

## Nog zes dagen tot de Venloop...

Written by Hugo

Monday, 15 March 2010 17:32 - Last Updated Monday, 15 March 2010 17:35

---

Na de vorige race (Schoorl, waar ik op de halve marathon een persoonlijk record liep van 1.03.42) waren er verschillende interviews met me op internet te vinden, waaronder een videointerview op Losse Veter en op de website van de atletiekunie <http://www.atletiekunie.tv/index.php?item=play&pid=18310&>

Vandaar dat ik toen niet de moeite heb genomen een berichtje op mijn website te plaatsen.

Uiteraard was ik zeer tevreden met het resultaat in Schoorl. Het is voor het eerst in mijn leven dat ik me individueel plaats voor een internationaal toernooi. In het verleden ik me geplaatst voor het WK van 2005 (door in 2004 een tijd van 2.12 te lopen), maar door een blessure wist ik toen geen vormbehoud te tonen. Dat gold ook voor het EK van 2006, maar als teamlid mocht ik toch mee naar Göteborg. In 2007 en 2008 plaatste ik me nergens voor. Voor het WK van 2009 plaatste ik me alleen als lid van een marathonteam (en zegde af voordat het team compleet was). Nu dus voor het eerst een individuele plaatsing en dat doet me erg goed!

De afgelopen weken heb ik, in Kenia, prima getraind. Vorige week zag er als volgt uit:

maandag: 2 duurlopen van 60'

dinsdag: 1 duurloop van 90'

woensdag: 1 duurloop van 45' en een tempotraining van 12x 1000m (gemiddeld in 2.58 per km)

donderdag: 1 duurloop van 60' en 1 van 45'

vrijdag: duurloop van 2u20 met daarin 2x een blok van 40' stevig (tot marathontempo)

zaterdag: 1 duurloop van 50'

zondag: tempo's: eerst 6 heuvelsprints van 30" en daarna 3x5km in 16.00

totale omvang circa 170 km

De belangrijke trainingen combineer ik allemaal met Koen Raymaekers. Vorig jaar was dat nog lekker makkelijk; Koen had een behoorlijk ijzertekort en draaide niet goed. Nu hij van dat ijzertekort af is, is het behoorlijk afzien voor me. Ik zie zijn rug vaker dan me lief is.

Tussen de bedrijven door houd ik me bezig met de bouw van de muur om ons stuk grond, hier in Iten. Dat wordt gedaan door een aannemer, dus ik heb er verder weinig omkijken naar, maar het is altijd leuk om een oogje in het zeil te houden. Vorige week melde ik ons aan voor electriciteit. Dat was wel grappig. Ik moest mijn identiteitsbewijs afgeven aan een dame. Ik gaf haar mijn rijbewijs en moest vervolgens achter mijn naam tekenen. Ik zag mijn naam echter nergens op het papier staan, dus vroeg haar waar ik moest tekenen. Ze wees het aan: achter de naam "Burgemeester Van Heemskerck" (de instantie die het rijbewijs heeft afgegeven). Ik kon mijn lachen niet inhouden en dacht "Wie weet? Over 10 jaar misschien?"

Maar als ik onverhoopt toch geen burgemeester wordt, kan ik altijd nog gaan coachen. Hilda's twee jongere zusjes, die sinds vorig jaar juni door Hilda en mij worden getraind, hebben het afgelopen jaar aardig progressie geboekt. In de laatste twee wedstrijden waren ze nummer 1 en 2 en op grond van hun prestaties hebben ze beiden een studiebeurs verdiend voor een Amerikaanse universiteit.

## Nog zes dagen tot de Venloop...

Written by Hugo

Monday, 15 March 2010 17:32 - Last Updated Monday, 15 March 2010 17:35

---

Komende zondag 21 maart sta ik aan de start van de Venloop. Patrick Stitzinger start daar ook en gezien zijn goede 20km van Alphen (59.58) is hij de perfecte tegenstander. Hopelijk kunnen we elkaar naar een goede tijd helpen – en kan Patrick (een nu wel geldig!) vormbehoud voor Barcelona tonen.

Na de fantastische prestatie van Koen en de eveneens goede tijd van Robert Ton in de CPC, is er een marathonteam voor Barcelona. We zijn al met drie en dat is genoeg, maar er passen er maximaal zes in een team en ik hoop dat het lukt om het team zo groot te krijgen.

Wellicht met Patrick dus, én ik hoop dat in de marathon van Rotterdam nog twee atleten onder de 2u18 duiken (let op mijn oude TDR-maatjes Rens Dekkers en Ronald Schroer!!). Zelf zal ik aanwezig zijn in Rotterdam, maar alleen als haas voor de 'groep Raymaekers'. Twee weken daarvoor start ik nog in de circuitrun in Zandvoort (12km). Een maandje Nederland dus, met 3 races. Maar eerst nog 'de puntjes op de i zetten' hier in Kenia, de komende week.