

De hardloopwebsite Losse Veter stelde me deze week een aantal vragen en plaatste daarover een artikel. Zie ook: <http://losseveter.nl/blog/hugo-van-den-broek/>

Hieronder een weergave van dat interview.

Als eerste vraag natuurlijk: Hoe gaat het met je?

Op loopgebied gaat het nog niet zo goed. De linker achillespees, waar ik vorig jaar last van had, is volledig hersteld. De rechter achillespees is echter nog steeds een probleem. In april bleek dat er vocht zat in de pees en de slijmbeurs. Ik heb toen een injectie gehad in de slijmbeurs en het leek goed te herstellen. Maar helaas is de klacht nog niet helemaal verdwenen. Ik heb geen enkele pijn in de pees, niet tijdens de training en ook niet in het dagelijks leven, maar het zeurt regelmatig nog wat. Al met al ben ik in de training nog niet erg ver opgeschoten. Ik doe dagelijks één of twee korte duurlopen en dat gaat goed, maar als ik meer doe, gaat de pees zeuren. Ik zou daar door heen kunnen lopen, maar ik weet zeker dat dat niet verstandig is. (Foto: Orange Pictures)

Verder houd ik me nog steeds bezig met het coachen van Hilda's zusjes, die begonnen zijn met hardlopen. Eén van hen, Valentine Kibet, komt donderdag 25 augustus met mij naar Nederland en zal een aantal wedstrijden lopen. Ze loopt pas twee jaar hard (en heeft ook in haar jeugd nauwelijks hardgelopen), maar ze heeft het afgelopen jaar goeie progressie gemaakt, dus ik ben benieuwd wat ze kan.

Wat mag je alweer doen in training?

Ik doe bijna dagelijks een duurloop. Meestal loop ik 30-40' in de ochtend en vaak doe ik in de middag ook nog 20' op de loopband (omdat de ondergrond dan wat stabiel is). Het is dus nog niet veel, maar wel meer dan 6 weken geleden, toen ik niet meer dan 20' per dag kon lopen. Het herstel duurt erg lang vind ik, daarom ga ik over twee weken langs Dr Van der Hoeven, die me eerder heeft geopereerd. Hij kan er dan naar kijken en zijn mening geven. Het zou kunnen dat er ook bij deze rechterpees een botpunt inprikt (zoals eerder links het geval was). Dan is een operatie noodzakelijk.

Hoever ben je van een wedstrijdrentree verwijderd?

Goeie vraag, maar daar kan ik nog geen antwoord op geven. In april hoopte ik dat ik in september weer aan de start zou kunnen staan van een paar wedstrijden, maar helaas. Ik ben

nog niet bezig met wedstrijden plannen, eerst maar zorgen dat het voldoende herstelt. Als ik weer tempo's kan doen, ga ik verder vooruit kijken.

Denk je alweer aan marathons?

Ik denk elke dag aan marathons, maar nog niet om er zelf één te lopen. Dat wordt op zijn vroegst volgend voorjaar.

Vorig jaar nam een Nederlands marathonteam deel aan het EK in Barcelona. Jij zat in dat team. Hoe kijk je nu terug op dat EK?

Ik heb er heel erg van genoten, zowel van de wedstrijd zelf als van de hele voorbereiding. Met name de tijd met de rest van het team, de laatste 10 dagen in Spanje, was erg mooi. Het was jammer dat we geen medaille pakten, vooral omdat Rusland deze keer sterk was. Maar met dit team vierde worden was toch wel boven verwachting.

Waar was je beter. Bij het EK in Goteborg of bij het EK in Barcelona?

Poeh, dat vind ik een moeilijke vraag. In beide gevallen was ik niet op mijn sterkst, vanwege een ontstoken linkerachillespees, waardoor ik in de voorbereiding niet optimaal kon trainen. Voor Göteborg had ik, ondanks mijn klacht, toch behoorlijk hard getraind, maar met pijn lopen drukte gewoon mijn prestatie. Voor Barcelona heb ik nauwelijks kilometers kunnen maken, ik denk gemiddeld zo'n 100km per week. Ik merkte toen dat ik toch een redelijk niveau kon bereiken door veel te fietsen en een aantal zeer specifieke en zware marathontrainingen te doen. Daar komt bij dat ik door mijn trainingsjaren (ik loop nu 19 jaar) steeds minder training nodig lijkt te hebben om een bepaald niveau te halen.

2014, als jij daar weer zou deelnemen aan het Ek, dan wordt dat je derde. Is dat iets wat bij je leeft?

Ja zeker, het lijkt me erg mooi om er dan weer bij te zijn en dat is absoluut een doel.

Hoe zie jij het Europese marathonlopen/niveau?

Het niveau in Europa is natuurlijk omlaag gegaan de laatste decenia, met name in de breedte. Er wordt niet persé minder hard gelopen, maar wel door minder mensen hard. Het probleem is denk ik dat er steeds minder mensen zijn die kiezen voor topsport en alles wat daarbij komt

kijken. Een marathoncarrière vraagt om jarenlang investeren en keihard trainen. Er zijn niet veel mensen die daar aan willen beginnen. De top-marathonlopers trainen denk ik nog net zo goed en hard als vroeger, maar er zijn minder toppers, dus ook minder kansen op een 'supertalent' zoals Nijboer of Maase.

Het WK staat voor de deur. Wie denk je dat de mannenmarathon gaat winnen?

Het zal behoorlijk warm worden in Daegu, in ieder geval boven de 20 graden, dus het wordt van doorslaggevend belang om goed tegen de warmte te kunnen. Het Keniaanse team is sterk, ik schat zelf in dat Barmasai en Kipruto daarin de meeste kans hebben, maar ook Abel Kirui (de wereldkampioen van 2009) moet je niet onderschatten, want die bewees in Berlijn al dat hij goed tegen de hitte kan. Bij de Ethiopiërs schat ik Gebremariam hoog in, de winnaar van New York 2010.

En wie zijn de kanshebbers bij de vrouwen?

Ik verwacht veel van de Aziatische vrouwen, met name uit Japan en China. Ook omdat Japanners over het algemeen goed lopen in hitte. Maar als ik moet kiezen ga ik toch voor één van de dames uit Iten: Edna Kiplagat (dit jaar derde op de wereldranglijst, en de snelste van het veld) of Sharon Cherop, een trainingsmaatje van Hilda. Sharon schijnt extreem goed tegen de hitte te kunnen en heeft er ook goed op getraind. Op haar zet ik mijn geld.

En nog nieuws uit Kenia?

Wat wil je horen? Er wordt nog steeds door heel veel atleten heel hard getraind. Hilda traint ook harder dan ooit en draait lekker. Met de Keniaanse economie gaat het minder, veel mensen klagen over de hoge prijzen van voedingsmiddelen. Er is natuurlijk een gigantische droogte in het Noorden van het land, maar daarvan merk je in Iten niets. Wel mooi is dat de Keniaanse bevolking massaal geld heeft gestort om hun landgenoten aan eten te helpen.

Een mindere ervaring was dat we vorige week, op weg naar Eldoret voor een baantraining, onderweg een dode man op de weg zagen liggen. Hij was 's nachts in een dronken bui aangereden door een auto.