

Nyang is bij rentree op het voetbalveld **fitter dan ooit**

Modou Nyang heeft een enorme dip overwonnen.

Na drie jaar afwezigheid keert de aanvaller daarom terug op het voetbalveld, bij Robur et Velocitas.

Rene Waning

Apeldoorn

Een rondje hardlopen met vrienden was voor Modou Nyang (32) zo'n anderhalf jaar geleden een wake-upcall. Toen hij na ruim 3 kilometer al uitgeput en hijgend afhaakte, realiseerde hij zich dat het roer om moest. Inmiddels staat hij te popelen om zijn rentree te maken op het voetbalveld bij Robur et Velocitas, fitter dan ooit.

In de zomer van 2018 zette Nyang een punt achter zijn loopbaan, die hem voerde langs Columbia, CSV Apeldoorn, VVOG, WSV en opnieuw Columbia. De onregelmatige uren op zijn werk in de gehandicaptenzorg waren niet meer te combineren met voetbal. En zijn werk is voor hem belangrijk. Maar dat kan hem ook te veel opslokken, merkt hij nu. „Het draaide de laatste jaren allemaal om werk. Ik vind mijn werk leuk, maar ik merkte ook dat het belangrijk is om in je vrije tijd afleiding te hebben en even helemaal met andere dingen bezig te zijn.” Voetballen dus.

Dipje

Voordat Nyang weer zo ver was, ging hij door een dal. „Nadat ik was ge-



stopt, deed ik niet veel meer. Er kwam een einde aan mijn relatie van zes jaar en er gebeurden nog een paar dingen in mijn privéleven. Ik lag in die tijd voornamelijk op de bank te gamen en ik at niet gezond. Ik zat echt in een dipje. Door gesprekken op mijn werk heb ik mijn leven daarna stap voor stap weer opgebouwd.”

Het hardlooprondje met zijn vrienden drukte hem met de neus op de feiten dat dit niet vanzelf zou gaan. Hij nam zich voor om het hardlopen serieus op te pakken en zijn eetpatroon aan te passen. „In het begin was het moeilijk die motivatie te vinden. Toen ik daar doorheen kwam ging het beter. Ik ging van 5, naar 7 naar 12 kilometer en laatst heb ik 31,5

kilometer gelopen. Ik wist niet dat het zo'n fijn gevoel kon geven om een mooi stuk door het bos te lopen. Nu zit het in mijn hoofd dat ik elke dag moet lopen. Ook laatst toen er een pak sneeuw lag en afgelopen week met de hagel. Het was een intensief jaar op het werk, twee cliënten zijn overleden door corona. Lopen is voor mij daarom ook een manier van therapie. Het hoofd leegmaken.”

Mond open trekken

Inmiddels 17 kilo lichter lonkt ook het voetbal weer, de sport die hij altijd met zoveel plezier speelde. Afgelopen zomer meldde hij zich al bij Groen Wit'62, maar dat kwam te vroeg. „Ik was nog niet fit en op het werk was het heel druk. Ik heb uiteindelijk maar één keer meegetraind.” Nu sluit hij aan bij Robur et Velocitas, de club waar hij in het najaar van 2019 al eens meetrainde. „Het balgevoel was er nog wel, maar conditioneel was ik niet goed.”

Zijn oude teamgenoten bij WSV, Olaf Kluitenbergen en Jeffrey van Amersfoort, tipten de nieuwe trainer Martijn Jongbloed. Het was na één gesprek al beklonken. „Ik wist in mijn hoofd al dat ik naar Robur zou gaan, maar ze waren wel verbaasd dat ik aan het eind van het gesprek met een toezegde.

De 32-jarige Nyang ziet het helemaal zitten met zijn nieuwe club, zegt hij. „We hebben veel talentvolle jonge jongens, die goed luisteren en dingen oppikken. Ze moeten alleen nog leren om zelf ook de mond open te trekken. Dat heb ik ze ook gezegd: ik heb dan wel meer ervaring, maar als ik dingen fout doe, moet je mij ook corrigeren.”

Het meest kijkt Nyang uit naar de kleedkamer. „Lekker plezier maken met elkaar. Gekkingheid uithalen en muziek draaien. Serieus strijden op het veld, maar daarnaast vooral veel lol hebben. Nu spreek je alleen af en toe eens iemand, ik hoop dat het gauw weer anders wordt.”

▲ **Modou Nyang, klaar voor een rentree.**

FOTO KEVIN HAGENS