



"Run till the edge of time"

Reina Visser

www.runningreina.nl

Extra nieuwsbrief Reina Visser, oktober 2011

Vanwege aanhoudende modemproblemen volgt hier een extra nieuwsbrief n.a.v. de Marathon van Amsterdam. Ik zal jullie berichten wanneer de site weer in de lucht is.

16 oktober was het zover, mijn grote oefening voor de hele marathon. Komend april hoop ik te debuten op de Marathon van Utrecht, maar vanwege de grote sprong vanaf de halve marathon en alle technische zaken rondom een hele marathon had ik besloten een tussenstap te maken dit najaar in Amsterdam. Planning was van de hele marathon 30km op het beoogde tempo van komend jaar te lopen, 3:55/km (eindtijd op de marathon 2:45u).

Het was stralend weer met zon, weinig wind en een goede temperatuur. De dag tevoren reisden we af richting het westen voor een voorbereidende bespreking met Thijs in Zeist en de technische meeting voor de topatleten in het hotel in Amsterdam. Daarna naar mijn hardloopmaatje Natasja van Nijmegen Atletiek die vlakbij het Olympisch stadion woont om lekker te eten en te overnachten.

De start was zondag om 9:30u, mooi op tijd dus. Dat betekende ook erg vroeg mijn bed uit in het kader van het wakker worden en opstarten van de spieren. Een uur tevoren was ik in het stadion en na warmlopen verzamelden we in de call room waarna we met de groep topatleten naar de baan werden gebracht. Alle andere atleten waren reeds opgesteld achter de startstreep en wij konden nog even warm blijven lopen voor het startschot. Er was een groot aantal buitenlandse topatleten aanwezig, maar ook veel nationale topatleten, want deze marathon was namelijk ook tevens het Nederlands kampioenschap. Het gevoel om tussen deze mensen het stadion binnen te komen was echt geweldig. Tijdens het inlopen galmde "Bloed, zweet en tranen" door het stadion en op dat moment voelde ik dat dit het startveld was waar ik thuishoor en dat terwijl ik nog geen marathonmeter gelopen had.

Stipt 9:30u het startschot en daarna was het zoeken naar het juiste tempo. Het is lang geleden dat ik 3:55/km liep op welke afstand dan ook in een wedstrijd en toen voelde dat ook nog eens heel anders. Maar ik had mijn Garmin omgedaan en kon dus continu het tempo zien, dat resulteerde in vele controlemomenten de eerste kilometers om vooral niet te hard te gaan. Dat ging goed, het tempo lag rond de 3:53/km en ik liep in een mooi groepje. Na 3km liepen we door het Vondelpark wat erg gezellig was. Daarna gingen we via een lus richting Amstel, waar we ongeveer 5km langs liepen en na een keerpunt weer 5km terug richting binnenstad. Het was een prachtig parcours, stralend weer, veel enthousiaste mensen en muziek. Ik genoot ontzettend en de eerste halve marathon ging verbazingwekkend makkelijk. Eigenlijk begint het ook pas daarna, maar toch is het fascinerend om te voelen dat je 1:22 rond loopt op een halve marathon dat voor je gevoel weinig moeite kost.

Richting 30km begin je af en toe wel wat te voelen en loop je niet meer automatisch te hard, maar ook dat ging nog erg goed. Ondertussen lag ik continu vierde in het NK klassement. Anne en Thijs begeleidden mij en zorgden voor goede advisering omtrent de ontwikkelingen voor mij; immers mocht één van de dames voor mij uitstappen zou dat betekenen dat ik op medaille koers lag en was het zeer het overwegen waard de marathon uit te lopen als ik daar lichamelijk toe in staat zou zijn. Dit gebeurde echter niet (gelukkig maar voor de top 3), en Thijs' advies was door te lopen tot 35km als het echt goed zou voelen en dan te stoppen. Zo gezegd zo gedaan, want ik voelde me bij 30km eigenlijk nog prima. Eerlijkheidshalve gebied te zeggen dat het daarna ook wel wat zwaarder werd en ik wel moest opletten mijn tempo vast te houden, maar dat lukte wel. Ik haalde een Japanse atlete in en liep in op een Zwitserse atlete, dus het slagveld was begonnen. Bij 35km was het wel verstandig te stoppen in een "eindtijd" van 2:16:33.

Als je dit tempo doortrekt betekent dat een officiële eindtijd op de marathon van 2:43:45, dus nog anderhalve minuut sneller dan mijn doel voor komend jaar. Ik heb onderweg echt het marathongevoel gehad en wist zeker dat dit de afstand gaat zijn waarop ik prestaties neer kan zetten. Daar was ik erg blij mee, het geeft veel vertrouwen dit nu al te kunnen zonder specifieke marathontraining. Waarschijnlijk hoef ik dus komende winter ook niet veel méér te trainen dan ik nu doe, alleen specifieker voor de marathon. Ik heb er alle vertrouwen in dat ik met die training ook de laatste 7km dit tempo kan vasthouden en er een prachtige marathontijd in zit komend jaar. Uiteindelijk werd Lornah Kiplagat Nederlands Kampioen in een mooie tijd waarmee zij ook onder de Olympische limiet voor London 2012 bleef en werd Heleen tweede in een geweldige tijd van 2:35u waar haar doel voor vandaag 2:39u was, super!

Nu op naar de halve marathon van Terschelling begin november en daarna de Zevenheuvelenloop.

Reina.