



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, februari 2014

Een tijdje stilte rondom mij vanwege verschillende redenen. Allereerst heb ik even echt rust genomen na de marathon van Eindhoven (2:44), wat mij verrassend goed af ging dit keer. Ik heb geleerd van vorig jaar, toen ik waarschijnlijk te snel na de marathon van Utrecht weer volop ging trainen en geblesseerd raakte. Ik heb deze weken tevens gebruikt om mijn motorrijbewijs te halen! Drie weken na de marathon van Eindhoven pakte ik rustig mijn schema weer op en dat ging goed.. Maar bijna vier weken na de marathon sloeg alsnog het noodlot toe in de vorm van een auto die mij op de fiets geen voorrang gaf. Ik sprong nét op tijd van mijn fiets en het bleef daarom gelukkig bij fietsband versus autoband in plaats van Reina versus auto. De dagen erna bemerkte ik echter dat mijn gehele linkerbeen niet meewerkte, ik was vanaf mijn SI-gewricht tot mijn knie totaal verkrampt, waarschijnlijk ten gevolge van de plotseling scheve beweging bij het van de fiets afspringen. Ik heb een week helemaal niet kunnen lopen en heb het daarna weer rustig opgepakt. Meerdere intensieve fysio-consulten en dry-needling behandelingen later loop ik sinds een week of 6 weer goede trainingsweken waarvan de afgelopen twee weken 115km/wk met ook flink tempowerk. Drie weken geleden moest ik helaas de halve marathon van Egmond nog aan me voorbij laten gaan vanwege een fikse verkoudheid. Toen heb ik wel een trainingswedstrijd 10km in Hengelo gelopen waar ik best tevreden was met 36:40.

Ik heb dan ook een aantal voorjaarsplannen: allereerst wil ik een voorjaarsmarathon lopen om te kijken hoe dicht ik bij de EK-groepslimiet van 2:38 kan komen. Ik ben mij terdege bewust van het feit dat dit een ambitieus doel is, zeker naast mijn fulltime onderzoeksbaan, maar dromen mag en niet geschoten is altijd mis! Ik heb gekozen voor de marathon van Rotterdam, omdat ik gezien mijn doel het snelle parcours en brede veld verkies boven het bekende parcours en de supporting van de Enschede marathon. In de aanloop naar Rotterdam zal ik de halve marathon tijdens de CPC in Den Haag lopen. Daar heb ik goede herinneringen aan gezien mijn PR van 1:15 bijna 2 jaar geleden. Komend weekend zal ik er ook bij zijn op het NK 10 km in Schoorl, omdat ik dat een heerlijke wedstrijd vind met veel concurrentie en een prachtig en snel parcours. Direct daarna ga ik samen met Anouk Claessens, Miriam van Reijen, Andrea Deelstra en Jip Vastenburger naar Portugal om even de lage temperaturen en kans op sneeuw en ijs te ontvluchten. Heerlijk!

Verder zal ik de komende maanden druk zijn met het verzamelen van de laatste data voor mijn promotie, het begeleiden van meerdere mede-onderzoekers en het schrijven van verschillende artikelen voor mijn proefschrift.

Oftewel...ook de komende tijd zou ik het liefst 25 uur in een dag stoppen:)

Reina.