



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, april 2012

April was mijn marathonmaand. Op 9 april was ik er helemaal klaar voor, tot in de puntjes voorbereid, uitgerust en volgestapeld met koolhydraten. Het weer bleek echter al snel de onzekere factor; er was reeds een onstuimige dag voorspeld met regen en wind en helaas bleek het weerbericht dit maal te kloppen. Desondanks had ik er vertrouwen in en besloot op het oorspronkelijke schema van 2:42 te vertrekken samen met mijn hazen Roy en Erwan. Het eerste gedeelte verliep precies op schema, echter voelde ik al snel in de wedstrijd dat het een moeilijke tocht ging worden. Doordat de kleding al snel nat was, voelde de wind extra koud aan en werden met name mijn liezen erg stijf. Tussen 20 en 25km verloor ik 1 minuut op schema, maar daarna was ik wel in staat dat tempo vast te houden. Het viel mij erg zwaar, de sfeer rondom het parcours was ook erg troosteloos. Grauw, grijs, nat en weinig mensen. Uiteindelijk finishte ik als 2^o Nederlandse in 2:46:03, niet de tijd die ik van tevoren in gedachten had, maar gezien de omstandigheden een tijd waarmee ik zeker thuis kon komen. Ik ben er trots op dat ik deze afstand volbracht had en ook meteen de strijd met de elementen moest aangaan. Alle lieve en enthousiaste reacties na de wedstrijd hebben mij heel erg goed gedaan.

Hierna begon het herstel dat eigenlijk vlot verliep. Na twee dagen spierpijn kon ik alweer soepel loslopen. Ruim anderhalve week na de marathon heb ik wel een pijntje bij mijn knie ontwikkeld ten gevolge van een zwaar belaste peesaanhechting waardoor ik een week praktisch niet gelopen heb. Inmiddels gaat dit weer beter en heb ik met ons estafetteteam Aeolus op de Batavierenrace afgelopen weekend de tweede plek veroverd. Ik zelf liep de langste afstand welke mij wel zwaar viel, maar waarbij het tempo mij niet tegenviel zo kort na de marathon. Op dit moment ben ik lekker een weekje trainen in het Zwarte Woud in Zuid Duitsland met 10 hardloopvrienden.

Doelen voor komende zomer zijn nog niet helemaal duidelijk, mogelijk loop ik op 17 mei het NK 10.000 en verder wil ik graag op de baan nog een snelle 5000m lopen. Ik zal me dus wat meer richten op de kortere afstanden, om me daarna zeer waarschijnlijk weer voor te gaan bereiden op een najaarsmarathon. Het marathonvirus heeft ook mij te pakken en ik kan niet wachten om mijn debuuttijd te verbeteren! Daarnaast weet ik uit de afgelopen voorbereiding dat ik ook door deze lange trainingen mijn snelheid ontwikkel. De halve marathon in Den Haag leverde immers een mooi PR op en daar kwam ik op de 10km ook door in precies mijn huidige PR. Ik besef dat ik deze ontwikkeling op de korte(re) afstanden nodig heb om op de marathon ook vooruit te gaan.



Marathon Utrecht

Reina.