

Max Verstappen (17) is de jongste coureur in de historie van de Formule 1. 'Je nek is het belangrijkste lichaamsdeel.'

tekst Harry Meijer



Max Verstappen: „In een simulator kun je alles leren: gas geven, insturen, op de limiet rijden zonder te spinnen. Maar G-krachten kun je niet simuleren.“

Snelheid is geen probleem

Als jochie van vier stapt hij voor het eerst de glimmende wereld van de Formule 1 binnen. Aan de hand van zijn vader Jos, dan nog autocoureur. Max ziet felgekleurde bolides, bedrijvige technici, stoere coureurs. Hij kijkt naar het geconcentreerde gesleutel aan de auto's, ruikt het rubber van de banden, proeft de opwindende van een mannsport. Het is 2001, de uiterste grens van zijn geheugen. „Een speelparadijs“, herinnert hij zich. „Nu is het allemaal heel serieus.“

Het is in 2014 erg hard gegaan. In één jaar tijd promoveerde Max Verstappen van de karting, waarin hij in alle klassen al de wereldtitel heeft, naar de Formule 1. En passant won hij tien wedstrijden in de Formule 3, de propedeuse van de koningsklasse. Met zijn zeventien jaar - hij heeft nog niet eens een rijbewijs - is hij de jongste coureur in de historie in de Formule 1. Hij verkeert nu tussen de groten der aarde van de autosport. Laatst nog zat hij bij de uitreiking van een award in Londen in smoking naast Formule 1-wereldkampioen Lewis Hamilton. „Die Hamilton is altijd apart gekleed“, vertelt hij. „Hij is meer een popster. Het hoort niet bij mijn persoonlijkheid om zo door het leven te gaan. Maar verder is hij heel aardig, vroeg me hoe mijn eerste ervaringen zijn.“

In maart 2015 begint het pas echt, met de traditionele opening van het raceseizoen in Melbourne. De afgelopen maanden mocht hij meedoen aan vrije trainingen voor de grands prix en maakte hij vele kilometers in zijn Formule 1-auto van Scuderia Toro Rosso, het opleidingsteam van Red Bull waar hij in de zomer een contract kreeg.

„In mijn leven heb ik altijd van die grote stappen gemaakt“, vertelt hij op de plek waar hij nog altijd graag komt - het bedrijfspand van een dakdekkersbedrijf in het Limburgse Maasbracht waar zijn vroegere kartteam is gehuisvest. Daar begon zijn zegetocht in de kartsport, daar in de buurt spoot vader Jos water op het beton om hem als kind aan gibberige circuits te laten wennen. Een leven van racen, racen en nog eens racen. Vader, de beste Nederlandse coureur ooit, moeder karttalent. De een driftig, de ander de rust zelve. „Ik heb de genen van mijn vader en mijn moeder.“ Zijn ouders zijn al weer jaren gescheiden. Heeft hij zijn carrière misschien ook aan de contacten van zijn vader te danken? „Onzin. Iedereen ziet hoe hard ik er voor werk, welke prestaties ik lever. Mijn vader maakt het verschil niet.“ Zuinig glimlacht in een ruimte vol karts, uitlaten en onderdelen.

Grindbak

Zijn levensfilosofie: „Je moet altijd jezelf blijven“. Idolen heeft hij nooit gehad. Natuurlijk, Ayrton Senna was een hele grote, „maar hij werd een mythe omdat hij verongelukt is“. Ja, met Hamilton heeft hij zeker wat. Terechte wereldkampioen. „Ik heb nooit posters op mijn kamer gehad. Wel een afbeelding van mijn vader op bordkarton.“

Zijn vader is zijn grote mentor, hij heeft ook van diens problemen geleerd. Jos Verstappen kwam als testrijder in het team van Michael Schumacher te vroeg in het

Max Verstappen

Geboren Hasselt, België 1997, hij is de zoon van coureur Jos Verstappen en de Belgische kartcoureur Sophie Kumpen. Heeft zowel de Nederlandse als de Belgische nationaliteit.

Werkzaamheden

Won in het karten alle wereldtitels. Begint in 2013 in de autosport. In Formule 3 won hij dit jaar tien wedstrijden. Kreeg in de zomer Formule 1-contract bij het opleidingsteam van Red Bull.

Huwelijkse staat

„Geen tijd voor een vriendin.“

grote werk terecht en belandde door zijn desperate rijstijl nog wel eens in de grindbak. „Je moet niet te snel in een topteam beginnen.“

Max leeft voor snelheid, kan in zijn bolide 'multitasken' als de beste, en heeft snel de limiet van zijn raceauto gevonden. Maar hij laat zich vooral niet gek maken, weet angst en schrik uit zijn hoofd te bannen. Ook op 3 oktober, toen hij zijn debuut maakte op het Japanse circuit van Suzuka in de vrije trainingen van de Grand Prix van Japan. „Daar reed ik de eerste keer in mijn leven boven de driehonderd kilometer per uur. Ook in de bochten. Daar heb ik wel een paar rondjes aan moeten wennen. Het is zwaar, alsof je afgeschoten wordt. Zoals in een achtbaan, maar dan vier à vijf keer zo sterk.“

Maar bang? „Het zou niet goed zijn als angst hebt in de Formule 1, dan kun je niet tot het uiterste gaan.“ Zijn debuut viel samen met de crash van Jules Bianchi die in noodweer tegen een takelwagen knalde. „Het was een ongelukkig moment, er staat wel vaker een kraan op het circuit. Het heeft me niet afgeschrikt.“

De afgelopen maanden reisde hij de hele wereld over, om met zijn nieuwe turbo 'kilometers' te maken, oefeningen te doen in een simulator in Engeland en trainers en voedingsadviseurs te bezoeken in onder andere Finland. „Ik ben ongeveer 65,5 kilo. De limiet is 75 kilo, dus de monteurs hebben voldoende marge om met het gewicht van de auto te spelen.“

Hij is net terug uit Oostenrijk waar zijn lijf bij Red Bull is getest. „Het bovenste deel van het lichaam is het belangrijkste. Je moet geen dikke wielrennersbenen hebben, ook niet van die dikke spieren in je armen, dan word je te zwaar. Het gaat vooral om je nek. Die wordt getraind met gewichten en speciale banden.“

Zijn nek krijgt in de 21 grands prix van volgend jaar te maken met heftige gravitatiekrachten. Bij de versnellingen op de rechte stukken, abrupt afremmen, de hoge snelheid in de bochten. Het bloed loopt dan naar de voeten. „Dat is best pittig. In een simulator kun je alles leren: gas geven, insturen, op de limiet rijden zonder te spinnen. Maar G-krachten kun je niet simuleren.“

Hij krijgt het druk, een Formule 1-coureur moet niet alleen denken aan zijn snelheid, maar er ook voor zorgen dat zijn technici data krijgen. Hebben de banden voldoende 'grip'? Hoe is het energieverbruik? „Er zitten wel twintig knoppen aan het stuur. Aan de voorkant draaiknoppen, drukknoopjes aan de zijkant, flippers aan de achterkant. Je moet er mee schakelen, koppelen en van alles regelen: de balans tussen de remmen, het benzinegebruik... Toen ik voor het eerst het stuur pakte, dacht ik: 'Jezus wat zit daar allemaal aan vast.'“

Maaseik

Eind januari beginnen de testsessies op het circuit van Jerez in Spanje. Tot die tijd werkt Max vooral aan zijn conditie. Als het even kan, is hij thuis in Maaseik, daar is hij het liefst. De relatie met zijn vriendin is voorbij. Daar heeft hij geen tijd meer voor. Max Verstappen weet wat hij wil. „Mijn doel is wereldkampioen worden. Het kan, maar je moet ook geluk hebben, op het juiste moment de juiste auto hebben.“

Zijn fans zullen nog wel even geduld moeten hebben. „Verwacht geen podiumplekken, tussen de achtste en tiende plaats eindigen zou een overwinning voor mij zijn. Ik heb twee jaar de tijd om te leren. Waar het om gaat, is finishen en punten pakken. Snelheid is voor mij geen probleem, maar ik kan niet vliegen.“

‘S tress, met als gevolg puistjes, een opgeblazen gevoel en wallen. Mijn bedrijfje loopt als een razende en ik werk hard aan mijn boek. De goed geplande eetmomenten

schieten erbij in. Tijd voor een shot tarwegras bij mijn favoriete juicebar“, schrijft Rens Kroes (27) op 27 januari op haar weblog. Kroes is 'health coach'. In haar praktijk „inspireert“ ze klanten gezonder te leven. Ze predikt een levensstijl die draait om de „heilige driehoek“ van onbewerkte en biologische voeding, ontspanning en sport. Op haar weblog (110.000 bezoekers per maand) deelt ze recepten en tips, voor een betere stoelgang of hoger libido. Op sociale media toont ze haar 180.000 volgers dagelijks recepten of foto's van zichzelf, sportend of in de keuken. Ze schrijft columns voor *Glamour* en *Jamie Magazine*.

Afgelopen zomer verscheen haar boek *Powerfood*, vol recepten met chiazaad, gojibessen, kokosolie, quinoa en boekweitmeel, en foto's van Kroes, dansend in haar onderbroek of in de weer met haar blender.

14 februari

„Al weken is het elke dag Valentijn. Van 's ochtends tot 's avonds probeer ik recepten uit en mijn grootste supporter is mijn vriendje. Met liefde proeft hij mijn baksels en brouwsels en dat levert romantische dinertjes op.“

Kroes groeide op in Eastermar, een klein dorpje op het Friese platteland. Haar opa was een biologische boer, haar oma een „kruidenvrouwje“. En haar moeder is voedingsdeskundige. In huize Kroes at je als kind al tahin, bijenpollen en brandnetels - en je wist precies waar dat goed voor was. „Ik ben altijd al bezig geweest met koken en recepten bedenken“, zegt Kroes.

In New York, waar ze op haar negentiende een jaar studeerde, raakte ze geïnspireerd door hippe zaakjes die gezonde voeding en smoothies met boerenkool en spinazie verkochten. Uiteindelijk besloot ze twee jaar geleden dat ze van voeding haar werk wilde maken.

24 februari

„Vaak sloof ik me uit om een goede meeneemlunch te maken. Veel te riskant om het niet te doen, want anders word ik onderweg verleid door de heerlijke geuren van vette saucijzenbroodjes, hotdogs of een bakkerij.“

Dat Kroes een gewillig publiek vond, komt niet alleen doordat Nederland op een zeker moment massaal aan de haverhout zat, maar ook doordat haar zus Douzeten een wereldberoemd topmodel is. „Dankzij haar bekendheid zijn mensen eerder in mij geïnteresseerd“, erkent Kroes afgelopen zomer in een luie fauteuil in het Conservatorium Hotel in Amsterdam. Schouderophalend. „Daar kan ik moeilijk over doen, maar mijn achternaam heeft me veel opgeleverd.“

18 maart

„In de aanloop naar de zomer duik ik extra vaak de sportschool in. Wie mooi wil zijn... moet gewoon keihard werken. Mijn kont wordt steeds ronder. Ha!“

Hoewel ze in ieder interview beklemtoont dat ze zichzelf „heus weleens een patatje mayo“ gunt, is Kroes streng voor zichzelf. Drie keer per week sport ze met haar personal trainer. Eén keer per week loopt ze hard. Als ze alcohol drinkt, dan het liefst wodka met spa rood en limoen, want daarin zitten „niet al te veel suikers“.

11 mei

Stofwisseling in de war, na vakantie, feestdagen en verjaardag. De remedie: een balansdag met zes à zeven sappen. Dat is alles. „Je spoelt als het ware je lichaam schoon.“

Artsen zeggen dat ze ongezond bezig is als ze zichzelf klysma's toedient. („Tijdens het vasten heb ik iedere dag twee darmspoelingen gedaan, zowel 's ochtends als 's avonds“, schreef Kroes op haar weblog. „Na de kuur voelde ik me als herboren!“) Darmspoelingen kunnen gevaarlijk zijn, zeggen medici: als de

Spoel je lichaam schoon

Rens Kroes publiceerde het boek *Powerfood* waarin ze haar gezonde levensstijl aanprijst.

tekst Barbara Rijlaarsdam



Rens Kroes: „Wie mooi wil zijn... moet gewoon keihard werken.“

Rens Kroes

Geboren

30 april 1987.

Opleiding

Sociaal-pedagogische hulpverlening, cursussen op het gebied van voedingsleer.

Werkzaamheden

Kroes heeft een praktijk waar ze mensen coacht zonder te eten en te leven.

Burgerlijke staat

Relatie.

waterdruk te hoog is kunnen de darmen geperforeerd raken.

Dat is niet de enige kritiek op Kroes. Ook de werking van 'superfoods' als chiazaad en gojibessen wordt in twijfel getrokken. Ze schaden weliswaar niemand, maar zijn de hoge prijs niet waard, zeggen voedingsdeskundigen. Kroes laat de kritiek van zich afglijden, maar gaat tijdens consults bewust niet te veel in op het medische aspect. „Ik luister naar mijn eigen lichaam en probeer mijn levensstijl op anderen over te dragen. En ik zeg niet dat je alléén maar superfoods moet eten hè. Ik zeg dat je dichtbij de natuur moet blijven, en het best onbewerkt voedsel kunt eten. Wat is daar slecht aan? Mensen vinden mijn recepten lekker en voelen zich beter.“

17 juni.

„Wow! Wat een week! Stampvol met persdagen, interviews, events en feestjes... Het draait de allemaal om the launch. Ik moet echt even bijkomen van alle aandacht en liefde.“

Powerfood is direct een bestseller. Sinds de lancering staat het kookboek onafgebroken in de top-25 van meest verkochte boeken. In de zomer voerde Kroes deze lijst twee weken aan.

Er is geen vrouwentijdschrift dat géén aandacht aan haar besteedde. Bij een modieus koffientje in Amsterdam-West vertelt ze, nippend aan een appel-wortel-selderij-gemerbapje, dat ze geniet van de fotoshoots maar dat 'alle poespas' ook veel tijd kost. „Ik hou minder tijd over voor consults. Dat wringt.“

11 september.

„Ik ben in New York! (-) Ik móét hier eens per jaar zijn. En het is ook nog eens Fashion Week - feestjes, shows en fancy etentjes.“

Bang dat de trend van gezonde voeding overwaait, is Kroes niet. „Rond bepaalde producten is een hype geweest. Quinoa, gojibessen.

Ik zeg niet dat je alléén maar superfoods moet eten hè

sen. Dat wordt alweer minder. Maar ik denk dat het goed is geweest dat veel mensen zich hebben afgevraagd 'wat eten we eigenlijk?' Dat bewustzijn blijft.“

8 november.

Sint Maarten is in aantocht. „Vroeger lieten mijn ouders me kiezen. Ik mocht het snoepgoed houden of ik kreeg 5 euro en dan ging het snoep de container in. Ik ging voor het geld, want dan kon ik een cadeautje kopen.“

In een jaar tijd kan er veel gebeuren. Van *Powerfood* werden circa 92.000 exemplaren verkocht. Dat leverde Kroes veel bekendheid op en veel klandizie voor haar bedrijfje. Inmiddels heeft ze twee mensen in dienst; een assistente en een diëtiste die haar helpt bij het opstellen van voedingsschema's. Consults met klanten doet ze niet meer in de lobby van het Conservatorium Hotel of in koffientjes, maar in haar eigen „kleine, maar knusse“ kantoor aan de Amstel. Ze zelf op tegen het moment dat ze niet langer zelf al haar klanten kan begeleiden. „Maar dat is onvermijdelijk. Er komen zo veel aanvragen binnen.“

Terugblikkend is 2014 een „fantastisch“ jaar geweest, zegt Kroes. „Dit succes had ik écht niet verwacht.“ Of ze rijk is geworden van *Powerfood*? „Ik kan mijn huur goed betalen.“

Ze is het afgelopen jaar - behalve een rolmodel voor iedereen die zich op gezonde voeding stort - een 'zakenvrouw' geworden, constateerde haar Amerikaanse vriend laatst. Hoewel ze zakelijker is gaan denken, is haar missie onveranderd: mensen laten zien dat ze zich door gezond eten beter kunnen voelen.

Wie Kroes op de sociale media volgt, ziet dat ze precies weet hoe ze zich wil profileren: als een succesvolle, knappe en modieuze vrouw met een bruisend bestaan. Het merk Rens Kroes is geboren. En fans zijn er genoeg.