

OP DE KOFFIE MET... CAMILLE LAUS

Op de piste houdt niets of niemand haar tegen. Ze werd zesde op de 4 x 400 meter estafette voor vrouwen tijdens de 2022 World Indoor Championships met de Belgische Cheetahs - het team waarvan ze tevens ook één van de oprichters van is. Camille Laus leeft van en voor snelheid. De jonge atlete sprak met ons over haar passie voor hardlopen, in balans blijven en deelde haar self care secrets.



Wanneer heb je jouw talent voor atletiek ontdekt?
"Ik loop al van kleins af aan en heb altijd van snelheid gehouden. Het is en blijft een magisch gevoel. Ik ben ook altijd erg competitief geweest, zo wilde ik op school steeds de jongens verslaan. Mijn eerste looperinnering gaat helemaal terug naar de derde kleuterklas. Ik weet nog dat ik toen heen en weer aan het lopen was over de speelplaats met een vriend en ik plots dat intens genot ervaarde dat mij nooit meer heeft losgelaten. Daarna, begon ik alle loopwedstrijden op school te winnen. Toen ik eenmaal 14 was, ontdekte ik echter nog een andere passie, namelijk de piste."

Hoe ga je om met de hoge eisen die zo'n topniveau met zich meebrengt?

"De levensstijl van een topsporter kan soms zwaar zijn. Je moet een gedisciplineerd dieet volgen, je waterpeil voortdurend op punt houden en je fysiek herstellen



reguleren. Dit alles moet echter op een evenwichtige wijze toegepast worden. Voor mij zijn dit ook geen opofferingen, want ik heb duidelijke doelstellingen voor ogen en ik weet dat ik deze inspanningen moet leveren om ze te bereiken."

Spelen de mensen om je heen een grote rol in je sportprestaties?

"De steun van mijn familie en vrienden is onmisbaar. Ze ondersteunen en motiveren mij en ik kan altijd op hen rekenen. Zo ben ik meerdere keren per jaar in het buitenland voor wedstrijden en dan zijn de telefoontjes met familie essentieel om balans te creëren."

Neemt je ook de tijd om je batterijen op te laden?

"Aan het einde van het seizoen, in oktober, hebben we een vrij lange pauze van ongeveer zes weken. Persoonlijk heb ik deze pauze echt nodig, om alles volledig stop te kunnen zetten en de opgebouwde spanningen te resetten. Het doet me tijdens die periode bovendien ook goed om niet voortdurend aan hydratatie te moeten denken en niet te leven volgens een strak dieetschema of mijn dag rond fysiotherapie te plannen. Ik loop tijdens deze break nog wel een beetje om mijn conditie te onderhouden, maar ik ben vooral mentaal en fysiek aan het decompresseren. Dat gezegd hebbende, na vijf weken mis ik meestal de piste en wil ik weer aan de slag!"



CAMILLE LAUS

Haar playlist:
« Alles uit de jaren 80 »

Haar favoriete koffie:
« Een cappuccino bij het ontbijt of een lungo na de lunch »

Haar favoriete plek voor een on-the-go koffie:
« Tijdens een wandeling met mijn hond Winston »

Met wie zij het liefst een koffie zou drinken:
« Allyson Felix, voor haar sportprestaties en haar inzet voor verschillende doelen »

ID KIT

Als lid van de Belgian Cheetahs - met wie zij het Belgisch record op de 4 x 400 meter estafette voor vrouwen op haar naam heeft staan - is **Camille Laus** één van de meest prominente sprintvertegenwoordigers van ons land. Met een persoonlijk record onder de 53 seconden is ze één van de beste atletes ter wereld in deze discipline. De fervente koffieliefhebster gaat nergens heen zonder haar Nespresso machine.

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/summer-with-camille-laus>
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/summer-with-camille-laus>