



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, september 2011

September was een drukke hardloopmaand: 2 estafettes met vriendengroep Aeolus in Wageningen en Tilburg waar ik 6 en 7 km liep met goed resultaat. Met mijn snelheid zat het goed en ook de snelheid van ons team was genoeg voor 2 overwinningen.

Halverwege september liep ik daarnaast de 5000m op de laatste track meeting in Wageningen. Ik wilde dit jaar proberen in ieder geval één PR te lopen en gezien het feit dat mijn beste tijd op de 5000m niet heel scherp stond ging ik vol vertrouwen richting deze baanwedstrijd. In augustus liep ik net boven mijn PR in mijn eentje terwijl er veel wind stond, dus ik had besloten niet nog een keer dat risico te lopen. Sander van de Hoogen uit Nijmegen heeft mij twee jaar geleden ook met succes gehaald en wilde mij graag nog een keer richting een mooie tijd helpen waardoor ik weg durfde te gaan op 17:15. Het was goed weer en we waren ingedeeld in de eerste serie. We startten op mooi tempo en kwamen de eerste km door in 3:24. Ik kon het tempo erg makkelijk aan en ook km 2 en 3 verliepen soepel in 3:26 en 3:27. Daarna werd het zwaarder en even dreigde ik tijd te verliezen, maar voor het eerst kon ik mezelf eigenlijk herpakken en pakte ik het oorspronkelijke tempo terug waardoor ik met een versnelling de laatste 200m finishte in 17:12 met dank aan constant haaswerk van Sander. Dit is een PR-verbetering van 16 seconden, waarmee ik uitermate tevreden ben. De grens naar de 17min is nu niet ver meer, en lijkt een mooi doel voor komende zomer.

Daarna volgde de voorbereiding op de Amsterdam marathon 16 oktober. Daar zal ik starten op de hele marathon, maar rond de 30km uitstappen, dit als oefening voor mijn marathon debuut komend april in Utrecht. In Amsterdam kan ik lopen in een soortgelijke grote marathon, oefenen met de drankposten en een tussenstap maken tussen de halve en de hele marathon qua kilometeromvang. De trainingen gaan super, omvang gaat erg makkelijk, maar ook de tempo's gaan hard. De fysiotherapeut is gelukkig ook tevreden en de blessure lijkt alweer lang geleden. Ik heb er zin in!

Zoals jullie misschien opgemerkt hebben is mijn site reeds 2 weken uit de lucht in verband met modemproblemen. Naar alle waarschijnlijkheid zal dit komende week opgelost worden.

Reina.