



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, zomer 2011

Na een korte stilte rondom mijn nieuwsbrieven dan nu weer een algehele update van de 'zomer' tot nu toe. Ik ben praktisch blessurevrij, dat wil zeggen ik kan al mijn trainingen pijnvrij lopen, zowel lange duur als tempotrainingen en heb mijn omvang uit kunnen breiden tot meer dan 100 kilometer per week. Kortom: het gaat weer zoals het moet gaan. Wel loop ik nog bij de fysiotherapeut omdat ik tijdens de lange autoritten naar onze vakantieadressen in Italië en Zwitserland vorige maand toch weer wat zeurende pijn in de liesregio ontwikkelde. Dit bleek gelukkig alleen op te treden als ik langdurig zat, en niet tijdens het hardlopen, dus ik wordt niet door mijn lies beperkt.

Eind juni heb ik, een week voordat we op vakantie gingen, mijn eerste "echte" wedstrijd weer gelopen, de Utrekse Meidenloop 5km. Een erg gezellig loopje, waar ik aan de start stond met Miranda Boonstra, Susan Kuijken en de Marokaanse winnares van vorig jaar. Het parcours bleek niet zo snel als ik had gedacht, met 100 bochtjes, natgeregende, gladde klinkertjes en onverharde stukken, maar het was zeker leuk! Ik finishte als 4^e achter bovengenoemde dames in een tijd van 18:13, een tijd waarover ik niet echt naar huis kon schrijven, maar ik had wel het gevoel dat ik weer goed op weg was, en de wedstrijd technisch goed gelopen had.

Op vakantie in Italië en Zwitserland heb ik goed kunnen trainen, mooi omvang gedraaid en veel tempo trainingen tot een goed einde gebracht. Ik had het gevoel echt sterk terug te komen na mijn blessure. Een week na terugkomst startte ik in Wageningen op de Track Meeting de 5000m. Er waren 2 series en ik startte net in de tweede serie. Ik hoopte samen te kunnen werken met een master die 17:15 had opgegeven, maar het liep anders. Ik heb hem de hele wedstrijd niet gezien, omdat ik net iets te hard startte voor hem, waardoor hij de hele wedstrijd 10 meter achter mij liep. Ik was geheel op mezelf aangewezen en er stond forse wind. Desondanks finishte ik na een gedegen race in 17:31, 3 seconden boven mijn PR van vorig jaar waarbij ik de hele wedstrijd

gehaast werd. Deze tijd haalde ik geheel op eigen kracht. Met een haas had een PR er zeker ingezeten, gelet ook op de harde wind.

Vol vertrouwen ging ik op weg naar het NK 5000m in Amsterdam op 31 juli. Daar stond een sterk veld aan de start, met 10 vrouwen die sub-17 minuten konden lopen. Ik zou meer voor de tijd dan voor de klassering gaan, en hoopte samen te werken met hardlooptvriendin Nynke Beunders tot een tijd van rond de 17:15. Het veld startte echter zo snel met Ilse Pol op kop dat Nynke zich mee liet trekken in een te snelle start, mede door een misverstand over doorkomsttijden met haar begeleider. Daardoor liep ik gelijk alleen, want de ervaring had mij geleerd dat te snel startten je dubbel en dwars zou terugbetalen in het tweede gedeelte van de race. Daar kwam het bij Nynke dan ook op neer, na een supersnelle eerste km zag ik haar dichterbij komen en bij 2,5km haalde ik haar in. Ik ging op jacht naar de volgende voorligger en ook haar kon ik inhalen en lossen. Ik liep wederom een gedegen race, en omdat er niks samen te werken viel, kon ik achteraf redelijk tevreden zijn met een tijd van 17:34. Het baanseizoen duurde heel kort dit jaar vanwege mijn blessure, 2 wedstrijden binnen 9 dagen, en beide tijden binnen 6 seconden van mijn PR, op eigen krachten. Dat biedt hoop voor de toekomst, ik weet zeker dat er een mooi PR in zit op de 5000m. Misschien onderneem ik nog een poging in september om dit toch nog te bereiken en anders zal ik volgende zomer weer op de baan te vinden zijn. Hoe mijn najaar eruit gaat zien is nog niet helemaal duidelijk, daar bericht ik jullie over in mijn volgende nieuwsbrief.

Wel belangrijk om te vertellen is dat ik heb besloten volgend jaar te debuten op de hele marathon. Ik heb gekozen voor de marathon van Utrecht, omdat daar komend jaar de Dutch Battle voor vrouwen georganiseerd zal worden en de organisatie mooie voorwaarden biedt. Het zal plaatsvinden op 9 april 2012, op 2^e paasdag. Ik heb er nu al ontzettend veel zin in. Ik ben heel benieuwd hoe ik stand zal houden op de koningsafstand, waarvan ik al zo lang het gevoel heb dat daar mijn toekomst ligt en ik er iets op kan presteren.

Reina.