

DRINK SMAKELIJK!

TEKST **RENÉE TER BERG** FOTOGRAFIE **EMMELY VAN MIERLO**

Een zwemkampioen hoef je niks te vertellen over water, zou je denken. Toch kon watersommelier Marielle Thiadens aan Hinkelien Schreuder en Lottie Geurts nog veel geheimen verklappen over water. En dan vooral over de smaak ervan.

Aan de bar van het BEST WESTERN PREMIER Art Hotel in Eindhoven, zitten ze gezellig naast elkaar: de 29-jarige Hinkelien Schreuder en de 48 jaar oudere Lottie Geurts (77). Je zou niet direct verwachten dat deze dames dezelfde passie delen: wedstrijdzwemmen. Hinkelien maakte vorig jaar nog deel uit van de Nederlandse Olympische zwemploeg in Londen en ook in Beijing in 2008 kwam ze voor Nederland uit. Ze won tijdens haar succesvolle loopbaan vele medailles. Niet alleen op de Olympische Spelen, maar ook op het EK en WK korte en lange baan. Hoewel Hinkelien nog geen dertig is, zette ze vorig jaar een punt achter haar professionele zwemcarrière. Toen Lottie Geurts dertig was, had ze nog nooit een wedstrijdbad van dichtbij gezien. Haar liefde voor het wedstrijdzwemmen begon pas veel later toen haar dochter trainde in het wedstrijdbad van zwemcentrum De Tongelreep in Eindhoven en ze haar daar regelmatig moest brengen en halen. Ze kreeg de smaak te pakken en meldde zich aan bij zwemvereniging PSV. Pas na haar vijftigste werd ze echt fanatiek en vorig jaar, op haar 76ste, werd ze wereldkampioen op de honderd meter in de categorie 75-79 jaar. Ook in de twintig jaar daarvoor mocht ze al vele plakken in ontvangst nemen voor haar prestaties op internationale kampioenschappen. Op dit moment traint ze hard om op het EK

Masters dat in augustus in Eindhoven wordt gehouden ook de Europese titel op haar naam te mogen schrijven.

Lesje waterkunde

Beide dames zijn dus zeer vertrouwd met water. Maar voor deze watereditie van #Best_Mag maken ze op een heel andere manier kennis met deze heldere vloeistof. Watersommelier Marielle Thiadens van www.waterproeverij.nl (onderdeel van uitjes.nl) staat klaar om ze via een heuse waterproeverij wegwijst te maken in de wereld van bron- en mineraalwater. Hinkelien en Lottie kijken verwachtingsvol toe hoe Marielle de verschillende flessen voor ze neerzet. De proeverij begint met een lesje 'waterkunde'. Ze vertelt ons hoe ons lichaam vocht reguleert. Interessante informatie voor deze vrouwen die uit ervaring weten dat je ook in het zwembad flink kunt zweten. Over de stoffen in water, de belasting die lege waterflesjes voor het milieu vormen, over het verschil tussen mineraalwater en bronwater en de uitstekende kwaliteit van het Nederlandse kraanwater. 'Ik weet dat er plaatsen zijn in Nederland waar het waterleidingbedrijf water uit de bodem pompt, terwijl een bronwaterfabrikant verderop hetzelfde doet. Ze gebruiken daar dan dezelfde bron.' Marielle legt uit wat het verschil is tussen bron- en mineraalwater. 'Mineraalwater moet direct aan de bron worden afgevoerd. Het voldoet aan strengere eisen en heeft een specifieke verhouding mineralen.' Water met een bepaalde combinatie mineralen en een zekere gezondheidswerking, wordt ook wel heilwater genoemd. 'Heilwater heeft een zeer hoge droogrest, ook wel tds - total dissolved solids - genoemd. Het heeft vaak een jarenlange weg afgelegd door verschillende bodemlagen, hierdoor zijn er vele mineralen zoals bijvoorbeeld bicarbonaat, magnesium en calcium in opgelost.' ►

Oud-topzwmeer Hinkelien Schreuder (links) en regerend wereldkampioen in de leeftijdscategorie 75-79 jaar Lottie Geurts (rechts) aan de bar van het BEST WESTERN PREMIER Art Hotel in Eindhoven.

De zwemles

Na de boeiende waterfeiten vragen we zowel Hinkelien als Lottie naar hun eerste zwemervaring. Hinkelien herinnert zich de kurken en de zwembandjes die ze als vierjarig meisje droeg in het pierenbadje in haar Twentse geboortedorp Goor. 'Ik weet nog dat ik met mijn neus de bodem aan moest tikken en telkens water binnenkreeg. Ik vond zwemmen als kind erg leuk en op vakantie was ik vaak in het zwembad te vinden.' Op de zwemvereniging ging ze al snel van de D- naar de A-selectie en toen ze eenmaal op haar achtste aan wedstrijden begon, was ze verkocht. Hinkelien: 'Van de wedstrijden werd ik erg enthousiast, op mijn zeventiende ben ik het professioneel gaan doen.' Lotties herinneringen gaan nog veel verder terug. Lottie: 'De eerste keer dat ik zwom was net na de Tweede Wereldoorlog in het Sportfondsenbad in Eindhoven. In de oorlog konden we daar niet naartoe en ook aan het strand lag prikkeldraad. Ik kreeg les aan zo'n grote hengel en droeg een door mijn moeder gebreid badpak dat door het water hoe langer hoe groter én zwaarder werd.' De temperatuur van het zwembadwater was laag. Lottie: 'Het water werd toen nog verwarmd door het stoken van kolen.'

Zo zacht of zo hard als water?

Watersommelier Marielle vertelt ons voor het proeven over de verschillende stoffen die smaak aan het water geven. 'De smaak van water wordt mede bepaald door koolzuur. Koolzuur zorgt voor de prikkeling op je tong. Een laag mineraalgehalte maakt dat het water zacht smaakt. Veel kalk maakt juist hard. Natriumchloride zorgt voor de zoute smaak. Magnesium en sulfiet maken het water wat bitter. De ph-waarde van het water maakt het wat zoeter of juist wat zuurder van smaak.' Maar wat zijn nu de harde en zachte kanten van Hinkelien en Lottie? Hinkelien: 'Als topsporter moet je soms hard zijn voor jezelf en voor de mensen om je heen. Als je gefocust bent op een wedstrijd, dan ben je heel *single minded* bezig en kun je bijvoorbeeld niet naar feestjes omdat je vroeg naar bed moet. Je moet ook tegen een stootje kunnen en soms doorgaan terwijl je er doorheen zit.' Maar een zachte kant heeft Hinkelien ook. 'Mijn familie en de vriendschappen die ik heb mogen opbouwen tijdens mijn carrière, zijn heel belangrijk voor me.' Tijdens de Olympische Spelen kon ze geraakt worden door de passie van de sporters en het publiek dat zo veel respect had voor alle prestaties. 'Het is heel ontroerend en inspirerend om te zien hoe mensen daar met elkaar omgaan. Het publiek is zo enthousiast en geïnteresseerd. ►

WORKSHOP WATERPROEVEN

Wist je dat je Marielle kunt inhuren voor een waterproeverij op locatie? Ideaal entertainment voor je gasten die de 'bob' zijn en dus geen alcohol mogen. Een workshop begint met het proeven van verschillende soorten water en eindigt met een korte kennisquiz over de zojuist geproefde waters. Het winnende team ontvangt een waterige prijs! www.waterproeverij.nl

Kijk voor heel veel andere verrassende workshops op www.uitjes.nl.



'Als je gefocust bent op een wedstrijd, dan ben je heel single minded bezig' HINKELIEN



EN

Cascade of flavours

There isn't much you can teach top swimmers about water, right? Wrong! It turns out there is still a lot they don't know about water as water sommelier Marielle Thiadens proved at the stunning bar of the BEST WESTERN PREMIER Art Hotel in Eindhoven. She gave a water tasting master class to Hinkelien Schreuder (29) and Lottie Geurts (77). Despite a 48-year age gap between the two ladies, they share a passion for competitive swimming. Schreuder was part of the Dutch Olympic swimming team at both the London Olympics last year and the Beijing Olympics in 2008. Lottie is an amateur swimmer but is the best swimmer in the world in the 75+ age category! This August in Eindhoven, she will try to also claim the European Masters Championships title in her age category. During the tasting session, water sommelier Marielle Thiadens teaches us all about water. Water can be hard or soft, sweet or sour, and sparkling or still. Great metaphors of life. Lottie and Hinkelien tell us about how this applies to their live experiences. Hinkelien tells of the hard life as a top sportswoman and her softer side as a social, family-oriented person. She tells us that she adds sparkle to her life by seeking adventure. She dreams of climbing Mount Kilimanjaro and she will soon be taking part in Fjällräven Polar 2013, a dog sledding race in an area circa 200 kilometres above the Arctic Circle. Lottie talks about her love for the people around her, the fun of practising sport and her rich family life. We taste several different types of water, ending the tasting session blindfolded tasting water which should be very familiar to both ladies: pool water!



Watersommelier Marielle Thiadens aan het werk.



'De ph-waarde maakt het water wat zoeter of juist wat zuurder' MARIELLE

HOTEL

BEST WESTERN PREMIER ART HOTEL EINDHOVEN

Combineer een bezoek aan de Tongelreep met een verblijf in het unieke BEST WESTERN PREMIER ART Hotel Eindhoven. Het hotel heeft 192 hotelkamers die allemaal anders zijn ingericht. Elke kamer is een mix van antiek, design en kunst. Voor de deelnemers aan het EK Masters 2013 is een speciaal sportbuffet ontwikkeld en zijn er ook groepsarrangementen beschikbaar.

bestwestern.nl/arthoteleindhoven



‘Ik zou heel graag de Kilimanjaro willen beklimmen’

HINKELIEN

Zelfs als iemand volledig onderuitgaat, werd er nog geapplaudisseerd omdat ze erkennen dat er heel hard voor gewerkt is om daar te komen.’ Lottie bekijkt haar sportieve leven anders: ‘Ik zie mezelf niet als topsporter. De wereld van het Masterszwemmen is gelukkig niet hard, maar vooral erg gezellig. Het draait voor mij echt om de mensen en niet om de strijd. Ook privé ben ik eerder zacht van aard. Ik maak nooit ruzie en ben graag in goede harmonie met de mensen om me heen.’

Zoet en zuur?

Net als water heeft ook sport een zoet en een zuur element. Hinkelien omschrijft een periode die zij als zuur heeft ervaren: ‘Tegenslagen in de sport zijn zuur. Toen ik in 2004 de Olympische Spelen moest missen bij-voorbeeld. Ik wilde me voor het eerst echt kwalificeren en daar heb ik me toen te veel op blindgestaard. Ik raakte overtraint omdat ik dacht dat hoe meer ik trainde, hoe beter ik zou worden. Maar meer is niet altijd beter. Ik verbrandde te veel energie en kreeg het niet meer bijgegeten. Ik kreeg last van ondergewicht en werd supermoe. Dat heeft ook mentaal invloed en dan raak je in een neerwaartse spiraal.’ Gelukkig ziet Hinkelien er ook de mooie kant van in. ‘Het was een harde leerschool, maar het heeft me gevormd tot wie ik nu ben.’ Ze komt zeer succesvol terug en heeft vele zoete overwinningen. ‘Het zwemmen van verschillende wereldrecords op de estafettes en het plaatsen voor de Spelen van 2008 en 2012 waren heel mooie momenten voor me.’ Lottie omschrijft het zoete en het zure van het leven heel mooi: ‘Het zoete zoek je op en het zure krijg je toegegooid. Verliezen in de sport ervaar ik niet als zuur. Ik ben een sportieve verliezer, maar in je familie gaan dingen wel eens verkeerd en daar kan ik wel hart-zeer van hebben.’ Gelukkig is er ook veel zoet: ‘Ik ben vijftig jaar getrouwd, heb vijf kinderen en tien kleinkinderen. Ik heb een heel goed en gezellig familieleven.’

EK MASTERS IN DE TONGELREEP

Van 31 augustus tot 7 september 2013 komen zwemmers uit heel Europa naar het Pieter van den Hoogenbandstadion in Eindhoven voor het EK Masters. Het masterzwemmen is een speciale klasse van wedstrijdzwemmen, bedoeld voor zwemmers van 25 jaar en ouder. Bij het masterzwemmen is de sfeer gemoedelijker dan bij het professionele wedstrijdzwemmen, toch wordt er op hoog niveau gesport! Tijdens de wedstrijden is de toegang tot de tribunes gratis! Het Pieter van den Hoogenbandstadion is onderdeel van Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep: het grootste zwemcentrum van Europa. Het zwemcentrum bestaat uit een golfslagbad, een 50-meter wedstrijdbad, een 25-meter springbad, een 4-baans trainingsbad en vele glijbanen. Dit zorgt voor ontelbare mogelijkheden. Van baantjes zwemmen voor recreanten tot nationale en internationale kampioenschappen. Alle zwemmers kunnen in Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep hun hart ophalen.

www.tongelreep.nl
www.ekmasters2013.nl



Prikkelend

Hoewel tijdens het proeven blijkt dat Hinkelien een voorkeur heeft voor water zonder bubbels, zoekt ze wel graag prikkeling op in haar leven. ‘Ik ben wel avontuurlijk en ga graag op zoek naar nieuwe ervaringen. Haar dromen omschrijft ze zelf als megalomaan. ‘Ik zou heel graag de Kilimanjaro willen beklimmen. En binnenkort doe ik mee aan Polar 2013, een vierdaagse hondensleetocht in de Nordkalotten, een subarctische wildernis waar constante grondvorst heerst, zo’n tweehonderd kilometer boven de poolcirkel. Ook zou ik heel graag het Noorderlicht een keer zien. Vaak zeggen mensen dat je, wanneer je stopt met topsport, in een zwart gat terecht komt. Maar ik heb nog genoeg te doen en genoeg dromen.’ Hinkelien is fysiotherapeut en werkt daarnaast twee dagen per week bij Stichting Internationale Zwemevenementen waar ze grote zwemevenementen, zoals het EK Masters in augustus 2013, organiseert. De prikkeling in het leven van Lottie is vooral het menselijk contact. ‘Het zwemmen vind ik leuk, maar zonder de mensen eromheen zou er weinig aan zijn. Ik ben van origine verpleegster en ben begaan met mensen. Ik had met vijf kinderen altijd veel mensen om me heen. Dat heb ik op de zwemclub nog steeds en daar hou ik van.’

Het proeven

Al pratend hebben we vier verschillende waters geproefd. Het mineraalrijke heilwater Rogaska Donat dat volgens watersommelier Marielle door het hoge magnesiumgehalte heel goed is voor de spieren. Door de uitgesproken wat bittere smaak niet direct een favoriet bij de dames. Hinkelien: ‘Ik heb wel eens in zwembaden gezwommen die zo roken.’ Het volgende water, Solé, wordt ook in Jamie Oliver’s restaurants Fifteen geschonken. Het is laag in natriumgehalte en licht prikkelend. ‘Dit water past goed bij heel verfijnde gerechten’, legt Marielle uit. Dit smaakt Lottie en Hinkelien al beter. Het derde water van Vichy valt goed in de smaak. Het bevat veel natrium en smaakt daardoor behoorlijk zilt. Daarna proeven we Voss, een water uit Noorwegen met een zeer laag mineraalgehalte dat popdiva Madonna graag drinkt. Hinkelien: ‘Ik vind deze het lekkerst, maar dat komt vooral omdat er geen koolzuur in zit. Ik houd niet zo van bubbels.’ Marielle sluit de proeverij af met een heel speciaal water waarvoor ze de dames eerst blinddoekt. Lottie en Hinkelien ruiken en proeven voorzichtig. Hinkelien: ‘Dit is vies? Moeten we dit echt drinken?’ Lottie: ‘Dit is Tongelreepwater!’ Lottie heeft gelijk. Met een klein slokje zwembadwater sluit Marielle de waterproeverij helemaal in stijl af. ●