

Ontbijtje met... Leontien van Moorsel

## **‘Een dag niet gesport, een dag niet te genieten’**

**‘Nou ja, zeg! Wel lekker... maar als ik elke dag zo zou ontbijten, werd ik moddervet.’  
Dus laat ze haar kennersoog vallen op een (hoe heette dat broodje nou ook alweer?) dat  
‘echt supergezond’ is.**

Leontien van Moorsel, sportvrouw in hart en nieren, is aan het afkicken. Het valt helemaal niet mee om een leven van strakke trainingsschema's achter je te laten. 'En dat niet alleen. Kijk, mijn leven heeft 27 jaar (!!!) alleen maar bestaan uit wielrennen. Alles werd voor me geregeld. Het enige waaraan ik hoefde te denken was de volgende training, de volgende wedstrijd. Het echte leven strekt zich pas voor me uit sinds in ben gestopt. Dat was na de Olympische Spelen van 2004. Niet zo lang geleden werd mijn vader 75 jaar en weet je hoe laat ik naar bed ging? Halfdrie!!! Daar kon toch in mijn vorige leven geen sprake van zijn. Dan gaf ik om halftien iedereen een handje en een kusje. Tinus ging naar bed.

Van het beruchte 'zwarte gat' heeft Leontien overigens geen last, want haar dagen zijn nog steeds sportief goed gevuld, maar nu vanuit een heel andere invalshoek. Leontien Total Sports, het sportcentrum dat Leontien samen met partner Michael Zijlaard runt, organiseert allerlei activiteiten. 'Ik vind het heerlijk om mensen, grote en kleine, te laten voelen hoe lekker het is om te bewegen, hoeveel energie je daaruit haalt en hoeveel beter je je voelt na een uurtje sporten.' In het sportcentrum worden bedrijfspresentaties gegeven. 'Ik vertel het aanwezige gezelschap dan over mijn carrière en laat ze zien dat topsport een kwestie van teamwork is. De link is natuurlijk dat je als bedrijf ook alleen maar functioneert bij de gratie van goede samenwerking intern. De deelnemers volgen na die presentatie een sportief programma. Na een uurtje spinnen druipen het zweet en de voldoening van die mensen af. Da's heel goed om te zien.'

### **Big smile**

Leontiens Ladies Ride is een ander initiatief om mensen in beweging te krijgen, in dit geval de vrouwen. Leontien vertelde dat ze eens een wedstrijd in Zweden reed en dat om die wedstrijd een fietstocht voor vrouwen was georganiseerd. 'Er waren grote vrouwen, kleine vrouwen, dikke en dunne vrouwen, meisjes, maar ook een paar hoogbejaarde dames. Ze waren een hele dag onderweg geweest toen wij ze aan het eind van de middag binnenhaalden. Al die vrouwen hadden een glimlach om hun mond; ze waren voldaan, dat kon je zien. En toen heb ik al bedacht dat ik zoiets ook in Nederland wilde opzetten. Het is een groot succes en ook hier, in Rotterdam, komen de vrouwen als overwinnaars aan, met een big smile op hun gezicht. Da's genieten!'

Voor Leontien is een leven zonder sport ondenkbaar en ze zou het van de daken willen schreeuwen: Beweeg! Eet gezond! Dan voel je je lekker! Terwijl ze snoept van het lekkers op de ontbijttafel vertelt ze dat als ze een dag veel suiker binnenkrijgt, ze merkt dat ze de volgende dag veel minder energie heeft. 'Probeer het maar eens. Laat een week lang chips, snoep en frisdrank staan. Eet bruin brood, fruit, groente, magere yoghurt, mager vlees, nou ja, je kunt het zelf wel verzinnen. Je zult merken dat je na die week veel meer energie hebt en dus zin hebt om te bewegen. Het gaat echt vanzelf. Doe het.'

Dat het best moeilijk kan zijn merkt ze aan Michael, 'mijn vent', zoals ze hem liefdevol noemt. De enige manier om hem gezond te laten eten, is ervoor te zorgen dat er niks ongezonds in huis is. Anders gaat hij overstag. De link met kinderen die kampen met overgewicht, is snel gelegd. 'De moeders doen meestal de boodschappen, dus is het hun

verantwoordelijkheid dat er goed voedsel in huis is. Je bent als ouder verantwoordelijk voor je kroost, dus zorg je ervoor dat je goede maaltijden op tafel zet. Het spreekt vanzelf dat je ervoor zorgt dat ze ontbeten hebben voordat ze naar school gaan en dat die broodtrommeltjes niet volgestopt zitten met loze calorieën. En je neemt ze mee naar buiten als ze wéér achter de tv of de computer willen kruipen. Gympen aan, bal mee. Hoppa! Buitenlucht is goed voor ze en voor jouzelf natuurlijk ook. Ook als je geen geld hebt om je kind bij een sportclub te doen, zijn er mogelijkheden zát om ze te laten bewegen. Pak de fiets, ga een stuk wandelen! Er is altijd een mouw aan te passen. Als je kinderen wilt, moet je ervoor zorgen ook! Het probleem is vooral dat overgewicht per generatie erger wordt. Een gezond kind dat te zwaar is, heeft meestal een of twee ouders met overgewicht.’

### **Rode konen en glimoogjes**

Het is een vicieuze cirkel die Leontien in de regio probeert te doorbreken met fietsclinics waarin ze de Rotterdamse jeugd laat kennismaken met de wielersport. De eerste vier jaar waren die voor meisjes. Ze kwam op het idee toen ze op een woensdagmiddag al die kinderen doelloos op straat zag hangen met een colaatje en een zak chips. Omdat ze uit eigen ervaring weet dat sport je leven verrijkt, dat het je een gezonde kijk op het leven geeft en respect voor je lijf, haalt ze alles uit de kast. ‘Het werkt en dat is fantastisch om te zien. Dan komt er zo’n groep meisjes op de wielersbaan. We zetten ze een helmje op en geven ze instructie en dan gáán ze ervoor. Een tijdritle, een rondje met de fiets om pilonnetjes heen. Ze kunnen op de hometrainers tegen elkaar sprinten. Aan het eind van de middag stralen ze helemaal en dan mogen ze mij nog vragen stellen. Die gaan natuurlijk helemaal niet over sport. Meiden willen weten wanneer ik voor het eerst heb gezoend en wat mijn lievelingskleur is. Met rode konen en glimoogjes zeggen ze gedag. Op die manier hebben we toch al heel wat kinderen laten voelen hoe fijn het is een sportieve inspanning te leveren. Dat hebben we dan gewonnen. Geweldig toch? De gemeente Rotterdam en Topsport hebben dit initiatief financieel ondersteund en mogelijk gemaakt dat een aantal meisjes een paar maanden lang gratis konden trainen in Ahoy’. En een aantal van hen heeft doorgezet en is jeugdlid geworden bij de club. Het is jammer dat ik er nu echt geen tijd voor heb, maar het liefst zou ik zulke initiatieven door het hele land organiseren. Misschien verandert dan eindelijk eens wat. Als je op straat loopt, zie je iedereen eten, maar je ziet nooit meer eens iemand met een appeltje.’

### **Eenmalig!**

Als rechtgeaarde topsporter kon ze het toch niet laten. In november 2005 móest ze gewoon nog een prestatie neerzetten en liep ze samen met haar zus de marathon van New York. ‘Maar dat was eenmalig, hoor! Ik was goed voorbereid, maar het is zo’n aanslag op je lichaam; je bent echt wel twee weken aan het herstellen. Ik heb mijn lichaam nu wel zwaar genoeg belast, het is mooi geweest. Natuurlijk sport ik elke dag, want als ik een dag niet sport, ben ik een dag chagrijnig. Maar een beetje fietsen, een beetje bewegen, een beetje op de powerplate is genoeg. Ik hoef mijn grenzen niet meer zo nodig op te zoeken. Vanaf nu leef ik op Leontiens Ladies Ride-niveau zal ik maar zeggen, ontspannen sporten met een glimlach en ik zal mijn best doen zo veel mogelijk mensen in mijn kielzog mee te trekken. Je hebt maar één lichaam, daar moet je zuinig op zijn.’

[kader]

### **Leontien in vogelvlucht**

Ze is een van de beste wielrensters ter wereld en kunnen om die bewering te staven de volgende wapenfeiten noteren: 6 x Sportvrouw van het Jaar: in 1990, 1993, 1999, 2000, 2003 en 2004 – 7x Nederlands kampioene op de weg – 6x Nederlands kampioene tijdrijden – 5x Nederlands kampioene achtervolging – 4x wereldkampioene achtervolging – 2x olympisch

kampioene tijdrijden – 2x wereldkampioene op de weg – 2x wereldkampioene tijdrijden – 2x eindzege in de Tour Féminin – 2x Nederlands kampioene puntenkoers – 1x olympisch kampioene op de weg – 1x olympisch kampioene achtervolging – 1x wereldkampioene ploegentijdrit – 1x werelduurrecord – 1x Nederlands kampioene omnium – 1x eindzege in de Ronde van Nederland. Leontien zette een punt achter haar wielercarrière tijdens de Olympische Zomerspelen in Athene 2004.