



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, november 2011

November 2011 was een topmaand op hardloopgebied voor mij. Na een goed begin van het najaar op de Amsterdam Marathon halverwege oktober waar ik een sterke 35km liep op weg naar mijn debuut marathon in het voorjaar kon ik deze stijgende lijn in november mooi doorzetten. Allereerst was daar de Berenloop halve marathon op Terschelling waar ik mijn jubileum vierde door voor de 10^e maal aan de start te staan. De afgelopen vier jaar werd ik tweede, en het leek me geweldig nu voor het eerste de snelste te zijn. Het was een reuze gezellig weekend met 20 hardloopvrienden en het weer was prima. Ik liep een sterke race waarin ik per toeval geholpen werd door Johan Kats van AV Daventria. Ik kwam als eerste aan bij de Brandaris en liep een nieuw parcoursrecord van 1:16:38 bruto, 2 seconden sneller dan het oorspronkelijke parcoursrecord van Mariska Kramer. Deze prestatie heeft mij ontzettend gesterkt dat ik ondanks de langere trainingen mijn snelheid niet verloren ben en ik vond het een heel bijzonder gevoel te beseffen dat er de afgelopen 15 jaar nog nooit een dame op Terschelling sneller dan deze tijd gelopen had. Kortom; ik ben uitermate tevreden.

Twee weken later volgde de Zevenheuvelenloop, welke voor mijn gevoel elk jaar te snel na de Berenloop komt. Het is echter kiezen of delen en omdat ik de Berenloop noch de Zevenheuvelen wil schrappen werd het dus delen. Echter dit jaar na de goede resultaten in Amsterdam en op Terschelling, waarvan ik voor mijn gevoel ook sneller en beter herstelde dan andere jaren had ik wel een beter gevoel voorafgaand aan de Zevenheuvelenloop. Elk jaar is het ook weer genieten in Nijmegen te lopen, het voelt toch nog steeds als thuis. Het veld was sterk, maar door een tactisch sterke race, waarbij ik voor het eerst niet te snel startte en van achteruit het veld naar voren op kon schuiven wist ik een derde positie in het damesveld te bemachtigen, achter Miranda Boonstra en Heleen Plaatzer. Daardoor werd 20 november voor mij opnieuw een uitermate bijzondere dag, op het podium op de

Zevenheuvelenloop, wie had dat ooit gedacht? De tijd was redelijk goed, 54:16; eigenlijk wilde ik graag onder de 54min duiken, maar dat was voor dit jaar nog net wat teveel gevraagd. Ik heb wel het gevoel dat ik steeds beter leer deze race wel verstandiger te lopen, dus ik heb goede hoop voor volgend jaar!

En dan als afsluiting van het najaar het NK cross op de Warandeloop in Tilburg een week na de Zevenheuvelenloop. Er is alom veel kritiek over de planning van het NK cross voor dit jaar, tevens zal deze planning ook voor 2012 en 2013 gelden. Veel atleten lopen toch liever in het voorjaar het NK cross, dan is het makkelijker daarvoor enkele andere crossen te lopen. Ik ben het daar helemaal mee eens, samen met een grote groep atleten komen wij rechtstreeks van de weg af het NK cross inrollen en dat voelt toch niet als de ideale voorbereiding. Desondanks wilde ik wel graag meedoen, ook omdat ik afgelopen voorjaar op het NK Cross in Hellendoorn een mooie 7^e plek had bemachtigd. Het veld was sterker dan ooit, naast een prachtig nationaal veld waren er ook 10 andere Europese landen vertegenwoordigd. De Warandeloop staat al jaren bekend als één van de sterkst bezette internationale crossen in Nederland. We liepen 8100m en ik besloot niet te hard te starten, dat was mij in Nijmegen goed bevallen. Ik startte dan ook in de achterhoede, maar kon na de eerste korte ronde vlot opschuiven en haalde veel mensen in. Wederom een tactische race, waarvan ik me tot afgelopen maand niet bewust van was dat ik dat in me had. Ik eindigde als 11^e Nederlandse van de 26 en overall 31^e van de 60 dames, mooi middenin dus op zo'n sterk bezette cross. December zal voor mij in het teken staan van basisomvang en snelheid trainen en eind december lekker de sneeuw in met vrienden, iets waar ik erg naar uitkijk. De prestaties in de afgelopen maanden geven mij veel vertrouwen voor het voorjaar waarin het dan echt gaat gebeuren: Reina op de marathon. Ik kan niet wachten!

Reina.