

LISA KRUGER SUCCESVOL PARALYMPISCH ZWEMSTER

HARDERWIJK

Drielanden

In onze wijk Drielanden woont iemand waar we trots op mogen zijn. Lisa (4 september 2000) was als kind van een muur gevallen waarbij ze meerdere botten in haar linkerarm brak. Na haar herstel bleek dat de val had geleid tot een groeistoornis, waardoor de botten in haar linkerarm scheefgroeiden. Ze legde zich er niet bij neer en vocht zich terug door de moderne vijfkamp voor wedstrijdzwemmen te verruilen, want dat was haar sterkste onderdeel op de vijfkamp. Sinds 2011 begon zij met zwemmen en in 2012 zwom zij zich in de paralympische selectie. Op de Paralympische Zomerspelen 2016 won Lisa een gouden medaille op de 100m schoolslag SB9.

Lisa Krugerbad

In Harderwijk is het plaatselijke wedstrijdzwembad van de Sypel waar Lisa vroeger zelf trainde, vernoemd tot het Lisa Krugerbad. De toenmalige 16-jarige Lisa werd eerst opgehaald in een spiksplinternieuwe Volvo, om vervolgens naar zwembad De Sypel te worden gereden. Daar werd ze door burgemeester Van Schaik gehuldigd. Tot haar grote verrassing werd ze op een rode loper door de burgemeester en de wethouder van Sport ontvangen.



Foto: Zo begon Lisa Kruger haar carrière

TOKIO

Bewegingsvrijheid

Lisa over de beperkte bewegingsvrijheid: "We hadden instructies van Team NL en onze sportbond om niet het Paralympisch dorp af te gaan. Daardoor hadden we vooral de eerste dagen het contact met sporters van andere sporttakken best gemist. In plaats daarvan trainden we veel. In een later stadium mochten we wel in de lounge gaan zitten om naar andere sporttakken te kijken. De eerste vijf dagen mochten we dit nog niet, maar door de weinige besmettingen in ons dorp kregen we gelukkig meer bewegingsvrijheid.



Foto: Lisa in het Paralympisch dorp

Wat de maaltijden betref. We hadden geen eigen kok en van een streng dieet was gelukkig geen sprake. Alleen dienden we voor een wedstrijd de benodigde koolhydraten te eten om een gezonde basis te leggen. Ik was altijd een slechte eter en dus was ik constant op dieet."

Doelen

"Als ik alles op een rij zet dan heb ik mijn doelen uiteindelijk niet gehaald, ik mis een gouden medaille. Mijn tijden heb ik niet weten te verbeteren, en moet ik het doen met slechts een kleine pr.

Maar in de loop van het jaar heb ik wel een ander doel gehaald en wel op het mentale vlak. Tot nu toe was ik altijd bang voor de pijn die optrad bij een maximale inspanning en durfde tijdens een race nooit alles te geven. Dit had tot gevolg dat ik teleurgesteld was en dat het niet sneller had gekund. Mijn doel was om dit nu wel aan te pakken en dit lukte bij de 200 meter wisselslag. Na het aantikken kon ik de concurrenten feliciteren, maar toen trad de verzuring door mijn hele lijf en moest de coach mij uit het water helpen. Toch ben ik trots op de stap die ik nu mentaal heb gezet. Ik ga zeker met zwemmen door en hoop er over drie jaar weer te staan."



Ontmoeting met de koning
Lisa Kruger heeft bij de Paralympische Spelen in Japan vier medailles veroverd. Zij won zilver op de 100 meter schoolslag achter Chantalle Zijderveld. Brons behaalde zij op de 100 meter rugslag, de 100 meter vrije slag en op de 200 meter wisselslag. Na terugkeer werd ze niet alleen in Harderwijk gehuldigd, maar was al eerder met haar medesportwinnaars bij de koning uitgenodigd. Ze was al eerder geridderd in 2016 na het behalen van de gouden medaille op de 100 schoolslag.

*Foto:
Lisa Kruger met haar medailles*

Lisa over het bezoek bij de koning: "Het was heel bijzonder. Wat ze nu leuk hebben gedaan is door per sport naar binnen te gaan en met de koning en prinses Margriet in gesprek te gaan. Hij is een echte sportliefhebber, bijzonder geïnteresseerd in de verrichtingen van de sporters en stelde oprecht gerichte vragen. Leuk!"

Tekst: Lex Schuijl