



De Gelderlander

18 juni 2011 zaterdag

Tijn van Lange Na dwarslaesie bleek opmerkelijk zwemtalent - Topzwemmer in een half jaartje

BYLINE: TIM DE HULLU

SAMENVATTING

Een half jaar geleden begon hij met trainen en hij werd al vijfde op de Open Nederlandse Kampioenschappen Zwemmen. Een kennismaking met Tijn van Lange.

VOLLEDIGE TEKST:

door Tim de Hullu

Wie de torso van Van Lange aanschouwt, ziet een grote tatoeage een berglandschap met daarin de data 16-09-2007 en 25-05-2008.

Een tattoo met een verhaal. Op 16 september 2007 beklimt de sportieve student De Lange een rots in Duitsland. Hij is nog niet halverwege, of het gaat verkeerd. Op het punt waar de afstand met de grond nog korter is dan de gordel waar je aan vastzit, glijdt Van Lange weg en knalt daardoor met zijn rug op de grond. Hij heeft een immense pijn in zijn rug en voelt zijn benen niet meer.

Het is goed mis. Diagnose: een deel van zijn rug is gebroken. Dwarslaesie. Zijn onderlichaam is totaal gevoelloos. Artsen zien het somber in en zeggen dat hij maar vast een traptlift moet bestellen. Daar moet je bij Van Lange niet mee aan komen, hij wil verder. "Als een arts dan zegt dat ik nooit meer uit bed kom, denk ik 'zak er maar in' en word ik opstandig. Bovendien ken ik mezelf goed en voelde ik steeds meer functies terugkomen."

Het studentenleven ziet er ineens anders uit. Kamerbewoner Van Lange gaat terug naar zijn ouders in Geldrop en is een half jaar volle bak aan het revalideren. Hij herstelt snel, het gevoel in zijn bovenbeen komt terug tot zeventig procent, in zijn onderbenen tot 15 procent. Na een half jaar stopt hij er rigouzeus mee. "Er zat een grens aan mijn herstel. En ik ga echt niet de rest van mijn leven revalideren om vervolgens mijn grote teen te kunnen bewegen."

We schrijven 25-05-2008 als De Lange weer op zichzelf gaat wonen. "Ik heb de twee data in mijn rug laten tatoeëren, om een streep achter een periode te zetten." In zijn rolstoel wordt hij een herkenbare verschijning in de studentenwereld. Hij stapt, drinkt en is bestuurlijk actief. "Sporten had even geen prioriteit."

Alles gaat vervelen. Dus spreekt Van Lange oktober 2010 met twee studievrienden af om te gaan zwemmen om weer wat conditie op te bouwen. Het is één van de weinige sporten die Van Lange met zijn beperking goed kan en bovendien is de vrijheid in het water tijdens zijn revalidatieprogramma goed bevallen. De twee vrienden komen niet opdagen.

"Toen ben ik maar in m'n eentje gegaan en heb ik de badjuffrouw gevraagd hoe mijn slag was, want weet ik veel hoe je goed moet zwemmen." De badjuffrouw wijst naar een man aan de kant, oud-paralympisch bondscoach Hans Salemink. Die geeft Van Lange aanwijzingen en vraagt hem om tot december mee te trainen met **Aqua Novio**'94, waar Van Lange begeleid wordt door voormalig paralympisch topzwemster Bernadette Massar. Binnen de kortste keren traint Van Lange vijf keer per week en zwemt hij op zijn eerste toernooi de limieten voor de 50 en 100 meter vrij op het Open Nederlands Kampioenschap, waar hij afgelopen weekend dus vijfde werd op de beide afstanden in zijn categorie. Een bizarre ervaring. "Lag ik ineens trainingsbaantjes te trekken met toppers als Joeri Verlinden en Bas van Velthoven, onder het toezien van coach Jacco Verhaeren. Daar hoor je dan ineens bij. Het slaat helemaal nergens op, het is zo ongelooflijk snel gegaan."

Het succes smaakt naar meer. "Mijn doel is om internationaal door te breken. Mijn coaches hebben daar vertrouwen in, het komende half jaar wil ik meer gaan trainen om dat te bereiken. De Paralympics in 2016, dat zou toch geweldig zijn?"

Een nieuwe periode, tijd voor een nieuwe tatoe. "Ik ga de tekst 'Drop the leash' op mijn onderarm tatoeëren, mijn persoonlijke motto, vrij naar een lied van Pearl Jam. Dat lied heeft als boodschap: laat ons jongeren doen waar we goed in zijn, dan komen we er wel. Het is een boodschap aan mezelf: hou jezelf niet in, het is alles of niks."