

den. Al vraag je je op een gegeven moment ook niet meer af of dat het waard is. Je gaat er gewoon voor."

Aardewijn roeit pas sinds twee jaar in een tweetje, zoals een boot voor twee man in jargon wordt genoemd. Daarvoor oogstte hij succes als skiffeur. Op het WK in 1992 haalde hij zilver, een jaar later gevolgd door brons. Twee redenen brachten hem echter tot een overstap. In de eerste plaats was dat het feit dat de skiff geen Olympische discipline is. "Daarnaast speelde mee dat m'n laatste skiffjaar, ten tijde van de wereldkampioenschappen in Indianapolis, waar ik zevende werd, verschrikkelijk verlopen is." De overstap van in je eentje naar met z'n tweeën roeien vereiste wel een mentale omschakeling, bekend Aardewijn. "Je hebt meer verantwoording. Je doet het niet meer alleen voor jezelf. En je hebt er ook niet meer alleen jezelf mee als je er een keer met de pet naar gooit."

Atlanta

Studenten en alumni van de Vrije Universiteit vormden bij de laatste Olympische Spelen een zeldzaam grote delegatie. Naast de genoemde vijf medaillewinnaars waren er nog meer ijzers in het vuur. Zoals Carla Geurts bijvoorbeeld, die onlangs haar studie bewegingswetenschappen afrondde. Bij het zwemmen werd ze op de 400 meter zesde, op de 800 meter zevende. Met de 4 x 200 meter estafetteploeg werd ze bovendien ook nog eens zesde. Of Rita de Jong, een van de oudere Okeanos-roeisters, die met de dames acht op een teleurstellende zesde plek terechtkwam. Of neem Jessica Gal, Jenny's zusje, die vorig jaar haar geneeskundestudie afsloot, maar op de Spelen beduidend minder succesvol was en na twee opeenvolgende verliespartijen snel haar koffers weer kon pakken. Ondanks dit grote aantal sporters, ziet Aardewijn de VU niet als topsport-universiteit. "De studiebegeleiders hier zijn altijd heel aardig voor me geweest, daar ligt

het niet aan", verklaart hij. "Maar ik denk toch dat het grotendeels toeval is dat de universiteit wat bekende sporters in huis heeft. Ik heb er, als ik volgens planning afstudeer, ook 7,5 jaar over gedaan. Ik kan rustig zeggen dat dat vier jaar studie en minstens 3,5 jaar roeien is geweest. Je raakt op een gegeven moment heel erg sportverdwaasd. En de studieberg waar je je dan op moet storten, wordt na verloop van tijd steeds onoverzichtelijker. Daar helpt bijna geen begeleiding aan."

Te zwaar

Aardewijn, die een jaar geleden getrouwd is met Dames Acht-roeister en afgestudeerd microbiologe Muriël van Schilfgaarde, zegt het laatste jaar vooral mentaal veel bijgeleerd te hebben. "Dat heb ik als de ontbrekende factor in mijn roeien ervaren. Eerst had ik er weinig geloof in, dat geef ik best toe. Maar een heleboel van wat zo'n mentale begeleider vertelt, daar heb je wat aan. Zo heb ik me leren concentreren op één punt." Misschien zit daar wel het geheim van zijn succes. Aan kracht kan het niet liggen: aan krachttraining hoefde Aardewijn het afgelopen jaar in ieder geval niets te doen. "Ik ben normaal vier à vijf kilo te zwaar om in de lichte klasse mee te doen. En met al die krachttraining kweek je alleen maar spieren. Da's allemaal weer extra gewicht. We hebben dan ook vooral in de boot getraind." Dat heeft goed uitgepakt. "We hadden altijd de naam nogal wisselvallig te zijn en op de belangrijke momenten niet te presteren", vertelt de zilveren medaillewinnaar trots. "Nou, ik denk dat we het tegendeel inmiddels wel voldoende hebben bewezen."