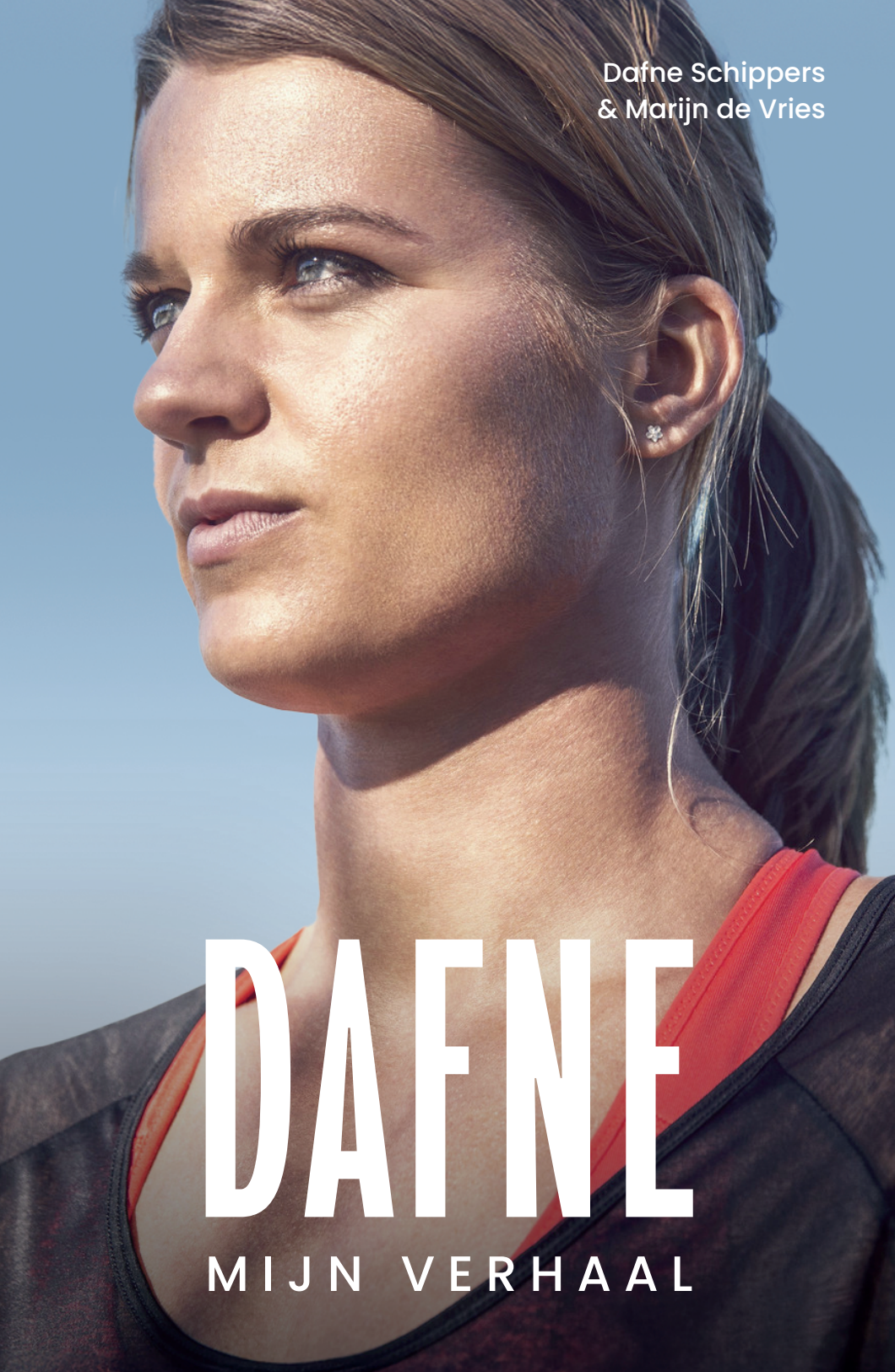




Dafne Schippers
& Marijn de Vries

DAFNE

MIJN VERHAAL

Inhoud

Proloog	9
Buitenkind	13
Meerkamptalent	25
Grote blonde sprintster	41
Wereldkampioen	51
Gekkenhuis	65
Rio de Janeiro	79
Afscheid van Bart	95
Goud zonder glans	111
Storm in het hoofd	127
Sammie	139
Wereldtitel voor het oprapen	155
Adempauze	165
De corona-Spelen	173
Keihard knokken	183
Epiloog	201
Prestaties en onderscheidingen	211

*This is the moment
Tonight is the night,
we'll fight till it's over*

— 'Can't Hold Us', Macklemore & Ryan Lewis
(feat. Ray Dalton)

Proloog

Een vol stadion binnenstappen is het mooiste wat er is. Ik hield van het toejuichen. Veel atleten bevroren een beetje. Ik niet. Hoe meer, hoe beter. Een vol stadion maakte me scherper. Ik slurpte de energie van het publiek op, het enthousiasme uit tienduizenden kelen. Dat had ik de eerste keer, en dat is altijd zo gebleven. Dit is mijn plek, voelde ik dan. Hier hoor ik thuis. Ik kreeg een adrenalinekick van al die verwachtingsvolle gezichten en het aanzwellende geluid van al die mensen. Tot in al mijn vezels voelde ik: dit wordt leuk. *Let's go!*

Ik eiste mijn baan op, daar stond ik om bekend. Het was een spel, voor elke race weer: wie straalt het meeste zelfvertrouwen uit? In de minuten voor de start pepten we onszelf op, sloegen met de vlakke hand op onze spieren en bleven warm door nog wat felle sprints te trekken. Ik liep tijdens die sprintjes altijd net iets verder door dan de rest. Dat was niet bewust, dat heb ik altijd zo gedaan. Maar het maakte wel indruk.

Dafne laat niet met zich sollen, zo zagen anderen dat. We zijn vrouwen, maar de sprintwereld is wel een testosteronwereld. Je moet een haantje zijn. Jezelf groot en onverwoestbaar maken. Borst vooruit, kin omhoog. Sommige atletes maakten zich breed en gaven weleens een schouderduw. Ik deed dat niet. Ik was alleen maar bezig met de race.

Ik heb altijd gehouden van het lopen zelf. Van de kick die je krijgt van de snelheid wanneer je voluit sprint. Het voelde alsof ik in slow motion ging, maar ik ging juist heel hard. Het is bijna niet in woorden te vangen. Het was alsof ik buiten mijn lichaam trad, het voelde onwerkelijk. Het had iets rustgevends.

Het was waanzinnig om erachter te komen dat het zo werkt. Tot in de puntjes getraind en voorbereid zijn, en dat het dan bijna vanzelf gaat. Ik maakte dat voor het eerst mee in het Belgische Nijvel, in 2013. De baan in Nijvel zou heel snel zijn, hadden ze me verteld. Ik verheugde me daarop. Maar toen we daar kwamen en ik rondkeek, dacht ik: wat is dit voor oude bende? Ik ging op de grond zitten, en kon met mijn vingers zelfs stukjes uit de baan plukken. De baan was helemaal hol. Maar juist dat bleek het geheim. Door het vele lopen was de top laag eraf gesleten. Dat had de baan hard gemaakt, en daarmee heel snel. Ik liep de 100 meter vele malen sneller dan ik ooit had gedaan, en kwam heel dicht bij de magische grens van 11 seconden.

Eronder dook ik voor het eerst tijdens de Fanny Blankers-Koen Games in mei 2015. Ik was nog meerkampster toen, en deed de sprint erbij. Mijn trainer Bart Bennema had in het vroege voorjaar al wel gezegd dat hij dacht dat ik dat seizoen voor het eerst onder de 11 seconden zou kunnen lopen, maar het kwam veel eerder dan verwacht, voor eigen publiek nog wel. Het eerste wat ik riep, was: 'Maar ik deed helemaal niks!' Dat was dus de sleutel. Ik beheerste de techniek van zoiets moeilijks en complex volledig, en was zo fit en getraind. Dat zorgde blijkbaar voor een ontspanning waardoor ik echt heel hard kon lopen.

Het is een staat van zijn die je niet kunt leren. Een toestand waarin alles samenvalt: lichaam, geest, bewustzijn, onderbewustzijn. Dat kun je niet uitleggen. Dat moet je ervaren, dat moet je voelen. En als je het eenmaal gevoeld hebt, dan wil je niet anders meer.

De sleutel tot echt hard lopen bleek iets wat ik snel doorhad: ik hoef dus niet te pushen om tot snelheid te komen. In de jaren dat ik heel goed was, heb ik dat altijd zo gevoeld. Op een gegeven moment ben ik dat kwijtgeraakt doordat mijn techniek was veranderd. Toen ging ik te hard werken, te veel verkrampen. Naden-

ken. En daardoor raakte ik de flow kwijt. De flow was er alleen als ik volledig onbewust alles goed kon doen. Als er niets meer gebeurde in mijn hoofd. Als het stil werd vanbinnen op het moment dat ik het startblok in stapte. Niets meer zien, niets meer horen. Alles vergeten, alles loslaten – en gaan. Tijdens een race kwam hooguit een flard van een gedachte langs.

Na de finish vroegen journalisten altijd meteen hoe de race was. Ik kon daar heel moeilijk op antwoorden, ik wist het vaak niet. Pas in de uren na de race kwam het langzaam terug. Dan herinnerde ik me weer stukken: o ja, daar deed ik dit. Of daar kon ik dat doen. Dan herinnerde ik me pas hoe mijn start was, of hoe mijn eerste passen waren. Hoe ik de bocht uit kwam, en of ik die wel goed aansneed of niet. Een race overkomt je eigenlijk. Het gaat zo snel.

Snel ging het ook in die finale van de 200 meter van het WK in Beijing. Vrijdag 28 augustus 2015, de datum staat in mijn geheugen gegrift. Ik heb de beelden zo vaak teruggezien, de beelden van de race die mijn leven voor altijd veranderd heeft. Ga maar na: 200 meter in een kleine 22 seconden. Er gebeurt in die paar tellen zo waanzinnig veel. Het gaat sneller dan je verwerken kunt. Dat is grappig genoeg ook een samenvatting van hoe ik ben. Het leven gaat vaak sneller dan ik verwerken kan.

Buitenkind

Mijn ouders moesten al snel plisségordijnen bestellen toen ik terug was van de wereldkampioenschappen in Beijing. Ik woonde niet meer bij hen in Utrecht, maar was er wel veel. Er stopten telkens mensen voor hun huis, het huis waar ik ben opgegroeid, om naar binnen te kijken. Ze hoopten een glimp van mij, de wereldkampioen, op te vangen. Soms waren het maar een paar mensen, maar andere keren stonden er hele drommen voor de deur. De plisségordijnen werden gelukkig snel geleverd, en zo kregen we weer wat privacy terug.

Mijn hele leven veranderde. En niet alleen mijn leven, ook dat van iedereen om me heen. Mijn ouders werden ineens ‘de ouders van Dafne’. Of eigenlijk: ‘de ouders van Dafne Schippers’. Mijn voornaam was niet meer los te denken van mijn achternaam. Kinderen in de buurt zeiden dan: ‘Kijk, dat is de moeder van Dafne Schippers.’ Mijn vader is fysiotherapeut, maar was ineens vooral ook ‘de vader van Dafne Schippers’. En zelf hoorde ik ook vaak: ‘Hé, dat is Dafne Schippers.’ Alleen maar ‘Dafne’ werd ik nauwelijks nog genoemd.

Mijn ouders vonden het maar niks om ineens ‘de ouders van Dafne Schippers’ te zijn. ‘We hebben ook nog twee andere kinderen,’ zeiden ze dan. Ik ben de jongste van drie. Mijn broer Derek is vier jaar ouder, en mijn zus Sanne zes jaar ouder dan ik. We komen uit een sportief gezin, en we zijn ook allemaal fanatiek en competitief. Derek en Sanne zaten op voetbal, en ze waren er allebei goed in. Derek werd gescout voor de vooropleiding van PSV. Hij had veel talent, maar moest stoppen door een blessure.

Sanne heeft het tot Oranje onder 14 geschopt, maar was voor wedstrijden heel zenuwachtig. Daardoor ging de lol er snel af. Toen ik klein was, waren mijn ouders nog veel onderweg met Sanne en Derek. Ik ging mee en speelde dan rondom het voetbalveld.

Ik was een makkelijk en rustig kind, een kind dat veel observeerde. Ik bestudeerde wat mijn broer en zus deden, maar was zelf niet zo aanwezig. Tot ik een driftbui kreeg, want die had ik soms als ik mijn zin niet kreeg. Beweeglijk was ik wel al van jongs af aan. Ik rende liever dan ik liep, door het huis, maar ook de trap op en af, en wilde altijd sneller dan mijn lijf al kon. Daardoor struikelde ik regelmatig over mijn eigen benen, en zat dan weer onder de blauwe plekken. Of ik viel een stukje van de trap, met een flinke huilbui tot gevolg.

Het allerliefst was ik buiten. Tot mijn negende woonden we in de Utrechtse wijk Overvecht. Die wijk staat bekend als probleemwijk, toen ook al, maar wij woonden in een fantastische buurt. Er woonden wel twintig kinderen van mijn leeftijd, en we speelden eindeloos samen. Van stoepranden tot voetballen, van tikkertje tot verstoppertje. Ik heb echt een superjeugd gehad daar. Ook in Oog in Al, waar we naartoe verhuisden toen ik negen was, was ik maar moeilijk naar binnen te krijgen.

Natuurlijk begon mijn sportieve carrière net als die van de meeste kinderen met zwemles. Niet veel later wilde ik op een echte sport. Ik had een vriendinnetje dat op gymnastiek zat, dus ik ging mee. Het is bij één keer gebleven. Na afloop kwam ik als zesjarige heel kordaat de gymzaal uit stappen en zei tegen mijn moeder dat dit niks was. 'Ik hou niet zo van sporteren,' voegde ik eraan toe. Reken maar dat die zin nog vaak is teruggekomen in ons gezin en dat we er veel om gelachen hebben: 'Ik hou niet zo van sporteren.'

We deden niet alleen aan sport, we keken ook veel naar sport thuis, maar vooral naar voetbal. Onze pa keek ook wel naar andere sporten, maar daar waren wij niet mee bezig. Veel atleten dromen als kind al van de Olympische Spelen. Ik niet, ik wist niet eens wat het was. De Spelen zag ik pas op tv toen ik er zelf voor het eerst naartoe ging in 2012.

Ik was de kleinste van de klas, en dat is heel lang zo gebleven. Ik groeide wel, maar niet zo snel, en ik ben lang doorgegaan met groeien. Ik moest dus altijd tegen grotere kinderen opboksen. En thuis tegen mijn broer en zus. We wilden alle drie winnen, in alles. Ik werd daar een fanatieke doorzetter van.

Mijn ouders vonden laatst een briefje van mij terug van toen ik in groep 4 zat. Ik was zeven. We hadden aan het einde van het jaar een sportdag, en daar moesten we een stukje over schrijven. Ik had geschreven: 'We hadden een sportdag, en ik was sneller dan alle jongens.' Ik kan me daar niets meer van herinneren, dus zo veel indruk heeft het nu ook weer niet gemaakt, maar blijkbaar was het wel bijzonder dat ik alle jongens eruit liep.

Tijdens een schoolvoetbaltoernooi op de basisschool viel ik opnieuw op: met mijn klas ging ik naar de regionale finale en ik was topscorer, dankzij de enorme versnelling die ik had en een hard en doeltreffend schot. Dat was voor mijn vader aanleiding om eens bij voetbalclub Elinkwijk te informeren of er ook een plek voor me was bij de jongens. Maar bij de eerste training werd ik al continu onderuitgehaald, omdat ik te snel was voor de jongens. Dat vond ik niks, dus ook mijn voetbalcarrière heeft maar kort geduurd.

Net als mijn tenniscarrière. Ik was zeven toen ik op tennis ging, maar al snel bleek dat ik nul gevoel had voor de bal. Ik sloeg 'm altijd heel hard uit, of heel hard in het net – in ieder geval nooit tussen de lijnen. Mijn moeder moet nu nog weleens lachen

om het feit dat ze in twee jaar tijd misschien wel duizend euro hebben uitgegeven aan tennislessen, maar dat ik nooit een bal heb leren slaan. Ik vond het ook niet leuk, maar ik bleef op tennis omdat een vriendinnetje er ook op zat.

De beste dag uit mijn tenniscarrière was de dag dat er op de tennisclub een sponsorloop werd georganiseerd. Die dag veranderde alles, want daar ben ik ‘ontdekt’. Er zijn heel wat mensen die dat claimden toen ik eenmaal succesvol werd, maar een naam is er niet op te plakken. Blijkbaar viel ik ook hier op door mijn loopstijl. ‘Je moet gaan hardlopen,’ werd er gezegd. Een vriendje van mij zat al op atletiek, dus ben ik eens met hem meegegaan, naar de Utrechtse club Hellas. Ik was negen, en het was liefde op het eerste gezicht. Die atletiekbaan, en alles wat daar gebeurde: dat wilde ik ook. Mijn tweede training was direct een wedstrijd. Ik werd tweede. Ik kreeg een bekertje, en was zo trots. Op die leeftijd was voor mij niets zo motiverend als een prijs winnen.

Als kind is atletiek nog spelen, en je doet alle onderdelen, om je zo breed mogelijk te ontwikkelen. Al snel merkte ik dat ik heel graag atletiekonderdelen wilde leren, terwijl veel andere kinderen het liefst gewoon tikkertje deden. Ik wilde kogelstoten, verspringen, speerwerpen. Eigenlijk wilde ik het liefst met oudere kinderen meedoen die verderop al serieuzer bezig waren, maar dat mocht niet, want ik was nog te jong. Ze hielden zich strikt aan de leeftijdsgroepen bij Hellas. Daar zat een duidelijk idee achter: veel kinderen haakten af als het serieuzer werd. Voor mij was het juist andersom. Ik neigde af te haken omdat ik geen tikkertje meer wilde spelen.

Gelukkig mocht ik net op tijd beginnen met serieuzer trainen. Echt wat leren. Ik was toen twaalf. Ik ging twee keer per week naar atletiek en zat met een paar oudere kinderen in een groepje. De ene keer trainde ik bij stadion De Galgenwaard, de

andere keer in Overvecht. Dat was allebei wel een half uur fiet-sen vanaf ons huis in Oog in Al. De oudere jongens uit de groep kwamen me voor elke training thuis ophalen, dan fietsten we samen naar de baan, en na afloop zetten ze me weer thuis af. Die fietstochtjes alleen al waren fantastisch, we hadden de grootste lol onderweg. En de trainingen vond ik ook geweldig. Ik wilde er niet een overslaan, zelfs niet als er iets bijzonders gepland werd thuis. Met Pasen bijvoorbeeld wilden mijn ouders gourmetten. De training ging gewoon door die dag, en mijn moeder kon op haar kop gaan staan, maar ik moest en zou daar-naartoe. Gelukkig ging ze daar heel relaxed mee om: 'Ga jij lekker trainen, kind, dan eten we wel wat later.' Mijn ouders zagen hoeveel plezier ik in atletiek had, en dat vonden ze het allerbelangrijkste.

Het echte, serieuze trainen en de onderdelen leren ging me ook direct goed af. Dat merkte ik zelf niet, want ik deed gewoon wat me werd uitgelegd. Mijn ouders merkten het ook niet, want die wisten niks van atletiek. We merkten het doordat anderen het zeiden, en doordat de eerste wedstrijdjjes die ik deed meteen goed gingen. Ik won niet direct, integendeel zelfs. In die eerste jaren won ik niks. Dat maakte me niet uit, want ik vond het zo ontzettend leuk. Ik werd wel vaak tweede of derde. Het waren de grotere meiden in mijn leeftijdsgroep, die fysiek al verder waren, die wonnen. Jamile Samuel kwam ik bijvoorbeeld toen al tegen in wedstrijden. Ze is net zo oud als ik, maar was als twaalfjarige al veel verder in haar lichamelijke ontwikkeling.

Achteraf is het misschien maar goed dat ik niet direct alles won, en dat mijn ontwikkeling heel geleidelijk is gegaan. Dat zorgde ervoor dat ik een knokker werd, en hield me geïnteresseerd en hongerig.

Eén keer per jaar werden de Veehallen in Zuidbroek, vlak bij Groningen, met matten en een baantje omgetoverd tot indoor-atletiekhal. Dan werd daar het grootste jeugdatletiektornooi van Nederland gehouden. Er was voor die leeftijdsgroep, de D-junioren, nog geen Nederlands kampioenschap. Dit was het officiële NK. Van overal uit het land kwamen er atleetjes naartoe. Ik ook. Mijn ouders gingen mee. We maakten er een gezellig weekendje weg van, zochten een leuke bed and breakfast uit, en daar logeerden we. Sanne was de deur al uit en Derek ging op zijn zestiende zijn eigen gang, dus mijn ouders hadden alle tijd voor mij.

Op de ochtend van het tornooi was ik zo zenuwachtig dat ik geen hap door mijn keel kon krijgen. Dat is altijd zo gebleven: bij zenuwen kan ik niet eten. Verder zag je niks aan me. Uiterlijk was ik zelfs cooler dan mijn ouders, die het allemaal best spannend vonden.

Mijn moeder werkt in het onderwijs, ze geeft les aan de bovenbouw van de basisschool. Juist in de periode dat ik op zulke tornooien als in de Veehallen aardige resultaten begon neer te zetten, volgde ze een opleiding tot schoolleider. Ze zat in een groep met een andere onderwijzer, die ook atletiektrainer was. Natuurlijk werd er tijdens de pauzes gekletst, en ze vertelde dat ik op atletiek zat. 'Ik denk dat Dafne best goed is,' vertelde ze hem een keer. 'Dat zeggen anderen tenminste over haar.' Hij vroeg hoe oud ik was. Ik was dertien. Haar collega moest toen een beetje lachen. 'Kom nog maar eens terug als ze achttien is,' zei hij. 'Het is hartstikke leuk als een kind mooie dingen laat zien op haar dertiende, maar het zegt nog helemaal niks.'

Jaren later kwamen ze elkaar weer tegen op de tribune tijdens een Nederlands kampioenschap indooratletiek, in Apeldoorn. Ik was toen negentien, en al meervoudig Nederlands kampioen, en wereldjuniorenkampioen op de meerkamp. Mijn moeder en haar

collega begroetten elkaar enthousiast. Hij vroeg of ik nog op atletiek zat. 'Jazeker,' zei mijn moeder lachend, terwijl het publiek steeds luider werd omdat ik net op kwam lopen. Mijn moeder wees. 'Dat is ze. Weet je nog wel dat je gezegd hebt dat ik maar eens moest terugkomen als ze een jaar of achttien zou zijn?' Haar collega was met stomheid geslagen. Natuurlijk wist hij al lang wie ik was, in de atletiekwereld was ik inmiddels een bekendheid. Maar hij had het verband niet gelegd omdat mijn moeder nooit verteld had hoe ik heette.

Ik mocht voor het eerst een oranje tenue aan en voor ons land uitkomen toen ik net vijftien was. Ik was uitgenodigd voor een onderlinge wedstrijd tussen Nederlandse en Duitse atletiektalenten in Duitsland. Ik trainde nog bij Hellas, ik had nooit iets anders gedragen dan onze clubkleuren. Al moest alles na het toernooi weer ingeleverd worden, die tas vol oranje kleding vond ik magisch.

Mijn ouders gingen natuurlijk mee naar Duitsland om te kijken. Op de 80 meter sprint, dat is de afstand die junioren lopen, versloeg ik Jamile Samuel voor het eerst. Dat was een mijlpaal. Qua niveau was ik heel langzaam naar haar toe gegroeid, maar ik was nog steeds heel klein en had mijn ledematen niet altijd even goed onder controle. En ineens was ik die dag sneller dan Jamile en won ik de race. Aan het eind van de dag werden er een mannelijke en vrouwelijke atleet van het toernooi uitgeroepen, en bij de beste vrouwelijke atleet klonk plots mijn naam. Ik wist niet wat me overkwam. Mijn moeder, die normaal de nuchterheid zelf is, had kennelijk hetzelfde. Ze stond langs de kant te kijken en belde meteen mijn oma, om maar aan iemand te kunnen vertellen wat er net gebeurd was.

Op die toernooien in de Veehallen had ik blijkbaar mooie dingen laten zien, en in Duitsland natuurlijk ook – en daarom werd

ik uitgenodigd voor een talentendag op Papendal. Vijftien was ik toen. Papendal was in die tijd, in 2007, nog lang niet wat het nu is. Het was al wel een sportcentrum, maar nog lang niet zo bekend, en de grote indooratletiekbaan was er ook nog niet. Indoor waren er zes trainingsbaantjes, maar de ervaring was er niet minder om. Met grote ogen liep ik er rond.

Ik moest daar allerlei testjes en onderdelen doen, en als mijn ouders vroegen hoe het gegaan was, zei ik: 'O, prima hoor.' Achteraf ontdekten ze dat ik enorm was opgevallen. Ik was nog steeds een klein meisje, ook zo'n echte plank, waar je niet meteen veel explosiviteit van verwacht. Maar toen me gevraagd werd te springen uit stand, sprong ik blijkbaar zo hoog dat ze er erg van onder de indruk waren, zo begreep ik later. Ook op de 30 meter vliegend viel ik op. Je loopt dan op snelheid langs een bepaald punt, en 30 meter verderop wordt je tijd geklokt. Ik was kennelijk enorm snel.

Zonder dat ik het zelf echt doorhad, was dit ook mijn eerste kennismaking met Bart Bennema. Hij was de talentcoach van de Atletiekunie, en zelf ook nog jong: hij was 29 en het jaar daarvoor begonnen aan zijn loopbaan als coach. In 2006 is de Atletiekunie begonnen met het opzetten van een gecentraliseerd programma voor atleten, waar nu alle succesvolle wereldtoppers uit voortkomen. Op dat moment was het nog een klein programma, met meerkampster Karin Ruckstuhl en kogelstoter en discuswerper Rutger Smith als bekendste atleten. Bart was ook meerkamper geweest, en samen met sprintcoach Wigert Thunnissen was hij altijd op zoek naar nieuw talent.

Bart zag in mij een meisje met veel power, maar ook een meisje met veel lompigheid. Ik bewoog onbeheerst. Je hebt atleetjes waar je tegen zegt: als je je arm nu eens zo houdt, en zo doet met je been – dan doen ze dat. Ik niet, ik moest veel oefenen. Mijn

coördinatie was niet zo goed. Maar Bart zag veel potentie, vooral als ik een wedstrijd deed. Dan kon ik zó veel gas geven. En ik wilde graag leren. Ik moest rechtop gaan lopen, en mijn armen en benen moesten gaan samenwerken, maar dat was allemaal te trainen. Vermogen is daarentegen niet aan te leren. Dat heb je of dat heb je niet. En ik had dat al vanaf heel jonge leeftijd. Ik was geen raspaardje, maar wel de snelste van iedereen.

Ik mocht voortaan op zaterdag komen trainen op Papendal. De ene zaterdag trainde ik in de sprintgroep van Wigert, en de andere zaterdag in de meerkampgroep van Bart. Dat ik in allebei goed was, was ook toen al duidelijk, en ook toen is al besproken of ik niet tot sprinter opgeleid zou moeten worden. Maar de sprint was in die tijd niet een onderdeel waarvan we in Nederland dachten dat erop gescoord kon worden. Sprinten was weggelegd voor Amerikanen, en Jamaicanen. We wisten er veel te weinig van. Daarom is er voor de meerkamp gekozen. Het is een heel goede allround opleiding, en de meerkamp bood meer toekomstperspectief, omdat we daar op het gebied van training meer ervaring mee hadden en internationaal al succesvoller in waren geweest.

Naast de wekelijkse trainingen op Papendal kwam Bart ook weleens naar Utrecht om me daar training te geven. Dan trainde ik extra uren. Geweldig vond ik dat. Bart hielp me ook toen ik voor het eerst een rugblessure opliep: ik was met een groep oudere atleten van Hellas op trainingskamp geweest naar Portugal. Daar is een onervaren fysiotherapeut met me aan de slag gegaan. Ze vond mijn spieren te stijf en mijn hamstrings te kort. Als ze meer ervaren was geweest, had ze geweten dat het hebben van korte, stijve spieren juist een grote kwaliteit is bij sprinters.

Ze heeft geprobeerd mijn spieren op te rekken door te duwen. Dat ging niet goed, ze duwde veel te hard. Na het trainingskamp had ik geen gevoel meer in mijn linkerbeen. Ik kon mijn knie niet meer heffen, niet meer rennen en zelfs niet goed meer lopen.

Bart zag dat en verbood me verder te trainen. Mijn vader is fysiotherapeut, en via hem kwam ik bij een manueel arts in Amsterdam terecht die het probleem heeft opgelost. Er zat een zenuw klem, en na twee behandelingen was het over. Ik heb geluk gehad dat ik nog zo jong en in de groei was, want als ik ouder was geweest, was de zenuw misschien wel nooit meer goed losgekomen. Evengoed kan de basis voor de rugproblemen later in mijn carrière heel goed hier gelegd zijn.

School interesseerde me intussen geen moer. Ik deed helemaal niets, maar haalde uiteindelijk toch mijn havodiploma. Mijn moeder zegt weleens dat het leek alsof de buitenwereld me gewoon niet boeide. Ze maakte zich soms zorgen over mijn algemene ontwikkeling en zei dan dat ik meer moest gaan lezen of het nieuws moest gaan volgen. Dat deed ik niet. Atletiek was mijn hele wereld en ging altijd voor. Na schooltijd ging ik elke dag meteen weg om te trainen. Het maakte me niet uit dat ik daardoor alle bijzondere gelegenheden en schoolfeestjes miste. Maar sociale contacten opbouwen was wel heel lastig. Klasgenoten vroegen één keer of ik meeding iets leuks doen, ze vroegen het twee keer, en soms nog een keer – maar daarna stopte dat wel. Ik kon toch nooit.

Toen ik op mijn vijftiende voor het eerst op Papendal kwam, merkte ik dat het niet vanzelfsprekend was daar vrienden te maken. Met Bart had ik meteen een heel goede klik. Trainen op Papendal was een droom, en één groot avontuur. Ik was jong, enthousiast en getalenteerd. Ik hield ervan hard te werken en mezelf te verbeteren. Maar ik merkte direct dat topsport ook een schaduwkant heeft, dat het een heel harde wereld is. Er was veel jaloezie, bij andere sporters, maar ook bij trainers – die er misschien zelf ooit wel van gedroomd hadden zo goed te worden, maar bij wie dat niet gelukt was.

Het lukte me niet goed aansluiting te vinden. Er was kliekjesvorming, er werd over elkaar gepraat, er werd over mij gepraat. Dat vond ik moeilijk. Ik was me er zelf totaal niet van bewust dat ik een uitzonderlijk talent was en dat iedereen op Papendal dat zag. Dat dat afgunst opwekt, is helaas hoe het leven in elkaar zit. Maar het is ook heel gek om het onderwerp van die afgunst te zijn als je geen vlieg kwaad doet maar gewoon doet wat je het allerliefste doet. Het knaagde aan mijn onbevangenheid en zorgde ervoor dat ik direct al weerbaarheid moest kweken. Ik ontdekte dat er mensen zijn die je je talent niet gunnen en dat niet iedereen te vertrouwen is.

Ik was al een wat ingetogen en verlegen meisje toen ik naar Papendal kwam, dat ben ik van nature, maar daar werd ik nog wat geslotener. Ik liet mijn emoties niet snel zien, uit zelfbescherming, om er niet op gepakt te worden. Om niet het mikpunt te zijn. Niet dat dat hielp, want wat ik toen nog niet begreep: de jaloezie ging niet over wie ik was, maar over wat ik kon. Ik kon me aanpassen wat ik wilde, aan de afgunst veranderde ik niks.

Als ik op de baan stond, kwam er een andere Dafne naar buiten. Dan bestond er geen schuchterheid of onzekerheid. Dan ontbrandde mijn vuur. Op de baan was ik gretig, met een groot verlangen om te presteren en een over-mijn-lijk-mentaliteit. Van peptalks moest ik niets hebben, ik wilde gewoon knallen. Bart probeerde het weleens, dan legde hij uit hoe je je mentaal moet voorbereiden op de pijn, maar na drie woorden was ik al afgehaakt. 'Kappen nu, Bart,' zei ik dan. Wat een gezeik. Pijn doet het toch wel. Daar hoeft je toch niet zo over te ouwehoeren. Ik wil gewoon gaan.

‘100 meter in een kleine 11 seconden gaat sneller dan je verwerken kunt. Dat is grappig genoeg ook een samenvatting van hoe ik ben. Het leven gaat vaak sneller dan ik verwerken kan.’

- Dafne Schippers

Samen met sportjournalist Marijn de Vries blikt Dafne in haar biografie terug op haar indrukwekkende carrière. Als jonge, veelbelovende atlete wist ze met haar ongeken- de kracht en energie door te dringen tot de absolute wereldtop. Maar achter die successen speelde zich veel meer af dan ze naar buiten toe liet zien. Daarom vertelt Dafne nu niet alleen over de roes van de overwinning, maar ook over de mentale druk, de verwachtingen, de onderlinge jaloezie. Ze is open en eerlijk over haar eenzaamheid als topatlete en hoe het voelt wanneer je lichaam hapert, terwijl je geest nog vooruit wil. Dafne eindigt met hoe ze haar leven richting gaf na haar sportcarrière en tot nieuwe inzichten kwam.

Dafne Schippers leerde haar emoties te verbergen omdat kwetsbaarheid in de topsport als zwakte werd gezien, maar in deze aangrijpende biografie laat ze haar pantser definitief zakken.

Marijn de Vries is oud-prof wielrenner en journalist. Ze is columnist voor NRC en wielermanalyst. Eerder schreef ze de bestseller *Vrouw & Fiets* en ze is maker van de podcast VLAMMEN.



**KOS
M•S**

NUR 491
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen