

Het is aftellen...nog 8 dagen tot De Grote Dag.

Eigenlijk zit het zwaarste erop: 10 weken lang van veel kilometers en harde marathontrainingen. Nu volgt nog een week met lichte trainingen. De marathon zelf is uiteraard zwaar, maar omdat het een eenmalige inspanning is, waar je uitgerust aan begint, valt het in het niet bij wekenlang hard trainen.

De afgelopen weken hebben we – onder begeleiding van onze coach Gerard van Lent die enkele weken naar Kenia is gekomen – nog een paar pittige dingen gedaan, zoals een progressieve duurloop van 35km, met de laatste 15km in marathontempo en de 10km daarvoor net wat rustiger. Afgelopen zondag stond de laatste 'echt zware training' op het programma: een duurloop van 25km in marathontempo. Of eigenlijk het equivalent daarvan op 2250m hoogte. Deze deed ik samen met Koen Raaijmaekers. Koen draait ook goed, we liepen samen 1.21.50. Eergisteren dan nog een snelheidstraining van 10x1000m (in 3.03-2.55, met 1 minuut pauze). In vergelijking met de andere trainingen is dat heerlijk relaxed.

De gehele voorbereiding is goed verlopen, ondanks wat vermoeidheid onderweg, maar dat hoort erbij (zie vorige nieuws). Het is niet makkelijk om een goede marathonvoorbereiding te doen en deze zonder klachten/blessures door te komen. Het gevaar van overbelasting ligt altijd op de loer. Neem nu de komende Amsterdam marathon. Helaas hebben verschillende collega's door een blessure af moeten zeggen. Vooral erg vervelend voor henzelf, maar ik vind het ook jammer, want een NK heeft toch meer uitstraling als het sterker bezet is.

Na mijn lange blessureperiode van 2005-2007 heb ik me heilig voorgenomen om lichamelijke klachten serieus te nemen en alles te doen om overbelasting en dus blessures te voorkomen – voorlopig met succes. Maar er moet ook hard getraind worden. Ik zou voorzichtig kunnen trainen, zodat ik nooit geblesseerd raak, maar dan zal ik niet veel harder lopen dan 2.16-2.18 en dat is ook niet de bedoeling.

Vandaag stond er voor de verandering een rustdag op het programma. Een mooie kans om eens op internet te gaan, want dat komt er al wekenlang niet van. Onze 'manager' Barnabas (geen familie van professor Barrabas), die een schuur voor ons aan het bouwen is, vroeg me of ik mee wilde komen naar zijn 'cave'. Hij sprak het uit als 'keef'. Ik vroeg me af waarom hij een grot heeft en wat hij daar dan mee doet, maar het bleek om een café te gaan. De meeste

## Zaterdag 10 oktober, Iten

Written by Hugo

Saturday, 10 October 2009 00:00 - Last Updated Saturday, 14 November 2009 16:05

---

Kenianen spreken Franse woorden op zijn Engels uit. Dat merkte ik voor het eerst toen verschillende taxichauffeurs het hadden over hun 'Piedjet' (met de klemtoon op pie), waarmee ze een Peugeot bedoelden.

In de keef van Barnabas verkoopt hij thee, snacks en getherri – een gerecht van bonen en mais. Nu ik zijn keef bezocht kon hij gelijk van de gelegenheid gebruik maken om de pick-up van onze auto vol te laden met bonen. En of ik die even naar zijn keef wilde brengen. Er kwam een vriendelijke jongen mee, jaar of 25, lang en sterk, om de bonen uit te laden (een zak weegt ca 100kg). Nadat hij was ingestapt deed hij de autogordel om zijn nek. Ik kon mijn lachen niet inhouden en vertelde hem: “Don't do that man, you will be killed. Put it around you body”. Waarop hij nog een arm erdoorheen wurmde, wat het geheel alleen maar lachwekkender maakte. Ik legde hem uit hoe zo'n gordel werkt en dacht bij mezelf “deze jongen komt echt uit een cave”.