

Femke Bol doneert de opbrengst van dit boek aan Free a Girl. Deze stichting zet zich in voor een wereld waarin geen enkel kind meer slachtoffer is van seksuele uitbuiting. Free a Girl bevrijdt kinderen uit gevaarlijke situaties, biedt hun de steun die nodig is om te herstellen en strijdt voor gerechtigheid. Door kinderen en jongeren weer in hun kracht te zetten, werkt Free a Girl actief aan hun herstel en strijden de jongeren zelf mee in het veranderen van de situatie voor kinderen in de toekomst.



met illustraties
van Iris Boter

kluitman



Team TOFF gaat ervoor!

Team TOFF lost het op



Nur 282-283 / Wo82601

Bisac JUV039060 / JUV032000

© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXVI Tekst: Femke Broeders-Bol & Linda Crombach

© MMXXVI Illustraties: Iris Boter

Omslagontwerp: Petra Gerritsen

Foto auteur: Nine Ijff

Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.



kluitman.nl



Bij Koninklijke Beschikking
HOFLEVERANCIER

Inhoud

IJsjes	7
Boos!	15
Pestkop	23
De nieuwe trainer	30
Klaar voor de start...	39
Plannetje	47
Iets gemeens	54
Verdacht	61
Jasje	68
Ideeën	74
Team TOFF gaat ervoor	80
Gelig	89
Wat?!	94
Nog een verdachte	100
De clubkampioenschappen	108
Ingewikkeld	114
Heel hard	121
Vijf sterren	128
Vragen aan Femke!	134
Recept voor dal	138
Wat weet jij al over atletiek?	141
Welk atletiekonderdeel past bij jou?	144
Wat voor atleet ben jij?	147
Femke Bol	151

Ijsjes

‘Go, Femke!’ Fleurs stem klinkt hard boven de andere stemmen uit terwijl ze haar vriendin aanmoedigt.

Het is zaterdagochtend en hoewel het al begin oktober is, is het nog heerlijk warm weer. De junioren van Atletiekvereniging DDW staan aan de rand van de sintelbaan in het zonnetje. Op de rest van het veld trainen andere groepen andere onderdelen: verspringen, hoogspringen, speerwerpen en nog veel meer. Femkes groep is net ingedeeld in kleine groepjes, die tegen elkaar moeten sprinten.

Femke is dol op hardlopen, zeker de korte sprint, die ze nu moeten rennen. Higgend laat ze haar benen

zo hard als ze kan bewegen, het lijken wel wielen, zo snel draaien ze rond, denkt Femke verwonderd. Maar dan corrigeert ze zichzelf: focus op het rennen! Dat zegt hun trainer, Arno, ook altijd. Jammer dat trainer Arno gaat stoppen. Haar gedachten dwalen weer af. Nee, focus!

Ze ziet drie meisjes voor zich, en haalt de eerste in. De finishlijn is nog maar een paar meter, maar Femke voelt dat haar benen beginnen te zwabberen. Nummer twee inhalen lukt nét niet, en ze komt als derde over de finish, waar hun trainer Arno klaarstaat. Terwijl hij de nummer een en twee feedback geeft op hun sprint, hijgt Femke uit.

Dan komt Arno haar kant op.

‘Goed gelopen, Femke!’ Hij geeft haar een high five.

‘Maar niet gewonnen,’ zegt Femke een beetje teleurgesteld.

‘Dat is toch logisch,’ zegt Arno. ‘Je zit pas een paar weken bij ons en ik heb je laten rennen tegen meiden die al jarenlang bij DDW zitten. Sanna en Fatmanour beginnen volgende week zelfs bij de wedstrijdgroep.’

‘Echt? Wat knap van ze!’ Bewonderend kijkt



Femke naar de nummer een en twee: om voor de wedstrijdgroep gevraagd te worden, moet je heel goed zijn, weet ze. Dan train je vaker en mag je elk weekend op wedstrijd.

‘Probeer goed te focussen als je rent,’ zegt Arno. ‘Je weet waar onze naam voor staat, toch?’ Hij kijkt Femke verwachtingsvol aan.

‘De doorzetter wint,’ zegt Femke bijna automatisch, want coach Arno gebruikt de naam van atletiekvereniging DDW elke les wel duizend keer.

Tevreden kijkt de trainer haar aan. ‘Ga nu maar even uitlopen en je coolingdown doen. Zo meteen ronden we af.’

Terwijl Arno naar de andere meiden loopt, jocht Femke naar het grote veld in het midden van de baan. Fleur staat haar al op te wachten.

‘Goed gerend!’ zegt die enthousiast terwijl ze op de grond ploft.

Femke moet lachen, want ze weet dat haar vriendin precies zo zou reageren als ze laatste was geworden.

‘Hoef jij niet?’ Ze wijst naar de laatste groep die van start gaat op de sintelbaan.

‘Nee,’ zegt Fleur met een ondeugend lachje. ‘Ik



heb gezegd dat ik nog steeds last heb van mijn *musculus triceps surae*.'

'Huh, van je wattes?' zegt Femke verbaasd.

'Dat is de Latijnse naam voor de kuitspieren,' zegt Fleur, die het doodnormaal – zelfs leuk – vindt om dit soort dingen te weten.

'Liegbeest!' zegt Femke, die weet dat Fleur geen grote fan is van hardlopen.

'Ik heb écht nog last van mijn *musculus triceps surae*!' zegt Fleur gemaakt verontwaardigd. 'En ik vind het leuk om te zeggen,' voegt ze er dan aan toe.

'Ik merk het,' zegt Femke grinnikend. Ze vindt het grappig dat Fleur zo veel weet, maar soms voelt ze zich een beetje dom naast haar vriendin.

Hoewel Fleur een jaar jonger is, zitten ze alle twee in groep 6 van basisschool De Doornvogel. Hun beste vrienden Olli en Timo zitten in groep 7, maar niet in dezelfde klas. Ze hebben elkaar tijdens de zomer op een sportkamp leren kennen, waar ze een team vormden: Team TOFF. Sindsdien zijn ze onafscheidelijk. Femke denkt nog vaak terug aan kamp ZMOP, waar ze allerlei sporten heeft geleerd maar vooral ook nieuwe vrienden heeft gemaakt. Dat

had ze niet verwacht toen haar ouders vorig jaar aankondigden dat ze gingen verhuizen. Eerst vonden haar oudere broer Jeroen en zij het helemaal niets, zéker niet toen hun ouders hen ook nog eens zonder overleg hadden ingeschreven voor kamp ZMOP, zodat zij rustig konden klussen in het nieuwe huis. Gelukkig hadden ze inmiddels helemaal hun draai gevonden. Jeroen zat in de brugklas en had nu elke dag huiswerk, maar daarnaast sportte hij nog steeds veel. Hij en zijn vrienden zaten bij de voetbalvereniging. En Femke was na kamp ZMOP samen met Fleur op atletiek gegaan. Fleur vooral vanwege het verspringen, waar ze heel goed in is, en Femke vanwege het hardlopen.

'Gaan we straks nog naar Olli en Timo?' vraagt Femke, terwijl ze wat rek- en strekoefeningen doet.

Fleur knikt. 'Ja, zeker weten. Olli zou trakteren op ijsjes!'

Olli's ouders hebben een Pakistaans restaurant en voor de deur staat sinds deze zomer ook een ijskraam. Ze hebben er al een paar keer ijsjes gekocht: Femke is dol op ijs en kan niet wachten, zeker niet nu ze zo hard gesport heeft in de zon!



‘Oké, dames en heren, even verzamelen op de stip graag!’ roept trainer Arno.

‘De stip’ is letterlijk een witte stip midden op het grasveld, weet Femke inmiddels. Iedereen rent erheen en gaat om de trainer heen zitten.

‘Zoals jullie weten is dit mijn laatste les bij jullie groep,’ begint hij, en allemaal laten ze een teleurgesteld ‘aah’ horen.

‘Ja, ik ga jullie ook echt missen,’ zegt trainer Arno

met een nepsnikje. ‘Maar jullie nieuwe trainer is gelukkig ook heel leuk!’

‘Hoezo “ook”?’ zegt een van de jongens brutaal lachend.

‘Dank je wel, Bas, volgens mij moet jij zo nog vijf rondjes rennen, toch?’ De trainer geeft Bas een knipoog.

‘Zo jammer dat trainer Arno stopt,’ zegt Fleur zacht.

Femke knikt. Toen ze net bij de vereniging kwam, had ze een kennismakingsgesprek met Werner, de hoofdtrainer. Die vond ze een beetje streng en serieus, en ze twijfelde daarom of ze wel op atletiek wilde. Maar toen ze daarna een lesje volgde bij trainer Arno, die de juniorengroep leidde, waren haar zorgen verdwenen. Hij was heel aardig en maakte veel grapjes. De lessen waren altijd leuk en hij had Femke heel goede tips gegeven. Maar nu zou hij een wedstrijdgroep gaan begeleiden.

‘Trainer Arno, hoe heet die nieuwe trainer ook alweer?’ vraagt een meisje.

‘Ze heet Charlotte,’ zegt hij. ‘Jullie kunnen maandag in de les kennismaken met haar. Maar nu gaan we eerst allemaal een ijsje eten. Ik trakteer omdat

het mijn laatste les is.' Snel sprint hij weg richting de kantine.

De kinderen kijken hem even verbaasd na en rennen dan joelend achter hem aan.



Boos!

‘Dus dit wordt al jullie tweede ijsje vandaag?’ vraagt Timo een beetje jaloers. En als Fleur en Femke knikken zegt hij: ‘Misschien moet ik ook op atletiek gaan...’

‘Het was alleen maar omdat het de laatste les van onze trainer was,’ legt Femke uit. Ze zijn onderweg naar het restaurant van Olli’s ouders.

‘Bovendien ben jij helemaal niet goed in atletiek,’ zegt Fleur.

‘Nou zeg!’ sputtert Timo een beetje beledigd tegen.

‘Ze bedoelt dat jij juist goed bent in andere dingen dan hardlopen, verspringen of hoogspringen,’ sust Femke de boel snel. Fleur is soms té eerlijk, denkt ze.

