

ZEST magazine. Juni 2020: We spreken elkaar op een zonnige zaterdag in restaurant De Hoofdtoren, aan de haven van zijn geboorteplaats Hoorn, uitkijkend over het IJsselmeer. Van maan - dag tot en met zaterdagochtend heeft de geboren en getogen West-Fries geen tijd voor dit soort zaken, dan wordt er vooral keihard getraind in sportcomplex Amerena in Amersfoort, de stad waar Bas doordeweeks woont. De sympathieke zwemmer oogt ontspannen: rustige blik in een lichtgebruind gezicht. Hij vertelt net terug te zijn van drieënhalve week trainingskamp in Zuid-Afrika. Zijn belangstelling voor zwemmen begon met een doos zwemtrofeeën van zijn vader. “Als kleine jongen vond ik ze op zolder. Machtig interessant natuurlijk, het maakte me nieuwsgierig en triggerde me om ook te gaan zwemmen”, herinnert Bas zich. “Ik was een jaar of acht toen ik lid werd van Zwemvereniging Hoorn. Al snel deed ik mee aan regionale zwemwedstrijden en haalde mijn eerste eigen medailles binnen. Mijn vader Jack stond altijd aan de badrand. Hij was ook mijn trainer voor de wedstrijden die ik in open water zwom. Ik heb heel wat uurtjes hier in het IJsselmeer gelegen!” Voor het openwaterzwemmen ontving Bas in 2010 en 2011 de Maarten van der Weijden Aanmoedigingsprijs, wat hem een enorme boost bezorgde. “Maar ik wil er wel bij zeggen, dat ik zonder de betrokkenheid en training van mijn vader in die beginperiode nooit zo ver was gekomen als waar ik nu ben.” Johan Crujff-talententeam Als het over de Paralympics gaat, denkt het grote publiek al snel aan sporters die een arm, hand of been missen. “Maar aan mij zie je niets”, vertelt topzwemmer Bas. “Ik draag ortheses in mijn onder - benen en die zie je niet. Daardoor zie ik mezelf ook niet als iemand met een handicap, maar meer als iemand met een beperking. Ik kon aanvankelijk ook gewoon goed mee in het reguliere zwemcircuit. Maar toen de zwemwedstrijden echt serieus werden, werd ik Keihard trainen, trainen en nog eens trainen Zwematleet Bas Takken (20) werd geboren met ernstige platvoeten. Door de afwijkende stand van zijn voeten heeft hij verminderde kracht in beide benen en tijdens het zwemmen moeite met afzetten op de keerpunten. Die beperking heeft de zwemmer uit Hoorn er echter nooit van weerhouden om alles uit zijn sport te halen. Paralympisch zwemmer Bas Takken regelmatig gediskwalificeerd vanwege de afwijkende stand van mijn voeten. Mijn ouders vroegen toen een dispensatiepas aan bij de KNZB, de nationale zwembond.” Een toevallige ontmoeting tijdens een wedstrijd in 2014 met de bondscoach van het paralympisch zwemteam bracht alles in een stroomversnelling. “Na een strenge onafhankelijke medische keuring kreeg ik een internationale talentstatus. Vanaf dat moment maakte ik deel uit van het Johan Crujff-talententeam van het paralympisch zwemmen”, vertelt Bas. Record na record Eenmaal lid van het paralympisch talententeam maakte Bas een enorme ontwikkeling door. De topsporter zwom record na record en behaalde goud op een NK en brons en zilver tijdens verschillende Europese en Wereldkampioenschappen. Al in 2015 wist Bas zich te kwalificeren voor zijn eerste deelname aan de Paralympische Spelen, in Rio de Janeiro/Brazilië. Op dit mondiale toernooi in 2016, waar hij eigenlijk zonder al te grote verwachtingen en nog een beetje onwennig naar toe ging, zwom hij maar liefst twintig seconden van zijn persoonlijk record af en werd hij vierde op de 400 meter vrije slag. Naast al die sportieve inspanningen en prestaties haalde Bas op de LOOT-school in Hoorn ook zijn Havodiploma. Op dit moment is Bas als professional fulltime bezig met zijn sport. Tokio 2021 Alles staat in het teken van kwalificatie voor deelname aan de Paralympische Spelen in Tokio, die als gevolg van de coronacrisis een jaar zijn verschoven, naar augustus/september 2021. Het moet lukken, weet Bas. Maar het betekent wel: keihard trainen, trainen en nog eens trainen. Dat doet hij met twee vaste coaches, een fysiotherapeut, een krachttrainer en een race-analist. Zolang de coronamaatregelen gelden, doet hij een aangepaste training. Normaliter beginnen zijn trainingsdagen in Amersfoort als de wekker om 06.00 uur rinkelt. “Een uur later sta ik omgekleed in het zwembad en begin ik met een half uur landtraining: rek-, strek- en core-oefeningen (spieroefeningen). Daarna zwem ik twee uur en ga ik op maandag, woensdag en vrijdag door naar de krachtzaal om nog een uur krachtoefeningen te doen.” Na de ochtendtraining gaat hij even naar huis voor de lunch – een topsporter moet goed eten; Bas nuttigt ongeveer 4000 calorieën per dag! – en neemt hij wat rust. “In de middag pak ik de training weer op, van drie tot vijf uur. Daarna is het eten, even relaxen en slapen.” Heel Hoorn leeft mee De gemeente Hoorn en haar inwoners volgen hun local hero op de voet. Bas wordt ook door heel wat lokale ondernemers gesponsord. Uit handen van wethouder Kholoud al Mobayed ontving hij in december 2019 de gouden Sportpenning voor zijn prestaties in dat jaar: Bas zwom naar de Nederlandse titels IPC op de 400 vrije slag en de 200 meter wisselslag én won brons en zilver op het WK IPC. Omdat hij in de jaren daarvoor ook al nationale en internationale titels behaalde, ontving hij in 2018 de bronzen en zilveren sportpenningen van de gemeente. IJsselmeer Bas praat even gemakkelijk als hij zwemt, maar geeft op een gegeven moment aan met het interview te willen stoppen. Het is tenslotte weekend! Dat betekent: slapen, héél veel slapen. Voor het zover is, neemt de fotografe hem nog even mee voor een paar mooie shots aan de rand van het IJsselmeer en bij de haven van zijn geliefde Hoorn. Tot besluit een blik in de toekomst: “Ik richt me op Tokio 2021. En ooit? Ooit zwem ik het IJsselmeer over: 22 kilometer in open water! Maar dat moet dus nog even wachten.”