

# Expeditie snelste vrouw van

Dafne Schippers mikt bij de EK atletiek in Zürich, die vandaag beginnen, met drie gouden medailles op de eretitel snelste vrouw van Europa. Hoe bereidt ze zich voor op dat waagstuk?

Door Mark van Driel

**D**afne Schippers begint vandaag aan een gewaagde expeditie. Bij de EK atletiek in Zürich hoopt ze via acht sprintwedstrijden in zes dagen drie gouden medailles te bemachtigen, op de 100, 200 en 4x100 meter. Dat levert als vanzelf een eretitel op: snelste vrouw van Europa.

Die titel is eerder in handen van een Nederlandse geweest. Fanny Blankers-Koen gold zelfs even als de snelste vrouw ter wereld, dankzij de vier gouden medailles die ze won bij de Zomerspelen van Londen, in 1948. Bij de EK atletiek, twee jaar later, veroverde ze drie titels: op de 100 en 200 meter, en 80 meter horden.

Sinds de hoogtijdagen van 'de vliegende huisvrouw' is veel veranderd op de sprint. De banen zijn harder, het schoeisel is stijver, de atleten zijn beter getraind, de snelheden liggen hoger, hand geklokte tijden zijn vervangen door digitale metingen, en de fotofinish registreert duizendsten van seconden, in plaats van tienden.

Winnen draait op de sprint meer dan ooit om fitness. Daar is de 22-jarige Schippers als geen ander van doordrongen. Ze heeft nooit eerder acht wedstrijden in zes dagen afgevoerd en is vastbesloten geen detail onbenut te laten om haar waagstuk tot een onvergetelijk einde te brengen. 'Ik wil de voorbereiding in alle opzichten perfect hebben, zodat ik steeds zo goed mogelijk kan herstellen. Want ik weet niet hoe mijn lichaam reageert op al die wedstrijden.'

## HAMER EN BEITEL

Schippers leerde het belang van details al kennen voordat ze als supertalent op de sprint en de zevenkamp werd ontdekt. Als 15-jarige scholier viel ze in handen van een onervaren clubfysiotherapeut, die haar te stijf vond. Nog steeds kan ze haar handen nauwelijks voorbij haar knieën brengen als ze met gestrekte benen voorover buigt.

In zijn hardhandige pogingen haar leniger te maken, ging de fysiotherapeut in de fout. Haar snelheid was weg, ze had geen gevoel meer in haar linkerbeen. 'Mijn been deed gewoon niks. Ik liep mank. Ik kon niet eens mijn knie heffen. Ik had geen controle over dat been.'

Na een wanhopige zoektocht langs fysiotherapeuten en medici kwam ze terecht bij Aart van der Bunt, een orthomaneel arts die met hamer en beitel verschoven rugwervels bewerkt. Na enkele sessies was de pijn weg, en haar snelheid terug. Sindsdien controleert Van der Bunt voor elk toernooi de stand van haar wervelkolom.

'In het begin dacht ik: waar kom ik terecht? Maar ik was wanhopig. Niemand die het wist. Kijk maar of het werkt, dacht ik. De behandeling voelde zeker niet fijn, maar ik voelde wel meteen verschil. Dat gaf veel ver-

trouwen en daarom kom ik er nog steeds.'

Over haar gebrek aan lenigheid maakt niemand zich meer zorgen. De fysiotherapeut die haar in Zürich soms wel driemaal per dag onder handen neemt, laat het zo. Sterker nog, haar aangeboren stijfheid verklaart vermoedelijk een deel van haar ongewone snelheid. Ze stuitert over de baan. Er gaat weinig energie verloren. 'Ze zeggen nu vaak: je moet niet leniger worden, want door je stijve rug loop je zo hard.'

## TRAINEN ALS ZEVENKAMPSTER

Haar zeldzame aanleg voor de sprint laat onverlet dat Schippers zichzelf in de eerste plaats als zevenkampster ziet. Vorig jaar veroverde ze brons bij de WK atletiek en volgend jaar keert ze terug op die discipline, ongeacht het resultaat in Zürich.

Snelheid is voor de zevenkamp van belang, met name op de 100 meter horden, het verspringen en de 200 meter. Toch doet Schippers veel minder specifieke sprinttrainingen dan een sprintspecialist: één à twee per week versus zes tot negen.

In de aanloop naar Zürich is haar trainingsschema slechts op details aangepast. Schippers en haar coach Bart Bennema zijn ervan overtuigd dat ze van vaker sprinten niet automatisch sneller wordt, hoe logisch dat ook mag klinken.

'Je kan natuurlijk zeggen: ik ben nu sprinter, dus we gaan negen keer per week sprinten. Zo werkt het natuurlijk niet. Mijn lichaam moet ook wennen aan die belasting. Dus we passen de training een beetje aan, maar ik blijf trainen als meerkampster.'

## SPINAZIE EN BIETEN

Schippers krijgt tijdens titeltoeren vaak geen hap door haar keel. In Zürich is dat geen optie, weet ze. Ze heeft een strak voedingsregime opgesteld met haar fysiotherapeut en trainer. 'Het is belangrijk dat ik nu wel goed eet, anders herstel ik niet.'

**“**Ze zeggen nu: je moet niet leniger worden, want door je stijve rug loop je zo hard

Dafne Schippers atlete



Dafne Schippers in de halve finale van de 100 meter tijdens de NK atletiek in Amsterdam eind juli. Ze veroverde

Om haar eetlust op te wekken, heeft ze 'een koffer' voeding meege-nomen naar Zürich. Havermout, noten, eiwitshakes en een blender vindt ze onmisbaar. Ze stelt eigen dranken samen uit groente en fruit. Ze wil niet afhankelijk zijn van een hotel, waar het eten is 'voorgekookt en voor ge-gaard'. 'Veel spinazie, bieten en wortels. Het ziet er niet altijd lekker uit, maar omdat het een beetje zoet is, is het toch goed te doen.'

Schippers volgt een opleiding tot sportvoedingsdeskundige. Ze is haar eigen proefkonijn. Sinds ze minder koolhydraten en meer eiwitten eet, is ze een paar kilo afgevallen. Ze is 1,79 meter lang en weegt 67,5 kilo. Vorig jaar was ze net zo zwaar, maar minder gespierd. 'Nu heb ik minder vet en meer spieren. De verhouding is nu beter, denk ik.'

Of ze in Zürich voor haar wedstrijden cafeïnepilletjes neemt, weet ze

nog niet. Veel sprinters gebruiken die pillen kort voor de race als oppepper. Maar sinds ze met barstende koppijn moest bijkomen van een wedstrijd twijfelt ze aan het nut. Met haar drukke schema kan ze het zich niet veroorloven om na elke race op tilt te slaan.

Daar komt bij dat ze na een zware inspanning toch al vaak een terugslag heeft. Soms moet ze overgeven. 'Eigenlijk is dat fijn. Dan is het gewoon klaar. Mijn lichaam reageert op hevige inspanning, dat weet ik. Maar het is niet erg genoeg om niet te lopen.'

## ONTSPANNEN ONDER HOOGSPANNING

De fitness van de 100 en 200 meter begint Schippers pas net te ontdekken. Het luistert nauw. Haar aandachtspunten? De start, de bocht, en ontspanning op het laatste stuk.

De start gaat dit seizoen beter dan in voorgaande jaren. Haar reactietijd is goed, maar de crux zit in de eerste twee passen. Ze heeft de neiging haar benen te hoog op te tillen en de stappen te groot te maken. Dat kost tijd. 'Het is te traag. Ik moet mijn benen laag houden, zodat ze sneller bij de grond zijn en ik verder kan.'

In de 100 meter heeft ze meer schik dan in de 200 meter, al is dat tot nu toe haar betere afstand. De dubbele sprint vindt ze lastig vanwege de bocht. 'Er zit meer tactiek in dan gewoon volle bak lopen. Als je dat doet, red je het niet. Dan heb je een groot probleem na 120 meter.'

Bij de Diamond League in Glasgow lukte het onlangs ineens. Ze liep de bocht netjes en ingehouden, kwam als derde op het rechte stuk en sprintte toen langs de twee favorieten naar de winst. 'Je moet net dat kleine tandje minder hard lopen, zo-