

Na een zwaar ongeluk op een paardenrenbaan leek het leven haar richting een carrière als handbiker te manoeuvreren. Maar de drang naar de stal bleek sterker dan haar angst voor een nieuw ongeval. **Nicole den Dulk** (33) zit weer op het paard, als para-dressuurruiter.

GEZWICHT voor oude liefde

door Bas Dingemans

Met elegantie beweegt Nicole den Dulk zich in haar rolstoel door haar nieuwe huis in het Belgische Elen. Ze woont er net, zes maanden. Het leven lacht de Tegelse op het moment toe. Nieuw huis, een spontane vriend (voormalig rolstoelennissier Robin Ammerlaan, red.) en een sportcarrière in bloei.

Vooraf dat laatste is bewonderenswaardig, want Den Dulk leeft met een dwarslaesie. Opgelopen op een paardenrenbaan in Engeland, zes jaar geleden. Het paard van de Limburgse wordt aangetikt door zijn achtervolger op de renbaan. Een struikeling volgt en Den Dulk eindigt onder het paard. „Sindsdien heb ik geen gevoel meer van af mijn borst”, wijst ze van haar borst naar beneden. Maar Den Dulk pakte de draad verrassend vlug op. „Vier maanden na mijn revalidatie zat ik weer op een paard. Ik wilde het gewoon proberen. Al was het nog maar voor één keer. Ik had mijn ouders en een vriendin bij me. Een erg emotioneel moment. Iedereen heeft wel even gehuild toen. Maar het was ook erg frustrerend. Paardrijden doe je voornamelijk met je benen, waar ik geen gevoel meer in had. En je hebt er balans voor nodig. Ook dat had ik niet. Ik begon te twijfelen. „Vind ik dit nog wel leuk?“, dacht ik. Ik zat als een zak aardappelen op dat paard.”

Het devies van het revalidatiecentrum: ga trainen en blijf fit, kijk dan pas verder. „Dat was in mijn geval het beste, want ik belast mijn schouders erg in de rolstoel. Dan is het beter om in goede conditie te zijn.” Tijdens die zoektocht naar fisibiliteit komt Den Dulk in aanraking met handbiken. Ze blijkt een talent, want niet lang na haar eerste wedstrijd in het Brabantse Schijndel sluit ze aan bij de Nederlandse selectie. „Ik werd uitgenodigd om mee te trainen in Papendal. Op dat moment dacht ik dat ik met paardensport niet ver kon komen,

vanwege mijn dwarslaesie. Er was destijds ook weinig bekend over paradressuur. Dus besloot ik me volledig te richten op handbiken. Als je aan iets begint, moet je ook honderd procent geven.”

De paardensport verdwijnt stilletjes naar de achtergrond, terwijl Den Dulk zich als handbiker probeert te kwalificeren voor de Paralympics van 2012 in Londen. Die mist ze uiteindelijk nipt. „Ik heb ruim twee jaar gefietst, plaatste me ook voor het wereldkampioenschap. Maar op een bepaald moment miste ik iets. Het was te veel werk om op niveau te blijven, terwijl sport voor mij nooit als werk mag voelen.”

Na anderhalf jaar handbiken beseft ze dat de echte passie ontbreekt. Den Dulk stapt naar de bondscoach en legt haar twijfels op tafel. „Vervolgens ben ik minder gaan trainen. Ik besloot met Robin mee te gaan naar grote toernooien waar hij speelde. Roland Garros, de Australian Open. Echt heel leuk om mee te maken. Ik heb wel nog een aantal marathons gereden, maar daarna besloot ik om echt te stoppen.”

Dat is anderhalf jaar geleden. Niet geheel toevallig komt ze in diezelfde periode paard Fifty Fifty tegen. „Ik ben altijd blijven paardrijden sinds mijn ongeluk. Ook toen ik intensief fietste. Ik was bang dat ik angst zou krijgen voor paardrijden als ik niet meteen de draad weer op zou pakken. In het begin ging dat zoals gezegd stroef, maar ik begon steeds stabielier op het paard te zitten. Anderhalf jaar geleden begon het echt weer te kriebelen. Ik ging op zoek naar een eigen paard.”

Den Dulk stort zich volledig op paradressuur. Een risico, want als handbiker heeft ze haar pad naar de top al geplaveid. Maar haar keuze blijkt opnieuw een voltreffer. Ze plaatst zich voor het Europees kampioenschap en eindigt daar verdienstelijk als vijfde. En ook in Nederland maakt ze rap naam. De Paralympics in Rio de Janeiro lonken.

„Toen ik voor het eerst op mijn eigen paard zat, dacht ik: „Ja, dit is mijn passie.” Ik ben weer terug bij mijn oude liefde. Het is nog te vroeg om te zeggen dat ik een grote kans maak om naar Rio te gaan. Maar het is mooi dat ik in de positie ben om me voor dit soort toernooien te plaatsen. Toen ik net uit het ziekenhuis kwam, zes jaar geleden, heb ik me wel even afgevraagd wat ik moest doen met mijn leven. Ik was altijd paardentrainster geweest. Gelukkig kwam ik vrij snel in de sport terecht en ben ik daar nooit meer weggegaan.”

Den Dulk beseft dat haar leven zes jaar geleden compleet op zijn kop is gezet. „Was dat niet gebeurd, was ik nu waarschijnlijk nog paardentrainster. En dan woonde ik misschien in Canada nu. Maar nu ben ik topsporter en krijg ik de kans om naar de Spelen te gaan. Dat is nou een geluk bij een ongeluk.”

“Anderhalf jaar geleden begon het te kriebelen, ging ik weer op zoek naar een eigen paard.”

Nicole den Dulk

