

## Castricum, 3 juli

Written by Administrator

Friday, 03 July 2009 00:00 - Last Updated Saturday, 14 November 2009 16:16

---

Twaalf keer per week trainen, wekelijks meer dan 160 km lopen, zware baantrainingen zoals 30x400 meter, allemaal geen probleem.... maar de trap naar zolder heeft me gevelde.

Vorige week woensdagochtend (24 juni) liep ik slaapdrongen de trap af, toen ik weggleed en twee traptreden omlaag stuiterde. M'n voet deed daarna nogal zeer, de kleine teen bloedde ook een beetje, maar zo'n klein ongelukje leek me geen reden om rust te nemen. Dus trainde ik gewoon door en liep ik drie dagen later de Stadsloop van Appingedam. De kleine teen van de linkervoet deed nog steeds zeer, maar ik ging ervanuit dat dat wel zou herstellen. Tijdens de wedstrijd voelde ik er niet veel van, maar toen ik na de finish niet meer kon wandelen van de pijn, leek het me toch beter om dit wél serieus te nemen.

De dagen erna heb ik niet gelopen, alleen geaqua-jogd. Omdat het ook daarvan niet snel herstelde, stuurde mijn sportarts (Annelies Vervoort) me naar het ziekenhuis voor een foto. Daar bleek dat de kleine teen is gebroken.

Het was dus nogal dom om daarmee een wedstrijd te lopen. Maar goed, vanaf nu neem ik die teen in ieder geval zeer serieus. De Amsterdammarathon is nog ver weg (ruim 15 weken om precies te zijn), dus in principe komt de marathonvoorbereiding niet in gevaar – als ik er tenminste binnen 1 of 2 weken vanaf ben. De kleine teen is met wat tape aan de 'ringteen' (in artsentaal geloof ik digi 4) vastgemaakt en nu is het gewoon 'belasten op geleide van de pijn', zoals de arts me vertelde. Voorlopig dien ik me nog even te vermaken in het zwembad en hopelijk kan ik dan over een week weer hardlopen.

De 10 km in Voorthuizen (op 15 juli) heb ik in ieder geval afgezegd. Zelfs als ik tegen die tijd weer volledig belastbaar ben, zal ik daar, uit preventief oogpunt, niet starten. Zondag 28 juni, Castricum

Na 2 goede wedstrijden volgt helaas vaak een mindere. In Appingedam ging het gisteren minder. In de week na 'Zwolle' merkte ik al dat het een beetje op was: weinig energie, het kostte me erg veel moeite om in de training een hoog tempo te lopen. In de dagen voor Appingedam kwam de energie terug, maar het was nog onvoldoende.

## **Castricum, 3 juli**

Written by Administrator

Friday, 03 July 2009 00:00 - Last Updated Saturday, 14 November 2009 16:16

---

In de eerste ronde van 5km kwam ik in de vrij grote groep terecht met daarin ook Sander Schutgens, Koen Raaijmakers en Neals Strik. Omdat ik merkte dat ik niet zo makkelijk draaide deed ik wat ik normaal bijna nooit doe (behalve in marathons): ik probeerde wat te ontspannen in de groep. Na 5km besloot ik dat de groep wat te groot was en probeerde deze door een tempoversnelling uit te dunnen. Dat lukte goed, we bleven over met zijn drieën: Sander, Rachid Ezzouniou uit Marokko en ik. In de tweede ronde bleven wij bij elkaar en in de laatste 500 meter liepen ze van me weg. Met een tijd van 30.18 werd ik 9e. Een beetje teleurstellend, maar waarschijnlijk een vrij logisch vervolg op 2 sterke (en dus erg zware) races.

In de komende weken zal ik me weer opladen en nog wat goede trainingen proberen te doen om dan op 15 juli in Voorthuizen een mooi slot te geven aan mijn verblijf in Nederland. Direct na Voorthuizen vertrek ik naar Kenia voor de belangrijkste trainingsperiode van dit jaar: de marathonvoorbereiding. Die begint ca 1 augustus, 11 weken voor de marathon van Amsterdam.