



foto: [Karel Delvoye fotografie](#)

Hugo van den Broek

In 1989, op 12-jarige leeftijd, zag ik voor het eerst een hardloopwedstrijd. Mijn vader nam me mee naar de Dubbele Lus, een jaarlijks terugkerend hardloop- en wielerevenement in Castricum. Bij de jeugd tot 16 jaar deden 200-300 kinderen mee aan deze race over ruim 3km. Fantastisch vond ik dat en ik vertelde hem direct dat ik het volgend jaar ook mee wilde doen. Zo geschiede; enkele weken voor de wedstrijd schreef ik me in en kocht ik mijn eerste hardloopschoenen – voor circa 30 gulden had ik een paar van het merk Jet 777. Mijn hardloopervaring bestond op dat moment uit de voetbaltrainingen en wedstrijden die ik deed (ik was verdediger en verder dat jochie dat altijd de bal ging halen als deze uit was geschoten), maar om de één of andere reden dacht ik dat ik wel kon winnen. Tijdens de wedstrijd ging ik vanaf de start op kop lopen om uiteindelijk in de laatste 100m door één loper te worden ingehaald. Ik kreeg een beker en veel aandacht. Fantastisch natuurlijk en ik besloot direct dit vaker te gaan doen.

In de 2 jaar hierna ging ik circa eenmaal per maand op de fiets naar een wegwedstrijdje in de buurt, om meestal met de 1e prijs thuis te komen. Op 15-jarige leeftijd, nadat ik met mijn vriend Timo de halve marathon van Egmond had gelopen in 1 uur 39, meldde ik me bij de atletiekvereniging (AVC) met de mededeling dat ik graag lid wilde worden als ik alleen hoefde hard te lopen. In verspringen en kogelstoten had ik helemaal geen zin. In principe was het de bedoeling dat ieder lid tot zijn 18e alle onderdelen zou beoefenen vanuit de gedachte dat het noodzakelijk is om het lichaam volledig te trainen, maar AVC had net een nieuwe trainer in dienst die zich uitsluitend op het hardlopen concentreerde: de 21-jarige Guido Hartensveld.

Guido begeleide op dat moment 3 atleten, waaronder de 14-jarige Peter Res (die onder andere 1.06 op de halve marathon heeft gelopen en nu mijn voedingskundige is) en de 19-jarige Majelle Laman (die 2.07 op de 800m heeft gelopen en nu mijn fysiotherapeut is). Onder Guido's hoede ging er een wereld voor me open. Voor het eerst in mijn leven kon ik zowel al mijn fysieke energie als mijn geldingsdrang en mijn perfectionisme ergens volledig in kwijt. Guido las alles over training, voeding, topatleten, etcetera en vertelde mij weer alles.

De groep atleten – die elk jaar een beetje groeide – was super enthousiast. Elke training was een avontuur, waarin we niet alleen heel veel lol hadden, maar vooral onszelf en elkaar probeerden te verbeteren.

Tijdens de eerste kennismaking liet ik Guido weten dat ik al een halve marathon had gelopen, dus me nu wilde voorbereiden op de marathon. Hij vond dat voor een 15-jarige wat vroeg en stelde voor om me eerst te concentreren op de 3000 meter op de baan. Hoewel ik dat prima vond, had ik vanaf het begin in mijn hoofd: “Door mentale kracht en doorzettingsvermogen zal ik er uiteindelijk voor zorgen dat ik één van Nederlands snelste marathonlopers word”. Dat was vanaf het begin mijn doel.

Ik ging in korte tijd vrij snel vooruit: in mijn eerste wedstrijd als atleet liep ik 10.09 op de 3km en een jaar later ging dat in 9.00. Toch was me al snel duidelijk dat ik geen supertalent was. Als junior hoorde ik bij de beste vijf van mijn 'lichting' en in de crossen werd ik steevast op ruim een minuut gelopen door een twee jaar jongere Gert-Jan Liefers.

Mijn meest opvallende prestatie als junior was denk ik de 31.49 op de 10.000 meter waarmee ik Nederlands kamioen werd.

In de loop van mijn carrière heb ik geleidelijk progressie geboekt. Toch heb ik ook zeker tweemaal een behoorlijke periode van stagnatie gekend. Als beginnend senior kwam ik een paar jaar niet verder, ik maakte geen progressie en presteerde onder in races. Op advies van Guido maakte ik kennis met Jan Huijbers, één van Nederlands bekendste sportpsychologen. Van hem leerde ik de kunst van het concentreren/focussen, zodat ik onder alle omstandigheden goed kon presteren. Tot op de dag van vandaag heb ik daar veel aan gehad.

Tussen 1999 en 2001 bleef ik wederom een beetje 'hangen'. Ik leek mijn plafond te hebben

bereikt met een tijd van 1.05.52 op de halve marathon. Wederom hielp een ontmoeting me verder: ik maakte in Portugal kennis met Lornah Kiplagat en Pieter Langerhorst. Zij lieten me niet alleen zien wat echt hard trainen is (met Lornah deed ik een training van 5x5 km in een tempo van 3.20 tot 3.12/km met een pauze van 1', terwijl Lornah hiervoor zelf al een uur had gelopen – ze liep een marathon in de training!), maar nodigden me ook uit om naar hun High Altitude trainingcamp in Kenia te komen. Door daar te trainen verbeterde ik me in januari 2002 met dik twee minuten tot 1.03.45 en vond ik de aansluiting bij de Nederlandse top.

In hun camp ontmoette ik ook Lornah's nichtje Hilda Kibet. Pieter vroeg me haar wegwijs te maken op de computer en met internet. De rest is geloof ik wel zo'n beetje bekend. Hilda sloeg een aanbod van een Amerikaanse universiteit af en kwam naar Nederland om fysiotherapie te studeren. Sindsdien wonen we samen en zijn elkaars belangrijkste supporter en inspirator. Nadat Hilda in 2004 afstudeerde, stortte ze zich met evenveel enthousiasme als ik op het lopen en maakte direkt veel progressie. Sindsdien staat ons gezamenlijke leven nog meer in het teken van hardlopen. We doen gezamenlijk onze ochtendduurloop (al versnel ik soms halverwege), doen bij thuiskomst gezamenlijk onze rek- en lenigheidsoefeningen, ontbijten en gaan dan beiden weer een tukkie doen – daar is Hilda dan weer beter in dan ik, zij slaapt overdag vaak 3 uur, ik circa 2 uur. In de middag trainen we samen als dit uitkomt en na de avondmaaltijd gaan de gesprekken vaak over de trainingen en wedstrijden die we hebben gedaan of nog gaan doen. Enkele keren per week besteden we de avond aan massage, en dat kan zij helemaal een stuk beter dan ik.

In januari 2005, na een goede prestatie in de halve marathon van Egmond, had ik zoveel last van mijn linker achillespees dat ik niet meer kon hardlopen. Hierna volgde een zware revalidatieperiode met maandenlange fiets-, aquajog- en krachtrainingen. Een specialist vertelde me dat er niet hoefde te worden geopereerd en dat ik gewoon geleidelijk moest opbouwen. Dat was precies wat ik deed. Eind 2005 kon ik weer wat lopen, maar de pijn was niet helemaal verdwenen. Het jaar 2006 stond in het teken van de EK atletiek in Göteborg – waar we uiteindelijk met de ploeg een plak pakten. Op (mijn race tijdens) dit evenement na, was er weinig goeds aan 2006. De pijn in mijn achillespees was soms licht en soms zwaar, maar was altijd aanwezig. Ik kon daardoor niet meer genieten van het lopen. De training werd een zware opgave waar ik me op basis van doorzettingsvermogen doorheen vocht – terwijl het altijd het mooiste moment van de dag was geweest. De passie voor het lopen verdween grotendeels en de prestaties waren daardoor ook niet meer aansprekend. Toch bleef ik hopen dat de pijn zou verdwijnen en dat een operatie niet noodzakelijk zou zijn – ik was namelijk bang dat een operatie het einde van mijn carrière zou kunnen betekenen. In 2007 namen de klachten echter verder toe en zag ik in dat doorgaan op dezelfde manier geen optie was. Ik wendde me tot Dr. Van der Hoeven, orthopedisch chirurg – de arts die ook Greg van Hest en Martin Lauret met succes had geopereerd. Hij constateerde dat er een botpuntje op het hielbeen zat (een vorm van wildgroei van het bot) dat in de achillespees prikte en heeft dit vervolgens verwijderd. Na wederom een revalidatieperiode kon ik gaan opbouwen. De eerste maanden ging dit met vallen en opstaan; als je circa 6 maanden niet hebt hardgelopen dan moet alles in je lichaam weer

wennen aan de belasting. In november 2007 begon ik met een week van 15 km, in mei 2008 maakte ik weken van 130-170 km en het kan wel tot in 2009 duren voor ik weer meerdere weken van 200 km kan maken, zoals ik in 2004 deed. Maar het allerbelangrijkste is: de pijn in de achillespees is volledig verdwenen, lopen staat weer gelijk aan genieten.

Tijdens het herstel van mijn operatie nam ik de moeilijke beslissing om TDR te verlaten en daarmee de 15 jaar lange samenwerking (1992-2007) met Guido te beëindigen. Hilda en ik zagen elkaar erg weinig. Hilda was ruim de helft van het jaar in Kenia omdat daar de trainingsomstandigheden (trainingsmaatjes, hoogte, lekker weer) optimaal zijn voor prestaties. Ik had daarentegen mijn werk en team/coach in Nederland. Dit ging steeds meer wringen. Bovendien, de samenwerking met Guido was erg succesvol geweest, maar de laatste drie jaar waren niet goed en ik kreeg behoefte aan verandering. Ik besloot niet alleen bij TDR te stoppen maar ook mijn werk op te zeggen. Sinds 2002 werkte ik 20-25 uur per week bij ArbeidsDesk waar ik me bezig hield met arbo, arbeidsreïntegratie en medische acceptatie van verzekeringen.

Het nemen van deze beslissingen was moeilijk maar ook onvermijdelijk. Het was niet alleen nodig voor mijn relatie, maar minstens zo belangrijk voor mijn prestaties. Op deze manier creëerde ik in mijn ogen de ideale omstandigheden: ik ben nu samen met Hilda het grootste deel van het jaar in Iten (Kenia), op 2400 meter hoogte, waar ik bijna al mijn trainingen in de warmte kan doen, ik ben full-time atleet, kan veel meer rusten dan voorheen en kan meer tijd besteden aan de trainingen en de rek- en lenigheidsoefeningen daarna.

In eerste instantie heb ik geprobeerd om mezelf te trainen, maar dat was lastig. Ik ben geneigd om teveel en te hard te trainen. Sinds februari 2008 wordt ik begeleid door Gerard van Lent, die ook sinds enkele jaren de coach is van Hilda. Deze samenwerking bevalt erg goed. Na 5 weken op zijn schema's liep ik mijn eerste serieuze race en met 1.05.18 op de halve marathon was ik erg tevreden.

Voor 2008 heb ik twee doelen:

1. de halve marathon en de 10km terugbrengen op niveau

2. plaatsing voor de WK atletiek in Berlijn (op de marathon).

Mijn ambities voor de lange termijn zijn al jaren:

-Een langdurige marathoncarrière (tot mijn 36ste of 40e).

-Deelname aan EK, WK en Olympische Spelen.

-Een marathontijd onder de 2.10.