

Tessa van der Mark uit Bussum:

‘Na het WK is mijn spaarrekening geplunderd’

Er zullen maar weinig sportliefhebbers weten dat touwtjespringen ook als sport wordt beoefend. Dan heet het ropeskipping. Er worden in deze vrij onbekende tak van sport Nederlandse, Europese en wereldkampioenschappen gehouden. De Bussumse Tessa van der Mark is volop in training voor de wereldtitelstrijd, die in juli in Denver – hoofdstad van de staat Colorado in de Verenigde Staten – plaatsvindt.

Tekst: Philip Detmar, foto's: Bob Awick/Tessa van der Mark

Ambitie heeft de 27-jarige zeker. Zij heeft per 1 januari jl. haar baan als orthopedagoog/gedragswetenschapper bij voornamelijk kinderen, bij de Stichting Elan opgezegd om zich in deze maanden volledig te kunnen focussen op het komende WK.

“Daar heb ik goed over nagedacht. Ik wil, nadat ik al bijna twintig jaar intensief met deze sport bezig ben, nog één keer alles op alles zetten om in mijn sport het maximale te bereiken. Ik ben nu 27 jaar, heb geen relatie en geen kinderen. Nu kan het nog, want de jaren beginnen ook te tellen. Het was niet meer de combineren: werk, trainen en ook nog lesgeven. Ik maakte dagen van vijftien uur. De gesprekken die je als orthopedagoog met ouders

en leerkrachten voert, kan ik niet zomaar van me afzetten wanneer je aan het einde van de dag naar huis gaat. Dat bleef bij mij doorwerken. Met de wetenschap dat er een groot tekort is aan orthopedagogen en ik in het najaar zonder problemen weer werk zal vinden, kon ik het risico nemen om mijn baan op te zeggen.”

Sportpsycholoog

Ropeskipping is een intensieve sport. De ongeoefende touwtjespringer moet na één minuut al hap-pen naar adem. Van der Mark: “Ik train momenteel zes keer per week in sessies van twee uur. Dan ben je ook compleet leeg. Daarnaast ga ik wekelijks twee keer naar de sportschool voor krachttrainin-gen. Verder heb ik een voedingsschema, ga ik naar de fysiotherapeut en consulteer ik regelmatig een sportpsycholoog. Bij dat laatste krijg je inzicht op welke wijze je je optimaal kunt voorbereiden, hoe verwerk je tegenslagen en wat is de juiste manier om het sporten en het leven daarbuiten in balans te houden. In welke sport dan ook, acteren op topniveau is ook een mentale kwestie.”



‘In welke sport dan ook: acteren op topniveau is ook een mentale kwestie’



'Dat was ook een van de redenen waarom ik nu voor dit traject heb gekozen. Nu of nooit'

In het klassieke touwtjespringen kom je na de sprong met beide voeten tegelijk weer op de grond. Bij het ropeskipping als wedstrijd-sport maak je tijdens het draaien van het touw een loopbeweging op de plaats. "Een wedstrijd bestaat uit drie onderdelen: een snelheidswedstrijd waar wordt geteld hoeveel keer je in dertig seconden je rechtervoet op de vloer zet, vervolgens een onderdeel waarbij de tijd op drie minuten wordt gesteld – dan ligt het tempo iets langzamer – en tenslotte de zogenaamde freestyle, te vergelijken met een vloeroefening op muziek bij het turnen. Dan zijn de moeilijkheidsgraad en uitvoering bepalend. Op ieder onderdeel krijgt de winnaar één punt, et cetera. Wie na drie onderdelen de minste punten heeft behaald, is de winnaar. Ook kun je per onderdeel kampioen worden."

Kleine sport

Sport bedrijven op topniveau kost geld; soms veel geld. Bij omvangrijke en bekende

sporten wordt de topsport vanuit de bond en sponsors gefinancierd. Het ropeskipping is een kleine sport in Nederland met als gevolg zeer beperkte financiële mogelijkheden. Er is geen geld om sporters naar buitenlandse toernooien uit te zenden. Dat betekent dat de sporters alles zelf moeten bekostigen: kleding, materiaal en voor de buitenlandse toernooien en wedstrijden de reis- en verblijfkosten. De ambitieuze Van der Mark vervolgt: "Voor de wedstrijden buiten Nederland gaat de trainer mee en je moet ook als deelnemer een jurylid voor het toernooi aanleveren. Ook die kosten komen voor mijn rekening. De fysiotherapeut zou er eigenlijk

ook bij moeten zijn, maar uit kostenoverweging blijft die meestal thuis. Daarnaast moet je bij de organisatie naast het inschrijfgeld ook een bedrag betalen voor het gebruik van de faciliteiten en de maaltijden. Naar de wedstrijden in Europa gaan we meestal met de auto. Dat is nog wel behapbaar. Het WK in de Verenigde Staten is van een geheel andere orde. Met alle voorbereidingen plus de totale reis- en verblijfkosten komen de kosten op 10.000 euro."

Daarvoor is de Bussumse een crowdfunding gestart. "Een kwart heb ik al ontvangen, maar ik moet nog wat actie ondernemen. Ik



'Met alle voorbereidingen plus de totale reis- en verblijfkosten komen de kosten op 10.000 euro'

naar het EK in Hongarije te gaan." Zo'n twintig jaar geleden is Tessa van der Mark serieus begonnen met ropeskipping. Op 10-jarige leeftijd kwam zij al uit op een internationale wedstrijd en vier jaar later vertegenwoordigde zij Nederland op haar eerste Europese titelstrijd. Het turnen deed zij er aanvankelijk bij, maar dat was gezien de trainingstijden en intensiviteit niet meer te combineren. Inmiddels heeft zij liefst vijf EK's op haar naam staan. Het WK in juli is haar debuut op dit wereldevenement. Haar laatste EK was vorig jaar in het Slowaakse Bratislava. Daar werd zij achttiende. "Dat was minder dan ik had verwacht. Dat was ook een van de redenen waarom ik nu voor dit traject heb gekozen. Nu of nooit."

liep al een tijd met het eerdergenoemde plan om mijn baan op te zeggen voor het WK rond en had het nodige gespaard. Ik weet vrijwel zeker dat na het WK mijn spaarrekening geplunderd is." Geld is derhalve een serieus probleem voor de Bussumse WK-ganger. Het is het bekende kip-en-het-ei-verhaal. "Omdat het ropeskipping een kleine sport is, genereren we weinig publiciteit. Een sponsor wil weten wat hij ervoor terugkrijgt. Wat ik voor een bedrijf of onderneming die mij wil ondersteunen kan doen, is een clinic ropeskipping geven. Zij kunnen dan zelf ervaren wat deze sport inhoudt en wat ervoor nodig is om dit op topniveau te bedrijven. Daarnaast is het mogelijk dat ik een presentatie verzorg en mijn activiteiten zo veel mogelijk onder de aandacht breng."

'Nu of nooit'

Het ropeskipping neemt bij de familie Van der Mark een belangrijke plaats in. Anouk, de zus van Tessa, beoefent deze sport ook. "Zij was er een tijdje mee gestopt en heeft nu de draad weer opgepakt. Het WK dit jaar komt nog te vroeg voor haar. Haar doel is om samen met mij volgend jaar

Na de wereldkampioenschappen van juli in Colorado staat voor juli 2024 de Europese titelstrijd in Hongarije in haar agenda. "Na het WK evalueer ik de afgelopen periode. Vervolgens ga ik weer aan het werk. Daarna ga ik beslissen of ik voor het EK hetzelfde traject ga volgen en weer mijn baan ga opzeggen." Aan het einde van de jaren 90 kwam het ropeskipping in Nederland. "Mijn vader Jeroen en Eric Herber hebben deze sport in het buitenland ontdekt en in Nederland geïntroduceerd. Mijn moeder was zwanger van mij toen Nederland op een demo-dag kennismakte met het touwtjespringen. Saillant detail: mijn moeder Mieke en Anke, de vrouw van Eric, zijn zussen. Via onze turnvereniging Keizer Otto in Naarden is getracht het ropeskipping in Nederland groter te maken. Dat gaat nog steeds moeizaam, terwijl het toch bij gymnastiekverenigingen een mooie aanvulling op het lespakket kan zijn. In het verre verleden was het ropeskipping ondergebracht bij de turnbond, die het naderhand weer heeft afgestoten. Nu is er de NRSO, de Nederlandse Rope Skipping Organisatie, en er is een Europese en wereldorganisatie die de respectievelijke toernooien organiseert."