



Femke Heemskerk thuis aan tafel op ....

# DAT EET FEMKE HEEMSKERK

**ZWEMSTER, OS, WK & EK GOUD 4X100. INDIVIDUEEL ZILVER 200M VRIJ OP WK & EK KORTE BAAN 2008, BRONS EK KORTE BAAN 2009.**

## Lengte, gewicht, vetpercentage?

1.80m, 68,3kg, 13,7%

## Ben je bewust bezig met je gewicht?

Ja, wel in de zin dat ik in een zware trainingsperiode wat zwaarder weeg, zodat ik sterk ben en reserves heb. Rond wedstrijden train en eet ik iets minder. Door wedstrijdspanning weeg ik dan 66-67kg.'

## Wat staat er altijd in je koelkast?

Yoghurt, melk, cherrytomaatjes, kipfilet met bieslook.

## Kook je zelf?

Ja, maar ik eet op dinsdag bij mijn vriendje en dan kookt hij. Ik woon naast Jolanda Keizer (zevenkampster) en op vrijdag eten we samen. Om de week kookt de een of

de ander. Eén keer per week eet ik bij NZA, meer voor de gezelligheid en het is makkelijk.

## Wat is je favoriete gerecht?

Goulash. Mijn tante kan dat heel erg lekker maken.

## Wat is je grootste zonde?

De chocoladereep. Als ik eenmaal begin, overleeft-ie het niet. En natuurlijk Kinder bueno, waar ik reclame voor heb gemaakt. Ik heb een doos gekregen om uit te delen, maar er zijn er niet veel van uitgedeeld. Ik wil ze liever niet meer in huis hebben!

## Waar zweer je bij?

Genoeg eten. Ik vind het heel vervelend als ik te weinig eten heb. Soms heb je dat:

dan ga je naar een restaurant en dan krijg je zo'n mini stukje vlees.

## Wat is jouw eettic?

Vroeger moest ik van mijn vader altijd mijn bord leeg eten. Dat is heel vervelend. Als ik nu bijvoorbeeld een zak chips eet - die eet ik niet zoveel - dan moet ik de bodem halen. Ik kan beter kleine zakjes kopen.

## Wat neem je mee naar het buitenland?

Sultana's, Snelle Jelles en een zak drop. Ik eet thuis nooit drop, maar op trainingskamp gaat het wel mee.

## Heb je een anekdote over eten?

Wat mij is bijgebleven: tijdens mijn eerste EK korte baan stond er voor de Noren een bak met chocola en zeebanket klaar als zij een race hadden gezwommen. Ze aten zich er vol van. Dat kan toch niet goed zijn? Maar ergens was ik natuurlijk wel jaloers. **H**

**Eten is een hobby. Wat sommige mensen met alcohol hebben, heb ik met eten; ik kan er echt van genieten.**



Gregory Sedoc thuis aan tafel op ....

# DAT EET GREGORY SEDOC

**HORDELOPER, EUROPEES KAMPIOEN 2007,  
ZILVER EK INDOOR 2009**

## **Lengte, gewicht, vetpercentage?**

1m79, trainingsgewicht 76/77kg (wedstrijd-gewicht 75 kg), 8,6%

## **Ben je bewust met je gewicht bezig?**

Ja, toch wel. Meer met mijn vetpercentage. In de opbouwfase ben ik altijd wat zwaarder, omdat ik meer aan krachttraining doe. Maar dat gewicht moet je ook meenemen in wedstrijden over de hekken. Dus dan wil je zo licht, maar ook zo sterk mogelijk zijn.

## **Wat staat er altijd in je koelkast?**

Kaas (het liefst Old Amsterdam), wat drinken (Spa) en boter (Becel). Zonder boter kan ik geen brood eten.

## **Kook je zelf?**

Ja

## **Wat is je favoriete gerecht?**

Pompoen met zout vlees. De pompoen slinkt helemaal. Er blijft een heel klein beetje over, maar is superlekker.

## **Wat is je grootste zonde?**

Ijs. Hertog roomijs.

## **Waar zweer je bij?**

Dat doe ik nooit, maar als ik het dan toch moet doen... Als ik terug kom van trainingskamp of van een wedstrijd in bijvoorbeeld Rusland, dan wil ik zo graag een warm bruin broodje met kaas, rucola, gedroogd tomaatje, klein beetje olijfolie en mosterd. Vaak heb je dat niet in het buitenland. Heel simpel, maar toch lekker!

## **Wat is jouw eettic?**

Ik was laatst in Barcelona bij Catalanen thuis. Zij spraken geen Engels en ik sprak

geen Spaans. Er stond ham, brood en olie op tafel, dan kan ik mij niet inhouden! Surinamers hebben eigenlijk altijd wel een eettic. Je gaat niet weg voordat je hebt gegeten.

## **Wat neem je mee naar het buitenland?**

Ontbijtkoek en eierkoeken.

## **Heb je een anekdote over eten?**

In 2002 waren we op trainingskamp in Düsseldorf. We gingen elke dag uit eten, was heel leuk. Op een gegeven moment zegt Virgil Spier: 'Laten we een keer makkelijk en goedkoop doen: McDonalds. We hebben een menuutje genomen. Na dat menuutje kwam Marcel van der Westen met 4 hamburgers aanzetten. We dachten dat hij ze ging uitdelen, maar hij at ze allemaal zelf op, plus een McFlurry en een milkshake. Uiteindelijk waren we duurder uit dan anders en zaten we vol puisten.



**Surinamers hebben eigenlijk altijd wel een eettic. Je gaat niet weg voordat je hebt gegeten.**