

Donderdag 22 juli.

Gisteren zijn Koen en ik, samen met onze coach Gerard (voor de gelegenheid Bondscoach Gerard) en de voedingskundige van de marathonploeg Peter Res in Gava Mar aangekomen – als laatsten want de rest van de marathonploeg en begeleiding is er al sinds maandag. Gava Mar is een plaatsje dat enkele kilometers ten zuiden van Barcelona ligt. Hier verblijven we tot enkele dagen voor de marathon. In de eerste plaats om te acclimatiseren, in de tweede plaats om te 'focussen' en dat speciale gevoel te krijgen dat we er met elkaar iets moois van gaan maken op zondag 1 augustus.

De laatste weken zijn verlopen zoals die daarvoor. Ik heb de belangrijke trainingen goed kunnen doen, met tussendoor steeds drie rustige dagen (fietsen en heel rustig joggen) om de pijnlijke hiel te laten herstellen. De laatste zware training in Kenia was twee weken geleden: een duurloop van 40km, waarvan 30km in marathontempo. Dit ging goed; Koen en ik liepen een gemiddelde van 3.24 per km, wat natuurlijk minder hard is dan we in de marathon hopen te lopen, maar gezien de hoogte (en de heuvels) was het een prima tempo. Drie dagen later, precies tijdens de WK voetbal finale, vloog ik naar Nederland. Ik was ervanuit gegaan dat Nederland niet in de finale zou komen en vond het erg jammer dat ik het niet kon zien, vooral toen bleek dat er twee Spanjaarden achter me zaten. Toen de piloot ons de uitslag vertelde, waren ze zo onbeleefd om te gaan juigen! Op een KLM vlucht!

Vorige week woensdag stond de 10km van Voorthuizen op de planning, maar dat ging helaas niet door. In plaats daarvan heb ik, in de hitte, 8x1000m gedaan in ca 3.00 per km. Niet te hard, want het was mijn eerste harde training in deze hitte. In Kenia is het, door de hoogte, toch minder heet dan het hier kan zijn. Twee dagen later volgde een training in de klimaatkamer, op Papendal. Deze stond ingesteld op 33 graden Celsius en 85% luchtvochtigheid. Het was voor ons allemaal een 'interessante' ervaring. Zelfs bij een tempo van 13-14 km per uur, liep onze hartslag gigantisch op, zelfs tot aan de marathonhartslag. Het was ongetwijfeld een geschikte manier om te acclimeren (voor-acclimatiseren), maar hopelijk waren de omstandigheden niet representatief voor die tijdens de marathon. Drie dagen later, op maandag, kwam ik wederom naar Papendal voor een laatste marathontraining in de klimaatkamer. Gezien de hitte buiten (ca 28 graden) en het feit dat de klimaatkamer door ons lastig was in te stellen, besloten we om van ons plan af te zien en de training gewoon in de buitenlucht te doen. Ik trainde samen met Koen en ook Peter was weer aanwezig voor de analyses. Eerst mochten we in een buisje plassen, zodat hij kon meten hoe goed we hadden gedronken. Vervolgens stak hij een thermometer in ons oor om de kerntemperatuur te meten, iets wat hij na elk tempo zou herhalen. Koen en ik beperkten ons vandaag tot 4 maal een 5km, met een pauze van 3'. Een stevige training, maar niet verschrikkelijk uitputtend. De meest uitputtende trainingen (van meer dan 35 km) doe ik in

## Gava Mar

Written by Hugo

Thursday, 22 July 2010 14:22 -

---

de laatste twee weken niet meer. Ook deze laatste training ging prima. Uit voorzichtigheid begonnen we rustig, maar ondanks de hitte konden we aardig versnellen: 16.40 – 16.11 – 16.00 – 15.33. Peter heeft berekend dat ik, bij die omstandigheden en het lopen in marathontempo, ongeveer anderhalve liter vocht (zweet) per uur verlies. Wat wel grappig is: toen ik op mijn vijftiende begon met hardlopen en wat plaatselijke wegwedstrijdjes liep, liep ik al tegen een dertien-jarige Peter Res. Ik was wat beter, maar hij zat niet ver achter me. Vervolgens werd ik lid van AVCasticum en werd Peter mijn teamgenoot en (loop)vriend, vijftien jaar lang. Nu, in voorbereiding op het EK, zijn we weer 'samen', maar op een heel andere manier.

In Gava Mar, zijn we bezig met het meest ontspannen deel van de voorbereiding: het in vorm komen. De zware trainingen zijn achter de rug. Ik zal me beperken tot wat loslopen, wat alternatief trainen en dan nog één tempotraining van 3x3 km in marathontempo, komende zondag.