



Brunen in deel één van haar carrière

**BIOGRAFIE****Naam:** Yvonne Troost – Brunen**Woonplaats:** Wijhe**Geboren:** Swifterbant, 4 februari 1971**Burgerlijke staat:** Getrouwd, 2 kinderen van 4 en 5 jaar**Werk:** trainster wielerschool ROC Aventus Deventer/Apeldoorn**Club:** Noordelijke Wielervereniging Groningen (NWVG)

Belangrijkste prestaties: (1994) NK op de weg, ritwinst Tour de l'Aude, ritwinst Grande Boucle Féminine, ritwinst Omloop van Molenheike (1995) NK op de weg, winst Haak Voorjaarsrace, ritwinst Tour de l'Aude, ritwinst Grande Boucle Féminine (1996) NK op de weg, winst proloog Ster van Zeeland, winst groene trui en 1 dag draagster gele trui Grande Boucle Féminine, 26ste in wegwedstrijd en 19de in tijdrit Olympische Spelen Atlanta (1997) NK mountainbiken, 2de NK weg, ritwinst Ster van Zeeland, winst puntentruï Giro del Trentino (1998) 3de NK tijdrijden, winst Haak Voorjaarsrace (1999) 3de NK weg, 3de NK mountainbike, ritwinst RaboSter Zeeuwsche Eilanden (2000) winst Haak Voorjaarsrace, winst Flevotour, 3de wereldbeker Primavera Rosa (San Remo) (2001) winst Haak Voorjaarsrace, ritwinst RaboSter Zeeuwsche Eilanden, ritwinst GP Boekel, ritwinst Tour Féminin (2002) ritwinst Holland Ladies Tour, winst Flevotour (2003) winst Ronde van Gelderland, ritwinst RaboSter Zeeuwsche Eilanden (2011) winst districtskampioenschap Noord, 4de Omloop van de IJsseldelta

maakte Troost haar rentree, tijdens de Ronde van de Kerspelen. Ze werd meteen 16de. In de afgelopen maanden was ze in bijna elke nationale koers te zien, vooraan, tussen de toppers. Troost viel tijdens de Omloop van de IJsseldelta net buiten het podium (4de) en ze won het districtskampioenschap regio Noord.

„Twee jaar geleden daagde Britt Jansen, renster bij Specialized-DPD Pakketservice, me uit voor een wedstrijdje in Enkhuizen. We waren net met de wielerschool, waar ik docent ben en waar zij toen ook op zat, op trainingskamp geweest naar Limburg. Eigenlijk wilde ik niet, maar Britt heeft me toch overgehaald. Het was een heerlijk gevoel, weer tussen de wielen.” Het begon pas echt te kriebelen toen Troost anderhalf jaar geleden een inspanningstest deed en daar fantastische waardes trapte. „Ik was net ontzwangerd van onze tweede en kennelijk in topconditie. De inspanningsfysioloog zei: Je moet weer gaan koersen! Ja doe, dacht ik, ze zien me aankomen. Toch heb ik begin vorig jaar een vast rugnummer genomen op het Rielerenk in Deventer en daar heb ik veel zomeravondwedstrijdjes gereden.”

Ze reed er opvallend hard. Zo opvallend, dat Troost rond Kerst zelfs een serieus aanbod van een grotere vrouwenploeg kreeg. „Ik zou daar als renster een begeleidende rol kunnen gaan spelen. Heel erg leuk. Maar dat vond ik toch wat te veel van het goede. Ik heb een gezin en een baan, die zouden daar onder lijden.” Dus sloeg Troost het aanbod af. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Tijdens de Ronde van Gelderland, in april, zat Troost bij NWVG-ploegleider Ronald Tops in de auto. „Naderhand vroeg hij me of ik vaker mee wilde. ‘Ja’, zei ik, ‘maar dan liever op de fiets.’” Troost besloot haar twijfels overboord te zetten en het gewoon te proberen. „Als ik er meteen af gereden zou worden, dan wist ik dat ook weer.”

TERUG IN KOERS

Wie is dat nou, moeten veel meiden in mei gedacht hebben toen er ineens een ‘nieuwe’ in het shirt van de NWVG in het vrouwenpeloton verscheen. Haar gezicht is niet zo jong meer, maar ze koerst als een routinier. Meiden, let op. Dit is Yvonne Troost (40), vroeger Yvonne Brunen, die teruggekeerd is in het peloton. Gaat er al een belletje rinkelen? Nee? Geeft niks, ze is ook een beetje van voor jullie tijd. Maar deze renster is niet zomaar iemand. Hoog tijd dus voor een klein lesje wielergeschiedenis.

Drie keer Nederlands kampioen op de weg, een keer Nederlands kampioen mountainbiken, deelname aan de wegwedstrijd én de tijdrit op de Olympische Spelen van 1996 in Atlanta en winst in vele klassiekers en etappekoersen. Dat is in het kort de wielercarrière van Yvonne Troost-Brunen van 1994 tot en met 2003. In dat jaar stopte ze na het Nederlands kampioenschap op de weg, als een van de succesvolste wielrensters van haar tijd, met een palmares waar je u tegen zegt.

Nu is ze terug, op haar veertigste. „Gewoon, omdat ik het koersen zo vreselijk leuk vind”, zegt ze met een grijns van oor tot oor aan de eettafel in haar ruime eengezinswoning in Wijhe. In mei

‘IK GA DOOR TOT IK ER GENOEG VAN HEB’

Maar ze werd er niet afgereden. Sterker, ze doet sinds haar rentree in elke wedstrijd voorin mee. Vanwege haar werk en gezin rijdt Troost alleen nationale wedstrijden. Internationaal koersen kost een stuk meer tijd, ook qua trainen. „Het niveau is, voor zover ik dat nu heb kunnen beoordelen, ongeveer gelijk gebleven. De verschillen tussen de meiden die voor grote ploegen rijden en de rensters van clubteams zijn nog steeds erg groot. Maar de basis is wel veel breder geworden: het vrouwenpeloton is een stuk groter, het niveau in de tweede lijn is flink omhoog gegaan en de wedstrijden zijn ook langer. Alles is professioneler geworden.” Of er verder nog wat veranderd is? „Het is agressiever geworden. Er wordt veel meer gescholden, er is minder respect onderling”, stelt Troost hoofdschuddend vast. „Van kutwijf tot stoephoer, ik heb echt alles al naar m’n hoofd gehad.”

Vroeger

Dat was vroeger niet zo. Vroeger, in 1994, toen Troost haar stormachtige

debuut maakte in het vrouwenpeloton. „Ik ben pas laat begonnen met koersen. Op m’n 22ste. Ik was schaatser, maar eigenlijk vond ik de conditietraining op de fiets in de zomer altijd al leuker. Zelfs als kind was ik al veel aan het fietsen. Met mijn broer maakte ik parkoersjes van bakstenen waar we omheen slomden. Met slippende banden. Dat vond mijn vader maar niks, want onze fietsen bleven nooit lang heel.”

De schaatsmannen waar Troost in haar tienerjaren mee fietste, wilden niets liever dan de enige vrouw in hun midden eraf rijden. „Ze waren keihard. Werd je gelost? Dan zorgde je zelf maar dat je thuiskwam. Ik vond dat spelletje, tussen de wielen, superleuk. Al snel werd ik niet meer gelost. Maar aan wedstrijden rijden dacht ik nooit.” Tot een van de meiden uit haar schaatsploeg overstapte naar wielrennen. „Ze vroeg of ik mee ging. De drempel werd daarmee ineens een heel stuk lager.”

In haar eerste jaar op de fiets, 1993, won Troost meteen een paar criteriums –

zonder noemenswaardig te trainen. In de winter besloot ze het serieuzer aan te pakken. Wieltrainer Ronald van Roeden, die op dit moment onder anderen Lieuwe Westra traint, nam haar onder zijn hoede. „Ik ben niet alleen hard gaan trainen, maar ook veel afgevallen. Ik zag er toen niet uit joh”, lacht Troost bij de herinnering. „Ik woog wel 75 kilo. Het was echt zoeken naar het zadel in dat strakke IJsselstreekpakje.”

Troost ging als een speer van start in het wegseizoen van 1994. „Na het WK van 1993 in Oslo, stopte Leontien van Moorsel tijdelijk met wielrennen. Er kwam een plekje vrij in de nationale selectie. Al snel kreeg ik een telefoontje van de toenmalige bondscoach, Frans van Diepen, met de mededeling dat hij me een paar keer had zien rijden en me wilde ‘uitproberen’. Ik mocht mee op trainingskamp naar Limburg.” Dat was wel even andere koek. Niet alleen waren de trainingen loeizwaar, ook de meiden van de nationale selectie waren aanvankelijk niet zo aardig tegen de ‘nieuwe’. „Kwam ik daar aan, was het eerste wat een van hen vroeg: ‘Zo, dus jij bent de

nieuwe verzorgster?’ Ik stond met mijn mond vol tanden.”

„Ik had nooit meer dan 100 kilometer achter elkaar gefietst. En nu moesten we opeens iedere dag 120 kilometer trainen, heuvel op heuvel af.” Wanhopig belde Troost haar vader: „Pa, kom me halen”, zei ik. ‘Het is veel te zwaar!’ Mijn vader weigerde. ‘Je wilt dit toch zelf’, zei hij. ‘Je blijft daar maar mooi.’” Iedere dag ging het beter. „Van Diepen had een amateur meegenomen om tempo bergop te maken. Op de laatste dag had hij alleen mij nog in zijn wiel.”

En zo belandde Troost binnen *no time* in internationale etappekoersen. „In Les 3 Jours des Vosgiènes reed ik ineens tussen de wereldtop. Maar wist ik veel, ik kende al die meiden niet. Ik dacht alleen maar: ik moet bij de voorste groep blijven.” Troost werd derde in het eindklassement. Ongekend voor een debutant. „We gingen meteen door naar de Tour de l’Aude. Tot de laatste dag stond ik ook daar derde in het eindklassement, maar toen zakte ik door het ijs. Van Diepen kwam de avond voor de afsluitende tijdrit naar me toe en praatte op me in. Dat ik echt goed moest rijden, dat er veel op het spel stond. Ineens stond er zoveel druk op. Ik kreeg plotseling door dat het best belangrijk was wat ik aan het doen was. En toen lukte het niet meer.”

Instinct

Hard fietsen is één ding, maar op hoog niveau koersen is niet voor iedereen vanaf het begin weggelegd. Hoe het kan dat Troost van meet af aan vrij makkelijk mee kon komen met de wereldtop? „Instinct, denk ik. En het oefenen met de bakstenen op het erf, thuis. Het fietsen tussen de schaatsmannen. Veel kijken naar koersen op tv. En de bondscoach gaf me ook veel tips. Wie ik in de gaten moest houden, dat soort dingen.” En zo kwam het dat Troost in dat eerste koersjaar meteen ook maar even Nederlands kampioen werd.

Maar zo snel als ze successen boekte, zo snel kwam er ook een fikse domper. „In 1997 werd ik positief bevonden. Ik reed al niet een heel goed jaar, en in die Giro waarin ik positief plaste reed ik zelfs erg slecht. Ik zal de namen van de twee stoffen die in verhoogde mate werden aangetroffen nooit vergeten: noretiocholanolon en norandrosteron. Ik zat in de Tour toen ik het slechte nieuws kreeg. Halsoverkop ben ik naar huis gegaan. Bondscoach Piet

Hoekstra kwam met een reden die nogal riekte, dus de pers zat er meteen bovenop. Vooral omdat dopinggebruik in het vrouwenwielrennen nooit voorkwam.”

Zelf had Troost geen idee wat er aan de hand was. „Ik zou nooit knoeien met mijn lichaam. Ik ben voor zuiverheid in de sport. Maar meteen begonnen de speculaties. Zie je wel, zei men, die is zo snel gekomen, dat kan geen zuivere koffie zijn.” Gelukkig had Troost een groepje mensen om zich heen dat het hoofd koel hield. De twee stoffen die waren aangetroffen, zijn vrouwelijke hormonen. „Die winter is er een uitgebreid onderzoek geweest. Van 1994 tot en met 1996 was ik zo afgetraind, dat ik niet menstrueerde. In 1997 was ik wat zwaarder en menstrueerde ik wel weer. Daar moest het ‘m in zitten, dacht men. Dat bleek te kloppen: tijdens mijn cyclus zijn er twee dagen waarop deze twee hormonen in verhoogde mate in mijn lichaam voorkomen – meer dan bij andere vrouwen.”

Troost werd vrijgesproken. Maar haar carrière had zijn glans verloren. „Die dopingzaak heeft veel impact op mijn motivatie gehad. Het vrije was eraf. Ik werd botter, omdat ik geleerd had dat mensen heel snel oordelen zonder dat ze weten wat er echt aan de hand is. Ik won nog wel wedstrijden, maar niet meer door interne motivatie. Iemand moest me een schop onder mijn kont geven. Ik ging teveel relativieren. De passie was weg.”

Inmiddels heeft Troost die passie teruggevonden. „Ik heb er weer zoveel plezier in. Na het NK van 2003 dacht ik: het is mooi geweest. En zo heeft het ook lange tijd gevoeld. Maar kennelijk had ik het toch nog niet afgesloten.” Troost ziet het wielrennen als een ideaal middel om even weg te zijn uit de dagelijkse sleur van huishouden en huilende kinderen. „Er zullen vast mensen zijn die denken: Wat een slechte moeder, ze trekt er steeds op uit met haar fiets. Maar ik weet zeker dat ik juist een betere moeder ben doordat ik veel op de fiets zit en nu ook weer wedstrijden rij. Als ik thuis kom, is mijn hoofd leeg en ben ik helemaal ontspannen.”

„Eigenlijk ben ik best wel nieuwsgierig hoe ik het zou doen tussen de meiden die nu bij de wereldtop horen. Kan ik nog mee, of ben ik te oud? Op het NK in Ootmarsum had ik dat willen testen.” Maar Troost reed al na drie kilometer koers op achterstand, omdat ze achter de valpartij met Kirsten Wild zat. Toch merkte ze dat

er aanvankelijk zowaar rekening met haar werd gehouden, als gevaarlijke outsider. „Aan de start stond ik vlakbij Marianne Vos. Twee van haar oud-ploeggenoten van DSB, waar ik ook nog mee gekoerst heb, wezen naar mij en zeiden: ‘Pas maar op voor haar! Weet je wel wie dat is?’ Hopelijk komt er nog eens een gelegenheid om echt met haar te koersen.”

En tot die tijd? Tot die tijd geniet Troost van het fietsen. „Het verbaasde me hoe snel ik het weer oppakte. Alles zat onder een laagje stof, maar de handigheid en het koersinstinct verlies je niet zomaar. En leeftijd zegt niet veel, heb ik gemerkt. Kijk maar eens naar Jens Voigt, die is 39 en doet nog volop mee op het hoogste niveau. Ik herstel misschien minder snel, maar ik ben nog prima opgewassen tegen die jonge meiden, zeker als het op sprinten aankomt. Ik ga door tot ik er genoeg van heb. Dan ben ik die onrust tenminste kwijt en ga ik wat anders doen. Golfen, of zo.”

Tot zover de geschiedenisles. Voortaan weten jullie het dus, meiden: dat wiel van Yvonne Troost, dat moet je hebben. Een mooie uitslag gegarandeerd. Mits je niet teveel scheldt. ●

Aan de start van het NK in 2003, haar afscheid

