



"Run till the edge of time"

### Nieuwsbrief Reina Visser, januari 2012

Januari 2012 was voor mij de eerste officiële maand van mijn marathonvoorbereiding. Hoewel ik voor mijn gevoel hier al langzaam gedurende twee jaar naar toe aan het werken ben, kan ik er nu echt niet meer omheen nu het schema ook "Utrecht marathon 2012" heet.

Ik ben lekker ontspannen begonnen deze maand met een weekje wintersport in Oostenrijk met vrienden, waarna de halve marathon van Egmond volgde. Met de wind in de rug op het strand en op de terugweg door de duinen tegen, leken de omstandigheden prima. Mijn eerste 10km was sterk (36:12), maar daarna gooide mijn buik roet in het eten. Wat daar precies de reden van geweest is, is mij nog steeds niet geheel duidelijk, maar ik heb het maar snel afgesloten en ben verder gegaan. De eindtijd was niet om over naar huis te schrijven. Desondanks heb ik wel weer volop genoten van het prachtige parcours, de sfeer en de mensen om me heen.

De eerste weken van het marathonschema zijn goed verteerd. Afgelopen week was de eerste piek-week met 133km waarna nu een rustige week volgt. Daarna wordt er in enkele weken opnieuw opgebouwd naar >130km. De tempotrainingen gaan goed, hoewel het wel zwaar is met deze koude temperaturen en de wind. Vorig weekend had ik een testwedstrijd na een week van 125 kilometer; de Woolderes 10k in de buitengebieden van Hengelo. Dit is voor mij bekend parcours, ik heb hier in het verleden vaak gelopen en ook regelmatig aan de competitie meegedaan waarvoor men drie van de vier Wooldereswedstrijden in de winter mee moet doen. Gelukkig was het dit keer niet glad of besneeuwd zoals andere jaren regelmatig voorkwam. Ik kon mooi samenlopen met een andere atleet en heb vrij ontspannen naar een goede tijd gelopen: 35:07 waarbij wel vermeldt moet worden dat het parcours (bekend) iets te kort is (ong 60m). Desondanks was dit dus een hele goede test, die veel vertrouwen geeft voor de 10 kilometer in Schoorl op 12 februari. Daar hoop ik onder de 35 minuten te duiken. De week erop vlieg ik voor 16 dagen naar Portugal om daar te trainen met Pauline Claessen. Op 11 maart zal de halve marathon van Den Haag volgen en dan nog 4 trainingsweken tot de Utrecht Marathon! Tot nu toe dus een vlekkeloze voorbereiding!

Reina.