

GASTHOOFDREDACTEUR ERBEN WENNEMARS

RUNNER'S

WORLD

LIEFDE VOOR LOPEN

NEDERLAND & BELGIË
MAANDBLAD / APRIL 2020 / €5,99

RUST ROEST
BLIJF BEWEGEN
ALS JE GEBLESSEERD
BENT

'HET GAAT OM
GENIETEN EN
BELEVEN'

VERGEET
DAT PR
HAAL
MEER UIT
JEZELF

Elkaars
zicht lenen
**RUNNING
BLIND**

ARJEN EN ERBEN

ROBBEN

lopen samen de NN Marathon Rotterdam

WENNEMARS

Lekkere
beloning
**ZELFGEBAKKEN
APPELTAART**



fotografie Barbara Kerkhof

WINDSEN

52

'Door die blade heb ik mijn
fysieke talenten ontdekt'

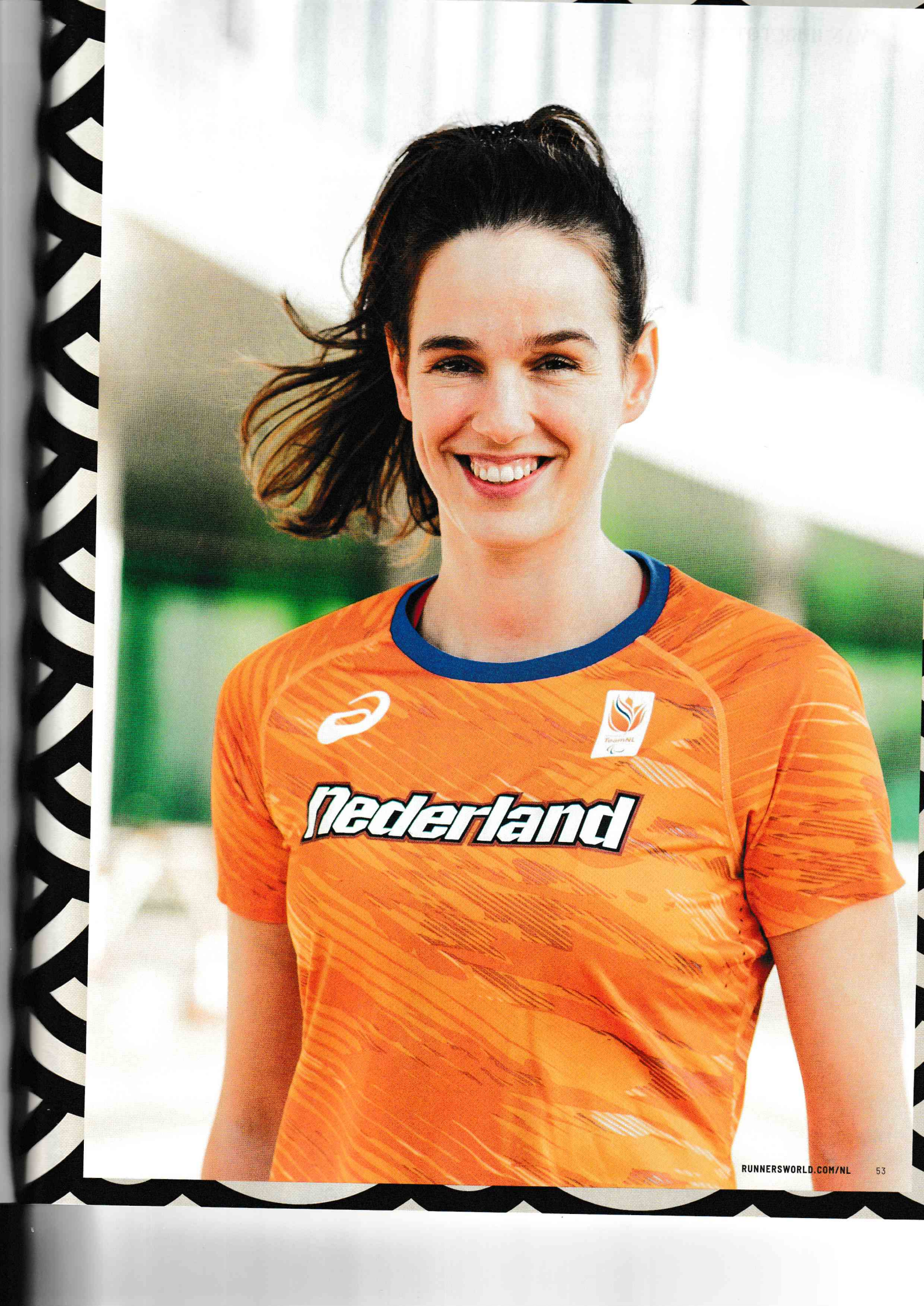
Paralympisch atlete Kimberly Alkemade



VRIJ ZIJN

*SPRINTSTER KIMBERLY ALKEMADE GROEIDE BINNEN TWEE
JAAR UIT TOT WERELDTOPPER. OP DE PARALYMPISCHE SPELEN
WIL ZE DE SNELSTE VERSIE VAN ZICHZELF LATEN ZIEN.*

tekst André van Kats
fotografie Barbara Kerkhof



VAN HIER TOT TOKIO



Aan tafel in de kantine van de Amsterdamse sportclub Only Friends spreidt Kimberly Alkemade (29) haar armen en sluit haar ogen. Zo zag het er ongeveer uit, zegt ze, toen ze als klein kind rondrende op straat en zich inbeelde dat ze een vogel was. De sprintster, die in november vorig jaar zilver (200 meter) en brons (100 meter) won op de WK para-atletiek, hoeft maar even in haar geheugen te graven om het wonderlijke gevoel van vrijheid weer naar boven te halen. 'Ik heb altijd iets met vogels en vliegen gehad,' zegt ze. 'Soms klom ik in een boom en deed net alsof ik eruit vloog. Het fascineerde me.'

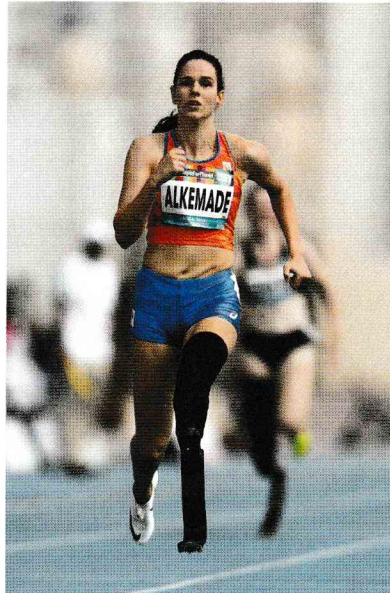
Het zijn herinneringen aan een jeugd die lange tijd gelukkig is, tot dat ene moment in 1998 dat haar leven op z'n kop zette. Met haar familie in de bus op weg naar vakantiebestemming Spanje valt de chauffeur achter het stuur in slaap. Hij rijdt in op de staart van

een file. Haar vader en haar broers raken slechts lichtgewond, maar de achtjarige Kimberly wordt door de voorruit van de bus uit geslingerd. Met de traumahelikopter wordt ze naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis gebracht, waar de artsen een klein wonder verrichten door haar in leven te houden. Ze verliest haar linkeronderbeen. Als ze na twee dagen in coma bij kennis komt, hoort ze dat haar moeder het ongeluk niet heeft overleefd.

Naast haar, tegen de tafel leunend, staat deze ochtend de blade waarop ze even eerder speciaal voor de fotograaf nog een klein stukje over de aangrenzende atletiekbaan heeft gelopen. Die blade, een onderbeenprothese voor haar linkerbeen met een carbonplaat aan de onderkant, verwisselde ze daarna voor haar dagelijkse prothese, waarmee ze gewoon in een schoen kan staan. De sportprothese stelde haar in 2017 in staat om ineens weer volop te bewegen, terwijl sporten tot dan toe nooit een optie was met haar dagelijkse

prothese. Pas toen ze bij 'prothesekoning' Frank Jol terecht kwam, leerde ze nieuwe mogelijkheden kennen. 'Door die blade heb ik mijn fysieke talenten ontdekt,' zegt ze. 'Al toen ik voor het eerst sprintjes ging trekken, kreeg ik direct weer het gevoel van vliegen en snelheid, van vrij zijn. Ik wist gelijk dat ik daar iets mee moest doen.'

Het gevoel van vrijheid was Alkemade tot dat moment lange tijd kwijt geweest. Na het ongeluk volgde een lange periode van herstellen, rouwen en verwerken. Alkemade was



'Door die blade heb ik mijn fysieke talenten ontdekt'

onzeker, wilde als puber haar prothese en haar littekens zoveel mogelijk verborgen houden onder lange kleding.

Ze was bovendien lange tijd zoekende naar zingeving in het leven. Van haar vader kreeg ze de bijnaam 'de fladderaar', omdat ze nooit eens afmaakte waar ze aan begon. Of ze nu een opleiding pedagogisch werk deed, op reis ging om vrijwilligerswerk te doen in een weeshuis, aan de slag ging als begeleider van mensen met een handicap of aan een opleiding sociale studies begon: nergens vond ze de voldoening waar ze naar zocht. 'Door de jaren heen merkte ik dat het ongeluk me bleef achtervolgen,' zegt ze. 'Ik had het idee dat ik iets met m'n verhaal moest doen, vanuit de gedachte om mensen te helpen en op die manier van m'n beperking mijn kracht te maken, maar ik wist alleen niet hoe.'

Je noemt jouw blade 'de sleutel' die nieuwe deuren voor je opende. Maar uiteindelijk moest je zelf de grootste omslag maken. 'Ja, met de blade heb ik een hulpmiddel gekregen waardoor ik mezelf verder heb kunnen ontwikkelen. Ik kreeg →

VORMBEHOUD

—Op 15 juli wordt bekend of Kimberly Alkemade wordt uitgezonden naar de Paralympische Spelen in Tokio, die beginnen op 25 augustus. De sprintster moet daarvoor de komende maanden vormbehoud tonen tijdens het wedstrijdseizoen. 'Ik moet heel blijven en hard door blijven trainen,' zegt Alkemade. 'Ik ga er vanuit dat het goedkomt, met twee medailles op het WK heb ik in principe een streepje voor.'

meer vertrouwen, ging beter in m'n vel zitten, werd fitter. Ik ging hardlopen en al vrij snel toewerken naar een vijf kilometer-wedstrijd. Die liep ik in een half uur. Het was fantastisch om naar een doel toe te werken, mezelf tegen te komen en toch weer door te gaan.'

Hoe kijk je nu terug op de negentien jaar voordat je de blade kreeg? Is het met het oog op je sportcarrière verloren tijd geweest, of heb je die periode nodig gehad om jouw weg te vinden? 'Het is goed geweest hoe het is gegaan. Ik heb die tijd nodig gehad, ook in het kader van mijn eigen sociaal-emotionele ontwikkeling. Ik leerde mensen kennen, ging met vrienden op stap, naar festivals, kwam mezelf tegen. Daardoor voelde ik me een stuk zekerder toen ik met topsport begon dan in de jaren daarvoor. Het kost me bijvoorbeeld steeds minder moeite om los te laten wat mensen over mij zeggen of van mij vinden. Het heeft even geduurd om dat te bereiken.'

Van een leven waarin sport amper een rol speelde, heb je in een paar jaar tijd ontwikkeld tot wereldtop in jouw tak van atletiek. Hoe groot was die stap voor jou? 'De laatste twee jaar zijn een achtbaan geweest. Soms moest ik echt een moment rust voor mezelf pakken om even van het uitzicht te genieten en te beseffen wat er allemaal aan de hand was. Ik heb ook een sportpsycholoog ingeschakeld, omdat ik merkte dat er veel op me af kwam. Oude gewoontes moest ik loslaten en veranderen naar iets nieuws. Dankzij topsport heb ik geleerd om bewuster met mijn energie om te gaan. Ik dacht daar voorheen nooit over na, kwam uit een leven van lange leve de lol. Ik werkte in de zorg. Daar is geen structuur, want je werkt onregelmatig. Nu is er juist veel structuur en daar kan ik steeds mee omgaan.'

Ben je nog steeds 'de fladderaar' volgens je vader? 'Ja, al ziet hij ook dat ik veranderd ben. Hij zegt: je zet nu eindelijk ergens je tanden in en laat niet meer los. Tegelijkertijd ben ik nog steeds een fladderaar, in de zin dat ik vrij ben, ook in m'n hoofd. Ik denk dat ik dat vrij zijn altijd al een beetje in me had, maar dat het is versterkt door topsport. Voor mijn gevoel is daardoor alles op z'n plek gevallen.'

Je vader was met je mee naar Dubai, waar hij je zilver en brons zag winnen op de WK. Hoe was dat voor hem? 'Heel emotioneel. Hij heeft me in het ziekenhuis gezien toen ik voor m'n leven moest vechten, het verlies van ons mam dat erbij kwam. Nu zag hij me op

de WK en dacht: wat is hier aan de hand? Soms is alles wat er nu gebeurt met mij niet te bevatten voor hem.'

Denk je zelf rond wedstrijden veel aan je moeder? 'Ja, meestal als ik over de finish ben gekomen. Dan baal ik ervan dat ze er niet bij kan zijn en voel ik de emoties die daarmee gepaard gaan. Natuurlijk is het lang geleden dat ze overleden is en dat heeft een plek gekregen, maar op speciale momenten in mijn leven komt het gemis extra naar boven.'

Hoe verklaar je zelf dat je in korte tijd zulke grote stappen hebt gezet? 'Ik heb een team om me heen verzameld zodat ik de beste versie van mezelf kan zijn. Ik zit in een stabiele relatie, woon samen,

met twee honden erbij. Die honden zorgen voor ontspanning, ik vind het lekker om met ze te wandelen in de natuur. Mijn partner heeft in mijn eerste jaar als atleet financieel de kar getrokken, zodat ik fulltime voor de sport kon gaan, en heeft me

'Als ik over de finish kom, denk ik aan mijn overleden moeder'

daarnaast altijd gesteund. Dat het zo snel is gegaan, komt voornamelijk door liefde.'

Niet iedereen die in een liefdevolle omgeving leeft, ontwikkelt zich zo snel als topsporter. 'Ik geloof wel dat ik geboren ben om hard te lopen. Ik denk alleen dat ik het nooit had geweten als ik twee benen had gehad. Misschien was ik dan wel op ballet gegaan.'

Zit er nog veel rek in je prestaties? 'Ja, er is nog veel ruimte voor verbetering. Gedurende mijn training worden mijn tijden gemeten, daaraan zie ik dat ik stappen blijf maken. Dat komt ook doordat ik nog maar kort bezig ben met topsport en nog niet zo lang train. Ik zit nog steeds in de fase van de grote stappen.'

De kans is groot dat je komende zomer mag uitkomen op de Paralympische Spelen in Tokio. Met welk doel leef je daarnaartoe? 'Ik wil daar de snelste versie van mezelf laten zien.'

DE TRAININGSWEEK VAN KIMBERLY ALKEMADE

— Sinds november 2018 is Kimberly fulltime atleet en traint ze op Papendal. In periodes tijdens het seizoen waarin er geen wedstrijden op het programma staan, zien haar trainingsschema's er als volgt uit:

Maandag

Ochtend: Korte sprints
Middag: Circuitvorm met spierversterkende oefeningen

Dinsdag

Ochtend: Krachttraining
Middag: Tempoloopjes

Woensdag

Rustdag, of trainen van specifieke (individuele) aandachtsgebieden

Donderdag

Ochtend: Starttraining vanuit het blok
Middag: Circuitvorm met spierversterkende oefeningen

Vrijdag

Ochtend: Krachttraining
Middag: Tempoloopjes

Zaterdag

Twee hersteltrainingen: fietsen en stretchoefeningen

Zondag

Rustdag



Ongeacht welke kleur medaille dat oplevert?

‘Een medaille is geen zekerheid. Uiteindelijk is mijn grotere doel om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Dat is de reden dat ik dit doe: ik wil nu eerst ervaren hoe het is om het beste uit mezelf te halen, daarna wil ik andere mensen daarmee gaan helpen. Daarom heb ik ook nu al besloten dat ik stop na de Spelen van Parijs in 2024. Dan wil ik me op andere dingen gaan richten.’

In jouw woorden klinkt een soort relativering door van de sport.

‘Dat klopt, daarmee creëer ik voor mezelf ook een hoop rust.’

Heeft die relativering ook te maken met je achtergrond, de dingen die je hebt meegemaakt?

‘Misschien wel. Mijn focus ligt niet op goud. Als ik het voor elkaar krijg om de snelste versie van mezelf te zijn, geloof ik dat het een gouden medaille kan opleveren. Alleen heb

je die zekerheid nooit, zeker in de sprint niet, want je bent ook afhankelijk van de omstandigheden en je concurrenten. Daarom zie ik atletiek als een individuele sport: ik heb in mijn eigen baan de kans om de snelste te zijn. Daar wil ik lekker gaan vliegen.’ ←