

Op weg naar de Olympische Spelen 2024

Maart 2024

De laatste update is al een tijdje terug, dus daarom een update over een wat langere periode. De zomer van 2023 was erg succesvol, waarbij ik de volgende stappen heb gemaakt:

1. Nederlands kampioen geworden;
2. De Nationale eis voor het EK in Rome voor 7-12 juni behaald;
3. Een nieuw persoonlijk record van 3 seconden verbetering behaald;
4. Een nieuwe coach.

Na de drukke zomer, was het na drie weken rust weer tijd om te trainen, met als vooruitzicht het eerste trainingskamp van het jaar in Font Romeu (Frankrijk) in de periode oktober - november. Dit alles was natuurlijk met mijn nieuwe coach en nieuw team genaamd 'Valley Running Team'. Een team dat als uitvalsbasis Ede heeft.

De keuze voor Font Romeu was omdat het in die periode van het jaar belangrijk is om aan de basisconditie te werken. In Font Romeu trainen we op ongeveer 1600m hoogte, helaas wel in de kou. Gelukkig zijn de trainingen daar relatief rustig, dus heb je niet veel last van de kou.

Na 4,5 week goed aan de basis te hebben gewerkt, was het tijd om weer naar huis te gaan. Echter niet voor lang, want drie weken later stond het volgende trainingskamp al op de planning. Dit maal gingen we weer naar Namibië! Van 19 december tot en met 19 januari trinden wij daar om ons voor te bereiden op het indoor seizoen. Het is fijn om dat in de warmte te doen, omdat dit beter is voor de spieren waardoor je harder kan trainen. Daarnaast is Windhoek (Namibië) ook op 1800m hoogte.

Bij terugkomst uit Namibië was het tijd om de vorm te testen met wedstrijden, waarbij het wedstrijdschema als volgt was:

- Sabadell (Spanje) - 800m
- Boston (USA) - 1000m
- Boston (USA) - 800m
- NK indoor - 800m
- WK indoor (Glasgow) - 800m

Na drie jaar geen indoor wedstrijden te hebben gelopen vanwege blessures, was ik gelukkig dit jaar wel weer in staat om indoor mee te kunnen doen. Na een succesvol seizoen is het altijd even spannend of je het seizoen daarna weer zulke prestaties kan neerzetten, maar dit bleek te lukken direct na de eerste wedstrijd.

Mijn tweede wedstrijd in Boston was een indoor PR (1:46.08) en tevens de tweede beste tijd - aller tijden - ooit gelopen door een Nederlander op een indoor baan, achter Bram Som. Helaas was het 0.09 seconde te kort voor het internationale limiet voor het WK indoor, maar het was wel voldoende voor het nationale limiet. Doordat ik ook hoog genoeg op de wereld ranking lijst sta (top 30), was ik alsnog gekwalificeerd voor het WK indoor in Glasgow.

De week voor het WK stond eerst nog het NK indoor op het programma. Hier zou ik ook de 800m lopen, alleen kwam ik ziek terug uit Boston waardoor ik me heb moeten afmelden voor het NK indoor. Deze keuze hebben mijn coach, manager en ik gemaakt zodat ik zo snel mogelijk kon herstellen voor het WK. Natuurlijk wel erg jammer, want ik had graag nog een Nationale indoor titel erbij willen hebben.

De week voor het WK was het alles op alles zetten om zo goed mogelijk te herstellen en zo fit mogelijk aan de start te staan op mijn eerste WK. Met positief resultaat, want ik had nagenoeg nergens meer last van toen ik aankwam in Glasgow.

Op vrijdag 1 maart 2024 kwam ik in actie op de 800 meter. Ik had een van de moeilijkere series, maar ik geloofde er in dat er meer mogelijk was. Mijn wedstrijd zelf was een rommelige race; er werd veel geduwd en ik werd een paar keer afgesneden, waardoor ik soms een beetje uit ritme gebracht werd. Helaas werd ik hierdoor maar net aan 13^e en gaan alleen de eerste 12 door naar de volgende ronde. Het is natuurlijk jammer dat ik net niet een ronde verder kwam, maar ook een goed teken dat ik op mijn eerste toernooi al met de top mee kan draaien. Niet iedereen kan zeggen dat hij 13^e van de wereld is, dus dat is natuurlijk al een hele prestatie! Ik heb veel geleerd voor de volgende toernooien, zodat ik daar nog meer van mezelf kan laten zien. Het was een onwijs goed seizoen waar ik heel tevreden mee ben en wat zeker een goed teken is voor komende zomer!



Foto van BSR Agency

Trainingsstage Flagstaff april 2023

5 april vertrokken we naar Flagstaff voor een hoogte trainingskamp ter voorbereiding op het baanseizoen van 2023. Het vorige trainingskamp onder leiding van Grete Koens beviel erg goed en daarom koos ik er voor om weer met haar op trainingskamp te gaan. De maanden tussen Namibië en Flagstaff in heb ik goed en ongehinderd door kunnen trainen waardoor ik superfit de winter uit kwam. Destijds had ik nog wel een blessure aan mijn Illiopsoas, gelukkig was die helemaal over toen ik vertrok richting Amerika.

De eerste week in Flagstaff was pittig vanwege het tijdsverschil en de lange reis. We hadden wat vertraging opgelopen waardoor we een connectie misten en moesten overnachten in Phoenix. Voor mij was het de eerste keer om te reizen met zo'n groot tijdsverschil (-9 uur), en bovendien ligt Flagstaff op hoogte, boven de 2000 meter. Ik ben inmiddels wel een aantal keer op hoogte trainingskamp geweest maar nog nooit boven de 2000 meter. Rustig acclimatiseren was dus

belangrijk.

Na de eerste week ging het gelukkig een stuk beter! Gewend aan de hoogte en het tijdsverschil en daarom klaar om aan de bak te gaan. Het is belangrijk dat je op hoogte goed op je hartslag let in plaats van op het tempo omdat je altijd langzamer loopt dan op zeeniveau maar qua intensiteit hetzelfde voelt. Eén keer in de week gingen we naar Cottonwood, dit is een plaats die 1000 meter lager ligt dan Flagstaff waar door je harder kan trainen op de baan. Hier zijn we uiteindelijk 3 keer geweest om een specifieke training af te werken. De trainingen in Cottonwood waren zware trainingen maar gingen allemaal hartstikke goed. Het was voor mij een tijdje geleden dat ik echt wat snellere baantempo's had gelopen, dat dit goed zonder klachten ging was een goed teken voor het baanseizoen en geen reden verder om nog ergens in te houden. De overige trainingen voerden we allemaal uit in Flagstaff zelf. Er waren hier genoeg trails om eindeloze trainingen te kunnen doen, alles in de bossen en heerlijk onverhard wat echt ideaal was.



Na 4 goede weken training was het tijd om af te reizen naar Los Angeles. Het hele team liep hier een wedstrijd, iedereen deed een andere afstand. Er waren atleten op de 1.500 tot de 10.000 meter actief. De wedstrijd in LA was heel anders dan wij in Nederland gewend zijn, het was duidelijk dat ze in Amerika veel meer uitpakken voor zulke wedstrijden! Een hele leuke ervaring. Ik begon mijn seizoen met de 1.500 meter, de keuze lag hier omdat ik conditioneel goed getraind ben en het lastig is om een "korte" afstand te lopen direct als je terug komt van hoogte. Dit geldt zowel voor de 800 als voor de 1.500 meter. Dat het lastig was heb ik gemerkt maar het was een hele goede prikkel.



8 mei waren we weer terug in Nederland, de jetlag was natuurlijk weer gigantisch en ik had daar de eerste week weer best last van. Na die week had ik mijn eigen ritme wel weer te pakken gelukkig. 2 weken na terugkomst stond ook de eerste wedstrijd in Europa op de planning. De wedstrijd was in Lokeren, België. Hier deed ik weer de 1.500 meter, ik merk dat er nog veel ruimte is voor verbetering en ik vind het ook wel een leuke afstand. Natuurlijk is en blijft mijn hoofdafstand de 800 meter maar soms is het ook goed om een andere afstand te doen. De 1.500 meter heb ik nog niet vaak gelopen in mijn leven, in LA natuurlijk en vorig jaar sloot ik mijn seizoen daar mee af. De 1.500 meter in Lokeren ging goed! Ik werd 4^e in de race met een PR van 2 seconden, een positief begin voor het seizoen.

Het wordt weer een mooi en interessant seizoen, ik heb erg veel zin in alle wedstrijden en om te laten zien wat ik op beide afstanden kan dit jaar.

Januari 2023

Half januari kwam ik weer terug in het koude Nederland, op dat moment scheelde de temperatuur 30 graden vergeleken met Namibië. Dat was wel even schakelen. Het trainen gaat gelijk weer door en we gaan door waar we mee bezig waren, kilometers maken en herstellen. Ik kwam superfit terug uit Namibië en begon weer lekker te trainen na de reis. Helaas kreeg ik na ongeveer een week de griep en was ik een week ziek.. heel vervelend als je net super fit terug komt natuurlijk maar gelukkig blijft

het effect van een trainingskamp langer in je systeem. Weekje ziek, 1-2 weken herstellen van de griep en ik ben weer terug op het niveau dat ik had.

Bij terugkomst heb ik besloten om nog even een keer langs de sportarts te gaan om alles na te lopen en te bespreken. De arts gaf aan dat de blessure nog niet hersteld is en dat geduld een schone zaak is, in principe wat we al verwacht hadden. Dus doorgaan met het maken van een grote aerobe motor voor de zomer!

Het volgende trainingskamp staat alweer gepland, dit is een trainingskamp in voorbereiding op het baanseizoen. Dat is het belangrijkste seizoen voor een baanatleet. Ik heb besloten om weer met dezelfde groep mee te gaan op trainingskamp. We gaan ditmaal naar Flagstaff, Arizona in de USA. Deze plek is ook op hoogte, een stuk hoger zelfs dan Namibië namelijk 2.200 meter. Dat zal straks wel even goed wennen zijn!

We vertrekken 4 april richting Amerika en komen weer terug op 8 mei. Aan het eind van het trainingskamp loop ik een wedstrijd in LA. Na de wedstrijd vliegen we weer terug naar Nederland om het seizoen te vervolgen.

Namibië 2022/2023



Ondanks de “blessure” die ik had opgelopen in de opbouwperiode, had ik een trainingskamp gepland in december-januari naar Namibië. Ik zou niet kunnen doen waarvoor ik in eerste instantie heen zou gaan maar het bood me wel de mogelijkheid om een maand lang goed te focussen op alleen het sporten. Ik zou dan geen indoor wedstrijden kunnen gaan lopen maar een trainingskamp is nooit slecht als je kunt trainen, vooral op hoogte.

In plaats van Lanzarote, waar ik heen ging in de winter van '21-'22 heb ik besloten om met een andere coach mee te gaan naar Namibië. Ik wil altijd het optimale uit mijn trainingskampen halen en ik vond dat ik in Namibië op de goede plek zou zijn. Warm weer, hoogte (1.800 m) en een fanatieke/professionele groep. Ik ging met de voormalig bondscoach Grete Koens en haar groep

mee. Ik ken de groep al lang maar ben nog nooit met hen op trainingskamp geweest. Het is dus altijd even aftasten hoe dat gaat, aangezien je een maand met elkaar in Namibië zit.

Voordat we weg gingen moesten er natuurlijk een aantal dingen worden afgesproken tussen Guido en Grete zodat ik goed terecht zou komen bij de groep en we de training zo veel mogelijk samen zouden kunnen doen.

Toen we eenmaal in Namibië waren en begonnen aan de eerste training van de 3,5 week, viel meteen op dat het er heel warm was, elke dag ongeveer 35 graden. In combinatie met de hoogte is het daarom heel erg belangrijk dat je de eerste week heel rustig aan doet en goed naar je hartslag blijft kijken. Die eerste week bepaalt vaak de rest van je trainingskamp.

Na een week geacclimatiseerd te hebben begon ik steeds lekkerder te trainen. Aangezien het voor mij niet het doel was om wedstrijdfit te worden, was het belangrijk dat ik gewoon mijn normale kilometers zou blijven lopen en goed kon werken aan mijn aerobe motor. Het was natuurlijk ideaal om daar te kunnen werken aan mijn fitheid en de blessure, volledig met de focus om beter te worden. Het warme weer zorgt er bovendien voor dat een pees beter kan herstellen, win win!

Veel van de trainingen deden we op onverharde paden rondom de stad. We verbleven namelijk aan de buitenkant van Windhoek. Voordat ik naar Namibië ging had ik verwacht overal wilde dieren te zien maar dat valt natuurlijk wel mee bij een grote stad. Gelukkig gingen we 1 keer in de week voor een training met de auto naar een afgelegen weg, dit was prachtig. Tijdens het trainen wilde dieren spotten, alsof je aan het hardlopen bent in een safaripark. Het was een lange rechte weg dwars door de natuur met heel veel dieren! Hier zagen we bijvoorbeeld landschildpadden, apen, struisvogels, verschillende soorten herten en als hoogtepunt neushoorns! Dit was echt een supergave ervaring om mee te mogen maken terwijl je al aan het doen bent waar je van houdt.

Ik merkte dat ik daar met de week fitter en sterker werd. De trainingen gingen alsmaar makkelijker en ik vond steeds beter mijn ritme. Ook met de blessure ging het gelukkig steeds beter dus het was een heel goed en succesvol trainingskamp om op terug te kijken. Ik ben fysiek weer een stapje beter geworden en mentaal weer gegroeid door met deze groep mee geweest te zijn. Deze groep heeft al aan grote toernooien meegedaan, sommigen zijn al op de Olympische Spelen geweest en anderen doen mee met de Europese- en wereldkampioenschappen. Een hele interessante en motiverende omgeving dus.

September 2022

Na een goed zomerseizoen gedraaid te hebben is het altijd even tijd voor 3 weken rust. Dit is het moment waar atleten vaak wat ruimte hebben voor een vakantie, geen verplichte training volgen en even kunnen doen wat ze willen. 3 weken niet sporten is voor veel mensen niet zo raar maar ik krijg bijna ontwenningverschijnselen! Daarom zit ik nooit helemaal stil, ik beoefen nog steeds veel sport alleen doe ik in deze 3 weken niet aan hardlopen. Sporten is nu eenmaal mijn passie dus ik vind het ook leuk om bijvoorbeeld een paar uur op de racefiets te zitten of om een weekend weg te gaan met vrienden in Limburg en daar mooie fietstochten te maken.

Na zo'n 'actieve rustperiode' is het tijd om het hardlopen weer langzaam op te pakken; de opbouwperiode. In deze periode fiets ik nog steeds veel en bouw ik het lopen altijd geleidelijk op in kilometers met als doel in de winter ongeveer 80-90 kilometer in de week te lopen.

Naast het doel van consistent 80-90 kilometer in de week te lopen was het ook het doel om hard indoor wedstrijden te lopen. Indoor wedstrijden zijn altijd in de periode januari-februari. Helaas is dit plan niet door gegaan door een pijntje aan mijn iliopsoas. Dit pijntje heb ik in de opbouwperiode

opgelopen en zorgde er voor dat ik geen snelheid en explosiviteit kon trainen, wat wel belangrijk is om indoor te kunnen lopen. Na bij de sportarts geweest te zijn en een MRI gemaakt te hebben is er gelukkig uitgekomen dat de pees niet beschadigd is en dat er alleen vocht zit. Dit betekent niet dat gelijk alles weer mag maar meer dat ik alles mag doen wat de klacht niet provoceert. Dat houdt dus in voor dit jaar geen indoor. Jammer maar dat verandert niet mijn plan om uiteindelijk (belangrijker doel) in de zomer weer te vlammen op de baan. Ik mag nog steeds veel trainen en het doel om 90 kilometer in de week te lopen haal ik week in week uit. Dit is heel belangrijk voor een goede basis voor het zomerseizoen.

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 afhaken 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.