

Het is een halve dag voor vertrek naar Kenia en de kleine teen is gelukkig genezen. Na 11 dagen zonder hardlopen, maar met dagelijks een uur aquajoggen, deed ik vorige week donderdag weer voor het eerst de loopschoenen aan. Elf dagen, dat is natuurlijk helemaal niet zo lang, maar wat lijkt het een eeuwigheid te duren. Je wilt lopen, maar dat kan niet. Dus kijk je de hele dag een beetje naar die teen, vergelijk je hem met je andere tenen, of wrijf je erover (met of zonder ijs) – alsof al die dingen ervoor kunnen zorgen dat het sneller herstelt.

De afgelopen week heb ik besteed aan opbouwen: eerst enkele minuten joggen, de dag erna 10' joggen, de dag erna 20', de dag erna 45', etc. Nu doe ik weer twee keer per dag een duurloop. Met tempo's heb ik bewust nog even gewacht, dat komt wel. “Haraka haraka haina (spreek uit als: ha iena) baraka”, zeggen ze in Kenia. Letterlijk betekent dat: “haasten haasten heeft geen zegen”, ofwel: haastige spoed is zelden goed. Een gezegde waar door de Kenianen over het algemeen goed naar wordt geleefd. Het zou het nationale motto kunnen zijn.

Vanavond stap ik dus op het vliegtuig naar Kenia, om daar te beginnen met de marathonvoorbereiding. In de aanloop naar Amsterdam zal ik in ieder geval starten in de Dam tot Damloop op 20 september.