

'Einde komt in zicht'

Machiel Ittmann domineert al jaren op NK langlaufen

Ido Dijkstra

Hilversum ✦ Er zijn van die mensen die maar niet rustig aan kunnen doen. Hilversummer Machiel Ittmann (46) is er zo één. In de zomer doet hij triatlons, in de winter raast hij op langlauflatten door de natuur. Nog altijd met succes. In die laatste sport is hij meervoudig nationaal kampioen. Midden januari werd hij weer Nederlands beste. „Ik ben de tel kwijtgeraakt.” Herkenbaar? Op dagen dat u goed in uw vel zit en boodschappen moet doen bij de supermarkt 500 meter verderop, pakt u de fiets of gaat u lopen. Het voelt als een overwinning. De meeste dagen kiest u toch voor het gemak van de auto. Beetje fout, maar ja. Voor Ittmann beginnen dit soort 'morele dilemma's' op zijn vroegst als hij naar zijn werk moet fietsen, 35 kilometer verderop. „De laatste jaren heb ik steeds de fiets gepakt. Ook als het regende. Dan denk ik: veel bewegen, het is relatief. Ittmann heeft pas het gevoel dat hij écht wat heeft gedaan als het gros

al lang is afgehaakt. „Ik heb vroeger alle sporten gedaan. Basketbal, tennis, judo, atletiek. Ga zo maar door. We deden een keer de Coopertest (in twaalf minuten een zo groot mogelijke afstand afleggen, red.) op school. Ik had al gauw het schoolrecord te pakken. De leraar zei: Machiel, als we door zouden rekenen, dan heb je geen zo gehaald, maar een 12. Toen wist ik dat ik wat met duursport moest doen.” Het was begin jaren negentig. Op televisie was AVRO's Sportpanorama, dat ook veel aandacht schonk

aan de triatlon. „Ik ben begonnen met 1/6de triatlon. Langzaam groeide dat naar de Ironman toe. Toen ik meer ging trainen, voelde ik dat mijn conditie met sprongen vooruitging. Een heerlijk gevoel.” Inmiddels is het een manier van leven. Sport als een (gezonde) verslaving. „Ik ben de Ato (Academie voor lichamelijke opvoeding, red.) gaan doen. Er was daar een projectweek waarin je van alles kon kiezen, van computercursussen tot schaatsen en langlaufen op de Oostenrijkse Weissensee.” Hij koos

voor dat laatste en raakte verliefd op een on-Nederlandse sport. „Ik bleek talent te hebben.” In de beginnersgroep werd hij gelijk tweede op het NK. Hij verbeterde zichzelf in rap tempo en ging al snel bij 'de groten' meedoen. Inmiddels is hij veelvoudig Nederlands kampioen. „Ik weet niet eens precies hoe vaak, ben de tel kwijt.” Oké, zal de cynicus zeggen, voor Nederland zal aanwezig zijn op het NK al genoeg zijn om te winnen. „We zijn zeker niet het beste langlaufland, maar er doen toch tachtig

mensen mee. Daarvan heb ik drie generaties uitdagers overleefd. Wel denk ik dat het einde van mijn hegemonie zich aandient, want mijn opvolgers rammelen aan de poort. Nog een paar jaartjes”, voor-spelt de 46-jarige Hilversummer. In het vorig decennium waren er langlaufwedstrijden waarin hij 395ste werd van de zestienduizend en 81ste van de vierduizend. „Dan moet je wel wat kunnen”, stelt Ittmann, die als triatleet twee keer zilver en driemaal brons pakte op het NK in Almere. Zijn leven als inkoop/verkoper en reis leider voor het wintersportbedrijf Vasa Sport, gecombineerd met een bestaan als triatleet in de zomer en langlaufer in de winter én zijn 'baan' als vader en echtgenoot bevallen hem goed. „De afwisseling is heerlijk. Sportief ben ik nog niet op. Mijn voorbeeld is wat dat betreft Rob Barel, Nederlands beste triatleet ooit. Die is als middenvijftiger nog Nederlandse top. Als ik dat ook kan, zo lang ik plezier heb, waarom dan niet?”

Leven lang plezier van lichamelijke opvoeding

Machiel Ittmann is opgeleid als gymnastiekleraar. Vroeger heeft hij alle sporten geprobeerd en hij verbaast zich er over dat er in de huidige tijd zo weinig ruimte is voor bewegingsonderwijs op school. „Ik ben nu zelf vrijwillig gymleraar van mijn dochter. Er is amper budget voor op scholen. Terwijl lichamelijke ontwikkeling zo ontzettend belangrijk is.

Onbegrijpelijk dat dit niet vanuit Den Haag geregeld is. Zeker in een tijd waarin kinderen minder buiten kunnen spelen omdat het gevaarlijker is met al die auto's. En omdat de verleidingen van tv en computer veel meer op de loer liggen dan toen ik opgroeide.” Ittmann wil zijn dochters Louise (9) en Maaike (5) zo veel mogelijk laten bewegen en veel sporten

laten proberen. „Goed voor de algehele lichamelijke ontwikkeling. Ik merk al dat ze motorisch heel vaardig zijn. Ik weet zelf hoe fijn het is om ook als je wat ouder bent nog topfit te zijn. Van goede lichamelijke vaardigheden heb je een leven lang plezier. Absurd dat daar tegenwoordig zo weinig oog voor is, al lijkt het bewustzijn de laatste tijd weer wat te groeien.”



Machiel Ittmann, nog altijd bijna niet te houden.

FOTO HERMAN HOES