

De eerste hardloop-pasjes

Written by Hugo

Monday, 18 October 2010 14:52 - Last Updated Friday, 22 October 2010 11:13

18 oktober, Iten, Kenya

Het is nu ruim 6 weken na de operatie aan mijn linkerhiel. De afgelopen week ben ik begonnen met hardlopen. De weken daarvoor heb ik niet kunnen hardlopen, maar dat betekent niet dat ik heb stil gezeten. Na de Dam tot Damloop zijn Hilda en ik naar Kenia gegaan en hier zag mijn programma er dagelijks ongeveer als volgt uit:

- een half uur wandelen naar de gym van Lornah
- 70-90 minuten 'cardio': fietsen, steppen en roeien
- een half uur oefeningen, onder andere oefeningen voor de enkels/achilles en rompoefeningen
- een half uur terug wandelen

Verder doe ik wat ze altijd adviseren bij achillespees klachten: calfraise, oftewel enkelstrekken: je gaat op één been, op je tenen, op een verhoging staat en laat je hiel dan langzaam omlaag zakken, tot je niet lager kunt. Dan ga je weer terug op je tenen staan.

De beide achillespezen voelen ondertussen weer behoorlijk goed. Links, waar ik ben geopereerd, is het soms nog wat stijf, maar dat mag. Het is erg fijn om weer als een jonge hond uit bed te springen, in plaats van te schuifelen als een oude man. Afgelopen maandag ben ik begonnen met hardlopen, eerst slechts 10 x 30 seconden op de loopband, met 30 seconden pauze, twee dagen later deed ik 8 x 1 minuut, twee dagen daarna 6 x 2 minuten en gisteren 5 x 3 minuten – tot nu toe gaat dat prima.

En dan was er het waterfilter: begin van dit jaar werd ik door mijn vader geattendeerd op een nieuw soort waterfilter. Dit filter wordt in India gemaakt, door een bedrijf dat Basicwaterneeds

De eerste hardloop-pasjes

Written by Hugo

Monday, 18 October 2010 14:52 - Last Updated Friday, 22 October 2010 11:13

heet en dat samenwerkt met het waterleidingbedrijf in Groningen – dat onder andere het filter heeft getest op effectiviteit. Het filter is voor thuisgebruik en kan ongeveer 5 liter water per uur filteren. Het mooiste is dat het super goedkoop is (zo'n 5 euro per stuk), dat je er verder niets voor nodig hebt (geen electriciteit, wel water natuurlijk!) en dat het in totaal zo'n 7000 liter water kan filteren, voordat je de steen in het filter (à 1 euro per stuk) moet vervangen. Ideaal voor ontwikkelingslanden. Nu kwam er vorig jaar in bepaalde delen van Kenia cholera voor en behoorlijk wat mensen overleden daaraan – iets wat niet was gebeurd als die mensen een waterfilter hadden gehad. Dus kwamen mijn vader en ik op het idee om dit waterfilter in Kenia te introduceren. Nu ben ik geen zakenman en heb ik ook niet de behoefte om dat te zijn, bovendien wil ik niet dat er winst wordt gemaakt met dit product. Daarom heb ik contact gezocht met de Green Africa Foundation van Isaac Kalua, een liefdadigheidsorganisatie die in Nairobi is gevestigd en zich richt op ontwikkeling van achtergebleven gebieden, met onder andere het doel die 'self-sustainable' te maken. Zij waren erg enthousiast over het filter – dat ik in hun kantoor in Nairobi heb gedemonstreerd – en gezamenlijk hebben we het doel geformuleerd om dit waterfilter in Kenia te importeren, om ze vervolgens voor een zeer laag bedrag te verkopen in de gebieden waar ze het hardst nodig zijn. De ervaring is dat het niet goed is om iets gratis te maken, dan wordt er namelijk niet goed voor gezorgd en is het binnen een week kapot. Aan de andere kant is 5 euro nog erg veel geld voor mensen die in de armste delen van Kenia wonen, dus streven we ernaar om het voor circa 1 euro te verkopen en de rest te bekostigen van sponsorgeld – de Green Africa Foundation is officieel erkend door de Keniaanse regering en betaalt geen (invoer)belasting, dus dat scheelt. We zullen eerst een plan gaan uitwerken en vervolgens proberen sponsors binnen te halen.

Zaterdag was ik met 'mijn meiden' (de 5 dames die ik momenteel coach) bij een cross-wedstrijd in Eldoret. Het was pittig voor ze, wat werd er hard gelopen! Vooral de junioren vond ik indrukwekkend. Meisjes van 12-15 jaar, een kilo of 30 licht, die zes kilometer lang als kometen over het gras vlogen, het was ongelooflijk om te zien. Eén van onze meiden werd vierde bij de senioren en verdiende haar eerste geld, een gedenkwaardige dag voor haar. Wel was het jammer dat de officials het nodig vonden om anderhalf uur lang speeches te houden terwijl de 36 prijswinnaars werden geacht staand in de brandende zon (zonder water) hiernaar te luisteren – één voor één kwamen de 15 sponsors van het evenement aan het woord, met een verhaal over het nut van een verzekering, of van een bankrekening, iets dat slechts de andere sponsors interesseerde, sponsors die overigens comfortabel in de schaduw zaten met een hapje en een drankje. Onze andere meiden eindigden tussen de 25e en 32e plaats. Gezien de weinige training die ze in de benen hebben een prima prestatie, maar ze realiseren zich nu wel dat er nog veel meer en harder getraind moet worden als ze een beetje voorin willen eindigen.

De eerste hardloop-pasjes

Written by Hugo

Monday, 18 October 2010 14:52 - Last Updated Friday, 22 October 2010 11:13

Als laatste wil ik mijn pet afnemen voor Ronald Schroër, mijn voormalige teamgenootje, die gisteren in Amsterdam weer een indrukwekkend goede marathon heeft gelopen.