

En
verder



Volkan Dogan is kandidaat-notaris bij Zaannotarissen in Zaandam. Hij doet aan gewichtheffen en verdiept zich in de leefstijl die daarbij hoort. Ik vind het leuk om mensen te helpen hun doelen te halen.'

TEKST Henriette van Wermeskerken | BEELD Truus van Gog

Een jaar of tien geleden brak ik mijn pols tijdens zaalvoetbal. Twee maanden zat ik in het gips. Toen dat er eindelijk afging, was mijn arm veel dunner dan de andere geworden. Om de spieren te versterken, ging ik naar de sportschool, waar ik onder meer ging powerliften en gewichtheffen. Dat is niet helemaal hetzelfde. Powerlifters doen aan *squatten*, met de stang in de nek vanuit hurkzit omhoog komen, *benchpress*, het gewicht duwen terwijl je ligt, en *deadlift*, het gewicht van de grond tillen. Bij gewichtheffen gaat het om twee andere oefeningen: in één keer tillen, de *snatch*, of via de schouders, de *clean & jerk*. Gewichtheffen is mijn grootste hobby geworden. Tot de sportscholen dichtgingen door de coronacrisis ging

ik vier keer per week. Ik heb tot nu toe tot 190 kilo getild, bij een gewicht van 72.'

VERDIEPEN

'Ik ging me echt in de sport verdiepen en ik merkte dat ik betere resultaten bereikte naarmate ik meer kennis opdeed. Om sterk te worden, moet je je leefstijl aanpassen. Zo is goed eten en slapen heel belangrijk, belangrijker zelfs dan trainen. Een gewichtheffer heeft veel behoefte aan eiwitten. Je wilt spieren, geen vet. Daarom worden cyclussen van aankomen en afvallen aangeraden, de zogenoemde *bulk- and cut cycles*. Je vermeedert je calorie-inname zodat je voornamelijk aankomt in spiermassa. Vervolgens val je weer wat af zodat je vetvrije massa uiteindelijk is toegenomen. Een traditionele

bulk- and cut cycle duurt maanden. Tegenwoordig doen veel mensen het per week door op trainingsdagen te *bulken* en op rustdagen te *cutten*, de zogenoemde *recomp*.'

INTERESSE

'Zelf doe ik sinds een jaar of zes aan *intermittent fasting*. Dat houdt in dat je maar gedurende een bepaalde periode van de dag eet. Ik eet meestal om een uur of één mijn eerste maaltijd en mijn tweede om een uur of zeven. Het is geen dieet, maar een leefstijl. Het heeft een positieve invloed op de trainingen, want het vergroot je spiersynthese. Daarnaast vind ik het gewoon gemakkelijk om maar twee keer per dag te eten. Maar ik eet echt niet altijd supergezond, ik bestel ook regelmatig een pizza. Naarmate ik mij meer met voeding bezig ben gaan houden en er ook cursussen over volgde, gingen mensen mij om advies te vragen. Nu treed ik af en toe als voedingscoach op, voor vrienden en bekenden of via via. Zonder

Ontwikkeltraject om notaris te worden

Perfekte manier om te leren ondernemen

vergoeding. Gewoon uit interesse. Ik vind het leuk om mensen te helpen hun doelen te halen.'

VOORKANT

'Toen ik op school zat, was ik van plan medicijnen te gaan studeren. Maar in zes vwo realiseerde ik mij dat ik geen bloed en lichamelijk leed kan aanzien. Over de rechtenstudie hoorde ik positieve verhalen en toen ben ik dat maar gaan doen. Nog zonder idee over de toekomst na de studie. Toen ik in mijn eerste jaar een keer met mijn ouders meeging naar een notaris, sprak die sfeer mij erg aan. Ik ben mij erin gaan verdiepen en koos voor notarieel recht omdat ik het interessanter vind om zaken goed voor mensen te regelen aan de voorkant van een traject, dan om problemen achteraf op te lossen, zoals advocaten vaak doen. Maar hoe het beroep van notaris echt is, weet je pas als je stages gaat lopen en gaat werken. Gelukkig beviel het uitstekend.'

ONTWIKKELTRAJECT

'Sinds 2016 werk ik bij Zaannotarissen in Zaandam. Twee jaar geleden is op kantoor een programma opgezet om kandidaat-notarissen tot notaris op te leiden. Samen met twee anderen kandidaten van kantoor volg ik dat ontwikkeltraject. Het houdt in dat je ervaring opdoet op alle notariële rechtsgebieden, én dat je andere kwaliteiten dan juridische ontwikkelt. Een notaris is ook ondernemer en manager. Ons kantoor heeft tijdens de vorige crisis een digitaal label ontwikkeld, 'de notarisfabriek'. Particulieren kunnen hier online terecht voor onroerendgoedtransacties, snel en tegen lage tarieven. Mijn twee collega's die ook het ontwikkeltraject volgen en ik leiden de notarisfabriek, om de beurt. Het is een perfecte manier om te leren hoe je leiding geeft aan een organisatie, en het is ontzettend leuk om te doen. Ik heb twee jaar bij de notarisfabriek gewerkt en er een jaar leidinggegeven.'

ONDERNEMER

'Nu werk ik op de "gewone" vastgoedafdeling, waar we ook bijzonder vastgoed doen zoals splitsing in appartementen en nieuwbouwprojecten. Ik zit in de AVG- en in de IT-commissie van kantoor. Zo leer je wat het betekent om ondernemer te zijn. Onlangs heb ik een maand waargenomen. Elke dag akten passeren, prachtig vond ik dat. En het ging mij goed af, dat motiveert. Inmiddels weet ik zeker dat ik uiteindelijk notaris wil worden. In mijn vrije tijd blijf ik gewichtheffen. Ik realiseer mij dat ik de medische belangstelling die ik had toch niet helemaal heb losgelaten, door mij zo te verdiepen in de werking van het lichaam van sporters. Maar professioneel voel ik mij in het notariaat helemaal op mijn plek.' ■