KW SPORT
VRIJDAG 09/06/2017 • www.kw.be

INTERLAND ESTLAND-BELGIË

West-Vlaming in Estland

Jawel, we hebben een West-Vlaamse voetballer met een verleden in Estland gevonden. Waregemnaar Alexandre Jansen Da Silva over zijn avontuur bij Nõmme Kalju FC.

TENNIS

25 jaar geleden won Laurence Courtois het juniortornooi van Roland Garros

(SA01/1)

Foto Gillian Lowyck

ONZE TOPZEILSTERS MAITÉ CARLIER EN EMMA PLASSCHAERT: CONCURRENTEN MAAR BOVENAL OOK VRIENDINNEN

220 dagen per jaar in het buitenland

"Havermout als ontbijt? We zijn het toch wat beu"

Maité Carlier en Emma Plasschaert aan de Spuikom in Oostende. (Foto Gillian Lowyck)

ZEILSTERS MAITÉ CARLIER EN EMMA PLASSCHAERT REIZEN SAMEN DE WERELD ROND

OOSTENDE/BREDENE Dat Emma Plasschaert en Maité Carlier goed bezig zijn, is een understatement. Momenteel nemen de twee West-Vlaamse topzeilsters deel aan een wereldbekerwedstrijd in Santander. Hoog tijd voor een dubbelgesprek tussen de twee vriendinnen/concurrenten.

DOOR GILLIAN LOWYCK

Het is een zonnige zaterdagmorgen wanneer we afspreken aan de surf- en zeilclub in Oostende met de Bredense Maité Carlier (20) en de Oostendse Emma Plasschaert (23). De twee zijn soms concurrenten in het zeilen, maar bovenal zijn ze vriendinnen.

Emma en Maité, jullie zitten samen in een team. Toch mag er maar één iemand van jullie naar de Olympische Spelen. Teamgenoten maar ook concurrenten dus. Is dat een dubbel gevoel?

Emma Plasschaert: "Ik heb dat de vorige Spelen meegemaakt met Evi *(Van Acker, red.)*. Je begint als *teammates*, maar naarmate de Olympische Spelen dichterbij komen, komt ook de selectie dichter. Dan weet je ook dat er uiteindelijk één iemand mag gaan. Maar ons team heeft dat redelijk goed opgelost. We hadden een selectiecommissie in plaats van bijvoorbeeld twee wedstrijden te laten beslissen over wie het olympische ticket krijgt. Daarnaast trek je het ook niet als je alleen in een team zit; je hebt elkaar echt wel nodig."

Maité Carlier: "Ik heb nog geen olympische campagne gedaan, dus voor mij is het de eerste keer. Ik kan dat gevoel wel begrijpen, maar je hebt elkaar nodig. Want als je alleen vaart heb je niemand om jezelf mee te vergelijken. In een team maak je elkaar eigenlijk alleen maar sterker. Je spoort elkaar aan om beter te worden."

Waarom hebben jullie voor de zeilsport gekozen? Droomden jullie al altijd van een zeilcarrière?

Maité: "Nee, eigenlijk niet. Ik ben er een beetje ingerold. Mijn opa was kapitein en mijn papa heeft vroeger ook altijd gezeild. Ik vond het ook altijd leuk om buiten te zijn, het contact met het water. Ik ben heel recreatief gestart en zo is dat gegroeid."

Emma: "Bij mij is het ook zo. Ik denk dat het tot mijn 16de duurde vooraleer ik dacht: *ja, naar de Olympische Spelen gaan lijkt me wel iets*. Voordien was het allemaal leuk, maar was het een hobby, tot ik in het team mocht zitten bij Evi."

Maité: "Dat is wel *superinspirerend*. Je kijkt daar wel echt naar op."

Stel, ik wil starten met zeilen. Hoe begin ik daar het best aan?

Emma: "Op de Spuikom in Oostende is zeker ideaal. Sowieso klein beginnen, in een veilige omgeving. Hier kan er weinig gebeuren. Als je op zee gaat is dat wel al wat gevaarlijker. Maar als je ouder bent dan 13 jaar, denk ik wel dat je wat ervaring mist."

Maité: "Je moet echt als kind beginnen. Ik ben gestart toen ik 7 of 8 jaar was. Als je op je 13de start, zal het ook nog lukken maar het is niet hetzelfde."

Emma: "Het is een ervaringssport. Als je kijkt naar atletiek, zijn er sommige atleten die pas op hun 16de starten maar wel nog altijd top kunnen worden. In het zeilen zijn er zoveel factoren die meespelen en je moet ook echt wel dat watergevoel hebben. Dat krijg je als je als kind veel op het water zit."

Hoeveel zijn jullie weg van huis?

Emma: "Vorig jaar waren we 220 dagen weg."

Maité: "We zijn toen verschillende keren naar Rio geweest, omdat het toch een ingewikkelde plaats was en regelmatig trainen belangrijk was. Het was gewoon een superdruk jaar met de Olympische Spelen, veel wedstrijden en trainingen..."

Emma: "Wij leven echt uit onze koffer, ja. Ik neem gewoon mijn kleren eruit, was die en stop ze terug in de koffer *(lacht)*. Aantal vliegkilometers? Vorig jaar zijn wij ook naar Tokio en Australië geweest, twee echt lange vluchten."

> **"Enkel het contact met wind en met water, dat is zalig voor mij"**
>
> MAITÉ CARLIER

Hebben jullie het gevoel dat jullie zaken missen doordat jullie zo lang van huis zijn?

Maité: "Goh, neen. Het is gewoon een keuze die we gemaakt hebben."

Emma: "Ik mis mijn familie wel, en je vrienden gaan dan ook leuke dingen doen waar je niet bij kan zijn. Maar we hebben wel iets moois in de plaats."

Maité: "Als je dan thuis bent geniet je extra hard van de tijd die je bij vrienden en familie doorbrengt."

Maité, jij studeert communicatiemanagement en Emma industrieel ingenieur. Hoe is het om een topsportcarrière te combineren met hogere studies?

Maité: "Dankzij het topsportstatuut gaat dat. We mogen deadlines verplaatsen, kunnen afwezig zijn... We moeten goed communiceren met onze begeleiders."

Emma: "Het blijft wel moeilijk om een praktijkgerichte studie te doen als je veel

afwezig bent. Ik heb eerst een bachelor geografie gedaan, en daar heb ik bijna doorgewandeld omdat het heel theoretisch was. Nu heb ik het veel moeilijker omdat ik praktijklessen heb. Ik mag notities van andere studenten gebruiken, maar dat is toch volledig anders. Maar voorlopig hou ik mijn hoofd wel boven water."

Hoe ziet jullie dieet eruit? Calorieën tellen?
(algemene hilariteit)
Maité: "We moeten op gewicht blijven en daar heb ik wat moeite mee. Het lukt mij niet goed om bij te komen. Je moet goed kijken hoeveel proteïnen je binnenkrijgt, niet te veel vet... We moeten er wel veel bezig zijn. We kunnen niet zomaar een hamburger eten om bij te komen. Als ontbijt eten we heel vaak havermout. Bij een goed ontbijt kan je makkelijker de dag doorkomen. Soms ben ik de havermout wel beu, ja." *(lacht)*
Emma: "120 gram havermout is echt wel veel... Nu, we zijn veel bezig met ons eten. Ook als we op vakantie zijn. Maar dan hoeven we er niet altijd strikt mee bezig zijn."

"De Spuikom in Oostende is ideaal om te leren zeilen, maar begin er vroeg genoeg mee"

EMMA PLASSCHAERT

Hebben jullie een favoriete plek om te zeilen?
Maité: "Alleszins niet Rio..." *(lacht)*
Emma: "In het zuiden van Frankrijk is het goed om te zeilen. Er is vaak veel wind. Maar qua landschap vond ik Sydney het mooiste: de baaitjes, de bergen.. Heel idyllisch. Maar om te zeilen was het moeilijker. In België? Oostende natuurlijk!"
Maité: "We zeilen soms ook in Nieuwpoort, maar Oostende voelt meer aan als thuis. We hebben het hier ook geleerd hé."

Emma, jij blogt over Oostende als Ostend City Queen. Trots op je stad?
Emma: "Oostende is positief geëvolueerd. Sommige mensen hebben nog altijd het idee van een overvolle Kapellestraat op een warme zomerdag met toeristen in hun bikini, maar ik vind dat er veel hippe plaatsen en toffe winkels zijn bijgekomen."
Maité: "Ik woon in Bredene, maar mensen kennen alleen het naaktstrand."

Wat betekent zeilen voor jullie? Is het een job of toch nog een hobby?
Emma: "Ik ben aangesteld als topsporter bij Bloso, dus het is echt een job. Het is ook de hoofdprioriteit in mijn leven en de meeste van mijn tijd gaat naar het zeilen: trainen, bezig zijn met materiaal... Maar natuurlijk is het ook nog een soort van vrijheid."
Maité: "Je doet het nog altijd voor je plezier, maar nu wordt er wel druk op je gelegd. Dat zorgt ervoor dat je er nog meer voor gaat."

Maar toch blijft het zalig om op het water te gaan?
Maité: "Ja, het is een zalig gevoel om enkel in contact te zijn met water en wind. Dat brengt je ook tot rust."
Emma: "Wanneer het mooi weer is op een trainingsdag, kan ik daar echt van genieten. Wanneer er niet te veel golven en niet te veel wind is, dan is dat voor mij zalig."

Emma en Maité over...

WAT ZE BEWONDEREN IN ELKAAR
Emma: "Ik bewonder in Maité haar optimisme. Ze is altijd goedgezind. En ook haar vastberadenheid: als ze iets in haar hoofd heeft gehaald, dan doet ze het."
Maité: "Het is altijd leuk om Emma erbij te hebben. Ook haar gedrevenheid: als ze een doel voor ogen heeft, gaat ze er echt voor. Ze weet ook heel veel over het zeilen. Bijvoorbeeld over de stroming in Rio, de wolken... Daar kijk ik wel naar op."

HUN FAVORIET PLEKJE IN OOSTENDE EN BREDENE
Emma: "Ik ga graag in het bosje in Oostende *(Maria Hendrikapark, red.)*. Ze hebben het echt mooi heraangelegd. En natuurlijk ook het strand en het staketsel. Ook Oosteroever, zeker met al die oude vissersboten."
Maité: "Wanneer ik terug ben van een stage in het buitenland, ga ik graag naar de houten trap links van surfclub Twins Club. Je hebt er een heel mooi uitzicht over strand en zee."

HUN FAVORIET ADRESJE IN OOSTENDE
Emma: "De Baristas N° 75 in de Christinastraat in Oostende. Een nieuwe koffiebar, met supervriendelijke uitbaters."
Maité: "Ik ga graag naar Passe-Vite in de Hertstraat om te lunchen, zeker omdat wij wat op ons eten moeten letten. Het is er supergezond en heel lekker. Qua winkels hou ik van de Ferm, Lily..."

1. Emma Plasschaert wordt geschminkt. In 2016 stelde ze de olympische outfit van Team Belgium voor. (Foto Belga)

2. Emma Plasschaert met Evi Van Acker, die in dezelfde klasse als Emma en Maité zeilt en in 2012 brons pakte op de Spelen van Londen. (Foto Belga)

3. Oostende heeft de titel Europese sportstad 2017 en Emma Plasschaert en Maité Carlier zijn uiteraard trots op die titel. (Foto GLO)

4. Emma Plasschaert in actie op stage in Lanzarote. (Foto Belga)