

De weg naar BCN

Written by Hugo
Tuesday, 22 June 2010 18:28 -

De weg naar BCN 2010 begint er wat beter uit te zien. De hielklacht is nog steeds aanwezig en wordt ook niet minder, maar mijn niveau stijgt wel en dat is nu het belangrijkste! Ruim twee weken geleden deed ik een training van 1-2-3-2-1 km, waarbij ik de 3km in 9'48 liep. Vorige week ging het al weer een aardig stuk beter: ik deed 5 x 3km (met een pauze van 3 minuten) in gemiddeld 9'30.

Vandaag stond de, voorlopig, zwaarste training op het programma. Ik stond op om 7u00 en liep drie kilometer los – dat was niet de zwaarste training, dat was wat Gerard 'pre-warmingup' noemt. In Barcelona wordt het straks erg heet en dan wil je geen lange warming-up doen, om de lichaamstemperatuur niet onnodig op te laten lopen. Een vroege warming-up enkele uren voor de race, is dan geschikt. Je maakt de benen een beetje los en hebt dan voor de race zelf voldoende aan een heel korte warming-up. Na deze vijftien minuten strompelen, nam ik mijn ontbijt, bestaande uit drie witte boterhammen met avocado, honing en appelstroop, drie koppen sterke thee en wat water. Hilda ging ondertussen de koe van Lornah melken, want de werknemers die dat normaal altijd doen, waren een dagje weg (en Lornah ook).

Om 9u30 werd ik opgehaald door Koen Raymaekers, met zijn nieuwe Subaru. Koen, zijn vriendin Florence, onze chauffeur Cornelius en ik reden twintig minuten naar Kaptuli, waar we op een glooiende weg tussen de mais- en korenvelden begonnen aan onze training: 30' rustig (circa 4.00 per km), 30' in 3.30 per km, 5' rustig, 30' in 3.20 per km, 5' rustig, 15' in 3.20 per km, 5' rustig, 10' in 3.15 per km, 20' uitlopen. In totaal 2u30, iets meer dan 40km. De training ging goed. Het was behoorlijk heet en dat was precies de bedoeling. We hadden beiden veel sportdrink meegenomen en Florence gaf ons elk kwartier een bidon aan. In Barcelona wordt het erg belangrijk dat je goed kunt drinken – een atleet die anderhalve liter vocht per uur kan opnemen is in het voordeel ten opzichte van een atleet die slechts een halve liter kan opnemen en dit is goed trainbaar. Het lukte goed om het beoogde tempo te lopen en ik was vooral blij dat ik op het eind (tussen 33 en 36 km) mijn snelste kilometers kon maken. In de laatste kilometer moest ik Koen een paar seconden laten gaan, maar goed, die loopt 2u11 op de marathon, dus het is niet erg om bij hem te lossen.

Zo hadden we er dus om 12u30 een marathon opzitten (3+40 km), een apart gevoel.

Aangezien ik nog steeds behoorlijk last heb van de hiel wordt het morgenochtend fietsen. De ochtend na zo'n harde training, heb ik zoveel last dat hardlopen niet mogelijk is. Misschien kan ik in de middag lopen, dat hangt af van het herstel, anders ga ik weer fietsen. Daarna volgen twee dagen met rustige duurlopen en op zaterdag de volgende harde training (15 x 1000m).

De weg naar BCN

Written by Hugo

Tuesday, 22 June 2010 18:28 -

Ondanks dit aangepast trainen, is mijn niveau dus nog steeds aan het stijgen en lijkt deelname in Barcelona te gaan lukken. Wel laat ik bij thuiskomst, op 12 juli, direct een MRI-scan maken. Vóór Barcelona zal ik niet aan mezelf laten sleutelen, maar mocht het nodig zijn, dan liefst zo snel mogelijk na het EK. En dan is het wel handig als de scan al is gemaakt.

Wat mijn dag, naast de goede training, helemaal goed maakte, was het succes van 'mijn' atleten tijdens een race in Eldoret. Ik coach 4 meisjes; Hilda's zusjes Valentine, Elvin en Ivy en hun vriendin Lillian. Allen zijn ongeveer 20 jaar en proberen door het hardlopen een studiebeurs te verdienen voor een Amerikaanse universiteit. Elvin is het best en had al snel een volledige beurs verdiend. Ze zal vanaf augustus uitkomen voor de University of Arizona, een prestigieuze universiteit, waarop je alleen wordt toegelaten als je ook heel goed kunt studeren (wat ze dus kan). De andere drie liepen vandaag een wedstrijd in Eldoret, speciaal georganiseerd voor atleten die een studiebeurs willen. Ze werden 1, 2 en 3! Ik ben zó trots op ze. Valentine en Lillian kregen een beurs aangeboden. Ivy moet nog even wachten, omdat ze nog geen SAT heeft gedaan, een soort Amerikaans toelatingsexamen. Het is erg leuk om te zien dat jonge mensen door hun hardlooptalent in korte tijd een kans krijgen om een toekomst op te bouwen in een ver land. Dat er universiteiten zijn die tienduizenden dollars per jaar neerleggen om iemand daar te laten studeren en hardlopen, ongelooflijk. Wie die kans krijgt, ziet zijn/haar leven in één klap veranderen. Van werkloos en geldloos, afhankelijk van anderen, word je opeens iemand met een zeer goede kans op een goede opleiding en uiteindelijk een goed leven. Daar ben ik de Amerikanen dankbaar voor. Nu moeten ze alleen nog leren dat je Keniaanse woorden niet op zijn Amerikaans uitsprekt – zoals een Amerikaanse coach die ons toeschreeuwde “Djemboe” en “Thanks for your Oekelei”. Ik denk dat velen niet begrepen dat hij Jambo (een groet) en ugali (een gerecht) bedoelde.