



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, winter 2012-2013

Afgelopen winter stond voor mij in het teken van herstel en opbouwen. Een langsepende liesblessure vanaf mei 2012 gooide roet in het eten wat betreft mijn zomer- en najaarsdoelen. Meerdere pogingen tot opbouwen eindigde in een terugslag. Met hulp van verschillende mensen heb ik meer zicht gekregen op waar de daadwerkelijke problemen lagen op zowel fysiek als mentaal vlak. Ik heb het gevoel dat ik in deze periode veel over mezelf heb geleerd.

Vanaf begin oktober ben ik vanaf nul opnieuw begonnen met opbouwen, dit keer met goed resultaat. Begin november liep ik voor mijn plezier een stuk van de Berenloop op Terschelling mee. Ik was verbaasd dat mijn basis over de gelopen 8km op 15km/uur lag. Dat sterkte het vertrouwen. In november en december bleef de verwachte winterse gladheid gelukkig grotendeels uit. Ik had een aantal keer "geoeffend" op de lopende band voor het geval de wegen echt onbegaanbaar zouden worden, hier bleek ik echter niet voor gemaakt te zijn. Ik kreeg acuut allerlei nieuwe kleine pijntjes en hoopte vanaf dat moment dat het winterse weer mee zou vallen.

Op 31-12-2012 liep ik mijn eerste wedstrijd, 5km tijdens de Almelose Oudejaarscross. Hier heb ik lekker door de modder geglibberd waardoor het gelijk een goede test voor de lies was. Dit verliep prima, evenals de 10km tijdens de Safari-run in Arnhem op 27-01-2013 waar het gehele parcours uit smeltend ijs en sneeuw bestond. Mijn lies had 10km gladheid overleefd in een tijd van 38min; voor mij het teken dat mijn blessure verleden tijd was!

In deze periode besloot ik over te stappen van mijn trainingsgroep bij MPM Hengelo naar LAAC Twente. De overweging was dat ik daar onder begeleiding van mijn oorspronkelijke trainer Herman Moelard kon trainen. Voor mijn gevoel miste ik technische loopbegeleiding en Herman is in mijn ogen de aangewezen persoon om mijn hierin te ondersteunen. Ik blijf trainen op basis van de schema's van Thijs, dus wat dat betreft verandert er niks.

Nadat ik in januari 410km in 4 weken had gelopen was het in februari tijd voor de eerste échte wedstrijd, het moment van mijn rentree. Ik had besloten deel te nemen aan de Groet uit Schoorl Run 10km op 10-02-2013. Dit is een altijd goed bezette wedstrijd in één van de mooiste omgevingen van

Nederland; het duingebied van Schoorl en Groet. Ik had hier driemaal eerder gelopen en kende het parcours goed. Zelfs mijn PR stamde uit deze wedstrijd 3 jaar geleden: 35:25. Ik had zin om te lopen en had ook het gevoel dat ik er klaar voor was. Dit gevoel bleek te kloppen, ik liep een vlakke race en finishte in 35:15; een PR dus met 10sec! Het feit dat ik tijdens mijn rentree gelijk een PR kon lopen gaf mij een goed gevoel voor het voorjaar en ook het vertrouwen dat ik aan de marathonvoorbereiding durfde te beginnen.

Zo gezegd zo gedaan. Ik heb besloten deel te nemen aan de Enschede Marathon op 21-04-2013. Een marathon in mijn eigen stad, waar ik woon, leef en werk lijkt me erg bijzonder.

Op dit moment ben ik met Pauline Claessen in Portugal aan het trainen. Het weer is wisselvallig, maar altijd nog stukken beter dan de sneeuw en kou in Nederland. Ik heb alweer goede baantrainingen en lange duurlopen tot krap 30km gelopen. De piekweek tot nu toe bedraagt 132km en daar ben ik heel blij mee.

Ik zal op 24-03-2013 deelnemen aan het NK halve marathon in Venlo waarna de laatste vier trainingsweken zullen volgen richting de marathon.

Als laatste ben ik verheugd te kunnen mededelen dat ik een nieuwe sponsor heb: vanaf nu zal Mizuno mij voorzien in kleding en schoeisel. Ik ben Huub en Aly van Langen van Running Center Enschede en Saucony ontzettend dankbaar voor de afgelopen jaren dat zij mij met volle overtuiging gesponsord hebben.

Reina.