



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, februari 2012

Februari was de tweede maand van mijn marathonvoorbereiding. De maand begon met vele data die mij deden terug denken aan vorig jaar; de periode dat mijn vader opgenomen werd en overleed op 11-02-11. Dat leidt tot herbeleving van die momenten en dan is hardlopen een goede uitlaatklep. Echter voorzichtigheid geboden, want met diezelfde motivatie ben ik vorig jaar in deze periode geblesseerd geraakt. Ondanks het samenvallen van de data wilde ik wel graag de 10km in Schoorl lopen, dus op zaterdagavond 11-02-12 vertrok ik naar Schoorl om me daar rustig te kunnen voorbereiden op de race op zondag. Zoals elk jaar zaten we met meerdere atleten in een gezellig vakantiepark in plaats van in het hotel, dat leidt tot extra ontspanning.

Zondag voelde ik me fit en had ik zin in de race. Het had de week tevoren flink gesneeuwd, maar de organisatie had zijn best gedaan het parcours sneeuwvrij te maken en dat was gelukt. Het was fris, maar de omstandigheden waren prima voor een 10km. Tijdens de 21 en 30km in de ochtend begon het echter opnieuw te sneeuwen en ook kort voor onze start viel er nog wat natte sneeuw. We wisten op dat moment nog niet hoe de duinen erbij zouden liggen. Ik startte dus met een mooi groepje mee en zou in de duinen na 3.5km wel verder zien. De eerste 3km gingen vlot, ik liep makkelijk en lag op schema voor een 34-hoog. Bij het binnengaan van het duingebied had ik echter snel door dat het erg moeilijk ging worden mijn doel te halen. Door de vers gevallen sneeuw en alle lopers van de ochtendafstanden waren de duinpaden mul en hier en daar wat glad. Tot 5km lag ik nog op 35-rond schema, maar daarna liepen de paden ook nog vals plat omhoog en verloor ik kostbare seconden. De loopsters voor mij liepen echter niet verder uit en achteraf hoorde ik ook dat deze kilometers iedereen zwaar waren gevallen. Echter neemt dat niet weg dat ik mijn doel niet zou gaan halen en dat ik er het beste van moest maken. De laatste 2 kilometer gingen nog grotendeels omlaag en kon ik een mooie versnelling plaatsen. Mijn eindtijd werd 35:39 en ik finishte als 15^e vrouw. Zeker geen slechte wedstrijd gezien de omstandigheden, maar ik was wel licht teleurgesteld dat ik ondanks de goede vorm niet mijn doel kon halen.

22 februari vloog ik met Pauline Claessen naar Alfamar bij Albufeira aan de zuidkust van Portugal voor een 16-daagse trainingsstage. Het weer is hier heerlijk, hoewel de thermometer 18 graden toont is de gevoelstemperatuur met een reeds sterke zon veel warmer en kun je tussen 10:00 en 17:00 gewoon in short en top trainen. Er zijn hier ontelbare mooie paden door natuurgebieden, over de kliffen en langs het strand. Daarnaast zijn de automobilisten hier erg gewend aan hardlopers en fietsers en kun je dus op de grote weg lopen zonder bang te zijn aangereden te worden; heel anders dus dan in Nederland. Ik ben hier goed in training en rust vooral goed uit. Even twee weken geen werk en dus de focus op het lopen, oefeningen en rust is een welkome afwisseling. Hoewel ik een pijntje in de lies heb ontwikkeld dat nog niet wil verdwijnen heeft mijn training daar niet onder te lijden. Afgelopen week bedroeg 130km en deze week zal de 140km overtreffen. Het pijntje heeft dus ook nog niet rust gekregen om te herstellen, daar zal ik samen met mijn fysiotherapeut aan gaan werken zodra ik thuis ben. Ik verwacht niet dat mijn deelname aan de CPC halve marathon in Den Haag op 11-03-12 in gevaar zal komen. Op naar de laatste weken van de marathonvoorbereiding!

Reina.

