

# ELLEN SALENS

Geboren op 26 december 1996  
Lid van Judoschool De Poorter

JUDO  
Vlaanderen



## WAT ME DOET LACHEN

Soms terugkijken op situaties in het verleden, mijn vrienden, familie



## ONTSPANNING

Bad nemen, lezen, muziek luisteren



## FAVORIETE SNACK

Chocolade / chips



## SERIE/BOEK

Boek momenteel lees ik  
De Zeven Zusters.  
Serie: Narcos



## FAVORIETE FRUIT

Passievrucht en  
mango



## HOBBY

Koken/bakken, lezen



## FAVORIETE ETEN

Pasta (zonder kaassaus),  
vlees, zalm, tonijn,  
paling en brood



## FAVORIETE PLEK

Pittoreske Brugge omdat  
het voor mij aanvoelt als  
thuis. Het is een leuke stad:  
wandelen, shoppen, varen  
op de rijen of historische  
gebouwen bezoeken.



## LEVEN ALS JUDOKA

### Wat is voor jou je mooiste resultaat tot nu toe?

1 plaats: European Open in Tallinn, mijn eerste medaille op dit niveau. Het was een extra motivatie om hard te blijven werken en niet op te geven wanneer het moeilijk gaat.

### Wie is je moeilijkste tegenstander op de mat?

Krasniqi

### Heb je een ritueel voor een wedstrijd?

Voor iedere competitie bel ik met mijn papa. Verder heb ik niet echt rituelen of ben ik ook niet bijgelovig.

### Wie was je voorbeeld als jonge judoka?

Robert Van De Walle



### Welke liedjes motiveren je?

Confident van Demi Lovato

### Mocht je geen judo doen, welke sport zou je dan beoefenen?

Voetbal

### Wat zijn volgens jou je voornaamste talenten?

Enthousiast, doorzetter, creatief

Als deze niet gezien worden als een talent ik kan ook dingen oprapen met mijn tenen.