

Na de toch wat teleurstellende Amsterdam marathon (2.13.25 is mijn tweede tijd ooit, maar ik zou liegen als ik zeg dat ik daar tevreden mee ben) hebben Hilda en ik enige dagen in Nederland gependeed, waarna we naar Barcelona vertrokken.

Een schitterende stad met mooie grote gebouwen (Gaudi), gezellige boulevards en pleinen en niet zo druk en vervuild als sommige Echt Grote Steden. En uiteraard wordt er volgend jaar het Europees Kampioenschap atletiek gehouden! Maar als je er een beetje bij wilt horen, dan zeg je dus niet "europees kampioenschap atletiek 2010 in Barcelona", want dat is een hele mond vol. Nee, dan heb je het over het veel swingender "BCN2010", wat je dus uit moet spreken op zijn Engels "bie-zie-en-twintie-ten". En de echte insiders, merkte ik al snel, hebben het over "B10".

Die insiders, de organisatoren dus, lieten ons per auto het marathonparcours zien. Dat wordt een ronde van 10km door de stad, met alleen wat vals plat erin maar verder vlak, over brede asfaltwegen, die ons voert langs een aantal markante gebouwen en monumenten. Niet dat wij, de marathonlopers, daar oog voor zullen hebben, maar de marathon is natuurlijk hét evenement bij uitstek om de stad Barcelona weer eens onder de aandacht van het grote publiek te brengen en te laten zien hoe mooi het daar is. We zullen volgend jaar 1 augustus eerst beginnen met tweemaal een ronde van 1.097 km en daarna 4 maal een ronde van 10km. Na de autorit heb ik de ronde ook nog even gelopen, met gps. Dat viel niet mee, want de benen waren nog stijf van de marathon, dus de time-to-beat voor de ronde van 10km staat op slechts 51'.

Afgelopen dinsdag zijn we in Iten gearriveerd en weer begonnen met een beetje gestructureerd trainen. Met de nadruk op 'een beetje'. Na 5 keer 30' joggen in de eerste 16 dagen na de marathon, doe ik nu dagelijks een duurloop van een uur en vanmiddag voor het eerst weer 90' – met Abdi Nageeye en Gert-Jan Wassink, die in Lornah's camp verblijven.

Ondertussen heb ik de tijd gehad om de marathon te analyseren en een antwoord te vinden op de vraag waarom het me, tegen mijn verwachting in, niet lukte om 2.11 of 2.12 te lopen.

Ik heb drie belangrijke redenen gevonden: ik heb waarschijnlijk te weinig trainingen van 35km en langer gedaan (waardoor de energievoorraad op was na 36km), ik heb een specifieke voorbereiding van 13 weken gehad, waarin ik halverwege in topvorm was en in de laatste weken minder (zo liep ik een 25km-duurloop in marathontempo na 6 weken trainen in 1 uur 20 en na 11 weken in 1 uur 22) én ik ben in de wedstrijd zelf te gretig geweest. Ik wilde zo graag

Zondag 8 november, Iten

Written by Administrator

Sunday, 08 November 2009 00:00 - Last Updated Saturday, 14 November 2009 16:04

hard lopen, dat ik continu kort achter de hazen zat, in plaats van te letten op ontspanning en het sparen van energie. Na een doorkomst halverwege in 1.05.40 (een prima tempo) ging ik flink versnellen de volgende 5km. Al met al heb ik dus met mijn krachten gesmeten in de marathon, en dat wreekt zich dan in de laatste 5-10km.

Zo zie je maar, ook in je 10e marathon leer je nog.

Ik ben er nog niet helemaal uit of ik volgend voorjaar weer een marathon wil doen (in maart dan, zodat ik voldoende tijd heb om me voor te bereiden op BCN2010), of me toch wil richten op de ½ marathon en 10km. Ik neig naar het laatste, maar zal daarover komende maand de knoop doorhakken.