel naasten kent die lijden aan kanker, dat behoeft verder geen uitleg.”

Tom Bergmans: “Door de aard van onze werkzaamheden – het renoveren en bouwen van comfortabele en gezonde woningen – zijn wij bij Hemubo en Hillen & Roosen al van nature begaan met de gezondheid en het welzijn van mensen. Een gezond lijf begint bij een gezonde omgeving, zowel voor de bewoners van onze opdrachtgevers als voor onze eigen medewerkers. Charlotte staat met haar levenshouding voor dezelfde waarden als wij. Voor ons was het daarom logisch om onze naam aan haar te verbinden.”

Charlotte: “Hemubo en Hillen & Roosen vinden welzijn en sport erg belangrijk en dragen dat in de gehele bedrijfscultuur uit.”

“Deze uitdaging is ook een race tegen mezelf. Om te beginnen had ik nog nooit op een racefiets gezeten. Dat was serieus ontzettend lastig de eerste keer, maar ik had het vrij snel onder de knie. Ik heb ook nooit eerder een marathon gelopen, al ben ik een goede hardloper. Zwemmen, daar maak ik me uiteraard geen zorgen over. Ik heb 12 jaar op topsportniveau gezwommen. Maar hoe is het om zo lang achter elkaar zo intensief een topprestatie neer te zetten? Hoe ga ik om met eten, drinken, wat doe ik als ik een sanitaire stop moet maken, hoe ga ik om met weersomstandigheden als hitte en wind en wat als ik bijvoorbeeld hongerklop krijg? Ik wil maar zeggen, het is een race waarvan ik nauwelijks kan inschatten wat mij gaat overkomen. Ik heb het immers nooit eerder gedaan. Ik weet niet precies hoe ik op bepaalde situaties reageer. Denk nu niet dat het gekkenwerk is, want dat is het niet. Ik bereid me ontzettend goed voor. Ik train en ik ben bezig met gezond en voldoende eten, drinken en slapen. Alles speelt een rol. Er waren natuurlijk mensen die mij voor gek verklaarden en misschien wist ik van te voren ook niet helemaal waar ik aan begonnen was, maar ik ben er inmiddels van overtuigd dat ik de eindstreep ga halen. Wat ik wil laten zien is dat je na topsport niet per se in een gat hoeft te vallen, dat je nieuwe uitdagingen kunt aangaan. En ik wil laten zien dat je veel kunt

bereiken als je sport. Dat hoeft natuurlijk niet meteen een IRONMAN te zijn, maar als je bereid bent voor iets te werken, dan kun je alles bereiken.”

“In mijn sportschool is dat ook wat ik wil uitdragen. Ik zet me dagelijks vol enthousiasme in om mensen fysiek, mentaal en sociaal sterker te maken. Ik heb een prachtige grote hal met de mooiste materialen, inclusief multifunctionele yogaruimte, koffiebar, kleedruimtes met douches, gratis parkeergelegenheid en natuurlijk mijn zonnige sporttuin. Beweging is voor mij een manier van leven, daarom staan natuurlijke lichaamsbewegingen bij Kracht centraal. Dan bedoel ik squats, lunges, duwen, trekken, draaien, buigen en lopen. Als je die bewegingen op hoge intensiteit traint, blijf je gezond, gelukkig en energiek. Ik vind het belangrijk dat de trainingen gevarieerd zijn, in kleine groepen onder begeleiding van een enthousiaste trainer. En het maakt mij natuurlijk niet uit wat je ervaring is of je niveau is.”

“Ik wil niet zeggen dat iedereen een IRONMAN kan doen, maar moedig iedereen aan om te trainen op uithoudingsvermogen, kracht, weerstand, flexibiliteit, power, snelheid, coördinatie, behendigheid, balans en nauwkeurigheid. Als je die tien eigenschappen traint, kun je heel ver komen.”

Kracht Amsterdam is gevestigd op de Nieuwe Hemweg 7T in Amsterdam.

Tekst: Frauke van Hulten



Charlotte tijdens haar zwemtraining



Charlotte op de wielrenfiets