

## De 4e come-back

Written by Hugo  
Wednesday, 09 January 2013 18:22 -

---

Eindelijk, ruim twee jaar na het Europees Kampioenschap van 2010, begint het erop te lijken dat het weer enig nut heeft om een website te hebben. Ik trek weer dagelijks de hardloopschoenen aan en maak aardig wat kilometers, al is het nog niet zoveel als ik gewend was. Maar het belangrijkste is dat ik weer de harde trainingen kan doen, die noodzakelijk zijn om in vorm te komen. Ik voel me weer atleet en ben elke dag bezig met beter worden. Het eerste doel is de halve marathon van Egmond, het hoofdoel is een voorjaarsmarathon.

In november heb, volledig onverwacht en ongepland, een marathon gelopen. Hilda liep de marathon van Turijn en ik was met haar mee naar Italië. Het was de bedoeling om haar te hazen tot 30 kilometer. Gezien de trainingen die ik had gedaan, dacht ik niet meer aan te kunnen dan dat. Maar onderweg voelde het zo makkelijk aan dat ik besloot door te gaan tot 35 km, en eenmaal op dat punt aangekomen besloot ik te versnellen (na 35km mocht niet meer worden gehaald) om uiteindelijk te finishen in 2.24. Daar werd ik zowaar tiende mee! Het was een fantastische ervaring. Na een lange periode van pijn, inactiviteit en twijfel over de voortgang van mijn carrière, voelde ik me eindelijk weer atleet. Uiteraard vroeg ik me meteen af of dit wel verstandig was geweest, maar de angst bleek ongegrond; ik herstelde snel van deze inspanning, die niet veel meer impact bleek te hebben dan die van een stevige duurloop. Mijn 'zwakke plek', met recht mijn achilleshiel, was slechts een dag stijf en na twee dagen hervatte ik de training zonder verdere problemen. Een week na de marathon vlogen Hilda en ik naar Kenia en daar zijn we sindsdien.



*Tijdens een tempoduurloop geeft Hilda's coach Gabriële me, vanuit de auto, mijn sportdrank aan.*

## De 4e come-back

Written by Hugo

Wednesday, 09 January 2013 18:22 -

---

In Kenia heb ik verder kunnen bouwen aan mijn vorm, met 'Egmond' als eerste doel. Op dit moment is het belangrijk om aan mijn snelheid te werken. Mijn duurvermogen is al snel op behoorlijk niveau, maar om langdurig een tempo van 3.00 minuten per kilometer te lopen, heb je meer nodig dan duurvermogen. Tegelijk moet je, terugkomend van een blessure/operatie, juist erg voorzichtig zijn met snelheid. Het zorgt het snelst voor problemen. Het is dus de kunst om een goede balans te vinden. Voorlopig gaat het allemaal goed. Ik ben begonnen met trainingen als 15x400m (dat is snelheid voor een marathonloper), en combineer dat met langere duurtrainingen, zoals 7x2km. Ik zou graag heuvelsprints doen om aan de kracht te werken, maar ben daar nog niet mee begonnen aangezien ik denk dat het nog te explosief is voor mijn hiel. Wellicht kan ik het later deze maand op het schema zetten.

Naast mijn eigen trainingen, houd ik me bezig met de begeleiding van Hilda's zusjes en broer, Valentine, Ivy en Collins. Ik kan ze niet meer coachen zoals een echte coach zou doen, omdat ik zelf loop, maar ik maak hun schema's, we gaan samen trainen en bespreken alles na afloop. Collins, die 20 jaar is en in februari is begonnen met hardlopen, heeft in korte tijd laten zien over erg veel talent te beschikken. Hij doet de meeste trainingen met mij mee en wint alle wedstrijden die hij loopt (tegen student-atleten, uiteraard niet tegen de Keniaanse top). Valentine en Ivy maken ook gestaag progressie. Tijdens de jaarlijkse Shoe4Africa 5km in Iten werden ze respectievelijk tweede en vijftiende. Valentine zal met mij mee naar Nederland komen om in Egmond te lopen. Ivy is hopelijk over een jaar sterk genoeg om naar het buitenland te gaan.

Daarnaast hebben Hilda en ik een stichting opgericht; Kibet4Kids. Daar zijn we de afgelopen maanden aardig druk mee geweest. Met behulp van deze stichting willen we onze best doen om het openbare onderwijs en de openbare gezondheidszorg in Kenia te verbeteren. Wie daar meer over wil weten kan kijken op [www.kibet4kidsfoundation.org](http://www.kibet4kidsfoundation.org)

## De 4e come-back

Written by Hugo

Wednesday, 09 January 2013 18:22 -

---

