

22 januari 2010

Op maandag 11 januari, nog erg teleurgesteld wegens het niet doorgaan van 'Egmond' de dag ervoor – voor de organisatie ongetwijfeld nog veel vervelender dan voor ons atleten – waren Hilda en ik klaar voor vertrek naar Kenia. We hadden al enige tijd gewacht op een reactie van de organisatie van de Cross international d' Itatica in Sevilla, één van de sterkst bezette crossen ter wereld, maar die reactie was niet gekomen. Ik was ingelogd op de website van KLM, om ons in te checken voor de vlucht naar Kenia en hoefde alleen nog op 'bevestigen' te klikken, toen Pieter Langerhorst uit Kenia opbelde: de reactie van Sevilla was toch gekomen.

Eigenlijk zaten we al met onze gedachten in Kenia. We wilden terug naar de warmte en de training weer oppakken, maar na overleg met Gerard (van Lent) besloten we toch voor Sevilla te kiezen. Gerard vond het een erg goed idee om een wedstrijd te doen, wat uiteraard een zwaardere (betere) prikkel is dan een training. Bovendien hadden we sinds de marathon in oktober geen wedstrijd meer gelopen. Een uur later was de vlucht naar Kenia omgeboekt naar de 19e en waren de tickets naar Sevilla geboekt.

Nog drie dagen bleven we in Nederland. Het trainen in de vrieskou viel niet mee. Eenmaal heb ik op de loopband getraind en verder buiten op de fietspaden waar gestrooid was. Maar 8x1000m bij een temperatuur van -4 graden en een koude wind is niet makkelijk – vooral als je het niet meer gewend bent. Waar ik dit in Kenia, op 2000m hoogte, zonder problemen in 3.00 loop, had ik in Nederland moeite om 3.05 te halen. De kou verlamde de benen.

Gelukkig was het in Sevilla een stuk aangenamer. Normaal gesproken loop ik geen crossen, omdat ik niet op spikes wil lopen uit angst voor achillespeesklachten. Dit is echter een cross met een vrij hard, heuvelachtig parcours wat te belopen is op wegwedstrijdschoenen. Helaas had het behoorlijk geregend in Sevilla, waardoor de klei/zand-achtige ondergrond op sommige plekken glibberig was. Ik besloot het, als enige, toch te proberen op wegwedstrijdschoenen en dat pakte goed uit.

Het startveld in Sevilla was indrukwekkend. Ik denk dat deze cross, na de WK en wellicht Edinburgh, de sterkst bezette cross ter wereld is. Even keek ik met een schuin oog naar de B-race. Had ik misschien beter daar kunnen meelopen, met mijn beperkte crosscapaciteiten? Ik vreesde er volledig te worden afgelopen door alle Spanjaarden (en uiteraard door de Keniaanse en Ethiopische atleten). Uiteindelijk viel het behoorlijk mee. De race over 11,2 km gaat over 5 dezelfde rondes. Na de eerste ronde kwam ik door als 45e, maar elke ronde wist ik wat op te schuiven, om uiteindelijk 21e te worden in 33.29 – een heel aardig gemiddelde van 3.00 per km. Ook mijn positie in dit sterke veld stemde me tevreden.

Over de komende wedstrijden: nu ga ik me voorbereiden op Schoorl (14 feb) waar ik een 10km of een halve marathon zal lopen. Daarna weer terug naar Kenia om me voor te bereiden op een ½ marathon in Den Haag of Venlo. Geen voorjaarsmarathon voor mij dit jaar. Net als vorig jaar wil ik proberen mijn ½ marathontijd aan te scherpen. Daarna zal alles in het teken staan van B10; de marathon op het EK in Barcelona.

Na drie reisdagen (maandag Sevilla – Amsterdam met veel vertraging, dinsdag Amsterdam –

Nairobi en woensdag Nairobi – Iten) kwamen we eergisteren behoorlijk uitgeput thuis in Iten. Als ik een half uur later mijn koffer aan het uitpakken ben, wordt er hard geschreeuwd. Iemand roept dat de buurman heeft zich gesneden. Hilda's zusjes zijn in de buurt en gaan kijken. Tien seconden later komen ze huilend en in paniek teruggerend en roepen iets naar Hilda, die ook begint te schreeuwen. Dit is fout. Ik ren naar binnen, pak mijn autosleutels en ren naar de plek waar de buurman woont. Ik vind hem, zittend op een berg zand, terwijl hij iets in zijn linkerhand houdt. Eén blik is genoeg: hij houdt zijn rechterpols vast, waaraan een hand zonder vingers zit. Waar de vingers horen te zitten, zit nu een bloederige massa. Hij was aan het werk met een elektrische snijmachine en is kennelijk met zijn hand in de machine gekomen. Ik zet hem in de auto en vraag een andere buurjongen naar de snijmachine te lopen om de vingers te zoeken. Die vingers zijn direkt gevonden en worden in de auto gelegd. Met hoge snelheid rijden we naar het ziekenhuis van Iten. Onderweg komen we Pieter en Lornah tegen die door Hilda zijn gealarmeerd. Zij gaan ons voor en maken de weg vrij. Enkele minuten later rijden we het ziekenhuisterrein op en dragen de buurman naar binnen. Lornah praat met de dienstdoende arts, terwijl ik met een paar doktershandschoenen de vingers uit de auto ga halen. Een luguber klusje, wat ik hopelijk niet vaker hoeft te doen. De buurman wordt snel geholpen, maar de vingers kunnen niet meer worden aangezet. Nu, twee dagen later, gaat het vrij goed met hem – voor zover het goed kan gaan als je net je vingers bent kwijtgeraakt. Hij heeft uiteraard pijn, maar er wordt goed voor hem gezorgd en de situatie is stabiel.