



► Claire Tan:
"Ik maakte me
een beetje
boos, want ik
wilde gewoon
winnen."

Foto: Corné
Sparidaens

Claire Tan heeft een enorme drive

● Skiester uit Groningen wordt Nederlands kampioen bij de jeugd

Door Sjoerd Jansen

Groningen "Claire heeft een enorme drive om te winnen. Dat heb je ook nodig, anders wordt het niets. En ze heeft heel veel energie. Toen ze wat jonger was, sprong ze hier bij huis telkens over het heggetje. Dat vond ze gewoon leuk", lacht moeder Anita Tan. Ze typt haar vijftienjarige dochter die onlangs in Landgraaf Nederlands indoorkampioen alpineskiën werd bij de jeugd.

Het kleine energiebundeltje zelf moet wel lachen om de woorden van haar moeder. "Nou, ja, ik wilde gewoon wat te doen hebben", zegt ze aan de Groningse keukentafel over haar springgedrag. Tegenwoordig komt Claire Tan eigenlijk tijd tekort om nog langer over heggetjes te springen. Haar leven staat helemaal in het teken van het skiën. Ze was ook een goede amazone op de pony, maar paardrijden bleek niet langer te combineren met het staan op de lange latten. De pony werd verkocht.

"Ik vond skiën eigenlijk leuker dan rijden op de pony. Je bent altijd buiten in de sneeuw. Ik hou van de snelheid. Absoluut. Het is een soort kick als je hard naar beneden gaat. Je krijgt een stoot adrenaline. En natuurlijk is het leuk als je wint", zegt ze. Moeder Anita voegt toe: "Bij skiën doet je het ook helemaal zelf. Dat is leuker. Met het paardrijden hangt veel af van het dier. Als je een heel goede pony hebt, heb je de wedstrijd bijna al gewonnen."

Op de kunststofbaan van SnowWorld in Landgraaf ging Claire de strijd om de nederlandse indoor-titel aan met zo'n 25 andere meisjes in de categorie onder zestien jaar. Na de voorrondes stond de Groningse op de slalom tweede achter de een jaar jongere Roxy van der Haas. Reden voor Claire om zich flink kwaad te maken. "Ik was niet tevreden over die tweede plaats. Het ging technisch niet lekker. Ik maakte me een beetje boos, want ik wilde gewoon winnen." Moeder Anita: "De stoom kwam uit haar oren."

Claire pepete zich zo op dat ze in de finalerun de snelste tijd van alle meisjes klokte en Nederlands kampioen werd. Dat was ze ook wel aan haar stand ver-

plicht, want in haar leeftijdsklasse voert ze in Nederland op de slalom en reuzenslalom de ranglijsten aan. Maar aan de andere kant zijn indoorbanen niet haar favoriete ondergrond. "Indoor is niet mijn specialiteit. Ze zijn te vlak. Steile sneeuw pistes liggen me beter."

Het echte skiën doe je aan gebrek aan bergen en (meestal) sneeuw inderdaad niet in Nederland, maar bijvoorbeeld in Oostenrijk. Anita: "Claire zit van september tot en met maart twee weken van elke maand in het buitenland om te trainen en wedstrijden te skiën." Ze is lid van Ski Racing Heemskerk dat telkens met een busje met talentvolle kinderen vanuit Nederland naar de wintersportgebieden afreist.

Dat maakt schoolgaan er voor de wv-scholieren niet gemakkelijker op. "Ik heb op het Zernike de Loot-status, waardoor ik vrij van school krijg. Dat is super geregeld. Ik neem m'n huiswerk mee als ik naar Oostenrijk ga en haal de proefwerken en toetsen later in."

Anita Tan: "Dat is het verschil met andere jonge sporters. Die gaan 's ochtends een aantal uren trainen, maar Claire is gelijk twee weken weg." Een tijdje terug

liep ook het powermeisje tegen haar grenzen aan toen een vervelende rugblessure en slechte schoolprestaties het allemaal een stuk minder leuk maakte. Ze ging van vwo-plus naar gewoon vwo, waardoor ze minder vakken krijgt. Voor haar rug volgt ze een trainingsprogramma van het UMCG, waarna de lichamelijke problemen flink afnamen. En ze zocht de hulp van de Heerenvense mental coach en oud-topturnster Berber van den Berg, die ook Epke Zonderland bijstaat. Claire: "Ze leert je om jezelf beter te kennen. Ik draaide vast, maar kan nu beter met tegenslagen omgaan. Ik moest bijvoorbeeld met m'n ogen dicht over een evenwichtsbalk lopen, terwijl Berber me probeerde af te leiden. Zo leer je om je sterk te focussen. En je niet op negatieve zaken te richten."

Claire, die het skitalent en Chinees bloed erfde van vader Kim, hoopt over een jaar de overstap te kunnen maken naar de nationale seniorenselectie. "Ik wil ook een keer aan een WK meedoen. De Olympische Spelen? Dat is denk ik te hoog gegrepen. De eisen om mee te doen zijn zo hoog. Eerst maar eens een WK."

”
Ik vond
skiën
eigenlijk
leuker dan
rijden op
de pony

FC KNUDDE

Door Toon van Driel

