



Nieuwsbrief Reina Visser, mei 2011

Alweer bijna 4 weken verder sinds mijn vorige brief heb ik inderdaad de trainingen kunnen uitbreiden. Ik loop nu weer ongeveer 70-80km in de week en ben dus nog niet terug op mijn oude niveau. Wel kan ik nu meer duurtraining aan, ik loop op dit moment 70minuten pijnvrij. Ook heb ik weer de eerste baantrainingen voltooid, waarbij bleek dat ik qua snelheid niet zoveel heb ingeleverd als ik verwacht had. Uiteraard had ik daarvoor al wel wat snelheidstraining op de weg gedaan, maar toch viel het me mee hoe ik de rondjes op de baan kon volbrengen.

Afgelopen weekend tijdens de FBK games in Hengelo ben ik nog bij Peter Vergouwen geweest, sportarts die met vele Olympisch/Wereld/Europees kampioenen heeft gewerkt. Hij heeft mij uitgebreid onderzocht en kwam tot de conclusie dat het puur een spierprobleem is. Er is niks aan de hand met mijn bekken, mijn slijmbeurs of mijn buikwand. Inmiddels zijn de oorspronkelijk betrokken spieren in mijn lies hersteld, maar bestaat er nu nog een verkorting van mijn hamstrings en adductoren (binnenbeenspieren), waarvoor ik nu fysiotherapie krijg. Dit lijkt nu dus echt het laatste stuk te zijn tot volledig herstel.

Komende zondag vindt het NK teams plaats in het FBK stadion in Hengelo. Ons damesteam van Nijmegen Atletiek zal het daar opnemen tegen de andere 7 beste damesteams uit Nederland, om ons hopelijk in deze eredivisie te handhaven. Mogelijk loop ik daar de 3000m, het is afhankelijk van de conditie van andere loopsters wat de sterkste opstelling gaat zijn. Ik hou er dus terdege rekening mee dat ik weer op de baan zal starten aankomende zondag. In principe wat eerder dan de bedoeling was, maar gezien het feit dat het een teamwedstrijd is heb ik de planning wat aangepast (red. Miranda Boonstra loopt uiteindelijk toch zowel de 1500 als de 3000 meter, dus blijft het zoals het er nu uitziet bij een supportersrol)

Daarna zal ik in ieder geval nog 2 weken goed doortrainen en mogelijk in de 2^e helft van juni een baan/wegwedstrijdje 5km lopen alvorens de eerste 2 weken van juli op vakantie te gaan.

Reina.