



FEMKE HEEMSKERK

WERELDREIZIGER THUIS IN EINDHOVEN

Haar zwemcarrière voerde Femke Heemskerk (26) naar Eindhoven. In het water van het Nationaal Trainingscentrum kreeg ze weer plezier in de sport. Vervolgens vond ze in een loft op Strijp-S de broodnodige rust. „Ik voel me hier echt thuis.”

TEKST: NATASJA WEBER FOTO'S: GERARD VAN HAL

Het uitzicht vanuit haar woonruimte op de zesde verdieping op Strijp-S toont Eindhoven op zijn best. In haar hoekwoning kijkt Femke Heemskerk uit op het Ketelhuis en het Klokgebouw. De topzwemster woont sinds februari op een van de hipste plekken van de stad. „Toen ik deze loft voor het eerst zag, was ik op slag verliefd. Ik wilde meteen gaan verven en de vloer leggen. Mijn vrienden zeiden ook dat deze woning echt iets voor mij is. Het is toch heel bijzonder om in een oude Philipsfabriek te wonen, met zulke grote ramen en zo'n hoog plafond”, wijst ze naar boven. Het voormalige Philipscomplex is een plek naar haar hart. „Het is hier een apart stukje Eindhoven; artistiek en creatief. Dat past echt bij mij. Op Strijp-S is ook steeds meer te beleven. Enkele weken geleden is bijvoorbeeld Urban Shopper geopend met allemaal kleine, aparte winkeltjes. Ja, ik voel me hier echt thuis.”

Braziliaanse vlag

In de tachtig vierkante meter grote loft herinneren diverse foto's aan een succesvolle zwem-

carrière. In de zithoek prijkt aan de muur een gigantische canvasfoto van de ontlading na de gouden estafetterace op de Olympische Spelen van Peking in 2008. In een standaard op tafel hangt een foto met vier stralende zwemsters met een gouden WK-medaille om hun nek (Rome 2009, estafette 4x100 vrij). Wie goed rondkijkt in het gezellige appartement ziet ook dat hier een topsporter woont in wie een wereldreiziger schuilgaat. Een grote Braziliaanse vlag in de hoek en woordenboeken Frans en Portugees zijn slechts enkele attributen die dit onderschrijven. Femke Heemskerk heeft op jonge leeftijd al heel wat van de wereld gezien. Als zwemster komt ze op de meest exotische plekken, maar ook voor een vakantie gaat ze graag ver weg. Vorig jaar pakte ze het vliegtuig naar Cuba. In haar uppie. „Ik had kort na de Olympische Spelen in Londen echt geen idee of ik nog verder wilde zwemmen. Het plezier was weg”, blikt Heemskerk terug. De Spelen waren voor haar zeer teleurstellend verlopen. Ze miste de finale op de 100 meter vrije slag. Om haar hoofd leeg te maken, besloot ze op reis te gaan. „Ik wilde al heel lang naar Cuba en ik dacht: 'Ik heb nu tijd

en zin om te reizen. Waarom ga ik dan niet alleen?”

Haar zeventiendaagse backpacktrip naar het Caribisch gebied werd de reis van haar leven. „Het was echt fantastisch”, zegt Heemskerk, die op Cuba ook tot het besef kwam dat ze nog lang niet klaar is met topsport. „Alleen de eerste twee dagen – toen ik in Havana was – had ik het gevoel van ‘wat doe ik hier alleen?’ Maar na een dag of drie, vier dacht ik: ‘Ik wil nooit meer met iemand anders reizen’. Ik deed gewoon lekker waar ik zin in had. Ik ben gaan duiken, paardrijden, hiken en heb salsales gevolgd. En ik heb ontzettend veel leuke mensen ontmoet, zowel andere reizigers als Cubanen bij wie ik bleef overnachten. Iedereen was zo vrolijk en sociaal.”

Femke Heemskerk noemt het een ‘verademing’ om ook mensen buiten de zwemwereld te ontmoeten. „Begrijp me niet verkeerd. Ik heb heel fijne collega’s met wie ik prima kan opschieten, hoor. Af en toe hebben we een gezellig teamuitje en ik spreek ook nog weleens in Eindhoven af met mijn zwemmaatje Wendy van der Zanden. Maar ik zie mijn collega-zwemmers al twee- of driemaal per dag. We trainen zo’n dertig uur in de week. Ik merk dat ik het heel prettig vind om ook eens uit de zwemwereld te stappen.”

Zo vindt ze het heerlijk dat haar burens op

Strijp-S haar af en toe mee op sleeptouw nemen. Afgelopen zomer bezocht ze met haar buurman het Beukorkest (een combinatie van muziek en exposities) van kunstenaar/musicus Rik van Iersel. „Ook eten we weleens gezamenlijk bij een van de burens thuis. En we hebben in de zomer een keer gebarbecued in de daktuin. Heel gezellig.”

Café

Gezellig, impulsief, vrolijk en sociaal bewegen. Het zijn slechts enkele woorden die de zwemster typeren. Femke Heemskerk werd in 1987 geboren in Roelofarendsveen. Met haar oudere zus Anita (30) en broer Johan (28) groeide ze op boven het café van haar vader. Femke begon met zwemmen bij Z&PC Alkemade en werd op twaalfjarige leeftijd gescout door De Zijl-LGB in Leiden. In deze stad rondde ze ook haar havo af. „Iedere ochtend om 4.50 uur ging mijn wekker. Van half zes tot zeven uur trainde ik in het zwembad. Vervolgens at ik een boterham, maakte nog wat huiswerk en dan fietste ik naar school”, vertelt Heemskerk, die niet uit een zwemfamilie komt. „Maar ik heb wel een sportieve familie. Mijn moeder heeft 27 marathons gelopen.”

De 26-jarige Femke Heemskerk is de laatste jaren erg bedreven geraakt in verhuizen. Op negentienjarige leeftijd verliet ze haar ouderlijk huis om te gaan trainen in Amsterdam, bij coach Martin Truijens. In de zomer van 2010 koos ze voor een avontuur in Zuid-Frankrijk. In Marseille trainde Heemskerk met internationale topzwemmers onder leiding van Romain Barnier. Toen bleek dat ze in Marseille geen toekomst meer had – en ze haar carrière een nieuwe impuls wilde geven – was vorig jaar de keuze voor Eindhoven snel gemaakt. Bij Nationaal Trainingscentrum Eindhoven zijn de faciliteiten top en Heemskerk keek ernaar uit onder Marcel Wouda te gaan trainen. Acht maanden na haar verhuizing blijkt de keuze voor Eindhoven de juiste te zijn geweest. In de Lichtstad vond ze het plezier in het zwemmen terug en ook buiten het zwembad zit ze goed in haar vel.

Zo is ze onlangs aan een nieuwe studie begonnen. Heemskerk: „Aan de Open Universiteit Eindhoven studeer ik sinds enkele weken psychologie. Ik vind het een ontzettend interessante studie. Het is vooral heel veel zelfstudie, voor mij is dat ideaal.” Heemskerk zegt het belangrijk te vinden zichzelf ‘te blijven ontwikkelen’. „Als ik

straks mijn badpak aan de wilgen hang, wil ik wel iets achter de hand hebben.”

De zwemsport is immers geen vetpot wanneer je niet tot de absolute wereldtop behoort. En zeker niet in de huidige crisistijd. „Afgelopen jaar zijn helaas twee persoonlijke sponsors afgehaakt. Heel erg jammer.” Momenteel heeft ze alleen zwemkledingproducent Speedo als sponsor.

‘IK MERK DAT IK HET PRETTIG VIND OM OOK EENS UIT DE ZWEMWERELD TE STAPPEN’

Welke tweede loopbaan Heemskerk met haar studie voor ogen heeft, weet ze nog niet. „Maar ik denk wel dat ik iets met kinderen wil doen. Het lijkt me heel mooi om kinderen die het moeilijk hebben, op weg te helpen in het leven. Ik ben echt een geveer. Ik vind het prettig om iets voor anderen te doen.”

Vijandige sfeer

In dit opzicht is het ambassadeurschap voor Right to Play haar op het lijf geschreven. Sinds 2009 mag Femke Heemskerk zich ambassadeur noemen van de internationale organisatie die zich inzet voor het recht van kinderen om te sporten en te spelen. In 2009 en vorig jaar ging ze namens Right to Play op reis naar respectievelijk Rwanda en Kenia. „Ik voel me echt bevoorrecht dat ik in betrekkelijk korte tijd al tweemaal ben uitgenodigd. Vorig jaar bezochten we met een delegatie van Right to Play een immens vluchtelingenkamp in Kenia, Dabaab. In dit kamp, bij de Somalische grens, worden al 25 jaar bijna een half miljoen mensen opgevangen. Echt niet normaal. Right to Play legt hier speelveldjes aan zodat kinderen lekker kunnen spelen, even alle narigheid vergeten en echt kind kunnen zijn. Sport moet

FEMKE HEEMSKERK

- Geboren op 21 september 1987 in Roelofarendsveen
- Heeft een oudere zus (30) en broer (28)
- Streek via Leiden, Amsterdam en Marseille in Eindhoven neer
- Traint sinds eind 2012 onder leiding van Marcel Wouda bij het Nationaal Trainingscentrum (NTC) Eindhoven
- Werd Europees, wereld- en olympisch kampioen op de estafette 4x100 meter vrije slag
- Pakte op EK langebaan in 2010 haar –vooralsnog– enige individuele medaille: brons op 100 meter vrije slag
- Werd vijfde op de WK langebaan in Barcelona (augustus 2013) op de 100 vrij, hetzelfde resultaat als in 2011.
- Meest aansprekende individuele resultaten op de kortebaun (25m bad):
* WK: tweemaal zilver (100 en 200 vrij).
* EK: goud, zilver en brons (200, 100 en 200 vrij)





Veldbezoek van Femke aan Kibera (een sloppenwijk in Nairobi, Kenia) in november 2012

FOTO: KARIJN AKKERMAN

een uitlaatklep zijn. Voor mij geldt dat ook. Als ik zwem, denk ik verder nergens aan.”

De spelprogramma's die Right to Play ontwikkelt, hebben altijd een educatief karakter. „Denk aan een estafeteloop waarbij kinderen tussendoor hun handen moeten wassen. Heel simpel, maar wel leerzaam.”

Femke Heemskerk noemt haar bezoek aan het vluchtelingenkamp 'heel heftig'. „Je voelde gewoon een vijandige sfeer. Vrouwen mogen ook niet 's avonds laat in hun eentje hout gaan sprokkelen in het bos, omdat ze anders het risico lopen verkracht te worden. Toen wij in de schemering in onze gepantserde auto over het kamp reden, zag ik een vrouw in haar eentje het bos in lopen... Dat vond ik zo erg. Ik voelde me machteloos.”

Ook bezocht Heemskerk enkele scholen: „Op een groot grasveld mocht ik voor tientallen kinderen een praatje houden. Ik vertelde hen dat ze altijd moeten blijven geloven in hun droom.” Ze liet de Keniaanse kinderen weten dat ze als klein meisje zelf ook een droom had. Die droom kreeg meer en meer gestalte toen ze als twaalfjarig zwemtalent Inge de Bruijn goud zag winnen op de Olympische Spelen in Sydney.

Femke Heemskerk bleef altijd geloven in haar droom. Een droom die nog steeds over-eind staat en uiteindelijk moet leiden tot persoonlijk succes op een groot toernooi. Want

ondanks haar erelijkt om 'u' tegen te zeggen, noemt ze haar carrière nog niet geslaagd. „Nee, ik mis nog een individuele medaille op een WK of Olympische Spelen”, zegt de vrijslagspecialiste (100 en 200 meter).

'IK MIS NOG EEN INDIVIDUELE OLYMPISCHE OF WK-MEDAILLE'

Tussen 2008 en 2011 was ze samen met Ranomi Kromowidjojo, Marleen Veldhuis en Inge Dekker onverslaanbaar op de estafette viermaal 100 meter vrije slag. De *Golden Girls* veroverden olympisch goud, een Europese en twee wereldtitels. Door het zwempensioen van Veldhuis traden de estafettedames op het WK in Barcelona afgelopen

augustus in een andere samenstelling aan. Hun bronzen medaille was er derhalve een met een gouden randje.

Geen angst

Individueel pakte Heemskerk op het koninginnenummer – de 100 vrij – in Barcelona een knappe vijfde plaats. Ze moest enkel de wereldtoppers Cate Campbell, Kromowidjojo, Sarah Sjöström en Missy Franklin voor zich dulden. Misschien nog belangrijker dan het eindresultaat was dat Heemskerk voor de finale geen stress kende en zich hierdoor precies aan haar raceplan wist te houden. „In de voorstart was ik zo rustig. Ik had geen angst, was goed in vorm, wist precies wat ik moest doen en dat deed ik ook. Het was puur genieten in zo'n geweldige entourage. Echt gaaf.”

In het verleden verkrampte Femke Heemskerk nog weleens op belangrijke momenten. „Vroeger zag ik inderdaad meer valkuilen”, beaamt ze. „Ik heb er gewoon langer over moeten doen om de rust te bewaren.” Het zwemseizoen is voor Heemskerk alweer enkele weken onderweg. Deze maand zwemt ze wereldbekerwedstrijden in Dubai en Doha. In november staan de World Cups in Singapore, Tokio en Peking op het programma, daarna in december het EK kortebaant in Denemarken. Het dient allemaal ter voorbereiding op de hoofdschotel van het seizoen: de Europese kampioenschappen in Berlijn in augustus 2014. „Mijn doel voor het EK is sneller zwemmen dan op het WK. Dan hoop ik dat er een medaille in zit.”

Twee jaar later zijn de Olympische Spelen in haar geliefde Brazilië. Het land dat ze vrijwel ieder jaar bezoekt, wanneer ze wordt uitgenodigd voor zwemwedstrijden. Brazilië heeft een apart plekje in haar hart. „Brazilianen zijn zo warm, vrolijk en open. Ze houden ook van een dikke knuffel. Heerlijk toch”, lacht Heemskerk.

Eerder dit jaar was ze van plan via een zelfstudie Portugees de taal van dat land beter onder de knie te krijgen. Die zelfstudie heeft inmiddels plaatsgemaakt voor haar studie psychologie waardoor haar Portugese woordenschat vooralsnog beperkt blijft tot de basiszaken. Maar de liefde voor het Zuid-Amerikaanse land blijft hoe dan ook overeind.

Voor Femke Heemskerk zou de cirkel rond komen als ze op de Spelen van 2016 in Rio de Janeiro eremetaal behaalt. Dan kan de Braziliaanse vlag die nu nog in de hoek staat, trots wapperen op Strijp-S. 🏊‍♀️

