



Het gekantelde doel van brand-new-fem

Dat kun je wel willen, maar probeer eerst maar eens vijf meter ver te springen en de honderd meter in dertien seconden te lopen. Aldus trainer Alex van Zutphen toen de zeventienjarige, net als turnster gestopte, Femke Pluim hem vroeg of ze eens zo'n polsstok mocht proberen. Aan die ingangseis had Pluim (nu 22) snel genoeg voldaan. Overigens kwalificeert ze haar techniek in bewoordingen die polsstokhoogspringen wel wat eenvoudiger laten klinken dan het is. „Hard rennen, de stok hoog beetpakken en eroverheen!” Naar aanleiding van springsters die hoog sprongen ondanks een lage greep, kwam Pluim al eens met: „Ik heb een hoge greep en spring laag.”

Yeah right. Hoe komt die zelfbenoemde laagspringer dan aan een Nederlands record van 4,55, vier Nederlandse titels (twee binnen, twee buiten), een zesde plaats op het EK van vorig jaar en deelname aan de Olympische Spelen? Dit weekend kan Pluim haar derde indoortitel halen. Maar haar opmerkingen over techniek zijn niet alleen maar grapjes. Pluim is van trainer gewisseld om méér uit haar snelheid en kracht te halen. Veel trainen, weinig wedstrijden. Op haar site schreef ze: „Ik heb natuurlijk nog dagen dat ik gewoon old-school-fem ben, maar langzaam maar zeker hoop ik dat de brand-new-me overheerst.” Het doel van Pluim is trouwens nog steeds vijf meter springen. Het is alleen gekanteld. Niet meer horizontaal, maar verticaal.

Foto **Bastiaan Heus**
Tekst **Arjen Fortuin**