

**INTERVIEW** Annemarie Kramer (46) kent woelige maar waardevolle periode in coronatijd

# 'Ik mis het trainingskamp'

Hardloopschoenen heeft Annemarie Kramer al heel lang niet meer aan gehad. Toch verlangt ze nog weleens terug naar haar vorige leven als topsprintster.



Milo Lambers  
m.lambers@mediahuis.nl

**Haarlem** ■ „Soms”, zegt Annemarie Kramer (46). „Als ik de hele week druk bent met de logistieke operaties rond het gezin, zou ik wel weer eens op trainingskamp willen. Dat is het enige waar ik nog weleens aan terug verlang. Gewoon een week alleen maar focussen op jezelf en je sport. Lekker egocentrisch. Eind januari ben je die kou vaak wel zat en denk je 'waar blijft de lente?' Nou, wij gingen dan naar Zuid-Afrika. We waren met het estafette-team en hadden het echt leuk met elkaar. Je was keihard aan het trainen, twee keer per dag. Het was veertig graden, tussen de trainingen door lag je bij het zwembad te slapen. Het was heus hard werken en diep gaan maar je hoefde verder nergens aan te denken. Toernooien waren ook erg leuk maar tijdens een trainingskamp was er minder druk.”

## Woelige tijd

De Haarlemse atlete, die uitkwam voor KAV Holland en midden jaren negentig doorbrak, heeft een woelig jaar achter de rug met ups en downs. „Zeven jaar geleden vroeg mijn man mij ten huwelijk. Dat heeft even geduurd. Toen mijn schoonvader ernstig ziek werd hebben we er werk van gemaakt. We zijn in coronatijd getrouwd. Iedereen zei 'wat jammer dat je in deze gekke tijd trouwt' maar we hebben een fantastische dag gehad. Er mocht alleen familie bij zijn maar alle vrienden stonden ons op de Grote Markt op te wachten. Het hele plein was leeg dus dat maakte het ook uniek. Er was heel veel liefde op afstand.”

Vier weken geleden overleed de vader van de man van Kramer. „Het afscheid was anders door corona. We zaten niet in een ruimte maar hebben de dienst gehouden op een stuk land in Hillegom. De kist werd vervoerd op een koets met twee Friese paarden daarvoor. Het was een droevige gebeurtenis maar de manier waarop we afscheid namen was juist door corona heel erg bijzonder.”

Kramer stond te boek als een groot talent maar werd in haar carrière meermaals geplaagd door zware rugblessures. Na moeilijke jaren besloot ze in 2001 te stoppen met atletiek op professioneel niveau. „Ik had last van mijn rug en kon het niet meer opbrengen om naar de baan te gaan. Het voelde als 'ik moet trainen, ik moet trainen, ik moet, ik moet.' Toen ging ik voor een jaar naar Australië. Daar was een WK voor veteranen waar een vriend van mij aan meedeed. Toen besepte ik wat voor toffe sport atletiek was. Terug in Neder-



Oud-atlete Annemarie Kramer trouwde in coronatijd. „Er was zoveel liefde op afstand.”

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS



## BUITEN HET SPOTLICHT

Elke week spreken we met iemand die jaren geleden de sportpagina's in deze regio beheerste. Hoe is het met deze held van vroeger? Vandaag: Annemarie Kramer uit Haarlem, oud-olympiër en meervoudig Nederlands indoorkampioen op de 200 meter.

Ik houd eigenlijk niet echt van hardlopen

land begon ik weer met trainen. Daarna heb ik nog een mooie tijd meegemaakt. Zonder blessures had er misschien meer ingezet maar ik ben vooral trots.”

Haar sportcarrière was voor Kramer naar eigen zeggen een snelle leerschool voor het leven zelf. „Mijn moeder zei altijd: je leert nu meer dan op welke school dan ook. Ik was zeventien toen ik op kamers ging en heb alles altijd zelf moeten regelen zoals sponsoren. Daar word je snel volwassen van. Ik denk niet dat ik door het beoefenen van atletiek heel anders in het leven sta. Hard trainen en doorzetten zijn ook kwaliteiten die je van jezelf hebt. Het is waardevol als je keihard traint en dan een blessure oploopt maar dan moet je niet je kop laten hangen. Dat is mijn levensinstelling. Ik woon met mijn gezin in een klein huisje. Dat is soms lastig maar ik bekijk het liefers positief: we hebben het hartstikke goed en wonen wel mooi aan het Spaarne.”

Kramer heeft met haar man een dochter (10) en een zoon (7). „De jongste zit nu op atletiek, de oudste wil nog niet.”

Zelf is ze niet meer op de baan te vinden. „Ik houd eigenlijk niet van hardlopen”, lacht ze. „Duurlopen zijn niks voor mij. Ik houd van de sprint. Ik doe nu een Trojan workout, dat is erg leuk. Ook volg ik samen met een vriendin een zelfverdedigingscursus. Na die training merkte ik dat ik opgefokt was, net als aan de start van een sprint. Dat gevoel was echt lekker om te voelen dat dat nog in mij zat.”

## 'Het werd geen succes, maar ik was wel gewoon op de Spelen'

In de herfst van haar loopbaan maakte Kramer nog een hoogtepunt mee: deelname aan de Olympische Spelen op de 4x100 meter estafette. De Olympische Spelen in 2004 waren voor Kramer een extra tje, vertelt ze. „Ik had er niet meer op gerekend. Ik had veel blessures gehad met mijn rug, net op het moment dat ik echt hard ging lopen. Op het estafette-onderdeel dacht iedereen dat wij ons onmogelijk konden kwalificeren. Dat lukte dus wel.”

Sportief gezien werd het een klein drama voor de estafetteploeg. „Iedereen zei dat het stokje was gevallen. Niet waar, loper 1 kwam niet bij loper 2. We zijn niet gefinisht.”

Toch denkt Kramer met veel plezier en tevredenheid terug aan het jaar 2004. „Het hele traject was supertof. We gingen dat jaar steeds harder lopen en in de ranking zagen dat we omhoog gingen. De sfeer in de ploeg was erg goed. We deden het met elkaar.”

Kramer beseft dat de Spelen slechts voor weinigen is weggelegd. „Ik weet nog dat ik met een oranje tas over straat liep. Ik hoorde een meisje tegen



Voor de OS in 2004. ARCHIEFFOTO

haar moeder zeggen, kijk die mevrouw heeft een oranje olympische tas. Die moeder zei 'nou, dat is geen olympische sporter hoor, die lopen niet zo maar in deze straat.' Ik weet nog dat ik dacht: 'jawel, jawel! Ik ga er gewoon heen'. Soms zeggen mensen weleens 'je bent gewoon een olympische sporter, dat is echt een ding. Zo zie ik het zelf niet, vooral ook doordat de prestaties tegenvallen. Aan de andere kant: ik was er wel gewoon. Daar ben ik trots op.”