

Op weg naar de Olympische Spelen 2024

Februari 2022

In de winter doe ik mee aan de indoor wedstrijden. Dit is op een 200 meter baan, wat betekent dat je meer rondjes loopt dan op een buitenbaan. Daarnaast is de baan smaller, heeft schuinere bochten, is er een drogere lucht binnen en doordat de baan korter is, zijn er dus ook meer bochten. Dit verklaart waardoor er over het algemeen bij indoor wedstrijden wat langzamer wordt gelopen dan bij outdoor wedstrijden.

Ondanks dat ik weer even moest wennen aan het lopen van wedstrijden, is het genieten om weer mee te kunnen strijden. Want naast de trainingen die ik niet heb kunnen doen, heb ik natuurlijk ook geen wedstrijden kunnen lopen. In de maand februari zal ik nog twee tot drie wedstrijden lopen, waarvan één het NK indoor is. Het NK indoor vindt plaats in het laatste weekend van februari.

Indoor wedstrijden vind ik leuk om te doen, alleen ben ik buiten sterker. Door mijn grote pas is het binnen lastiger, omdat je dicht op elkaar loopt en er meer wordt geduwd en getrokken. Dit zorgt dan wel weer voor meer wedstrijd element.

Na het NK indoor is het altijd een paar weken wat rustiger, voordat we in april naar Portugal gaan ter voorbereiding op het outdoor seizoen. Daarover tegen die tijd meer!

December 2021 – Januari 2022

Na 3 weken goed te hebben getraind op het eiland Lanzarote is de wedstrijd-fitheid weer zo goed als terug. 2022 begon ik met een betere start dan 2021, toen liep ik mijn blessure op (stressfractuur aan het heiligbeen) waar ik inmiddels volledig van hersteld ben. Voor het herstel was een lange periode van rust en revalideren nodig, maar doordat ik wel veel kon fietsen, heb ik mijn conditie goed op peil kunnen houden. Het enige wat moeilijk na te bootsen is, is de gewenning aan hardloop tempo's en de verzuring die je krijgt van hoge tempo's en trainingen. Nu denk je misschien; verzuren kan toch ook op de fiets? Dat kan zeker, maar er is een heel groot verschil tussen verzuring op de fiets en verzuring tijdens het lopen. Wanneer je op de fiets verzuurd, kan je meestal nog vrij lang door de verzuring heen fietsen en herstel je vrij snel, terwijl dit met hardlopen heel anders is. Zodra je begint te verzuren met hardlopen, wordt het snel erger en herstel je vervolgens lastiger.

De eerste specifieke trainingen op Lanzarote waren dan ook erg wennen. De verzuring is er altijd, maar dit keer was het erger. Op het moment van verzuring is het pijnlijk, maar wat ook erg vervelend is, is dat tijdens de pauze er vaak wat misselijkheid bij komt kijken. Gelukkig kan ik daar zodra de training voorbij is met een goed gevoel op terug kijken en geniet ik er alleen maar meer van. Alle trainingen op Lanzarote gingen beter dan verwacht, dus dat is positief, maar om deze goede training prestaties in de wedstrijden terug te laten komen, is nog de volgende stap.



Vooruitzicht winter 2021-2022

21 december ga ik met 2 teamgenoten en onze coach naar Lanzarote om 3 weken in een warmer klimaat te trainen, ter voorbereiding op het indoorseizoen dat medio januari zal starten. Ik zal hier voornamelijk mijn specialisatie - de 800 meter - gaan lopen.

Het is een heerlijk vooruitzicht om weer harde 800 meter wedstrijden te gaan lopen en natuurlijk om te trainen op Lanzarote.

Warandeloop 2021

Na een tijd geen wedstrijd te hebben kunnen lopen, genoot ik van de wedstrijdspanning die je de dagen voor een wedstrijd hebt. Het gevoel van moeten presteren en het uiterste uit jezelf halen op een wedstrijd dag, dat is geweldig, de zenuwen en andere zenuwachtige atleten vind ik prachtig.

Gelukkig heb ik gekozen voor de Warandeloop en niet voor een andere cross omdat de overige crossen die nog moeten plaatsvinden al zijn afgelast door de corona maatregelen.



Herfst 2021

De maanden september, oktober en november zijn vaak de wat "saaiere" maanden. Dit komt omdat er in deze periode alleen getraind wordt en er geen wedstrijden zijn voor baanatleten als ik. Deze maanden staan in het teken van de voorbereiding op de wintermaanden. In deze voorbereiding wordt het aantal loop kilometers uitgebreid, zodat je rond februari de meeste hardloop kilometers kan maken. Dit gebeurt in de winter omdat er dan simpel gezegd tijd voor is. In de zomer zijn er veel wedstrijden en is het belangrijk om wedstrijd-fit te zijn, wat niet lukt als je heel veel kilometers loopt en weinig werkt aan je snelheid. Vanaf september zijn de korte crosswedstrijden die eind november plaatsvinden het vooruitzicht. De enige crosswedstrijd waar ik aan deelneem is de Warandeloop in Tilburg. Ik loop alleen deze cross omdat het parcours van deze cross vrij vlak is en daarom niet blessuregevoelig, zo voorkom ik eventuele acute blessures.

Juli 2021

Tot en met de dag van vandaag ben ik nog aan het revalideren van mijn blessure. Momenteel zit ik alweer op ongeveer 10 trainingsmomenten in de week, niet alleen hardlopen (dit is maar 3 keer in de

week) maar ook fiets ik veel en doe ik onder begeleiding van de fysiotherapeut krachttraining. Helaas voor mij heb ik dit jaar geen baanseizoen kunnen lopen wat normaal voor mij het belangrijkste seizoen is.

Ondanks de blessure die ik heb opgelopen in februari ben ik erg gemotiveerd om weer snel terug te komen op het oude niveau en om nog beter te worden. Samen met mijn coaches, fysiotherapeut en voedingsspecialist zijn wij goed op weg en gaan de trainingen met de dag beter. Stapje bij stapje kom ik weer terug op mijn niveau. Ik kan niet wachten om volledig te kunnen trainen zonder rekening te houden met de blessure en weer aan de start te staan van de wedstrijden!

Februari 2021

Na een periode van goed kunnen trainen stonden de eerste indoor wedstrijden op de planning. Helaas moest ik deze wedstrijden snel van mijn planning afhalen door een blessure. Na een paar dagen een beetje last te hebben gehad in de regio van mijn linker heup besloten mijn fysiotherapeut en ik om een MRI te laten maken in het ziekenhuis. Na het maken van de MRI bleek ik een stressfractuur te hebben in het Sacrum (botbreuk in het heiligbeen). Na een periode goed te hebben getraind en klaar te zijn voor de aankomende wedstrijden was dit een enorme tegenslag. Bij een blessure als deze betekent het dat je minimaal 6 tot 8 weken op krukken moet lopen en je geen belasting mag hebben op het bot. Na deze periode is het belangrijk om rustig, gecontroleerd en onder begeleiding te revalideren.

Na een aantal weken van oefeningen en alleen kleine stukjes wandelen mocht ik beginnen met hele kleine stukjes te joggen tijdens het trainingskamp in het zonnige Portugal in de periode van 19 april tot en met 10 mei.

Winter 2020-2021

Een aparte winterperiode met veel onzekerheden en tegenslagen door het Corona virus waar ik en ieder mens last van heeft. Het virus heeft invloed op ons normale dagelijkse leven, we kunnen niet uit eten, op vakantie, onze verjaardag vieren en voor mij en voor vele anderen betekent het ook dat we niet op een normale manier kunnen sporten en wedstrijden kunnen lopen.

Ondanks de vele maatregelen heeft mijn team een goede manier gevonden om door te kunnen trainen. Omdat het team onder een regionale topsport-opleiding valt, hadden wij iets meer vrijheid om te kunnen blijven trainen, natuurlijk niet op de manier waar wij allen hadden gehoopt, maar wij mochten niet klagen.