



Femke Bol:

‘PLEZIER IN HET SPORTEN, DAT STAAT ALTIJD VOOROP’

In no time werd ze één van de succesvolste atleten in Nederland. Femke Bol (23) verbaast alles en iedereen – óók zichzelf – met haar prestaties op de 400 meter. Met horden én zonder. Olympisch brons heeft ze al op zak en dit jaar snelde ze nog naar een wereldrecord. Wat is haar geheim? En hoe beleeft ze haar succes?

Hoe is het om ineens bij de wereldtop te horen?

‘Dat voelt heel bijzonder. Na het brons in Tokio in 2021 kwamen de drie gouden medailles op het EK in 2022. En dan dit jaar nog het wereldrecord op de 400 meter. Ik heb mezelf er ook mee verbaasd. Hoe kan ik zo hard lopen? Doe ik dit echt? Natuurlijk vind ik het leuk om te zien dat mensen ervan genieten, want dat doe ik zelf ook. Door de bekendheid zijn er wel steeds meer mensen die iets van me willen, buiten de sport om. Dat is even wennen. Zelf

denk ik dan: zet die spotlight maar op iemand anders. Dat ik hard kan lopen maakt me niet een beter mens dan anderen.’

Wat is de motor achter jouw succes?

‘Het helpt dat ik veel discipline heb en taakgericht ben. Mijn prioriteiten zijn helder, ik heb een plan en daar houd ik me aan. Gezond eten, feestjes overslaan, extra oefeningen doen na een zware training – ik doe het allemaal met plezier. Verder staat er natuurlijk een heel goed team om me heen: coaches, fysio’s, een sportarts. En ja,

dan heb ik vast ook nog wel ergens talent, maar daar durf ik nooit op te vertrouwen. Dat is maar goed ook, want daardoor werk ik harder.’

De 400 meter horden is loodzwaar. Waarom is het jouw favoriet?

‘Bij de iets langere afstanden komen meer keuzes kijken. Daarom vind ik de 400 meter sprint al interessanter dan de 100 meter. Je moet de inspanning dan meer doseren. Dat nadenken, daar houd ik van. En met de horden erbij is het nóg leuker, want weer een stuk complexer. Je moet je hoofd er tijdens de race heel goed bij houden.’

Kun je ons eens meenemen door zo’n race?

‘Vanaf de start maak ik veel snelheid en moet ik goed uitkomen voor de eerste hor-

de. Tussen de hordes draait het vooral om het aantal passen. Door tegenwind of een slechte dag kan ik besluiten een extra pas te zetten. Na zo'n vijf hordes speelt de vermoeidheid op. Om dezelfde paslengte te houden, moet ik ze voor mijn gevoel langer maken. Vanaf horde zeven zet ik een pas extra, dus schakel ik naar een hoger loopritme. Bij de laatste hordes slaat de verzuring hard toe. Misschien moet ik daardoor een extra stap doen. Maar ik wil wel met mijn goede been over de tiende horde gaan, want dat is beter voor de eindsprint. En bij dat laatste stuk geldt maar één ding: dwars door de verzuring en pijngrens heen rennen.'

Je traint nu om minder passen te zetten, toch?

'Klopt, dit is het eerste seizoen waarin ik tussen hordes geen vijftien maar veertien passen zet. Iets wat nu zo'n zeven atletes op topniveau doen. Ik ben sterker en sneller geworden, dus is het slim om grotere passen te maken. Anders moet ik naar een hoger ritme, en dat ligt me niet zo. Sinds deze keuze breng ik weer meer tijd door in de gym, zodat ik met nog grotere power die langere passen kan maken. Veertien passen betekent ook dat ik bij elke horde moet switchen van opzwaaibeen. Dus train ik nu om twee goede benen te hebben.'

Hoe belangrijk is krachttraining voor jou?

'Het speelt een steeds grotere rol. Vroeger vond ik het vreselijk. Ik dacht: ik doe deze sport om te lopen! Toen was ik ook nog



echt een sprietje. Maar hoe sterker ik werd, hoe leuker ik de krachttraining vond. Ik doe veel hip thrusts, deadlifts, leg presses en allerlei soorten squats. Eén keer per week tweebeenig, de andere keer elk been apart. Als looper moet ik wel oppassen dat ik niet te veel spiermassa kweek, maar dat lijkt goed te gaan. En intussen ben ik zelfs ambassadeur van fitnessmerk Matrix. Een mooie match, vind ik. Niet alleen omdat ik veel krachttraining doe, maar ook omdat ik net als Matrix mensen wil inspireren om te sporten. Zeker de vele jonge meiden die fan van mij zijn.'

Welk advies heb jij voor die jonge sporters?

'Focus niet op het succes, maar op de weg ernaartoe. En heb vooral plezier, welke sport je ook doet. Natuurlijk vind ik het heel mooi om medailles te winnen, maar het gaafst vind ik alles eromheen: alle mensen die ik ontmoet, al die bijzondere momenten samen. Als je daar enorm van geniet, dan haal je er het meeste uit.'

