TeamNL

powered by

NOC*NSF

# Gefeliciteerd!

Je maakt nu deel uit van TeamNL. Jij behoort tot de allerbeste sporters van Nederland. Een prestatie om trots op te zijn. En tegelijkertijd wordt het nu pas echt menens. Nu komt het erop aan om jouw dromen waar te maken. Het mooie is, je hebt een team van 850 topsporters dat je daarbij helpt, want zo groot is TeamNL. Sporters die je motiveren, inspireren en beter maken. Elke dag een klein beetje. Dit vertellen we met een aantal bijzondere verhalen over onze teamwaarden; excelleren, respect en samen. Met dit boekje willen we je daar een gevoel bij geven. Want jij bent TeamNL. We wensen je mooie prestaties en overwinningen toe. En hou de Olympische waarden hoog!

TeamNL

## Maurits Hendriks

Als je bij de beste sporters van de wereld wilt horen, moet je ook onder de beste omstandigheden je sport kunnen beoefenen. Zo denkt Maurits Hendriks erover. In 2014 lanceerde hij daarom namens NOC*NSF TeamNL. Hij wil het ultieme topsportklimaat in ons land creëren, zodat je als topsporter kan groeien en excelleren. En we met Nederland permanent in de top 10 van beste sportlanden van de wereld staan.

**“We doen er alles aan om jou te laten excelleren”**

“Met TeamNL willen we topsporters de mogelijkheid bieden om optimaal te presteren en beter te worden. Alles is daarop gericht. Vandaar de keuze voor de CTO’s. We brengen de beste sporters onder de beste omstandigheden samen. Dat inspireert en motiveert.

Dat is ook de gedachte achter de Meet ups die we met TeamNL organiseren. We nodigen sporters uit om bij een andere sport te komen kijken. Dat hebben we bijvoorbeeld gedaan tijdens de World Cup BMX en de Volvo Ocean Race. Dat werkt heel goed. Ze nemen elkaar mee in hun wereld, leren van elkaar en inspireren elkaar. Bij de Volvo Ocean Race kon je ook zelf zeilen, kanoën, suppen. Maak er een wedstrijdje van en iedereen gaat los. Het is leuk om te zien dat sporters elkaar begrijpen.

Dat zag ik in Rio 2016 ook. Voor de sporters hebben we daar een fantastische TeamNL Lounge neergezet. Ze vonden elkaar om te vieren, te troosten, naar wedstrijden te kijken. Dan zie je de turndames praten met de zware jongens van het roeien. Een opmerkelijke combinatie en tegelijkertijd ook weer niet. Ze beleven hetzelfde, staan voor dezelfde dilemma’s en uitdagingen. Naast alle memorabele sportmomenten, medailles en kippenvel van de afgelopen jaren, is dat iets wat ik niet snel vergeet. Het geeft voor mij aan dat TeamNL echt een team is. De sporters met elkaar. Maar ook de hele staf. En natuurlijk de sportbonden. Daar zit de know how. Zij zorgen voor de coaches, de schema’s, de faciliteiten. Zij doen het werk op de vloer, wij faciliteren dat.

Tegelijkertijd streven we ernaar dat iedere sporter zich onderdeel voelt van TeamNL. We willen dat je weet dat we er altijd voor je zijn. Tijdens je carrière, maar ook erna. We moeten het samen doen. Met zijn allen. Alleen dan is een permanente plaats in de top 10 van de wereld realistisch.

Samen betekent voor mij ook ‘samen met alle Nederlanders’. We willen heel graag de verbinding maken met het publiek. Tijdens de Zomer- of Winterspelen is dat geen probleem. Dan zitten we met zijn allen voor de buis of in het stadion. Maar er gebeurt veel meer, het hele jaar door. Daar willen we iedereen bij betrekken. Jij kan daar bij helpen. Je bent 365 dagen per jaar sporter van TeamNL. Draag het met trots uit naar je familie, vrienden, fans en volgers.”

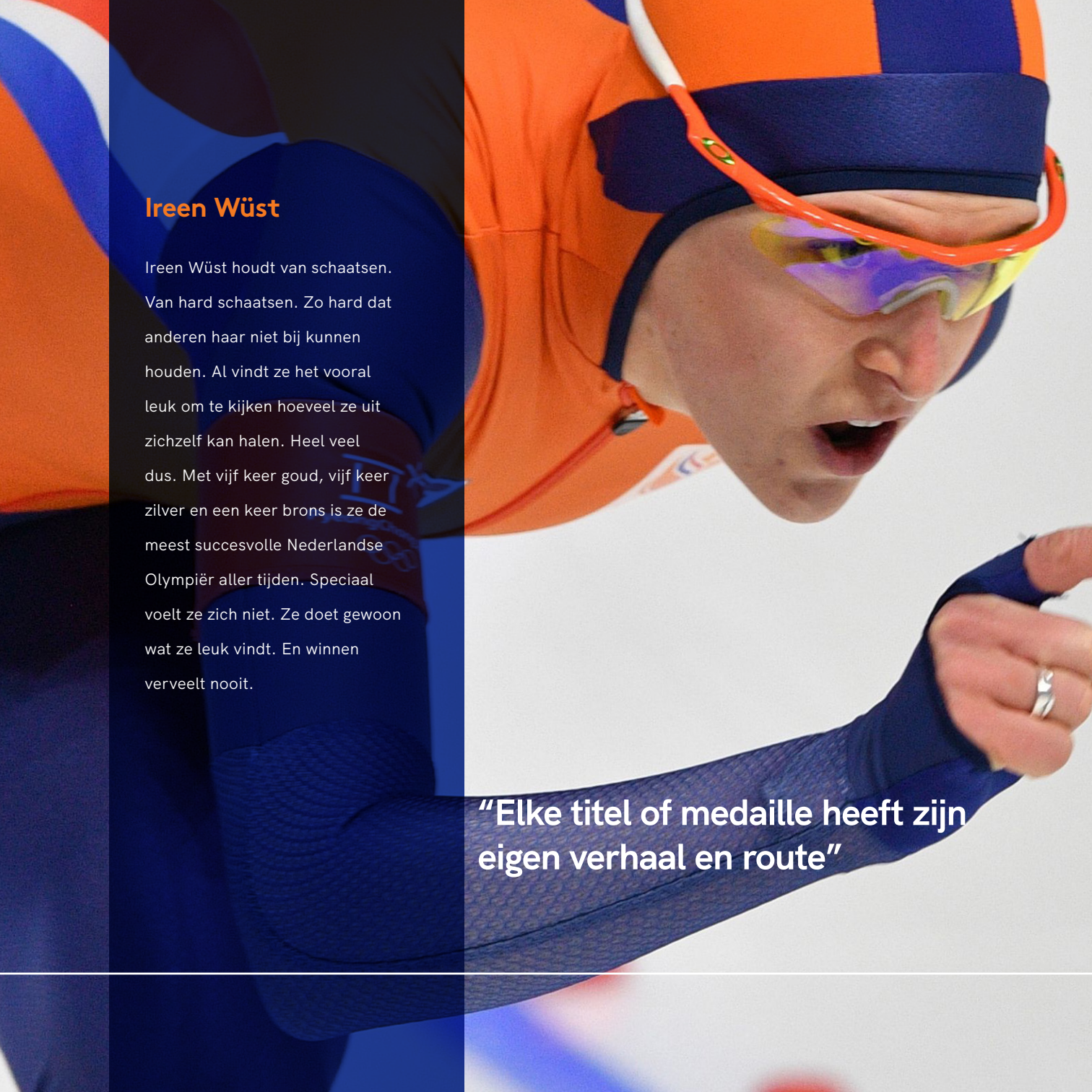
# Wij zijn TeamNL

TeamNL bestaat nog niet zo lang. En tegelijkertijd al meer dan 100 jaar. Het is vooral een mentaliteit: op een sportieve manier de allerbeste van de wereld willen worden. Zo was het toen Josephus Heerkens in 1900 tijdens de Olympische Spelen van Parijs zijn pijlen van zijn boog liet vertrekken. Zo was het daarna. Met Fanny Blankers-Koen, Wim Ruska, Ard Schenk, Teun de Nooijer, Esther Vergeer. Al die kampioenen inspireren kampioenen in de dop.

TeamNL

# Je schrijft geschiedenis

**excelleren respect samen**



## Ireen Wüst

Ireen Wüst houdt van schaatsen. Van hard schaatsen. Zo hard dat anderen haar niet bij kunnen houden. Al vindt ze het vooral leuk om te kijken hoeveel ze uit zichzelf kan halen. Heel veel dus. Met vijf keer goud, vijf keer zilver en een keer brons is ze de meest succesvolle Nederlandse Olympiër aller tijden. Speciaal voelt ze zich niet. Ze doet gewoon wat ze leuk vindt. En winnen verveelt nooit.

**“Elke titel of medaille heeft zijn eigen verhaal en route”**

"Als de vlag wordt gehesen en het Wilhelmus speelt, heb je gewonnen. De voldoening die dat geeft is groot. Elke titel is me ook even dierbaar. Het is hetzelfde als je vijf kinderen hebt. Je houdt van allemaal evenveel. Elke titel of medaille heeft zijn eigen verhaal en route. Je begint ergens en werkt naar een doel toe. Voor dat doel doe ik alles, daar leef ik voor, vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week. Eenvoudig is het nooit. Dat maakt het spannend en uitdagend.

Ik geniet van alles. Van het trainen, het afzien, het reizen, de wedstrijden, de lol die je met elkaar hebt. Het is mooi als je kan afsluiten met een gouden medaille, zoals in PyeongChang. Mijn hele familie was aanwezig, 22 man, inclusief mijn neefjes. Dat zijn de mensen die er altijd voor je zijn. Dat je dat op zo'n moment met elkaar mag delen, is bijzonder. Maar in eerste instantie doe je het voor jezelf. Daar zit mijn trots. Kijken hoe ver je kan komen. Of je nog sneller kan.

Dat ik de meest succesvolle Nederlandse Olympiër ben, daar sta ik niet bij stil. Ik wil gewoon zo hard mogelijk schaatsen en mezelf verbeteren. Mijn doel is nu een wereldrecord op de 1.500 meter. Daar gaat alles voor opzij. Waar ik het meest trots op ben, is dat ik de guts heb gehad om een eigen ploeg te beginnen. Ondernemer en topsporter zijn is zwaar, maar je leert er veel van. Je zit met bedrijven om tafel, je praat over de propositie van je ploeg, dat soort dingen.

Als ik iets moet meegeven aan sporters die aan het begin van hun carrière staan, dan is het: zorg dat je er plezier in hebt. Dat is het belangrijkste. En als je echt iets wil bereiken, dan moet je all the way gaan. Mij kost dat geen enkele moeite. Wat is er mooier dan met je lichaam bezig zijn en sterker worden. Dat is wat ik elke dag doe, en het liefste doe."

# Wij zijn TeamNL

Elke dag sterker en beter worden. Een honderdste sneller, een centimeter hoger, een kilo meer in het kracht-honk. Dat is wat we doen. We doorbreken barrières en bereiken nieuwe hoogtepunten. Persoonlijkrecord. Nederlands record. Wereldrecord. Wij doen wat niemand voor mogelijk houdt. Voor het eerst onder de 23 seconden op de 50 meter vrije slag, zoals Ranomi. We overtreffen onszelf. Jij overtreft jezelf. Onderweg naar je beste race, de wedstrijd van je leven.

TeamNL

# Je verlegt grenzen

excelleren respect samen

## Jetze Plat

Jetze Plat werd geboren met twee onvolgroeide benen. De geweldenaar van de KNWU en NTB leerde al jong handbiken om net als zijn vriendjes naar school te kunnen fietsen. Jetze was monteur van handbikes en rolstoelen tot hij zich nomineerde voor de Spelen in Londen. Hij werd fulltime handbiker en is inmiddels ook paratriatleet. Rio was een succes, Tokyo moet beter.

**“Stoppen staat gewoon niet in mijn woordenboek”**

“Een mens is niet gebouwd om met zijn handen te fietsen. Dat maakt het zwaar, helemaal als je vijf bent. Ik moest fysiek nog groeien. Maar ik wist dat het me vrijheid zou geven. Het vertrouwen in mijn lichaam en mezelf groeide ook. Daar kwam een deukje in toen ik mijn eerste wedstrijd reed in het Vondelpark in Amsterdam. Ik was twaalf en vond het enorm spannend. Toen het startschot viel, fietste iedereen van me weg.

Naarmate ik ouder werd, werd ik sterker en reed ik vaker wedstrijden. Vanaf mijn zestiende ging ik ook nationaal steeds beter fietsen. Ik was een talent en mocht met een talentenproject als toeschouwer mee naar Beijing 2008. Al dat publiek langs de kant, dat was machtig om te zien, helemaal toen de winnaar over de streep kwam. Ik wil ook heel goed worden, dacht ik toen. Daar heb ik alles voor over.

In Rio heb ik brons gewonnen op de handbike en goud op de triathlon. Triathlon ben ik erbij gaan doen om mijn grenzen te verleggen. Die medailles kwamen me niet aanwaaien.

Ik heb drie keer vier weken in een tentje met zuurstofarme lucht om mijn bed gelegen, twaalf tot zestien uur per dag. Zo leert je lichaam efficiënt met zuurstof omgaan. Mijn vriendin moest er wel even aan wennen. En soms was het oersaai. Dan pak je je laptop erbij, of je gaat lezen.

De grootste overwinning op mezelf was tijdens Iron Man op Hawaï, een klassieke triathlon. Mijn lichaam was op, moe en beurs. Ik wilde heel graag dat het voorbij was. Maar opgeven, nee. Stoppen staat gewoon niet in mijn woordenboek. Een keer ben ik niet gefinisht, toen waren mijn wielen na een crash afgebroken. In Hawaï was ik met 8 uur en 41 minuten de snelste paratriatleet, en 26e overall. Daar heb ik veel waardering voor gekregen van valide sporters. Tijdens een training daar kwam Jan Frodeno me voorbijrijden, een grootheid in de triathlonwereld en wereldrecordhouder. Ik ben een tijdje achter hem gaan fietsen. ‘Wow man, jij rijdt belachelijk hard’, zei hij. In Tokyo moet het nog harder. Ik wil goud op de triathlon én handbike.”

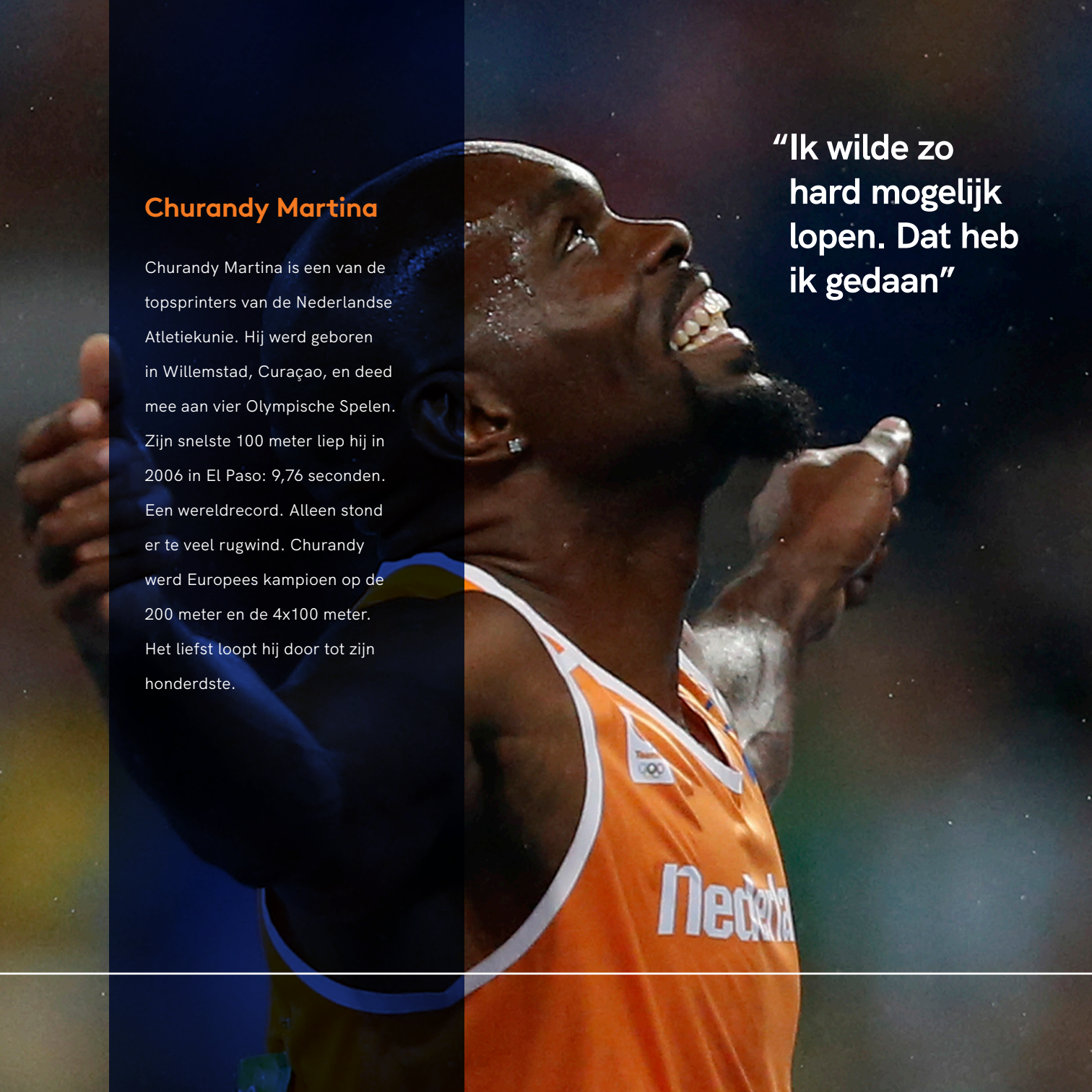
# Wij zijn TeamNL

Binnen de lijnen, aan de ringen, in het bad, op de mat of de baan, daar gaan we de strijd aan en maken we de wedstrijd hard. Daar spreekt de waarheid en wint de beste. Geen excuses. We doen het op onze eigen manier. Op eerlijke, waardige en respectvolle wijze. Als iemand zijn speer negen centimeter verder werpt, driehonderdste seconde sneller is of een punt meer heeft, dan kun je daar alleen maar respect voor hebben. En applaudisseren.

TeamNL

# Je vecht als een leeuw

**excelleren respect samen**



## Churandy Martina

Churandy Martina is een van de topsprinters van de Nederlandse Atletiekunie. Hij werd geboren in Willemstad, Curaçao, en deed mee aan vier Olympische Spelen. Zijn snelste 100 meter liep hij in 2006 in El Paso: 9,76 seconden. Een wereldrecord. Alleen stond er te veel rugwind. Churandy werd Europees kampioen op de 200 meter en de 4x100 meter. Het liefst loopt hij door tot zijn honderdste.

**“Ik wilde zo hard mogelijk lopen. Dat heb ik gedaan”**

“Vroeger heb ik geleerd om u tegen grote mensen te zeggen. Zo ben ik opgevoed. Dat zit ook in onze cultuur. Door u te zeggen laat je zien dat je respect hebt voor de ander. Voor sporten geldt hetzelfde, ook daar moet je respect tonen voor elkaar.

Voor de start van een race ga je niet staan praten. Je moet ook niet in de baan van een ander lopen. Sommigen hebben daar maling aan, die proberen tegenstanders uit hun balans te brengen. Dat is niet mijn manier. Ik ben vooral met mezelf bezig en probeer het juiste te doen. Respect begint bij jezelf. Als je respect geeft, krijg je het terug. Soms ook niet, maar dan heb je het wel al zelf gegeven. Dat telt. Wat de ander er dan mee doet is zijn zaak.

Tijdens de Olympische Spelen van 2008 in Beijing werd ik in de finale van de 200 meter gediskwalificeerd omdat ik buiten mijn baan kwam. Dat kostte me de tweede plaats. Je kan je daar druk over maken, maar dat heeft geen zin. Regels zijn regels en die verander je niet.

Ik wilde gewoon zo hard mogelijk lopen. Dat heb ik gedaan. Van Shawn Crawford, die nu tweede werd, heb ik zijn zilveren medaille gekregen. Hij vond dat ik die verdiende. Die medaille ligt nog altijd bij me thuis.

Wat ook veel indruk op me heeft gemaakt toen, is de finale van de 100 meter sprint. Vlak voor de race riep een van die jongens van Amerika, Darvis Patton, ons bij elkaar om te bidden. Bijna niemand weet dat. Alle lopers uit de finale waren erbij. We stonden in een kring met de armen over elkaar. Walter Dix, Usain Bolt. Je bent allemaal vijand van elkaar, want je wilt winnen, en dan samen bidden. Heel mooi en respectvol vond ik dat. Het zijn momenten die ik koester.

Ik ben ook dankbaar voor mijn carrière. De atletiekbaan is de mooiste plek in de wereld. Daar ben ik gelukkig. Je zit daar, je kan lekker trainen, je hebt je eigen baan. Je denkt aan niks. Alles is weg. En dan moet je gewoon gaan.”

# Wij zijn TeamNL

Eigenlijk is het voor iedereen hetzelfde. Of je nu teamsporter bent of individuele sporter, winnen doe je nooit alleen. Je hebt elkaar nodig. Je coach, teamgenoten, fysiek trainer, fysiotherapeut. Je hebt elkaar keihard nodig. Om wakker te blijven, om scherp te worden, om klappen op te vangen, om overwinningen te vieren. Je hebt elkaar nodig om plezier te maken en het allerbeste uit jezelf te halen.

TeamNL

# Je maakt elkaar sterker

**excelleren respect samen**

## Celeste Split en Laurens Leeuwenhoek

In de competitie spelen ze tegen elkaar, in de nationale ploeg met elkaar. Celeste Split van TOP en Laurens Leeuwenhoek van PKC kennen elkaar al vanaf de nationale jeugdselecties.
Ze weten wat het is om wereld-kampioen te worden en wat je daarvoor nodig hebt. Een goed team, met de nadruk op team. Een goede kleedkamersfeer is cruciaal.

**“Iedereen is bezig om jou optimaal te laten presteren”**

Celeste: “Korfbal is bij uitstek een sport waarbij het heel erg om samen gaat. Je bent van elkaar afhankelijk. Je kan niet zoals bij voetbal met de bal aan je voet een tegenstander passeren. Omdat we niet mogen lopen met de bal moeten we elkaar vrijspelen.” Laurens: “En je zit in een gemengd team, wat een andere dynamiek met zich meebrengt. Verder gaat het net als bij elke andere teamsport om samen beter worden. Daarom ben ik ook blij dat we met TeamNL Korfbal op Papendal zitten. Iedereen hier heeft hetzelfde doel voor ogen: nu is dat Europees kampioen worden. Je hebt ook alles bij de hand. Je kan naar de sauna, je kan een fiets pakken, de fysio zit voor je klaar.”

Celeste: “Iedereen is bezig om jou optimaal te laten presteren. De bond, coaches, trainers maar ook de koks die hier werken. Elke dag staat er een goede en gezonde maaltijd voor je klaar. Het helpt om te focussen en draagt bij aan betere prestaties.”

Laurens: “Een goede kleedkamersfeer is ook belangrijk. Je moet je veilig voelen. Als er iets is wat je dwarszit moet je het eruit kunnen gooien. Als de sfeer goed is, heb je ook meer voor elkaar over. Daar win je wedstrijden mee.”
Celeste: “Met deze groep hebben we het goed getroffen. De kern kent elkaar al van de nationale jeugdselecties. Dat schept een band. Om die band te versterken kan je allerlei vormen bedenken. We hebben een keer drie uur met de polsen aan elkaar vastgebonden gezeten en moesten allerlei opdrachten doen, zoals samen zwemmen. Heel leuk. En wat doe je als iemand naar de wc moet? Bedenk maar een oplossing.”

Laurens: “Dat was in de aanloop naar het WK 2015 in België. Op dat toernooi hadden we elke wedstrijd het publiek tegen. Het werkte in ons voordeel. Wij groeiden steeds meer naar elkaar toe en dachten ‘we laten ons niet gek maken’. In een mooie, fysieke finale hebben we België op waarde geklopt.” Celeste: “Het geeft veel voldoening om met elkaar zo’n klus te klaren.” Laurens: “En natuurlijk hebben we dat gepast gevierd. Dat hoort er ook bij.”

# Wij zijn TeamNL

Je staat er misschien niet altijd bij stil, maar als TeamNL maken we iets los in Nederland. Jonge sporters willen net zo goed worden als Dafne of Dorian. Fans zetten hun wekker om ons te zien. Of reizen ons over de hele wereld achterna: in elk stadion zien we oranje. Sportverslaggevers laten we ook niet onberoerd. “En hij staat. Ik sta. Het is ongekend. Epke Zonderland!” Als we winnen staan we met zijn allen te hossen in het Holland Heineken House.

TeamNL

# Je maakt wat los

**excelleren respect samen**

## Sanne Wevers

Nog nooit eerder won een Nederlandse turnster een individuele medaille op de Olympische Spelen. Sanne Wevers, een van de boegbeelden van de KNGU, maakte er in Rio 2016 gelijk een gouden van. Meer dan twee miljoen Nederlanders zagen haar winnen op de evenwichtsbalk. De vlag werd gehesen, het Wilhelmus klonk en het land maakte een buiging. Een droom kwam uit.

**“Luister niet naar mensen die zeggen dat iets niet mogelijk is”**

"Tijdens de Spelen van 2004 in Athene zat ik voor de tv en zag ik Catalina Ponor uit Roemenië goud winnen op de balk. Toen wist ik: dat wil ik ook. Ik wil Olympisch kampioen worden. Ik had alleen geen idee hoe. Ik was twaalf en had net deelgenomen aan de jeugd EK. Dan moet je toch wel iets kunnen, dacht ik. Mijn tweelingzus Lieke was eigenlijk het grote talent. Ik liep een beetje achter.

In Rio heb ik mijn droom waargemaakt. Catalina turnde ook in de finale. Na de laatste oefening spraken we elkaar en vertelde ik dat ze mij geïnspireerd had. Ze werd er emotioneel van. Personen die ik bewonder komen vaak ook van buiten de sport, zoals Will Smith en Arnold Schwarzenegger. Ik bewonder ze om hoe ze denken. Zij hebben er alles voor over om hun doelen te bereiken. Wij noemen dat al snel een obsessie, en geven daar een negatieve lading aan, maar je hebt het nodig om extreme prestaties te leveren.

Waar ik trots op ben is dat ik sinds 2010 met de Wevers Pirouette in de Code sta, het grote turnboek. Het lijkt me leuk als iemand mijn element ooit nadoet. Zelf heb ik in Rio een element geturnd van de Amerikaanse Betty Okino, een drievoudige pirouette. Ik vraag me af of ze voor de tv zat en me gezien heeft. Ik ben benieuwd wat ze dacht.

Wat ik een gekke gedachte vind, is dat er veel mensen zijn die me nu volgen. Social media past eigenlijk niet bij mij. Ik ben meer van het echte contact, maar ik hou het bij omdat mensen het leuk vinden en erdoor geïnspireerd raken. 'Door jou ben ik gaan turnen', krijg ik nog wel eens te horen. Dat is toch schattig. Wie weet ben ik voor sommige talenten ook een soort Catalina. Als ik ze een tip mag geven: maak van je droom een doelstelling met een plan, zoek er de juiste personen bij en luister niet naar mensen die zeggen dat iets niet mogelijk is."

# Wij zijn TeamNL

Topsport begint met dromen. Dat je Nederland in de laatste minuut wereldkampioen maakt. Dat je goud haalt op de Spelen. Dat je je tegenstander op zijn rug legt. Voor de meesten blijft het bij dromen. Wij zijn de uitdaging aangegaan. Om op een dag, op een moment in de geschiedenis, de beste van de wereld te zijn. De beste van zeven miljard mensen. Dat er niemand beter is dan jij. Op geen enkel continent. In geen enkel land.

TeamNL

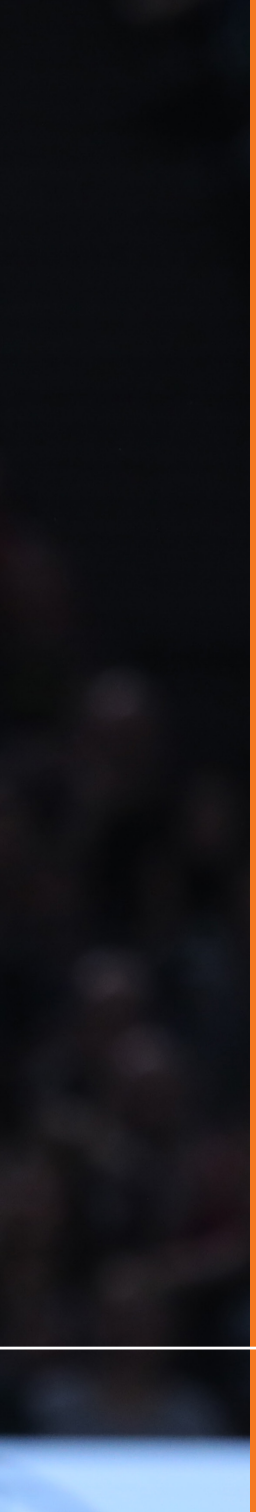
# Je verovert de wereld

excelleren respect samen

## Frank de Wit

Of hij nou wint of verliest, hij blijft altijd Frankie de Wit uit Heemskerk, Noord-Holland. Zo staat hij in het leven, nuchter. En tegelijkertijd is hij hartstikke ambitieus. Het bracht hem ver. Eerst met reuzensprongen en nu stapje voor stapje. Frank werd wereldkampioen bij de junioren, schreef twee Grand Slams op zijn naam, waaronder die van Parijs, en voerde op zijn 21ste al de wereldranglijst aan.

**“Van dromen word je niet sterker, van hard werken wel”**



“Excelleren is voor mij het beste uit jezelf halen. Ieder op zijn niveau. Voor sommigen is het hoogste haalbare nationaal kampioen worden, voor anderen Olympisch kampioen. Ik vind het mooi om te kijken hoe ver ik kan komen. Daar heb ik plezier in. Ik hoef er ook niks voor op te offeren. Als ik iets wil, ga ik het gewoon doen. Zo zit ik in elkaar. En judo vind ik geweldig. Alles aan judo, wedstrijden vechten maar ook kapotgaan op trainingsstage. Ik kom net uit het krachthonk. Dat is toch mooi? Ik vind het heerlijk om op maandagochtend fit te zijn. Als mensen het hele weekend willen stappen, prima, maar ik heb andere behoeftes.

Ik vind het ook mooi om mezelf te verbeteren en nieuwe doelen te stellen. Na afloop van elk toernooi kijk ik met mijn maatje Michael Korrel (-100) en mijn coach Benito Maij van de judobond hoe het is gegaan. Wat ging goed, wat ging fout, wat kunnen we verbeteren? Moet de intensiteit tijdens de voorbereiding omhoog of niet? Dat spreek je dan weer door met een fitnesstrainer of een diëtist.

Judo lijkt een individuele sport, dat is het ook wel, maar je hebt ook mensen om je heen nodig. Sparringpartners, coaches, fysiotherapeuten, noem maar op. In je eentje kan je niet de beste van de wereld worden.

Op Papendal zit alles bij elkaar en leer je van elkaar. Daar gaat het om, steeds beter worden. Dat heeft niks met dromen te maken maar alles met hard werken. Dromen doe ik niet. Als je van goud droomt, ben je dan mislukt als het zilver wordt? En wat als je je kruisbanden afscheurt? Het gaat erom dat je constant bouwt aan je perfecte zelf. Dan zien we wel hoe het loopt. En natuurlijk wil ik winnen, ik wil altijd winnen, ook straks in Tokyo. Voor judo zijn dat de mooiste Olympische Spelen die je kunt bedenken. Het judo is daar uitgevonden. En we vechten in de Kodokan Hal, de hal waar Anton Geesink in 1964 geschiedenis schreef door in het hol van de leeuw de Japanners te verslaan. Dat maakt het extra bijzonder. Maar eerst moet ik me plaatsen.”

# Wij zijn TeamNL

Wij leven voor onze sport
en halen het beste uit onszelf.
Doordat we elkaar uitdagen
en aanmoedigen. Doordat we
elkaar inspireren en sterker
maken. Zo helpen we elkaar
aan een medaille. Jij mij. Ik jou.
Wij zijn één team. Een team
van de allerbeste sporters die
Nederland ooit heeft gehad.
En een voorbeeld voor elkaar.
Wij rijden voor elkaar in de
wind. We helpen elkaar
optimaal te presteren.
Samen is de route naar succes.

TeamNL

# Je geeft het voorbeeld

**excelleren respect samen**

## Jan Smeekens

Jan Smeekens kan goed schaatsen en relativeren. Het verloren goud van Sochi incasseerde hij als een gentleman, ook al kwam het aan als een mokerslag. Er kan er maar één winnen, verklaarde hij. En beter kon hij niet. Drie jaar later, in 2017, werd de sprinter van de KNSB alsnog gekroond tot beste van de wereld. In een magische rit won hij de 500 meter op de WK Afstanden.

**“Je kan de kleedkamer wel verbouwen maar daar word je geen eerste mee”**

“Als ik aan de start sta, wil ik winnen. Daar doe ik alles voor. Maar wel op mijn manier. Respect staat altijd voorop. Respect voor jezelf, de tegenstander, het publiek. Ik vind het ook belangrijk dat de sport fair is. Doping hoort daar niet bij, dat is valsspelen. Helaas is het een issue in sport. Ik ga me er niet al te druk om maken omdat ik er zelf niks aan kan doen, maar ik ben er niet blij mee. Je helpt de sport ermee naar de knoppen.

Sport is voor mij een eerlijk gevecht van man tegen man. Soms win je en vaker verlies je. Daar moet je mee om kunnen gaan. In Sochi werd ik tweede op de 500 meter. De manier waarop was nogal ongelukkig. Eerst werd ik uitgeroepen tot winnaar, een fractie later bleek Michel Mulder de snelste. Dat komt hard aan maar je gaat niet de kleedkamer verbouwen. Daar word je geen eerste mee. Ik sta ook gewoon de pers te woord. Je bent een voorbeeld voor iedereen en zeker voor al die kleine ventjes in Nederland die ook heel goed willen worden. Je tegenstander verdient ook waardering. Iemand die beter is dan jij, die wint, die heeft er net als ik alles voor gedaan en gelaten. Daar heb ik respect voor. Het neemt niet weg dat ik het een jaar best moeilijk heb gehad na het zilver van Sochi. Je moet er alleen niet in blijven hangen.

Gelukkig is de liefde voor het schaatsen groot. Het is een verslaving waar ik altijd weer naartoe getrokken word. Het afzien, het winnen, de techniek, de details. Alles bij elkaar is het een hele intense beleving. Het is geweldig dat je daar elke dag mee bezig mag zijn. Het heeft me heel veel mooie momenten opgeleverd. Ik vond het ook een eer dat ik tijdens de openingsceremonie van de Spelen in PyeongChang de Nederlandse vlag het stadion in mocht dragen. Dat kan niet iedereen zeggen.”

# Wij zijn TeamNL

Wij maken van onze dromen doelen. We willen goud winnen en het Wilhelmus horen. Daar werken we stap voor stap naartoe, al is de weg lang en onvoorspelbaar. Soms heb je wind mee en gaat alles vanzelf. Soms zit het tegen. Een voordeel: je bent nooit alleen. TeamNL zijn we samen. Sporters, coaches en staf. Wij zijn er voor elkaar. Door dik en dun. We inspireren elkaar, maken elkaar gek en halen het beste in elkaar naar boven. Tot aan de streep. En verder.

TeamNL

# Je strijdt samen

**excelleren respect samen**

## Suzanne Schulting en Sjinkie Knegt

Suzanne Schulting wilde altijd Sjinkie Knegt zijn. Tot ze goud pakte op de Winterspelen in Zuid-Korea. Toen wilde Sjinkie Suzanne zijn, zei hij. Omdat hij zelf op zilver was blijven steken. Maar vooral ook omdat hij ongelooflijk trots was op Suzanne. Het is tekenend voor de sfeer in de ploeg. Iedereen gunt elkaar het allerbeste. Je mag alleen niet mokken.

**“Samen een feestje vieren is leuker dan alleen”**

Sjinkie: “Als je verloren hebt, heb je verloren en ga je gewoon weer verder. Dat is part of the deal. Je rent niet het stadion uit. Daar is de sport ook te mooi voor. Je wilt zoveel mogelijk wedstrijden zien en je teamgenoten aanmoedigen.” Suzanne: “In PyeongChang haalden we met de vrouwen de finale van de relay niet. Tien minuten later zag ik Sjinkie zilver winnen op de 1.500 meter. Ik had de tranen nog in mijn ogen en tegelijkertijd stond ik te springen van blijdschap.”

Sjinkie: “We zijn een hecht team, de mannen en de vrouwen samen. We gunnen elkaar het allerbeste. Bij andere landen is het minder, daar spelen nog wel eens conflicten. Jeroen Otter, onze coach, is belangrijk voor ons. Hij kijkt verder dan alleen schaats-technische zaken.”

Suzanne: “Afgelopen zomer hebben we vijf dagen op grote hoogte in Corsica gewandeld, zes à zeven uur per dag. Je gaat er niet beter van schaatsen, maar het is goed voor de teambuilding. En je leert grenzen verleggen.” Sjinkie: “We trekken 345 dagen per jaar met elkaar op. We zijn net een familie. Ik zie mezelf ook als een teamsporter, niet als individuele sporter. Als je beter wil worden, moet je sowieso elke dag met twaalf man op het ijs staan. Ik zou ook niet anders willen. Als ik in mijn eentje moet sporten, zou ik stapelgek worden.”

Suzanne: “Dat geldt voor mij ook. Daarom is het brons op de relay in Zuid-Korea super gaaf. Die plak is minstens net zo mooi als mijn gouden medaille op de 1.000 meter. Gewoon, omdat je het met elkaar doet, met de meiden. Ik weet hoeveel tijd en energie iedereen erin gestoken heeft. Het is mooi als je dan beloond wordt. En samen een feestje vieren is leuker dan alleen.” Sjinkie: “Het is ook een geweldig mooi onderdeel, de relay. Het publiek weet dat ook. Je voelt altijd weer de opwinding door het stadion gaan. Het goud met Nederland op de WK 2017 in Rotterdam is een van mijn hoogtepunten.” Suzanne: “Er zijn toen verschillende andere TeamNL’ers uitgenodigd om te komen kijken. Die vonden het super vet om mee te maken. Dat is toch leuk om te horen.”

# Wij zijn TeamNL

Op het schoolplein willen meisjes Lieke Martens zijn. Zo gaat dat. We hebben allemaal onze helden. Nico Rienks, Edwin van der Sar, Anky van Grunsven, Pieter van den Hoogenband, Sven Kramer. Als vijftigers de Mont Ventoux oprijden, is er altijd wel iemand die denkt dat hij Bauke Mollema is en demarreert. Eigenlijk heb je een fantastisch mooi leven als topsporter. Jij doet wat anderen zouden willen doen. Laten we ervan genieten. En mensen inspireren.

TeamNL

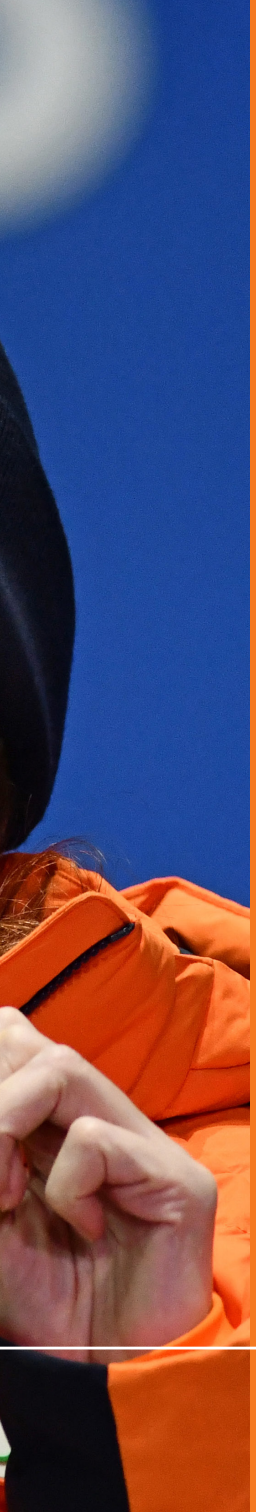
# Je inspireert Nederland

**excelleren respect samen**

## Bibian Mentel

Bibian verloor op 27-jarige leeftijd haar onderbeen door kanker. Net toen ze op het punt stond zich te plaatsen voor de Olympische Winterspelen van 2002 in Salt Lake City. Vier maanden later stond ze alweer op een snowboard om drie maanden daarna Nederlands kampioen bij de validen te worden. Het typeert haar karakter. Opstaan en doorgaan. Ook na negen keer kanker. Vandaar Mentelity.

**“De afgelopen achttien jaar ben ik niets tegengekomen wat ik niet kan”**



“Mentelity is de naam die ik aan mijn foundation heb gegeven. Voor mij betekent het doorzettingsvermogen, niet bij de pakken neerzitten en genieten van het leven. Ik heb best het een en ander meegemaakt. Ik kon kiezen tussen mezelf zielig vinden en niets doen of er tegenaan gaan en er het beste van maken. Ik heb voor dat laatste gekozen. Al was dat niet vanzelfsprekend. Toen mijn been geamputeerd werd, ging ik binnen een week van topsporter naar het vakje met gehandicapten. Iedereen, ook mensen die ik niet kende, ging me opeens vertellen wat ik niet meer kon. Heel raar eigenlijk.

Inmiddels zijn we achttien jaar verder en ik ben nog nooit iets tegengekomen wat ik niet kan, ondanks mijn prothese. Ik geloof dat het voor anderen ook zo werkt, ze hebben alleen een voorbeeld nodig. Vanuit die achtergrond hebben we in 2012 de Mentelity Foundation opgericht. We willen zoveel mogelijk kinderen en jong volwassenen met een beperking aan het sporten krijgen. We leren ze denken in mogelijkheden. Het is dankbaar werk.

We krijgen ook hele mooie reacties, laatst nog van de broer van Merijn Koek. Merijn mist zijn beide onderarmen en zijn rechteronderbeen. Hij leerde hier snowboarden, plaatste zich voor Sochi en werkt nu bij ons. Zijn broer vertelde dat hij Merijn enorm had zien groeien, als sporter maar vooral als mens. Dat zijn geweldige dingen om te horen, dat je kan bijdragen aan de kwaliteit van iemand zijn leven. Daar doen we het voor.

Het is ook mooi dat je een voorbeeld mag zijn voor anderen. Al heb ik er zelf nooit echt een gehad. Ik had vroeger ook geen posters boven mijn bed. Mijn inspiratie haal ik uit het leven zelf. Dat kan van alles zijn, berglucht of een mooie zonsondergang.

Of ik doorga tot de volgende Spelen weet ik niet. Dan ben ik 49. Ik heb een prachtige carrière gehad met ontzettend veel mooie momenten en met drie gouden medailles op de Spelen. Met de Mentelity Foundation ga ik in ieder geval door. Zolang als het nodig is.”

# VWS en Nederlandse Loterij achter TeamNL

Jij bent topsporter. Dat is jouw beroep. Weet jij hoe de topsport gefinancierd wordt, wie het betaalt? Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en Nederlandse Loterij spelen hierbij een belangrijke rol. VWS en Nederlandse Loterij zijn samen goed voor een investering van ongeveer 66 miljoen euro in de Nederlandse topsport. Elk jaar weer. Hiervan komt ongeveer 52 miljoen van VWS en 14 miljoen van Nederlandse Loterij. En niet alleen de Nederlandse topsport ontvangt jaarlijks een bijdrage. De totale investering van beide partijen in de Nederlandse sport is veel groter, namelijk 400 miljoen en bijna 45 miljoen.

TeamNL

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

NEDERLANDSE LOTERIJ

Waar gaat dat geld allemaal naartoe? Samen met bijdragen van bonden en sponsoren willen we de ambitie van de Nederlandse sport waarmaken: Meer medailles in meer sporten met meer impact. Ook het ministerie van VWS vindt dat onze sporters het wereldwijd goed doen en zij wil jullie een steun in de rug geven. Zorgen dat de Nederlandse topsport alles goed voor elkaar heeft. Zodat jullie de wereldtop kunnen blijven halen. Op de Olympische en Paralympische Spelen en WK's, maar ook op andere topevenementen. Als topsporter van TeamNL zie je in je dagelijkse trainingssituatie veel terug van de investeringen van VWS en van Nederlandse Loterij. Al ben je je hier misschien niet zo van bewust. Denk eens aan de kosten voor trainingskampen en wedstrijden. Of de kosten voor trainingsmateriaal en de sporthal, het zwembad of de ijsbaan. De CTO's worden voor een groot deel vanuit VWS en Nederlandse Loterij gefinancierd. Maar ook de inzet van experts is hierdoor mogelijk, zoals medische begeleiding, embedded scientists en voedingsdeskundigen.

De voorzieningen waar je als sporter met een A-, HP-, of Selectiestatus een beroep op kan doen, worden ook mede mogelijk gemaakt door VWS en Nederlandse Loterij. Zo worden het stipendium en de kostenvergoeding helemaal betaald door het ministerie. En de begeleiding van (bijna) gestopte topsporters naar een volgende carrière, is mede mogelijk door investeringen van VWS. De topsportpolis wordt deels betaald door Nederlandse Loterij. En heb je meegedaan aan de Olympische of Paralympische Spelen? Of misschien op jongere leeftijd aan het EYOF of de YOG? Ook de organisatie van een team naar die evenementen komt voor rekening van VWS en Nederlandse Loterij.

Loten
Alle deelnemers aan een of meerdere spellen van Nederlandse Loterij dragen bij aan de (top)sport. Van elk verkocht lot gaat namelijk een deel naar de Nederlandse sport. Niels Onkenhout, CEO Nederlandse Loterij: "Nederlandse Loterij wil mensen laten winnen. Dat doen we met onze miljoenen aan prijzengeld, maar ook door jaarlijks onze volledige opbrengst te investeren in Nederland. Een groot deel van die investering gaat naar de Nederlandse sport. TeamNL-sporters die tijdens de Spelen juichend over de finish komen, mensen die meer gaan bewegen; het zijn allemaal winnaars. Net als NOC*NSF heeft Nederlandse Loterij als doel dat meer mensen in Nederland gaan sporten. We willen dat alle Nederlanders een actievere levensstijl krijgen en dat de drempel om te sporten en te bewegen lager wordt. Want daar wordt iedereen gezonder en gelukkiger van."

Zo biedt Nederlandse Loterij, samen met het ministerie van VWS, de Nederlandse sport en daarmee ook TeamNL een belangrijke basis om dromen waar te maken!

# Samen sterk!

Met onze partners werken we samen aan de ambitie van TeamNL: meer medailles in meer sporten met meer impact. Als TeamNL moeten we ervoor zorgen dat we de middelen hebben, nu en in de toekomst, om deze ambitie waar te kunnen maken. Fijn dat onze partners mee bouwen aan TeamNL! Maar waarom doen ze dat?

TeamNL

Samen met jou willen we mooie verhalen vertellen. Jouw hoogtepunten en jouw verhalen nog beter volgen en in beeld brengen. Samen bereiken we meer fans. Wij laten meer sport zien, jij staat nog meer in de spotlights. Samen sterk dus, een echte win-winsituatie!

Harry Nijland, partnershipmanager sport, De Persgroep (AD)

Heineken®

Heineken® draagt TeamNL een warm hart toe. Bijvoorbeeld met TeamNL Tokyo Center met daarbinnen het Holland Heineken House. Een plek waar de fans de topprestaties van TeamNL van dichtbij kunnen ervaren en mét jullie kunnen vieren. Iedere prestatie telt, want ook een 8e plek kan voelen als een gouden medaille. Dat vieren we graag met elkaar.

Yvonne de Liefde, senior brand activation manager, Heineken

Rabobank

Ook voor jou als topsporter begon het allemaal op de sportclub. Rabobank omarmt verenigen. Dat doen we al vele jaren en dat blijven we doen. Want bij de club komen mensen samen en werken mensen samen. Dat vinden we belangrijk. Daarom helpen we de vereniging. Jouw club. Zo groeien we samen naar de top!

Tom van Kuyk, sponsorstrateeg Rabobank

missieH2.nl

Energie doet er toe. Missie H2 wil Nederland kennis laten maken met Waterstof. Logisch, want Nederland, wind en water zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Niet alleen ons landschap is er door gevormd, maar ook ons karakter. Jouw missie inspireert en geeft ons energie. Samen maken we van Nederland een duurzaam Waterstofland.

Wilhelmus van Nassouwe
ben ik, van Duitsen bloed,
den vaderland getrouwe
blijf ik tot in den dood.
Een Prinse van Oranje
ben ik, vrij, onverveerd,
den Koning van Hispanje
heb ik altijd geëerd.

TeamNL

## Uit volle borst

De klank van het Wilhelmus is er eentje die je uit duizenden herkent. Jij zingt mee en voelt de kracht. Voordat jouw wedstrijd start, of staand op de bovenste trede van het podium. Dit lied is van jou, dit lied is van ons, van heel Nederland. Geniet ervan!

# #TeamNL