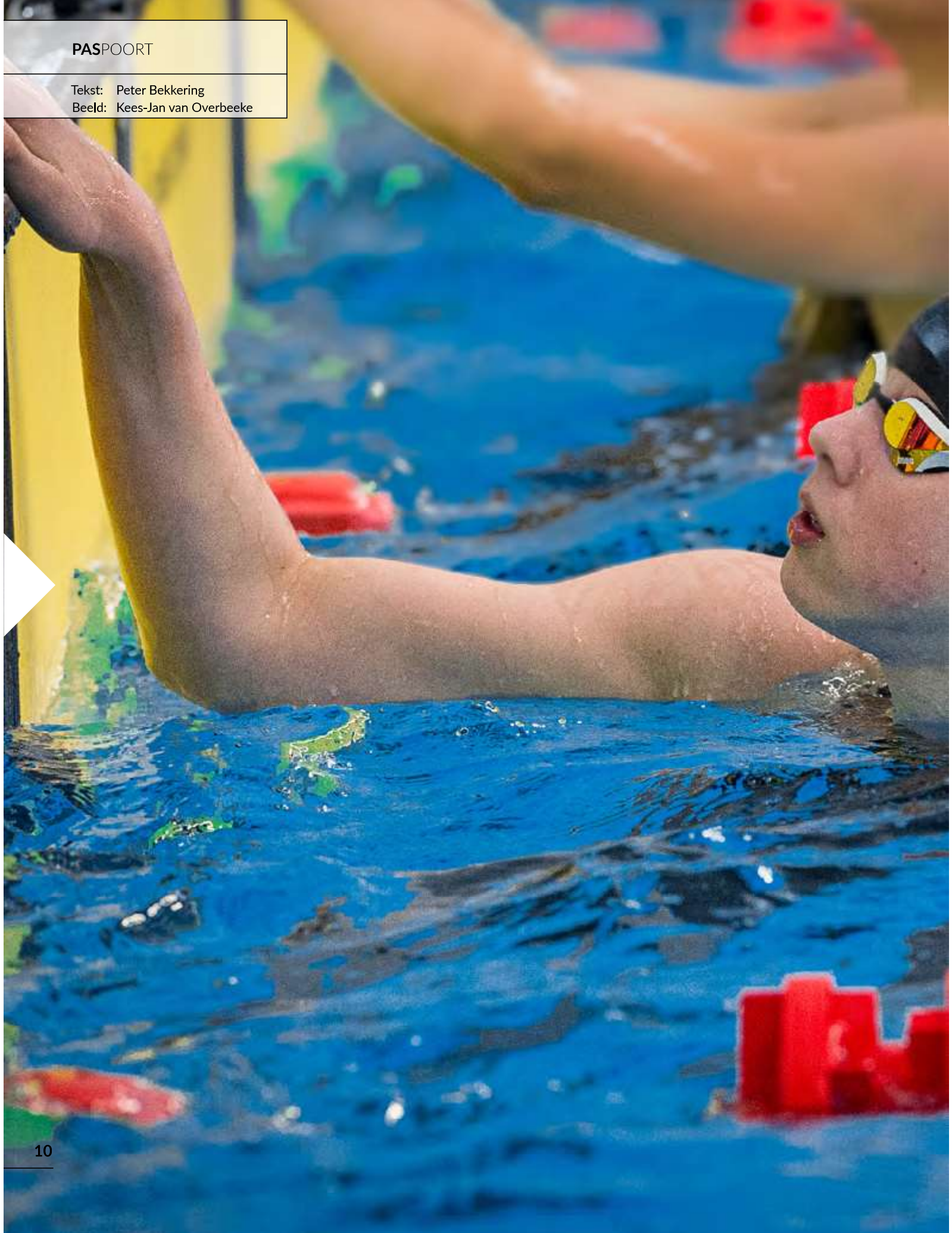


PASPOORT

Tekst: Peter Bekkering  
Beeld: Kees-Jan van Overbeeke





# HAAR DRAAI GEVONDEN IN HET ZWEMMEN

MILOU VAN WIJK HAD HET OP DE BASIS-SCHOOL NIET ALTIJD GEMAKKELIJK. ER VERANDERDE VEEL TOEN ZE IN GROEP ACHT BESLOOT ZICH AAN DE ZWEMSPORT TE WIJDEN. “IK VIND HET HEERLIJK AAN ZWEMMEN DAT JE ALLEEN AAN DE ZAKEN HOEFT TE DENKEN DIE MET ZWEMMEN TE MAKEN HEBBEN EN AAN NIETS DAARBUITEN. DAT DOET ME GOED, ZEKER OOK ALS IK HET EEN KEER BUITEN HET ZWEMBAD MOEILIK HEB.”

Op jonge leeftijd, toen ze haar zwemdiploma's A en B haalde, vond Milou van Wijk het zwemmen verschrikkelijk. “Dat kwam vooral omdat ik een strenge badmeester had. Niet omdat ik me niet thuis voelde in het water.” Ze besloot op advies van haar vader op basketbal te gaan, een keuze die vooral was ingegeven door haar lengte. “Ik ben geboren met het Beckwith-Wiedemann syndroom. Dat staat voor reuzengroei en betekent dat ik voorloop op mijn leeftijdsgenoten qua lengte. Volgens de dokter ben ik nu met mijn 1 meter 94 uitgegroeid, omdat mijn groeischijven dicht zijn.”

Omdat ze te blessuregevoelig was – “Als er iemand viel was ik dat vaak en daar was ik op een gegeven moment wel klaar mee” – besloot ze op haar elfde na drie jaar het basketbal bij Flax Field Fighters uit Hendrik-Ido-Ambacht te verruilen voor zwemmen bij De Devel in Zwijndrecht. Een belangrijke rol daarbij speelde een TV-uitzending over het WK-zwemmen met een magistrale Ranomi Kromowidjojo. “Ik dacht: het lijkt me geweldig om op zo'n manier op TV te komen.”



### MNC

Milou bleef maar een jaar bij De Devel en stapte over naar MNC Dordrecht. De progressie zette door en Milou werd aan het eind van vorig seizoen uitgenodigd om te komen trainen bij het Regionale Trainingscentrum in Den Haag. Momenteel traint ze vier maal per week bij MNC en vier maal bij het RTC in Den Haag. “Er is een goede afstemming over de training en de trainingsbelasting tussen hoofdtrainer Gerard Agterdenbos van MNC en Sven Jaeger van RTC Den Haag. Dat is nog niet optimaal maar we zijn wel bezig om dat steeds beter te krijgen.”

Met 50 en 100 vrij als favoriete afstanden is Milou een echte sprinter. Ze geeft ook eerlijk toe “geen fan van lange afstanden te zijn”. “Ik vind het leuk om gelijk hard te gaan, bovendien ben ik niet goed in het verdelen van een race.”

Op nationaal niveau haalde Milou op de 50 vrij haar eerste medaille bij het NJJK Korte Baan in 2017 in Eindhoven. “Het brons kwam voor mij onverwacht. Wel had ik al toen ik begon met zwemmen de ambitie om op een NJJK uit te komen.”

### EYOF

Dit jaar nam Milou deel aan de EYOF, die van 21 juli tot en met 27 juli in Baku, de hoofdstad van Azerbeidzjan, werd gehouden. Ze kwalificeerde zich voor drie individuele afstanden – 50 en 100 vrij, 100 rug – en werkte ook twee estafettes af, de 4 x 100 vrij en de 4 x 100 wissel. Vooraf verwachtte ze

een top-tien notering – “Ik stond achtste en tiende op de Europese ranglijst op de 50 en 100 vrij” maar stiekem droomde ze van een medaille. De eerste individuele afstand was de 100 vrij. “Ik eindigde daar als zesde, op zevenhonderdste van een medaille, dat vond ik wel jammer.”

## “Een nieuw bad voelt voor mij na de eerste dag als een thuisbad”

In de nacht voor de 50 vrij was Milou zenuwachtig. “Dat kwam omdat ik wist dat daar mijn beste kansen lagen. Op het moment van de wedstrijd was ik niet zenuwachtig. Dat komt mede omdat ik snel aan een andere omgeving kan wennen. Een nieuw bad voelt voor mij na de eerste dag als een thuisbad.” Voor de wedstrijd zelf is Milou het liefst op zichzelf: “Al die mensen om je heen die druk doen, vind ik niet fijn. Ik wil me concentreren en me op mezelf richten.”

“Wat ik zeker niet had verwacht, is dat ik op de 50 vrij een halve seconde van mijn PR af zou halen. Ik ging met een PR van 26.24 naar het EYOF. Vervolgens zwom ik in de series 26.04 en in de halve finale 25.66. Daarmee ging ik als tweede naar de finale. Vanaf dat moment geloofde ik erin dat een medaille halen mogelijk was. Uiteindelijk zwom ik in de finale 25.76 en dat was goed voor brons.”

## Milou van Wijk

Leeftijd: 14

Woonplaats: Zwijndrecht

Opleiding: 4 HAVO

Favoriete afstanden: 50 vrij, 100 vrij

Persoonlijke records (lange baan): 50 vrij 25.66; 100 vrij 56.32

### ZWAAIEN

De ouders van Milou waren mee naar Baku. Dat had niet alleen maar voordelen, zegt Milou lachend: "Rond wedstrijden is rust en concentratie voor mij belangrijk. Ze gingen echter teveel zwaaien en ik heb ze toen in een appje gevraagd of ze dat niet meer wilden doen. Dat heeft indruk gemaakt, want ik krijg het nog steeds te horen."

In de zomer van 2020 staat een volgend groot toernooi op het programma, het EJK in het Schotse Aberdeen. Momenteel is Milou druk bezig met trainen voor de Swim Cup Amsterdam in december 2019, de eerste gelegenheid om zich voor de EJK 2020 te kwalificeren. "Ik had ook de limiet voor de 50 vrij gezwommen voor het EJK van dit jaar in Kazan. Dat toernooi dat van 3 tot en met 7 juli plaatsvond was echter niet te combineren met het EYOF. En dan valt de keuze op de EYOF omdat je dat toernooi als zwemmer maar één keer kunt meemaken." Op de langere termijn streeft Milou naar de Olympische Spelen van 2024 of 2028. "Ik ben ook van plan om de komende jaren er vol voor te gaan om te kijken hoever ik kom."

**"Ik vind het leuk om gelijk hard te gaan, bovendien ben ik niet goed in het verdelen van een race"**

Dat komt mede omdat ze in het zwemmen nu helemaal haar plek heeft gevonden. "Het heeft me geholpen om ook buiten het zwemmen zekerder te zijn van mezelf en zelfstandiger. "Op de basisschool had ik niet echt aansluiting met andere kinderen omdat ik anders dan anderen was vanwege onder meer mijn lengte. Dat veranderde toen ik in groep acht op zwemmen ging. Vanaf dat moment is het ook op persoonlijk vlak beter met me gegaan. Ik vind het heerlijk aan zwemmen dat je alleen aan de zaken hoeft te denken die met zwemmen te maken hebben en aan niets daarbuiten. Dat doet me goed, zeker ook als ik het een keer buiten het zwembad moeilijk heb."

