

Hordelopen steeds meer bijzaak



Hoewel griepigerig snelt Gregory Sedoc zaterdag in Lisse naar de winst op 110 meter horden.

Foto Guus Dubbelman / de Volkskrant

LISSE

Het sporthart van Gregory Sedoc (31) klopt nog vurig. Maar met passie betaal je geen hypotheek. Nu de topsportgroep van Defensie is opgeheven, volgt hij een opleiding bij de politie.

VAN ONZE VERSLAGGEEFSTER LISETTE VAN DER GEEST

Tegenwoordig rijdt Gregory Sedoc vijf keer per week van Den Haag naar Papendal. De werkdag van de hordeloper zit er dan op, maar zijn training moet nog beginnen. Jaren was hij een onbezorgde topsporter. Met een dagritme dat bestond uit slapen, trainen en relaxen. Maar dat kan niet meer.

Ter voorbereiding op de Ter Specke Bokaal van zaterdag, de eerste grote Nederlandse atletiekwedstrijd van het seizoen, stond de 31-jarige Sedoc in uniform op straat. Hij regelde het verkeer. De hordeloper volgt tegenwoordig een fulltime opleiding bij de politie.

Voorheen draaide Sedoc zich om zes uur 's ochtends nog een keertje om. Nu gaat op dat tijdstip zijn wekker. Anderhalf uur later meldt hij zich bij zijn opleiding in Den Haag. Zijn trainingsschema bepaalde altijd zijn dagindeling, tegenwoordig ligt het aan zijn opleiding of hij in de ochtend of in de avond traint.

'Ik wil niet klagen, want ik kies hier

bewust voor. Maar die A12 ken ik nu wel ja', spot Sedoc. Dat hij steeds over hetzelfde stukje asfalt rijdt, is niet het grootste probleem. 'Dit nieuwe ritme is zwaar, superzwaar.' Toch was Sedoc tevreden met zijn resultaat in Lisse.

Eigenlijk was hij niet eens fit. De twee nachten voor zijn wedstrijd sliep de hordeloper minder dan drie uur, hij liep zijn race met ruim 38 graden koorts. Toch wilde Sedoc per se lopen. 'Ik ben er te lang uit geweest en ik weet niet of ik volgende week wel fit ben. Als ik dan weer moet afzeggen, blijf ik aan de gang.' Sedoc werd eerste met 13.63. Een plaats die hij moest delen met het elf jaar jongere talent Koen Smet.

Sporten is wat hij het liefst doet, zegt Sedoc. Maar de 31-jarige atleet heeft andere prioriteiten. Al is het noodgedwongen. De atleet denkt aan zijn toekomst. Hij moet wel. 'Ik kan wel heel wijs fulltime door blijven trainen, maar mijn hypotheek moet ook betaald worden.'

Welk effect zijn nieuwe dagindeling gaat hebben op zijn prestaties weet Sedoc niet. 'We gaan het zien. Als je honderd procent voor je sport gaat, moet de verhouding tussen arbeid en rust kloppen.' Sedoc accepteert dat dit nu niet zo is. Maar dat is zijn eigen keuze. 'Als ik meer wil trainen, moet ik ergens gaan wonen waar ik geen hypotheek heb. De situatie is nu eenmaal zo en daar moet ik dan maar mee omgaan.'

Is hij dan nog topsporter? 'Dat ligt aan de benaming die je er zelf aan geeft', zegt Sedoc. Hij formuleert zijn antwoord na lang aarzelen. Dan: 'Kijk, de afgelopen week sta ik het verkeer te regelen op straat. Dat is hartstikke leuk, maar daarna moet ik naar de baan racen om te trainen. Ja, dat is natuurlijk niet ideaal. Als je ziet dat mijn collega olympische sporters zich lekker

kunnen voorbereiden.'

Ook al is zijn dagindeling niet ideaal voor een topsporter, er is nog genoeg te verbeteren, denkt Sedoc. 'Met name op techniek en snelheid kan ik heel veel winst pakken. En ik ga nog steeds met plezier naar de baan.'

En dat ondanks 2012, het jaar waarin maar weinig goed ging bij Sedoc. Zijn zesde plaats op het EK en het startbewijs voor de Olympische Spelen, ja, dat was een grote opsteker. Maar tot juni zat hij nog een schorsing van een jaar uit. Hij had tot drie keer toe fouten gemaakt bij het opgeven van zijn verblijfplaats en zo de internationale dopingregels overtreden.

Ook liet zijn werkgever, het ministerie van Defensie, voor de Spelen weten dat de topsportselectie waar Sedoc toe behoorde werd opgeheven. Door een spierblessure kwam hij in Londen niet verder dan de halve finale en in december maakte NOC*NSF bekend dat hordelopen niet langer op financiële steun kon rekenen.

'Natuurlijk vind ik dat laatste niet terecht. Ik ben drie keer achter elkaar naar de Spelen geweest, dat betekent twaalf jaar op het allerhoogste niveau sporten. Ik weet niet wat ik dan moet doen om ondersteuning te krijgen', zegt Sedoc. Maar zijn motivatie om serieus te sporten is er niet minder om geworden.

Hoewel hij eerder aangaf absoluut door te gaan tot en met de Spelen in Rio, is Sedoc nu minder stellig. 'Ik weet het niet. Ik bekijk per jaar hoe het gaat, maar wel met een maximum van vier jaar.'

Zodra het combineren van zijn nieuwe opleiding en een sportcarrière niet meer samengaat, weet Sedoc genoeg. Als hij niet

meer snel genoeg is naar zijn zin, is het klaar. 'Dat zijn belangrijke zaken. Rio is nog ver weg. Ik wil niet zo ver vooruit kijken. Het voelt nu niet als een opoffering, maar als ik merk dat ik niet meer beter kan worden, kap ik ermee.'

Broersen over 1,89 m.

Meerkampster Nadine Broersen verbeterde zaterdag het nationale record hoogspringen. Broersen kwam in Lisse tot 1,89 meter. Dat is een centimeter hoger dan het oude record, dat drieëntwintig jaar geleden werd gevestigd. Dat stond op naam van Mieke van Doorn (gesprongen in 1975), Mirjam van Laar (1977) en als laatste door Monique van der Weide (1990).