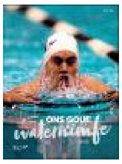


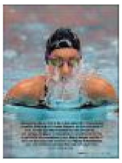
Publication: Sarie (Inside)
Publication Date: 01 Sep 2018
Page: 26

AVE: 48085.58
Circulation: 71463

ONS GOUE waternimfe

Penny in aksie in 1996 en (oorkant) Tatjana 21 jaar later.

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.



Publication: Sarie (Inside)
Publication Date: 01 Sep 2018
Page: 27

AVE: 48085.58
Circulation: 71463
Part: 2 of 5

Foto's Gallo Images/Getty Images

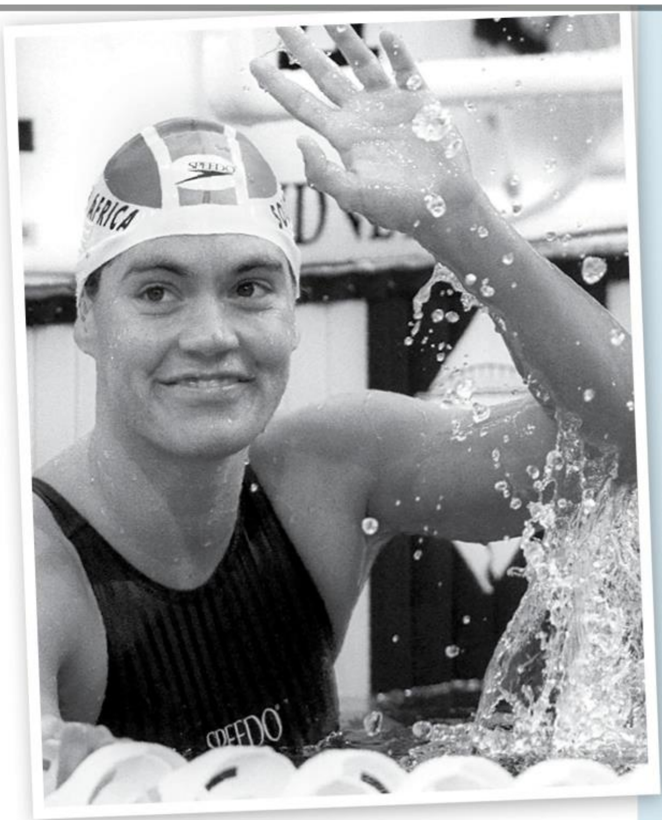
Wanneer jy rég is, voel jy lig in die water. Jy't ritme, jy gee jou alles. Dan nog net 'n paar lengtes; jou arms en bene is tam. Jy raak aan die swembad se kant en kyk op . . . jy's eerste, dis goud, 'n wêreldtyd! Só praat twee van SA se grootste vroueswemmers nog. Penny Heyns wat tóé 'n nasie na hul asem laat snak het, en Tatjana Schoenmaker nou, die kampioen van wie ons nog baie gaan hoor

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.

Publication: Sarie (Inside)
Publication Date: 01 Sep 2018
Page: 28

AVE: 48085.58
Circulation: 71463
Part: 3 of 5



50 m-glorie . . . Tatjana by die Statebondspele en (links) Penny by die Pan Pacific-swemkampioenskap in 1999 in Sydney, Australië, pas nadat sy 'n wêreldrekord opgestel het.

PENNY HEYNS

Dit was net ná die 1994-verkiesing. Met hoop vir 'n nuwe Suid-Afrika, 'n reënboognasie. Die era van Nelson Mandela, François Pienaar en sy Bok-spanmaats . . . en Penny Heyns. Koningin van die water, komkommerkoel met haar reguit, bruin blik en Springbok-tatoeëermerk op 'n gespierde skouer.

Penny wen tydens die Olimpiese Spele in 1996 in Atlanta goue medaljes in die 100 m- en 200 m-borsslag, steeds die enigste vrou in die geskiedenis van dié internasionale sportgeleentheid wat dit kon regkry. Sy het nie voor die tyd geweet dis nog nie vantevore vermag nie. Anders het sy dalk die idee gekry sy kan nié.

Sy het haarself boonop nie as 'n 200 m-swemmer beskou nie. "Ek het net geweet ek moet so vinnig moontlik swem en hoop niemand vang my nie. Dis nie hoe jy die 200 m aanpak nie. Tatjana en ander swemmers in dié item hou hulle in en werp eers aan die einde alles in die stryd."

Anders as Chad en kie. het sy nie ná haar oorwinnings met die landsvlag rondom die swembad gepronk en in die oomblik gebaai nie. Daar was 'n tydskedule en sy is aangepor om te loop. Wat sy ewe gedwee gedoen het. "Vandag ignoreer die ouens dit."

Ek het 'n volle sirkel voltooi, tot weer in die sportwêreld

Penny

TATJANA SCHOENMAKER

Dis doodstil, jy kan jou hartklop hóór. "Take your marks" . . . en piep . . . die gonser. Jy is in die water, fokus net op jou ritme, jou tegniek. Die laaste lengte en jy gee jou als. Nog vyftien meter en jou arms en bene is lam, jy't nie meer krag nie. Vasbyt.

Tatjana Schoenmaker raak eerste aan die swembad se kant en haar oë rek toe sy haar tyd sien: 2:22.02. Goud in die 200 m-borsslag en 'n nuwe Afrika-rekord.

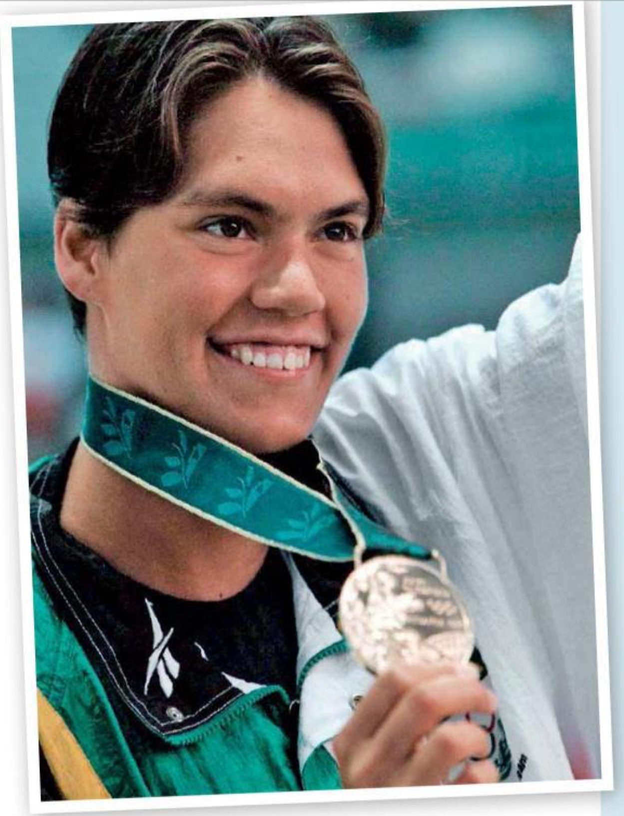
Sy het geweet sy het vinniger as in die halfeindronde geswem. Maar dat sy nog 'n sekonde en 'n half van daardie tyd sou afskil? "Ek was net so bly! Om daardie tyd vol te hou gaan baie uitdagend wees. Dis nie lekker om te dink ek gaan nog harder moet oefen nie!" Met 'n giggellaggie.

Ná jare van droogte aan plaaslike top-vroueswemmers kom Tatjana byna vanuit die niet – en swem in April vanjaar twee goues los by die Statebondspele in Australië. Sy verbeter drie Afrika-rekords, in die 50 m, 100 m en 200 m. Twee daarvan, die 50 m en 100 m, was Penny Heyns s'n, waarvan laasgenoemde byna 20 jaar gestaan het.

Op die podium vee sy aanmekaar trane af. In die skare is haar ouers, Rene en Renske. En sy weet hulle is net so emosioneel. "Alles daarna het vinnig gegaan. Ek het uit die swembad geklim, my medaljes ontvang, vir my dwelmtoets gegaan. Maar daardie aand in die bed het ek die oomblikke op die podium herleef – en toe huil ek. Elke keer wanneer die Springbokke rugby speel en ek die volkslied hoor, sien ek myself weer op die podium."

"Hoekom het jy nie gewaai toe jy uitstap swembad toe nie?" vra haar ma. "Ek was bang as ek die groot klomp mense sien, raak ek te senuweeagtig," sê Tatjana, wat sedertdien

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.



Op die podium met hul goud: Tatjana en Penny (links).

En op die podium? "Met die 100 m het ek gesien die vlag word gehys, gedink ek moet seker iets voel, huil of iets. Ek het jammer gevoel vir Samantha Riley, die vorige wêreldrekordhouer, wat derde was. [Penny het vroeër daardie jaar Sam se rekord verbeter en op die Spele weer haar eie een laat spat.] Met die 200 m was dit 'n bietjie anders. Ek het dit dalk 'n bietjie meer ingeneem, meer geniet."

Die sensasie as jy soos 'n dolfyn deur die water klief . . . "Ek't borsslag geswem, dit was dalk meer soos 'n padda! As jy *taper*, geleidelik minder oefen voor 'n kompetisie, voel die water al hoe beter. Jy voel ligter, kry ritme, dit voel maklik. In sport word daarvan gepraat as *being in the zone*. Jy voel sielkundig sterk, gereed. Jy't hard gewerk en kan nie wag om te sien wat gaan gebeur nie."

Waaraan dink jy as jy oefen, oor en oor en oor lengtes swem? "In goeie tye? [Lag.] Jy's suksesvol as jou fokus hier, in die oomblik is. Aanvanklik in Amerika [aan die Universiteit van Nebraska] het ek dit glad nie geniet nie. Ek het huis toe verlang en in my *goggles* gehuil. Toe besef ek ek gaan só nooit suksesvol wees nie. En die gewoonte aangeleer om my swemslae te tel – dit beteken my kop is nou hiér."

Interessant dat Penny nie noodwendig deur 'n liefde vir water gedryf is nie. Haar houding was meer pragmaties: Sy het 'n talent en moet dit ontwikkel. "Met tye hét ek dit baie geniet. Ander kere was al wat my in die water hou die feit dat ek voel ek het 'n Godgegewe talent gekry. En Hy gaan my eendag vra wat ek daarmee gedoen het."

Een van Penny, wat veertien wêreldrekords agter haar naam kan skryf, se sterk punte was dat sy so goed kon fokus. Die tye dat sy die beste gevaar het, was sy enkele oomblikke voor die skoot klap feitlik onbewus van wat om haar aangaan. >

Foto's Gallo Images/Getty Images

Hoor ek die volkslied, sien ek myself weer op die podium

Tatjana

mondig geword het. "Voor die halfeindronde in die 50 m hét ek opgekyk. Hoe gaan ek voor al die mense 'n resies swem? Ek het gebewe op daai wegspringblok. Dankie tog die 50 m was eerste, ek sou nie so wou voel met die 200 m nie."

In die 50 m-finaal was die bewerasie weg. Sy het vierde gekom, maar die ys was gebreek. En ná haar 200 m-triomf doen sy dit wéér en wen nog 'n goue in die 100 m. 'n Bonus, aangesien sy gewoonlik die beste in die 200 m vaar.

Die hoop is nou op jou om by die Olimpiese Spele in 2020 in Tokio vir SA op die podium te staan. Voel jy daai druk? "Ek gaan nie toelaat dat dit my laat stres nie. Belangrik vir my is dat ek die swem geniet en my tye verbeter. Solank ek dit doen, weet ek ek vorder."

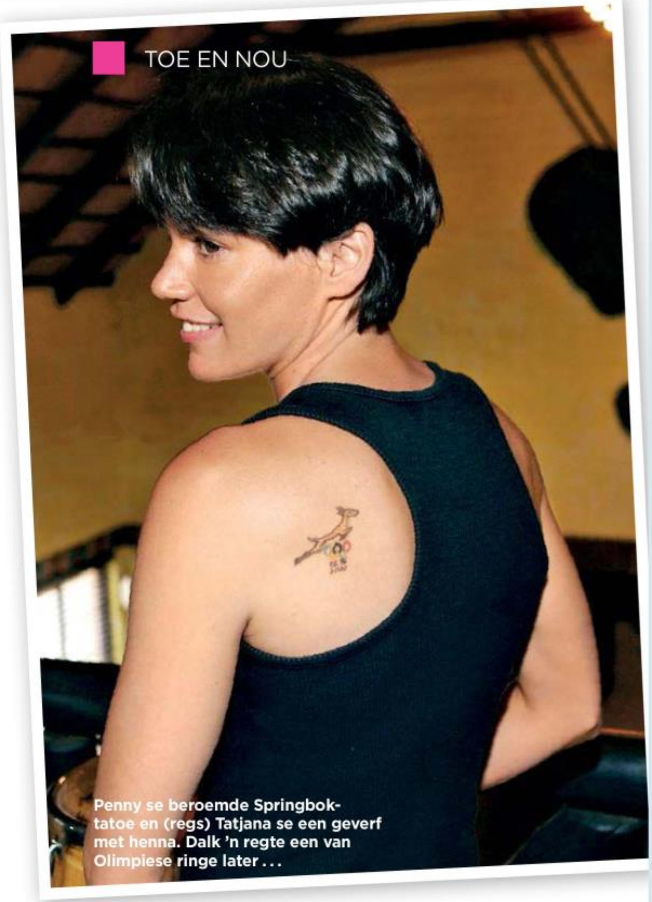
Geniet jy dit nog? Ja! Al die harde ure se oefen is nie lekker nie. Dis nie lekker om in die winter sesuur op te staan terwyl dit ses grade buite is nie. En dan in 'n opelug-swembad, weliswaar verhit, te gaan swem nie. Ek wil baie keer eerder nog slaap. Ek woon ook nie by my ouers nie, daar is niemand om my wakker te maak nie en ek moet self deurdruk. Maar ná die tyd is 'n koppie koffie baie lekker." Terwyl sy oefen, dink sy aan "tegniese goed, my swemslag, of my tyd reg is. Jy moet jou tegniek inoefen, dit regkry. Op dae wat dit vervelig is, lank en aanhoudend, dink ek aan my leerwerk op *varsity*." >

PEAR

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.

DALRO

TOE EN NOU



Penny se beroemde Springbok-tatoe en (regs) Tatjana se een geverf met henna. Dalk 'n regte een van Olimpiese ringe later . . .

< "Dit raak stil, jy hoor byna nie dinge om jou nie. Ek't altyd 'n paar keer agter die wegspringblok op- en afgespring, net om te voel ek's reg . . . Dis 'n gevoel van ek kan nie wag nie . . . Dis nou as jy gereed is, nie twyfel in jou kop nie. My lyf? Dis vreemd, die tye dat ek die beste geswem het, het ek net voor die resies sit en gaap. Jy's op jou beste as jy ontspan, jy moet in die water kan vloei, eerder as daarteen swem."

Op 25 het sy uitgetree. En ja, daarna was dit 'n paar jaar lank 'n aanpassing. Ná Atlanta, in Amerika en later Kanada, was sy buite die swemwêreld anoniem. Nie terug in Suid-Afrika nie. "Ek was nie gemaklik dat mense my herken nie. Ek wou eerder wegkruip." Ja, mense herken haar nog. Maar deesdae het sy vrede daarmee.

Haar identiteit was so lank aan swem gekoppel, sy moes ná haar uittrede uitvind wie sy buite die swembad is. Boonop is haar ma in 2001 oorlede. Die motiveringspraatjies wat sy gee, sorg egter vir 'n nuwe doelgerigtheid, vul haar weer met **#geesdrif**. "Dit gee my 'n energieskop. Ek hou dalk selfs meer daarvan as swem." Sy is gemoeid met swemkampe en -klinieke vir jong swemmers. Ook betrokke by FINA, die Internasionale Swemfederasie, as buro-lid en voorsitter van die atlete-komitee. En uitvoerende lid van Swem Suid-Afrika asook voorsitter van die atlete-komitee.

Penny woon op 'n plaas buite Pretoria saam met vriende en tien honde. "Ná my uittrede het ek 'n tyd lank swem en sport 'n armlengte weg gehou. Nou het ek rustigheid daaroor. Ek voel ek het 'n volle sirkel voltooi, tot weer in die sportwêreld."

Besoek pennyheyns.com

< Op vyf het haar ma haar vir waterveiligheidslesse geneem. Sy onthou sy moes met klere en al in die swembad spring, dit uittrek en kant toe swem. Op agt het sy aan kompetisies begin deelneem. Sy het in Johannesburg grootgeword, maar grotendeels danksy haar afrigter, Rocco Meiring, in graad nege by die TuksSport High School ingeskryf. Haar talent vir swem ten spyt was netbal lekkerder. Sy het egter deurgedruk en haar swemtye verbeter. En dit begin geniet.

Tans studeer sy in die finansiële wetenskappe aan die Universiteit van Pretoria. Sy is aanstaande jaar in haar finale jaar en wil daarna haar honneurs in rekeningkunde doen en haar as geoktrooieerde rekenmeester bekwaam. Nie dat sy haarself heeldag in 'n kantoor kan sien nie. "Ek sal maar eers my studies klaarmaak en kyk." Wat ook al, sy sal ná haar uittrede ook steeds by swem betrokke wil wees. Soos Penny, met die slyp van kinders vir kompetisies.

Intussen het haar lewe nie veel verander sedert haar twee goues nie. Volgende jaar lê die Wêreldkampioenskap in Suid-Korea en die Wêreld-Universiteitspele in Italië voor. Haar studieprogram sal bepaal aan watter een sy deelneem.

Mense herken haar nie juis op straat nie. "Nou die dag word ek by 'n polisieversperring afgetrek. Die polisieman kyk na my rybewys: 'Iemand met jou van het goud by die Statebondspele gewen.' Ek sê: 'Dis ek.' En hy: 'Ek glo jou nie.' 'Ja, dis ek.' 'Nee! Klim uit dat ek kan sien!'"

'n Tatoe? Sy sou graag die Olimpiese ringe wou hê, maar is skrikkerig. "As ek dit laat doen, sal dit klein wees. En op 'n plek waar ek dit maklik kan wegsteek."

Foto's Gallo Images/Getty Images, Instagram

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.