



"Run till the edge of time"

### Nieuwsbrief Reina Visser, maart 2011

Begin maart liep ik de 20 van Alphen, in eerste instantie de aanloop naar de Venloop, helaas achteraf de enige goede wedstrijd in maart die ik gelopen heb. Waar ik drie jaar geleden nog ruim 1u20 nodig had voor de 20km dwars door de stad, finishte ik nu in 1:14:24 en dat met veel tegenwind. Daarnaast werd ik 3<sup>e</sup> Nederlandse op slechts 1 seconde van Nadja Weijenberg, waar ik de gehele wedstrijd al strijd mee voer. Jammer van die seconde, maar ik had alles gegeven en zo'n strijd voegt toch ook wat toe aan een wedstrijd. Over de tijd was ik tevreden, het was omgerekend een ruime minuut boven mijn PR op de halve uit Venlo vorig jaar, maar gezien de omstandigheden had ik niet verwacht nu al weer zo dicht in de buurt te komen.

Vol goede moed trainde ik dus richting Venlo eind maart. De week na Alphen ging dat nog prima, maar daarna begon mijn lies een probleem te vormen. Op zich een spiergroep die snel geïrriteerd is bij mij, maar meestal is dat na een dag of twee weer over. Deze keer echter niet. Via de fysio kwam ik erachter dat mijn rug vast zat, op meerdere plekken, en daarvoor moest ik naar de manueel therapeut. Die heeft wel gelijk goede resultaten kunnen boeken, alleen was het voor mijn lies te laat: ook al was mijn rug weer los, de lies was al overbelast. Hoogst waarschijnlijk is een en ander te wijten aan de psychische belasting de afgelopen tijd, met daarnaast onregelmatig slapen ten gevolge van nachtdiensten en drukke werkweken, en uiteraard mijn zware trainingsschema, dat normaliter geen probleem is, alleen nu blijkbaar iets te heftig.

Ik had nog hoop dat met veel rust de week voor Venlo het mogelijk zou zijn te lopen. Ik heb veel oefeningen gedaan en gefietst, en vrijdag gingen we op weg naar Venlo. Zaterdag tijdens het inlopen ging het wel beter dan de week ervoor en versnellingen waren geen punt, dus ik besloot te starten. Tot 5km ging het prima, doorkomst 18:00; precies op schema voor

een 1u16. Echter veel te snel voelde ik dat ik het tempo niet vast kon houden, en mijn liefs ging protesteren. Na enkele pogingen het tempo op te schroeven, zonder succes, ben ik bij 12km uitgestapt.

Teleurstellend, maar wel verstandig. Achteraf was de kans erg klein geweest dat ik in Venlo een PR had gelopen, omdat gezien het plotseling warme weer hebben maar weinig mensen echt goed gepresteerd hebben. Op dit moment heb ik reeds 7 dagen niet gelopen en zal ik morgen bij de fysio wel horen hoe een en ander ervoor staat en wat verstandig lijkt te doen. In april heb ik geen belangrijke wedstrijden gepland, in mei volgt de Batavierenrace met onze estafetteploeg Aeolus en mogelijk de Marikenloop en/of een eerste baanwedstrijd. Ik hoop dat ik snel weer goed hardloop-nieuws kan brengen!

Reina.