

## c o l u m n



roel

## Toilet

**E**ten is voor een topsporter belangrijk. Nu is dat voor fysieke sporten vanzelfsprekend, maar ook bij dammen kan bepaalde voeding goed of slecht zijn voor de (denk)prestatie. Een partij duurt zo'n vier uur en als je niet eet, krijg je absoluut last van hongerklop in het eindspel.

Zelf weet ik niet het fijne van voeding, dus besteed ik er niet zoveel aandacht aan. Ik zorg gewoon dat ik gezond eet. Tijdens het spelen ben ik zó met de partij bezig, dat zelfs eten een soort afleiding is. Dat houd ik dan liever ook zo eenvoudig mogelijk. Een banaan hap ik zo weg, maar met een broodje duurt het soms wel een uur.

### *Wat doet hij op het toilet, ligt daar soms een damcomputer?*

Het avondeten nuttigen we in ons hotel De Wageningsche Berg. Dat heeft best een chique restaurant, waar je lekker en ook uitgebreid kunt eten. Maar voor mij is slechts één ding belangrijk: een degelijke maaltijd en een snelle service.

's Avonds rust ik het liefst zo veel mogelijk uit en wachten op eten terwijl je aan tafel zit, is dan niet ideaal. Gelukkig is mijn coach Rob Clerc dan een goeie om erbij te hebben. Onder zijn motto 'ik heb haast, want ik heb honger' weet hij de obers – bij wie we inmiddels bekend (berucht?) zijn – flink aan te sporen.

Trouwens, ook drinken kan een issue zijn. Ik ben nogal een theeliefhebber en vandaag had ik mezelf tijdens de partij slecht onder controle: ik bleef maar inschenken. Dat leidde logischerwijs tot een frequente gang naar het toilet.

Naast het feit dat het simpelweg bedenktijd kost, kan het ook vermoedens oproepen: wat doet hij op het toilet, ligt daar soms een damcomputer? Of vindt hij het wel erg spannend worden? Er wordt wel beweerd dat een mens beter beslissingen maakt wanneer de nood hoog is, maar ik betwijfel of dat voor dammen geldt. Wanneer de klok aftikt naar nul, worden de zetten er meestal niet beter op.

Wél is het toilet een plek waar ik vaak (blind) nieuwe mogelijkheden in een stand zie of me zomaar iets te binnen schiet. Want dat je in het kleinste kamertje de beste ideeën krijgt, is natuurlijk waar!

ROEL BOOMSTRA

Tijdens het WK dammen schrijft Roel Boomstra exclusief voor deze krant een column.