

# De Olympische genen van... Tristan Bangma

Publicatiedatum: 22 juli 2024

Zo vader, zo dochter: Evert en Carrie ten Napel kennen dit spreekwoord als geen ander. Geldt dit ook voor de Nederlandse atleten op de Olympische en Paralympische Spelen? Aan wie hebben zij hun talent, hun karakter en vooral hun Olympische genen te danken? In aanloop naar Parijs 2024 bezoeken Carrie en Evert de thuisbasis van 7 sporters. In deze aflevering van *De Olympische genen van...* zijn we in het Friese Donkerbroek, bij Kerst en Roos Bangma. Hoe is hun zoon Tristan de paralympisch kampioen baan- en wegwielrennen geworden die hij nu is?

## Tristan Bangma

Tristan Bangma (1997) is een Nederlandse baan- en wegwielrenner die uitkomt op de tandem als achterrijder ('stoker'). Tijdens zijn sportcarrière heeft hij met piloten Teun Mulder, Cor van Leeuwen en Patrick Bos samengewerkt. Zowel op de baan als op de weg heeft hij de ene na de andere gouden medaille binnengesleept. In 2016 pakt Tristan paralympisch goud in Rio de Janeiro, tijdens de tijdrit op de baan. 5 jaar later verlaat hij Tokio met goud (achtervolging op de baan) en zilver (paralympische wegrit). Bekijk [hier](#) wanneer Tristan in actie komt tijdens de Paralympische Spelen van 2024 in Parijs.

## “Zie maar wat je wel kunt, Tristan. Want je kunt zo veel”

Tristan is al van jongs af aan een sportfanaat, maar heeft het niet makkelijk. Als hij 8 jaar oud is, wordt bij hem de oogaandoening **opticus atrofie** geconstateerd. Aanvankelijk heeft hij nog 25 procent zicht, maar zijn gezichtsvermogen wordt steeds minder. “Pak maar 2 boterhamzakjes en houd die voor je ogen. Zo ziet hij, door een heel zwaar mistveld”, vertelt Kerst aan Carrie en Evert. Vooral tijdens zijn puberteit worstelt Tristan met zijn handicap, met zware psychologische problemen en zelfs suïcidale gedachten tot gevolg. “Wij hebben altijd gezegd: je hebt het, je moet ermee leren leven, zie maar wat je wel kunt. Want je kunt zo veel”, houdt moeder Roos hem voor. “Maar op een gegeven moment zag hij dat zelf niet meer zo.”

Kerst houdt de sportieve dromen van Tristan echter in leven, nadat hij contact opneemt met de bekende **paralympiër Jan Mulder**. Mister Tandem is geraakt door het verhaal van de familie Bangma en leent hen een tandem uit. Kerst en Tristan hebben samen vele kilometers gemaakt, vader aan het stuur en zoon achterop. Tristan krijgt de smaak te pakken en wil ook wedstrijden gaan rijden. “Toen zijn we naar een paralympische talentendag geweest, daar zagen ze dat er wel talent in zat. En toen is het in een stroomversnelling geraakt, dat is voor hem ook de ommekeer in zijn leven geweest”, vertelt vader Kerst.

### “Die medailles zijn eigenlijk bijzaak”

Tristan is gepest op school en heeft ook nog een eetstoornis overwonnen. Maar nu behoort hij al jarenlang tot de absolute wereldtop in zijn discipline. En daar is hij zijn ouders eeuwig dankbaar voor. “Jullie verdienen het absoluut om af en toe iets meer op de voorgrond te staan. Jullie spelen een heel belangrijke rol in mijn sportieve carrière. Jullie staan altijd paraat, wanneer of waarvoor ik jullie ook nodig heb. En zonder jullie was het nooit gelukt om zo ver te komen in mijn sport. Daar ben ik jullie heel erg dankbaar voor en daarom zijn alle medailles ook een beetje van jullie.”

Moeder Roos is trots op haar dappere zoon, die zelfs een backpacktocht in Canada durft te ondernemen. Ze vecht tegen de tranen als ze deze videoboodschap van Tristan bekijkt. “Hij heeft best wel diep gezeten. Dan ben je sowieso blij dat hij er nog is, maar ook dat hij zichzelf zo teruggevonden heeft.”

### Medailles in een schoenendoos

Inmiddels heeft Tristan de ene na de andere titel binnengesleept, samen met zijn piloten. Moeder Roos heeft alle medailles keurig verzameld in een schoenendoos. Daar zitten al gouden olympische medailles uit Rio de Janeiro (2016) en Tokio (2021) in. Tristan kan ze nauwelijks met zijn eigen ogen zien, maar gelukkig maken de medailles geluid, vergelijkbaar met een rammelaar. Bovendien zit er een inscriptie in braille op. Nu hoopt Tristan 3 keer goud te halen in Parijs. “Maar die medailles zijn eigenlijk bijzaak”, aldus Kerst. “De persoon die hij geworden is, dat is het allerbelangrijkst. Wat het ook wordt, het is fantastisch om er weer bij te zijn.”

*Denkt u aan zelfdoding? Dan kunt u 24 uur per dag en 7 dagen per week contact opnemen met 113, gratis en anoniem. Bel 0800-0113 of chat op [113.nl](https://113.nl).*

### Wanneer komt Tristan Bangma in actie?

- Donderdag 29 augustus, 13.58 uur: 4.000 meter individuele achtervolging (B-klasse)
- Woensdag 4 september: tijdrif op de weg
- Vrijdag 6 september: wegwedstrijd mannen, aanvangstijdstip nog niet gecommuniceerd

### De Olympische genen van...

In de serie ***De Olympische genen van...*** komen de ouders/familieleden van topsporters aan het woord. Welke bijdrage leverden zij aan de sportieve ontwikkeling, wat herkennen zij van zichzelf in de jonge topsporters en hoe beleven ze de wedstrijden van hun (klein)kind? Carrie en Evert ten Napel weten als geen anders hoe het is als een vak wordt overgedragen van ouder op kind. In deze reeks gaan zij daarover in gesprek met de ouders van Marit Bouwmeester, Harrie Lavreysen, Tristan Bangma, Thierry Brinkman, Diede de Groot, Karolien en Finn Florijn en Noortje en Bregje de Brouwer.

De hele serie *De Olympische genen van...* is te zien **[hier op MAX Vandaag](#)** en op het **[MAX YouTube-kanaal](#)**.