

Romy de Laat
een gouden wedstrijdzwemster

Paardenmarkt
27 juli 2016

Rondemiss
winnares in de metamorfose

Buurtkamer 't Hoochhuis
saamhorigheid en betrokkenheid

Badmeester Tienpond
zwembad Lammetjeswiel



Gezelligheid prevaleert boven prestaties

Romy de Laat

Plankenkoorts heeft zij al lang niet meer. Begin juni van dit jaar stond Romy de Laat (16) weer eens op het podium. De gouden wedstrijd-zwemster van ZPC Wiekslag werd gehuldigd voor een minuutje pieken. Een kort glansmoment waaraan heel veel trainen voorafgaat. En, het maken van keuzes. Maar dat heeft Romy ervoor over. Waarom? 'Het is bij Wiekslag reuze gezellig met een hecht team. Dat motiveert enorm.'

Menig prijs heeft de jonge Alblasserdamse met haar zwemcapaciteiten al in de wacht gesleept. Ze is zelfs Sportvrouw van het Jaar van Alblasserdam geweest. En begin juni stond Romy nog op het podium als kampioene op de 100 meter vlinderslag tijdens de zomerkampioenschappen lange baan van de KNZB Regio West in Dordrecht. Haar tijd was ook nog eens goed voor een persoonlijk record: 1.08.65. Daar kwam twee weken later een ander mooi papiertje bij: met glans geslaagd voor het eindexamen HAVO.

Opleiding

De middelbareschooltijd ging Romy dan ook vrij gemakkelijk af. 'Ik heb een niveau lager gedaan dan ik kan', legt Romy uit. 'Het schooladvies was VWO, maar vanwege het zwemmen heb ik voor de HAVO gekozen. Daardoor heb ik eigenlijk nooit zoveel problemen gehad met het combineren van mijn huiswerk en trainingstijden. Het was een heel bewuste keuze. Ik denk dat als ik toch naar het VWO was gegaan, dat ik dan misschien meer moeite had gehad.' Hoewel deze middelbareschooltijd volgens haar eigen zeggen best snel is gegaan, is Romy blij dat het voorbij is. 'Het is allemaal vrij algemeen en ik kijk er echt naar uit om een gerichte studie te kunnen volgen.' Haar eerste liefde was fysiotherapie, maar vanwege een mindere baankans heeft Romy toch voor een andere favoriet gekozen: HBO verpleegkunde. 'Hier heb ik zo'n zin in! Ik hoop dat ik word toegelaten. Dat hoor ik half juli. Mocht ik me toch niet kunnen plaatsen dan ga ik eerst een jaartje ergotherapie doen en schrijf ik me daarna in. Volgend



jaar is er decentrale selectie. Dat is eerlijker dan op basis van alleen je cijfers. Er wordt dan ook gekeken naar motivatie van de aankomende studenten. Ik zou het echt super zonde vinden als ik er dit jaar niet bij zit, want ik wil het echt heel graag!

Lekker zwemmen

Het gezin van Romy bestaat uit vader, moeder en een broertje van net 15. Is Romy zijn grote voorbeeld misschien? Lachend: 'Nee, absoluut niet! Hij is zelfs al sneller dan dat ik nu ben. Ik geloof ook niet dat hij er ooit over heeft nagedacht "net als zijn zus" te zijn. Bij hem was het eigenlijk net zoals bij mij: het liep gewoon zo.' Op haar zevende is Romy met wedstrijdzwemmen begonnen. Daarvoor heeft ze het standaard zwemriedeltje afgewerkt. De puppy diploma's bij haar vader, vervolgens het A-B-C zwemmen en tot slot alle brevetten behaald. 'Toen ik acht was ben ik met het zwemmen van wedstrijden begonnen. Vanaf mijn tiende begon ik ook nationaal mee te draaien. Lekker zwemmen en hé, het gaat ook nog eens goed! Ik deed toen echt aan alle wedstrijden mee. Tegenwoordig kijk ik veel meer naar wat voor soort wedstrijd het is. Is het belangrijk voor mij of kan ik deze laten gaan. Ik ben nu op een niveau dat ik die keuzes ook kan maken.'

Concurrentie

Vroeger was Ranomi Kromowidjojo Romy's grote voorbeeld. Uiteraard. 'Nu kijk ik gewoon naar mijzelf en kijk ik naar wat ik uit de wedstrijden en uit mijzelf kan halen.' Als jong meisje behoorde Romy ook met grote regelmaat tot de vijf besten van Nederland. 'Nu niet meer. Nog wel in de top 25 en dat is ook best goed. Maar hoe ouder je wordt, hoe sterker de concurrentie. Ik zwem niet meer alleen tegen meiden van mijn eigen leeftijd. Ik behoor inmiddels tot de senioren. Het kan dus zijn dat ik het tegen Ranomi moet opnemen. Als ik naar mijn leeftijdsgenoten kijk, dan zou ik op bepaalde afstanden en slagen wel hoger in de top zitten.' Samen met de borstcrawl is de vlinderslag de beste zwemslag van Romy. De vlinderslag is echter haar favoriet. 'Het is heel zwaar en je moet er echt doorzettingsvermogen voor hebben. Die uitdaging vind ik leuk, hoewel het best pijnlijk is voor je schouders.'

Wauw-moment

Op mijn tiende werd ik tweede op de 100 meter rugslag van de Kring Rotterdam. Dat heet nu Regio Zuid-Holland. Na die wedstrijd hoorde ik dat ik op die afstand naar het NK Minioren mocht. Dat was echt een wauw-moment. Daarna is het eigenlijk wel een beetje hetzelfde geweest.' Tot het moment dat Romy voor de eerste keer onder de één minuut zwom. 'Dat was ook zo gaaf. Winnen is altijd fijn hoor, maar zeker met zwemmen heb je maar af en toe een moment waardoor er veel verandert in je zwemcarrière. Als je net met wedstrijden begint kun je per wedstrijd wel een paar seconde van je persoonlijke record af krijgen. Als ik nu al een pr zwem, ben ik daar heel gelukkig mee. Ook al gaat het maar om een honderdste van een seconde. Want veel meer zit er echt niet in.'

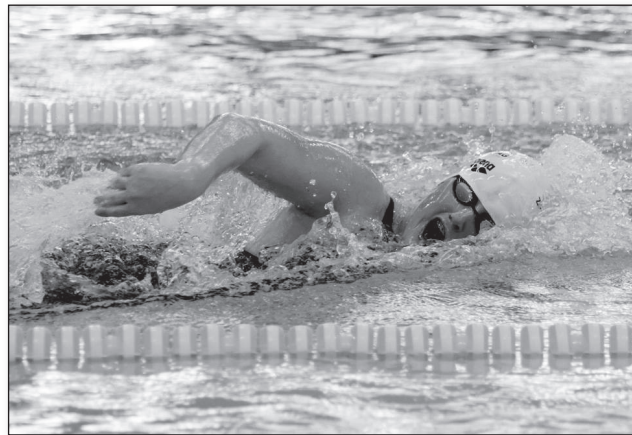
Olympische Spelen

Droomt Romy nog weleens van de Olympische Spelen? 'Toen ik klein was wel hoor, maar nu niet meer. Ik doe gewoon mijn ding, lekker zwemmen, trainen ... Als ik die droom nog steeds zou hebben, dan had ik eigenlijk nu al tot de top drie van mijn leeftijd moeten behoren. Zelfs de nummer één haalt de Olympische limiet niet eens. Die ambitie heb ik dus niet meer. Natuurlijk zou het leuk zijn, maar ik ben heel realistisch. Ik zit nu zo'n zes à zeven seconden van die limiet af. Dat is echt heel veel. Dat is ongeveer een halve baan! Stel dat ik het wel zou halen dan zou mijn leven er zeker anders uitzien. Ik denk

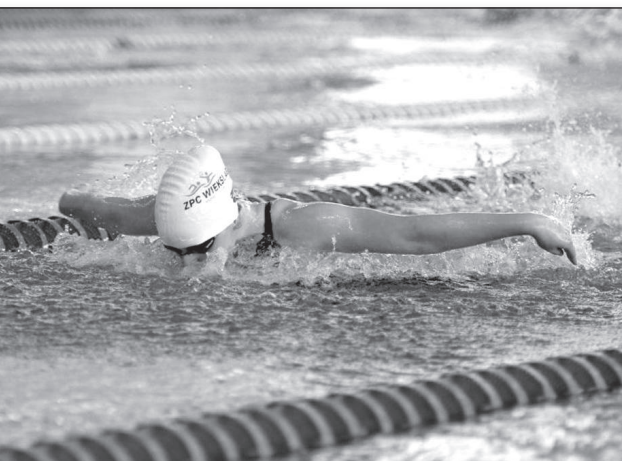
dat ik dan ook moet verhuizen, want je traint dan dagelijks in Amsterdam of Eindhoven. Ik denk dat als je in die flow zit, dat je het heel leuk vindt. Dan leef je ernaartoe. Maar nu ... Als ik nu opeens voor de keuze zou staan? Nee, dan zou ik het niet willen.'

Nooit echt serieus

Geen Olympische Spelen binnen het bereik en toch trainen, trainen en nog eens trainen. Zes keer in de week: driemaal 's ochtend en driemaal 's avonds. Daarnaast werkt Romy ook nog eens twee keer in de week aan haar spieren door het volgen van krachttraining. Dat is toch behoorlijk veel? 'Ja, maar het is zó gezellig. We lachen heel veel met elkaar tijdens de trainingen en eigenlijk zijn we nooit echt serieus.' Giechelend gaat Romy verder: 'Dat vindt de trainer niet altijd even leuk. Maar gezelligheid vind ik ook heel belangrijk. Als er hier geen leuke mensen hadden rondgelopen, dan had ik niet meer bij Wiekslag gezwommen. Dan was ik waarschijnlijk naar een andere club gegaan.'



Zou Romy het wedstrijdzwemmen jonge kinderen aanbevelen? 'Zeker! Het is geen echte teamsport, maar omdat je zoveel met elkaar traint, ben je toch heel hecht met elkaar. Dat is zo gezellig en waardevol. Alleen daarom al zou ik het echt willen aanbevelen. Bij Wiekslag staat niet alleen presteren centraal, gezelligheid staat voorop. En in zo'n sfeer presteer je juist goed. Die teamspirit zie je vooral ook bij de estafettes', vervolgt Romy enthousiast. 'Dan heb ik er zoveel zin in. Op het laatste NK werden we vierde in de series! Je staat gewoon als Wiekslag dames naast al die topploegen van Nederland. Dat is echt heel mooi. We waren heel zenuwachtig, want we wilden nu natuurlijk voor de bronzen plak gaan. Eigen-



lijk was dat helemaal niet realistisch. Wij zijn met vier meiden en zwemmen dus de series én de finale met dezelfde mensen. De topploegen hebben veel grotere teams. Zij zetten dan vaak tijdens de series iets lager in om in de finale te kunnen pieken met de beste zwemsters. Uiteindelijk zijn we zevende geworden. Nog heel goed dus. Zo'n mooi moment als je hoort dat je in de finale zit! Als ik het filmpje terugkijk, denk ik weer "wauw"! Misschien was dit dan ook wel het mooiste moment in mijn zwemcarrière.'

Plezier

Geen dansje, handstand, kaasknabbels of andere gekke rituelen. Ze zijn Romy vreemd. Voor een wedstrijd is Romy gewoon lekker aan het kletsen met haar teamgenoten. 'Pas als ik bij het startblok sta, ga ik me concentreren en zeg ik tegen mijzelf: oké, ik ga nu zwemmen en ik zie wel waar ik eindig. Als er een mooie tijd of podiumplaats uitkomt, is dat mooi. Tegenwoordig vind ik de tijd trouwens belangrijker. Toen ik jonger was ging ik puur voor een podiumplaats.

Wat nu als Romy niet was gaan zwemmen? 'Dan was ik waarschijnlijk gaan turnen. Ik ben met gym begonnen. Was geloof ik ook een beetje standaard als je een klein meisje bent ... Dat kon ik blijkbaar ook best goed, want op een gegeven moment kreeg ik een uitnodiging voor de selectie. Maar het geval wilde dat ik óók een uitnodiging voor het wedstrijdzwemmen kreeg. Bij het turnen zeiden ze: dan moet je maar stoppen met wedstrijdzwemmen, want combineren gaat niet. Dat heb ik niet gedaan. Ik heb voor het zwemmen gekozen. Dat vond ik stiekem toch wel leuker.'

Ontspannen

Naast school en zwemmen blijft het voor Romy bij een beetje fitness en lekker ontspannen. 'Vanwege het zwemmen kan ik er niet zoveel bij doen. Ik ga ook zelden uit. Dat vind ik niet zo erg, want ik ben niet zo'n uitgaanstype. Ook tijdens feestjes ga ik meestal wat vroeger weg. Als je zoveel zwemt en vooral 's morgens vroeg uit de veren moet, kan dat gewoon niet.' Bij ontspannen hoort ook bezig zijn met social media. Facebook, Instagram en Whatsapp behoren tot de dagelijkse bezigheden van Romy. 'Ik vind het leuk en het is ook wel iets onmisbaars. Je blijft op de hoogte van wat er zoal met je vrienden gebeurt. Je blijft bij. Ik app ook best veel. Wel veel zinnigere dingen dan toen ik net een telefoon kreeg. Toen bleef het vaak bij "hoi" en "doei". Dat geldt ook voor facebook. Ik zet er echt niet van alles op. Het laatste wat ik heb vermeld is dat ik geslaagd ben. Het volgende zal hopelijk zijn dat ik ben aangenomen voor de opleiding HBO verpleegkunde!'

Heel gelukkig

Zwemmen is voor Romy een belangrijk onderdeel van haar leven. Maar echt belangrijk vindt zij vriendschappen en gezelligheid. 'Ik houd helemaal niet van ruzies. Ik ben heel blij met de veilige sfeer in mijn omgeving. Ja, ik ben eigenlijk wel heel gelukkig. Ik kan doen wat ik wil en heb plezier in alles wat ik doe. Dat wens ik anderen ook toe!'

*Tekst: Comm^opass, tekst & vormgeving, fotografie: Cees van der Wal
Sportfotografie: Huizer fotografie, Jos Dinkelberg*