

Brian Ryckeman met ambitie naar de Spelen

Interview met Europees kampioen openwaterzwemmen

Tot voor kort een nobele onbekende voor de Vlaamse sportpers, maar sinds enige tijd hot news: Brian Ryckeman. Brian selecteerde zich in juli voor de Olympische Spelen en kroonde zich in september tot Europees kampioen. Zijn sport? Openwaterzwemmen. Afstand? 10 en 25 kilometer. Zijn motivatie?

Een Olympische medaille.

Brian, proficiat met je ticket voor Londen. Is deze selectie definitief? Mij selectie is inderdaad definitief. Ik voldoe aan alle opgelegde normen. Voor het BOIC moest ik de top 12 behalen en voor de internationale zwemfederatie FINA moest ik top 10 halen in een kwalificatiewedstrijd. Ik werd zevende op het WK in Shanghai (juli 2011) waardoor ik aan beide criteria beantwoord om rechtstreeks geselecteerd te zijn voor de Olympische Spelen 2012. Momenteel zijn er nog 15 plaatsen beschikbaar die verdeeld worden op een 2e kwalificatiewedstrijd in Setúbal (Portugal) begin juni 2012.

Openwaterzwemmen is keihard. Hoe kom je in zo'n sport terecht? Op mijn zesde ben ik beginnen zwemmen. In het eerste deel van mijn zwemcarrière stond alles in het teken van het zwembad. Mijn sterkste nummers waren vooral de 800m en 1500m vrije slag. Ik heb op beide afstanden het Belgisch record verschillende malen verbeterd. Mijn voorliefde was toen al het open water, maar omdat het toen geen Olympische discipline was hebben we de boot altijd wat afgehouden. Toen in 2006 bekend werd dat de 10 km open water Olympisch werd, heb ik meteen de knoop doorgehakt om volledig voor

die discipline te gaan.

Waar en hoe vaak train je?

Dankzij mijn contract bij Defensie is het mogelijk mij fulltime op mijn sport te concentreren. Ik heb 11 zwemtrainingen per week. Van maandag tot vrijdag train ik 2 maal per dag. 's Morgens train ik in mijn woonplaats Oostende en 's avonds in clubverband in Brugge. Op zaterdag staat er één zwemtraining op het programma. Zondag is een rustdag. Naast de zwemtrainingen werk ik ook oefenreeksen af in de fitness.

Een topsporter beschikt meestal over de nodige ondersteuning. Wie vormt jouw vast begeleidings-team?

Mijn coach is sinds 14 jaar Rik Valcke. Op de Olympische Spelen in Londen zullen we precies 15 jaar samenwerken. Mijn dokters, federatieartsen Marc Goethals en Vincent Vanbelle, begeleiden me op medisch vlak. Mijn kinesitherapeut Peter Crombez is ex-zwemmer en waterpolospeler. Hij kent de zwemwereld en kan bijgevolg makkelijk de vertaling maken. Daarnaast kan ik nog rekenen op de deskundigheid van een osteopaat, Jo Cosyns. Mentale begeleiding heb ik gehad van prof. Paul Wylleman, die me op dat vlak veel heeft bijgebracht.

Wat is de kritische factor voor succes in Londen?

Fysisch moet ik natuurlijk 100 procent fit zijn. Ik moet over voldoende uithouding beschikken maar ook snel genoeg zijn voor de laatste 500 meter. In de laatste meters wordt namelijk alles beslist. Mijn eindspurt is een beetje mijn zwak punt omdat ik niet heel erg explosief ben. Vorig jaar hebben we daar intensief aan gewerkt en al veel vooruitgang geboekt. Een andere belangrijke factor in openwater is positionering. Er komt dus ook wel wat geluk bij kijken. Maar als topper moet je natuurlijk de juiste beslissingen op

het juiste moment kunnen nemen. Dan pas kan je succes boeken.

Wat doe je het liefst: 10 of 25 km?

Mijn hoofddoel blijft de Olympische 10 km. De 25 km neem ik er zelf bij omdat dit prima te combineren valt. Bovendien is mijn trainingsvolume groot genoeg om ook die afstand te zwemmen. Intrinsiek ben ik misschien iets sterker op de 25 km. Ik werd in 2011 ook Europees kampioen op de 25 km, wat toch iets speciaals is. Maar ook op de 10 km zijn er mooie toekomstperspectieven en kan ik ver geraken.

Het zullen je tweede Olympische Spelen zijn. Waar mik je op in Londen? Is een medaille haalbaar?

Ik wil zeker en vast een betere prestatie neerzetten dan in Peking 2008. In Peking eindigde ik op de 7e plaats. Mocht ik geen top 6 halen in Londen zou ik naar mijn gevoel gefaald hebben. Een podiumplaats en dus een Olympische medaille halen moet mogelijk zijn. Als je de laatste jaren tijdens de Wereldkampioenschappen 4e, 5e, 6e en 7e wordt, maak je altijd kans op het podium. Een stek op het podium veroveren is een doel en geen zekerheid. Tijdens de Olympische Spelen moet je als topatleet mikken op het hoogste doel, namelijk een medaille. Mocht ik ondanks alle inspanningen toch geen podiumplaats kunnen behalen in Londen dan is het zo. Maar op de Spelen kan alles en moet je voor het hoogste gaan.

Hoe is het contact met en de ondersteuning vanuit de Vlaamse Zwemfederatie vzw?

Ik werk al gedurende mijn volledige zwemcarrière nauw samen met de VZF. De samenwerking verloopt heel vlot. Ze steunen me voor de volle 100 procent en ondersteunen me in functie van grote wedstrijden. Het is aangenaam om zoveel vertrouwen vanuit de federatie te krijgen.

We wensen je veel succes.