

ANNEMEREL DE JONGH
TRAINEN ALS EEN
TOP
ATLEET



**VOOR-
WOORD.**

DEN HAAG, APRIL 2018

Het is 13 augustus 2016. De Olympische Spelen in Rio zijn in volle gang, Dafne Schippers loopt 's nachts de 100-meterfinale, een halfuur eerder zwemt Ranomi de 50 meter vrij. Mijn tv staat de hele middag en avond aan. Op Twitter en via de NOS-app volg ik alles op de voet. Zelf train ik voor de Chicago Marathon en door alle olympische verhalen ben ik gemotiveerder dan ooit. Het is op het moment van schrijven nog steeds de maand waarin ik de meeste kilometers ooit wegtikte (251 om precies te zijn).

Ik droomde ervan om zelf op die Olympische Spelen te staan, maar wist ook dat het onmogelijk zou zijn om me te kwalificeren. Ik mocht dan misschien een marathon in 3.26 op mijn naam hebben staan; om me te kwalificeren voor de marathon zou ik minstens een uur sneller moeten zijn. Toch ging die olympische droom niet weg uit mijn hoofd. Ook niet toen Dafne vijfde werd op de 100 meter. Of toen Ranomi gedesillusioneerd zonder medailles terugkeerde uit Rio. Ook dat is topsport. Ik kan me niet voorstellen hoeveel pijn het doet om te 'verliezen' als je ergens jarenlang zo hard en met zoveel focus voor gewerkt hebt. Maar dat maakt overwinningen in topsport juist zo bijzonder.

Tijdens al die kilometers die ik die maand liep, fantaseerde ik over het topsportleven. Zo vormde zich langzaam het idee om een periode als topsporter te leven en hier een boek over te schrijven. Het was een vaag plan, een ambitieus plan, maar in mijn hoofd werden de beelden steeds levendiger. Het was vergelijkbaar met mijn dromen over de New York City Marathon, die ik eind 2011 had tijdens het lopen. Ik had bijna een halfjaar niet gelopen en tijdens een moeizame 5 kilometer waarin ik meerdere keren op adem moest komen, bedacht ik me dat ik de marathon in New York zou gaan lopen. Elf maanden later liep ik mijn eerste marathon in Amsterdam, in 2013 kwam ik over de finish in New York. Tijdens het hardlopen ontstaan mooie ideeën.

Ruim anderhalf jaar lang dagdroomde ik dagelijks over mijn ambitieuze plan. Ik las boeken, keek documentaires op Netflix, zag elke YouTube-video over Shalane Flanagan (winnares New York City Marathon 2017) en Eliud Kipchoge (winnaar marathon olympische Spelen in Rio). En ik sprak erover, met iedereen die maar wilde luisteren. Van mijn familie en vrienden tot de mensen van *Runner's World*. Met mijn fysio – oud topatleet – sprak ik elke behandeling over mijn plannen. Abdi Nageeye (Nederlands recordhouder marathon) en Susan Krumins (olympisch atleet op de 5.000 en 10.000

meter) waren meteen enthousiast. En niet geheel onbelangrijk, ook mijn uitgever bracht ik op de hoogte van mijn ambities.

Inmiddels is het april 2018 en is de kogel door de kerk: deze zomer ga ik zestien weken leven als topsporter. Of nou ja, ik ga mijn sport – hardlopen – als topsport behandelen. Als ik in de afgelopen anderhalf jaar tijdens mijn research één ding geleerd heb, is het dat er niet ‘één topsporter’ bestaat. Iedere atleet benadert zijn sport op zijn eigen manier. Er is geen universeel trainingsschema, dieet of levenswijze die de weg naar goud plaveit. Natuurlijk is het fysiek onmogelijk om als professioneel Netflixer en amateurmarathonloper ineens zestien weken als Shalane Flanagan (gemiddeld 150 kilometer per week) te trainen. Ik heb zo’n vermoeden dat ik dan al na de eerste trainingsweek zo in de kreukels lig dat ik meteen aan de kant zit.

Dat is namelijk wat er gebeurde toen ik in augustus 2016 mijn trainingskilometers verdubbelde ten opzichte van de maand juli. In de eerste weken voelde ik me sterker worden, maar eind augustus lag ik in bed met een ontstoken kaak, een paar weken later had ik een oorontsteking. En ik was moe. Heel erg moe. Verder had ik de ergste acné-uitbraak die ik tot op heden gehad heb. Sindsdien heb ik nog geen deuk in een pakje boter gelopen. In Chicago liep ik twintig minuten langzamer dan mijn marathon-pr.

Maar wat ga ik dan wel doen wat ik topsporterwaardig acht? Ik ga zestien weken lang met een topsportmentaliteit door het leven, zestien weken lang gaat er niets belangrijker zijn dan mijn doel (en dit boek). De afgelopen weken heb ik gespendeerd aan het samenstellen van mijn team van specialisten. Onder begeleiding van mijn trainer (Arthur van Dijk), sportarts (Robert van Oosterom), sportpsycholoog (Thomas Waanders), voedingsdeskundige (Saraï Pannekoek) en fysiotherapeut (Juliën Hagen), ga ik er alles aan doen om op 16 september een persoonlijke toptijd te lopen tijdens de marathon van Berlijn. Die marathon wordt mijn olympische race. Ik heb slechts één kans, er is geen back-up. Dafne kon haar 100-meterfinale in Rio immers ook niet overdoen. Of haar race verplaatsen omdat ze zich niet zo lekker voelde. Op 16 september moet het gewoon gebeuren.

Wat voor tijd ik in Berlijn wil lopen, weet ik nu nog niet. Op 28 mei ga ik officieel van start met mijn trainingsprogramma, een dag eerder loop ik de halve marathon in Leiden, als nulmeting. Daarnaast zal ik een paar weken voor de start een sporttest doen bij mijn sportarts, om mijn fitheid te testen voordat ik aan dit project begin. Dit zal ik komende zomer nog twee keer doen, om mijn progressie te kunnen peilen.

Over specifieke tijden durf ik nog niet na te denken, maar ik hoop toch zeker mijn drie jaar oude persoonlijk record (gelopen in Berlijn) uit de boeken te kunnen lopen.

Toen liep ik met drie duurlopen per week en zonder begeleiding 3.26.43. In de vijf marathons die hierop volgen, kwam ik niet eens bij die tijd in de buurt. Mijn eigen trainingsmethode van lekker veel duurlopen op of net boven marathontempo lijkt haar beste tijd te hebben gehad. Het is tijd voor grover geschut. En ik denk dat ik met mijn team het grofste geschut bij elkaar verzameld heb.

Waarschijnlijk ga ik mezelf vervloeken, er zullen meer tranen vloeien dan er in jaren gevloeid hebben. Maar dat hoort erbij. Ik wil mijn eigen grenzen leren kennen. En tegelijkertijd laten zien hoe complex het leven van een topsporter is, wat we niet zien in een vijftien minuten durende reportage op NOS Sport of een flitsende Instagram-story. De zoektocht naar perfectie, het balanceren op het randje van je kunnen, het sociale isolement, de eenzaamheid, de twijfel na een mindere training: ik verwacht dat het deze zomer allemaal de revue zal passeren.

Als ik het zo opsom denk je misschien: kind, waar begin je aan? Toegegeven, ik heb nog nooit iets gedaan wat ik zo spannend vond als dit. Maar ik heb tegelijkertijd ook nog nooit zoveel zin gehad om ergens aan te beginnen. Sinds ik weet wat ik ga doen loop ik op wolken. Voor zo'n lange tijd speelde dit project zich alleen in mijn hoofd af en nu mag ik er echt aan gaan beginnen. Ik kan niet wachten.

Dit boek is mijn verhaal. Maar ik hoop dat ik je daarnaast praktische tips kan geven om ook de beste versie van jezelf te worden. Als je dat wilt natuurlijk. Want – dit vind ik heel belangrijk om te benadrukken – je hoeft geen wereldtijden te lopen om jezelf een hardloper te mogen noemen. Ook al heb je geen ambitie om sneller te worden, ik hoop dat je uit dit boek motivatie haalt om te (blijven) hardlopen. Want hardlopen maakt het leven leuker. Althans, hardlopen maakt mij leuker.

Liefs,
Annemerel

ps Het spannendste vind ik het feit dat ik ook gewoon een halfuur boven mijn persoonlijk record kan lopen en dat dan wel dit boek in de winkel ligt. Publiekelijk 'falen'. Maar ook dat is iets waar een topsporter mee moet dealen. Toch hoop ik dat ik op 16 september dit boek een happy end kan geven.

MEET THE TEAM

Voordat we beginnen stel ik je graag eerst even voor aan mijn team van specialisten, die mij deze zomer zullen begeleiden.



DE SPORTARTS: ROBERT VAN OOSTEROM

Robert van Oosterom is sportarts bij het HMC. Robert raakte geïnteresseerd in sportgeneeskunde tijdens zijn eigen topsportcarrière als cricket-international, helaas deels vanwege diverse blessures en de noodzaak om daar vlot en goed van te herstellen. Robert heeft onder andere samengewerkt met topsporters als Maarten van der Weijden en Ranomi Kromowidjojo en de spelers van PSV. Op dit moment werkt hij vanuit het HMC samen met onder andere de voetballers van ADO Den Haag, de hockeyers van HGC en deze zomer dus ook met mij. Ik kende Robert al van een eerdere sporttest die ik gedaan had; dat was zo goed bevallen dat ik hem als een van de eersten benaderde voor dit project.

DE VOEDINGSDESKUNDIGE: SARAÏ PANNEKOEK

Saraï Pannekoek raakte al voor haar eerste studiejaar Voeding & Diëtetiek gefascineerd door het verbeteren van sportprestaties met behulp van voeding. Ze werkt onder andere samen met het Nederlands softbalteam en diverse individuele professionele sporters. Ook is ze betrokken bij verschillende projecten, zoals de ontwikkeling van de vernieuwde leerlijn voeding van NOC*NSF, en is ze coauteur van het boek *Eet als een atleet*. Het is haar belangrijkste missie om mensen te laten ervaren wat de impact van voeding kan zijn op je gezondheid en prestaties, en dat je door het maken van de juiste keuzes ook een bijdrage kunt leveren aan een betere wereld. Ik heb voor Saraï als voedingsdeskundige gekozen nadat ik haar boek *Eet als een atleet* gelezen had, dat ik zo verhelderend en toegankelijk vond dat ik een stuk minder angstig was voor het aanpassen van mijn voedingspatroon. Ik ben onwijs blij dat ik naast het boek de afgelopen maanden ook de persoonlijke begeleiding van Saraï gehad heb.



DE SPORTPSYCHOLOOG: THOMAS WAANDERS

Thomas Waanders is bewegingswetenschapper en sportpsycholoog en is in dienst van FC Groningen. Al tijdens zijn studie Bewegingswetenschappen kreeg hij sterk het idee dat het verschil tussen winst en verlies te maken heeft met psychologische processen. Zijn eigen competitieve instelling en de wil om

anderen te helpen hun doelen te bereiken leidden hem naar de postacademische opleiding tot praktijksportpsycholoog. Hij ziet het verbeteren van sportprestaties als zijn belangrijkste doel. Het gaat hem niet om het vergroten van zelfvertrouwen en het verbeteren van het gevoel, het gaat hem om het gedrag: presteren zoals je wilt presteren, ongeacht wat je denkt of voelt. In de zomer van 2016 las ik Thomas' boek *Grenzen verleggen*, over het verschil tussen goud en zilver en het feit dat dit vaak een mentale kwestie is. Ik wist het meteen: als ik ooit echt (een periode) als topsporter ga leven, dan wil ik hem als sportpsycholoog. Ik was dan ook erg blij toen hij net zo enthousiast was over mijn idee als ik.

DE FYSIOTHERAPEUT: JULIËN HAGEN

Juliën Hagen studeerde naast zijn carrière als atleet (400 meter) fysiotherapie. Als fysiotherapeut werkte hij onder andere voor ADO Den Haag. Daarnaast is hij eigenaar en coach bij myvie.nl, waar hij (onder andere) mensen helpt met stress- en burn-outklachten. Juliën is al vier jaar mijn fysio; van een liesblessure tot IT-bandklachten en een lopersknie: hij heeft het in het verleden allemaal bij mij verholpen. Het belangrijkste: ik werd tijdens mijn blessures niet op de bank gezet, maar hij maakte een plan waarbij ik toch kon blijven lopen. Ook niet geheel onbelangrijk: Juliëns enthousiaste verhalen over zijn eigen verleden als topatleet maakten mij alleen maar enthousiaster over dit project. Hij was degene die zei: 'Dit moet je gewoon doen', zelfs toen ik in zak en as zat omdat ik blessure op blessure had en dacht dat mijn lichaam het niet aan zou kunnen om te trainen als atleet.



DE TRAINER: ARTHUR VAN DIJK

Arthur van Dijk studeerde Bewegingswetenschappen aan de VU met een specialisatie in inspanningsfysiologie en sportpsychologie, en is leraar lichamelijke opvoeding. Hij is daarnaast trainer van het hardloopteam de Ruitenburg Runners en het hardloopteam van de American School of The Hague. Arthur is regerend Nederlands kampioen M45 op de 800 meter en 1500 meter, en loopt regelmatig een 5 of 10 kilometer op de weg. Arthur wil als trainer graag een inspirator zijn, iemand die de intrinsieke motivatie van de atleet aanwakert. Dat is niet heel lastig voor hem, omdat hij zo ontzettend van de sport houdt. Hardlopen is volgens Arthur een teamsport en hoewel ik daar aanvankelijk anders over dacht, heb ik mijn mening bijgesteld. Ik ben ontzettend blij dat mijn fysiotherapeut Juliën Hagen ons in april aan elkaar voorstelde; Arthurs enthousiasme en immer positieve vibes zorgden ervoor dat ik zin heb in elke training en er elke keer weer voor de volle honderd procent voor ga.



DE VOOR- BEREI- DING.

Ik ga pas op 28 mei van start met mijn zestienwekenplan, maar van de ene op de andere dag als topatleet trainen is geen goed idee. Daarom werken we in de maanden april en mei aan mijn basis, zodat ik straks in de tweede week niet meteen geblesseerd aan de kant zit. Tijdens deze zeven voorbereidingsweken heb ik een dagboek bijgehouden.

APRIL.

DONDERDAG 5 APRIL

(164 dagen tot de start)

Het is ruim tweeënhalve week geleden sinds ik voor het laatst heb hardgelopen. Na de halve marathon in New York op 18 maart heb ik verplichte looprust opgelegd gekregen van mijn fysio Juliën Hagen. Niet omdat ik een heftige blessure had, maar omdat ik al maanden met allerlei kwaaltjes rondliep. Het begon met een pijnlijke knie, waardoor ik anders ging lopen. Hierdoor kreeg ik de heftigste blaren; omdat die blaren pijn deden zette ik mijn voet weer op een andere manier neer, waardoor ik last kreeg van mijn enkels en kramp onder mijn voeten. Vervolgens begonnen mijn heupen te zeuren en de pijn in mijn knie was ook nog niet helemaal verdwenen. Tel daar vermoeidheidsklachten en depressieve gevoelens, omdat ik de controle volledig kwijt leek, bij op en je begrijpt dat ik een harde reset nodig had.

Maar vanavond mocht ik eindelijk weer en ik werd meteen in het diepe gegooid. Mijn eerste ontmoeting met mijn trainer Arthur van Dijk en de atleten van de Ruitenburg Runners, waar ik deze zomer mee zal trainen. Dat ik zenuwachtig ben is zacht uitgedrukt. Wat heeft die looprust met me gedaan? Hoe snel is de rest? Zelfs de vraag 'Zouden ze me wel aardig vinden?' spookt heel de dag door mijn hoofd. Ik weet dat het daar niet om gaat, dat ik voor mezelf train, maar het maakt het leven wel een stuk makkelijker (en gezelliger) als er een klik is.

Ik was een kwartier te vroeg. Omdat ik niet zo goed wist wat ik moest doen en niemand kende, wachtte ik in mijn auto totdat ik iemand aan zag komen die leek op de foto's die ik via Google Afbeeldingen van Arthur gevonden had. Het is een understatement als ik zeg dat ik me geen zorgen had hoeven maken. Ik voelde me meteen ontzettend op mijn gemak bij hem. Ik vind het lastig te omschrijven waar dit gevoel vandaan komt, soms heb je dat, toch? Dat je voelt: deze persoon kan ik alles zeggen, deze persoon heeft het beste met mij voor. Dat gevoel had ik vanaf het eerste moment.

Ook met de rest van de groep is het ijs vrijwel meteen gebroken als ik hoor dat een aantal me herkennen van mijn vlogs. Waar ik me nog steeds wel een beetje zorgen over maak is het tempo waarin we straks gaan inlopen: 3,5 kilometer in 17 minuten. Ik ben blij als ik dat tempo tijdens een wedstrijd haal. Maar volgens Arthur kan ik dat wel. Ik denk: hij heeft me nog nooit zien lopen... Maar om de een of andere reden vertrouw ik

hem meteen zo erg dat ik het aandurf. Het was redelijk zwaar, mede doordat er tijdens die 17 minuten ook nog gepraat ‘moet’ worden. Maar ik kan niet anders dan doorlopen, ik ga natuurlijk niet tijdens het inlopen bij mijn eerste training al opgeven.

Over mijn fysieke gesteldheid in vergelijking met de rest? Ja, daar kan ik vrij kort over zijn. Ik ben de langzaamste uit de groep en ik weet eigenlijk wel dat een zomer lang trainen daar geen verandering in zal brengen. Maar hé, het is oké; waar zij trainen voor afstanden tussen de 400 en 5.000 meter, moet ik straks ruim 42 kilometer afleggen. Jezelf vergelijken met een ander is nooit een goed idee en in deze situatie slaat het gewoon helemaal nergens op. Dus, de focus op mezelf, maar wel de gezelligheid van de groep.

Als ik nog geen zin had in komende zomer, dan heb ik dat nu wel.

ZONDAG 8 APRIL

(161 dagen tot de start)

Vandaag stond ik langs de kant bij de Marathon Rotterdam. Het was 23 graden, zo'n 30 graden warmer dan drie weken geleden, toen de meeste lopers hun laatste lange duurloop deden. Op kilometer 14 oogde het gros nog fit en gelukkig. Maar op 28 kilometer was het een slagveld en als je van plan was om binnenkort je eerste marathon te gaan lopen en toevallig op kilometer 40 stond, dan was je daar na vanmiddag waarschijnlijk op teruggekomen. Het zag eruit als een regelrechte hel. Ik maak me nu al zorgen over de weersomstandigheden op 16 september in Berlijn.

VRIJDAG 13 APRIL

(156 dagen tot de start)

Ik ben geen fan van verplichtingen. Ik deel graag mijn eigen tijd in. En wanneer ik een training te ver vooruitplan heb ik veel te veel tijd om smoesjes te bedenken waarom ik er geen zin in heb of waarom het vast slecht zal gaan. Ik zag er dan ook redelijk tegen op om met een trainer en een groep te gaan trainen. Twaalf jaar lang was ik mijn eigen trainer, met wisselende resultaten, maar hé, ik was vrij. Ik verzon mijn eigen trainings-

schema's met behulp van wijsheid van Google en *Runner's World*. In het positiefste geval voerde ik 60 procent van de trainingen van mijn schema netjes uit, de rest deed ik niet of paste ik aan.

Naast dat ik op mijn vrijheid gesteld ben, ben ik ook redelijk eigenwijs. Ik ben 'Annermerel-ja-maar', ik weet het altijd beter. Niet voor niets heb ik ruim zestig rijlessen nodig gehad om mijn rijbewijs te halen. Ik dacht tijdens de derde les al dat ik het beter wist dan mijn rijinstructeur.

Maar aangezien ik 16 weken als atleet wil leven, moet ik er nu toch echt aan geloven. Er zullen vast topatleten zijn die zichzelf trainen, maar ik ken ze niet. Daarnaast lijken mijn eigen trainingsmethodes ook zo'n beetje uitgewerkt. Nadat ik in 2015 mijn pr liep op de marathon (3.26.43) en in mei 2016 mijn persoonlijk record op de halve (1.37.51) heb ik nooit meer harder gelopen. Sterker nog, ik ben niet eens meer in de buurt van mijn persoonlijke beste tijden geweest. Als ik sneller wil worden, dan heb ik iemand nodig die er meer verstand van heeft dan ik denk te hebben. En als ik het goed wil doen, dan zal ik ook gewoon moeten luisteren. Mezelf volledig over moeten geven en mijn eigenwijsheid opzijzetten.

Ik denk dat ik in Arthur een goede coach gevonden heb. Na de drie trainingen die ik nu gehad heb – eigenlijk al voor de allereerste training – vertrouw ik hem volledig. We zitten nog in de voorbereidingsfase, het duurt nog zes weken voordat mijn echte schema van start zal gaan, maar ik zou er het liefst nu al keihard in vliegen. Afgelopen zaterdag stuurde Arthur een appje of ik zin had om krachttraining te komen doen. Nu is er weinig waar ik een grotere hekel aan heb dan krachttraining, maar om de een of andere reden bedacht ik me geen moment. Binnen vijf minuten was ik van 'pyjama op de bank' veranderd in 'sportkleding in de auto'. Ik ken mezelf niet meer terug.

ZONDAG 15 APRIL

(154 dagen tot de start)

Vandaag liep ik een *ladiesrun* in Valencia. Het was slechts 7,5 kilometer, maar ik merkte vandaag iets wat ik in tijden niet gevoeld heb. Mijn extra versnelling begint terug te komen. En dat na slechts twee baantrainingen. Ik liep geen spectaculaire tijd, maar het

voelde goed om weer iets van controle over mijn lichaam terug te vinden tijdens het lopen. Controle, als in: ik ben de baas over mijn lichaam, ik kan het vertellen harder te lopen als ik dat wil. Ik kan niet wachten om dit de komende maanden verder uit te bouwen en dit te gaan gebruiken om persoonlijke records te verpulveren.

ZATERDAG 21 APRIL

(148 dagen tot de start)

Mijn buik doet pijn. Deze keer niet omdat ik naar het toilet moet, maar omdat ik zenuwachtig ben. Waarom, vraag je je af, de marathon is toch pas over 21 weken? Je schema is nog niet eens begonnen. Wat heb je te verliezen?

Het vertrouwen in mezelf.

De afgelopen twee weken gingen mijn trainingen heel goed. Zo goed dat Arthur nu een training voor me verzonnen heeft waar mijn maag rondjes van gaat draaien. Vijftien minuten inlopen, 3x 100 meter sprint en vervolgens 5x 1.000 meter in 4.15 met twee minuten rust. Daarna mag ik nog vijftien minuten uitlopen, maar daar maak ik me niet zo zorgen over. Ook niet over die 100-metersprintjes; voordat je doorhebt wat je aan het doen bent, zijn die al voorbij. Die duizendjes in 4.15 echter... daar ben ik niet zo zeker van. Als ik ze snel genoeg loop zijn ze zo voorbij, maar tijdens zo'n interval lijkt de tijd wel achteruit te gaan.

Het is belangrijk dat ik deze training nu doe en het maakt niet uit als het me niet lukt. Valsspelen, daar heb ik alleen mezelf mee. Als mijn trainer niet weet wat ik daadwerkelijk kan, kan hij ook geen schema maken. En ik wil mezelf ook niet voorliegen, toch? In het verleden heb ik dit wel gedaan, dan pauzeerde ik mijn horloge halverwege een interval zodat ik even op adem kon komen en toch mijn tempo zou halen. Het gekke is; ik was de enige die mijn trainingen bekeek, dus voor wie deed ik dat?

Waarom dan toch die buikpijn? Ik wil het gewoon zo graag. Ik wil zo graag die 5x 1.000 meter in 4.15 lopen. Het hoeft niet met twee vingers in mijn neus, maar ik wil wel dat het me lukt.

Vraag is alleen... als het me lukt, wat is dan de volgende training (test)?!

Ik drink nog een glas water, ga mijn muziek uitzoeken en wil naar buiten, over de boulevard in Scheveningen lopen. Het is zonnig weer, dus als ik niet tussen de toeristen wil lopen moet ik opschieten.

—

Het is gelukt. Niet met twee vingers in mijn neus, maar ik leef nog om het na te vertellen. Het beste gevoel dat er is.

ZONDAG 22 APRIL

(147 dagen tot de start)

Deze week liep ik 64,9 kilometer. Dat is bijna net zoveel als ik in de maand maart bij elkaar liep. En daar zitten die twee halve marathons bij inbegrepen. De 20 kilometer die ik vandaag samen met mijn vader in 5'30 liep vielen me zwaarder dan verwacht, maar ik denk dat de 44,9 kilometer die ik deze week al op de teller heb staan en de warmte daar alles mee te maken hebben.

Mijn trainer is trouwens niet echt onder de indruk van die bijna-65-kilometer. Of nou ja, hij is 'blij dat ik dit aankan', maar verzocht me vriendelijk, doch dringend, de komende weken mijn kilometrage onder de 50 te houden. In de eerste maanden van het jaar liep ik zo'n 25 kilometer per week, als ik dan nu meteen overga op 65 kilometer per week is dat vragen om moeilijkheden. Mijn lichaam is dit (nog) niet gewend.

Je vraagt je misschien af hoe ik aan 65 kilometer kwam als ik netjes het advies van mijn trainer opgevolgd heb. Nou, heel simpel, ik ben een smokkelaar, zeker als de zon schijnt zoals afgelopen week volop het geval was. Die 'herstelloop' van 10 kilometer afgelopen donderdag stond niet op het programma. Evenals die 3 kilometer die ik gisteren na mijn duizendjes liep. En toen ik zei dat ik zondag lang en langzaam wilde lopen, had Arthur vast niet verwacht dat ik met 'lang' 20 kilometer bedoelde.

Ik ben blij dat de temperaturen de komende week beloven te halveren en er meer regen dan zon voorspeld is. Dat maakt het voor mij een stuk makkelijker om mezelf een beetje in bedwang te houden.

DINSDAG 24 APRIL

(145 dagen tot de start)

'15 minuten in 5'30 dan 4x 100 versnelling dan 2x 5 minuten met maar 90 seconde pauze dan 3 minuten pauze dan 10 minuten dan weer 3 minuten pauze dan 4x 2'30 met 1 minuut pauze tot slot 5 minuten op 5'30-tempo, easy. Alle snelle loopjes in 4'20 tempo.'

Dat kreeg ik vanmiddag om twaalf uur in een appje van mijn trainer toegestuurd. Naast dat ik nogal gechoqueerd was over dat tempo van 4'20 snapte ik er de ballen van. Dit was lastiger te ontleden dan een moeilijk Frans recept. Het hielp ook niet mee dat ik ten tijde van het appje bezig was met mijn belastingaangifte, die getallen zorgden eigenlijk al voor genoeg duizelingen. Na het tot twee keer toe verkeerd begrepen te hebben ('Nee, geen 10 minuten rust, die 10 minuten moeten juist in 4'20!' 'No way!!!') legde ik de training even (zeven uur lang) naast me neer. Typisch uitstelgedrag dat ik in mijn boek *Ik heb geen zin* tot in den treuren besproken heb.

Uiteindelijk ging ik natuurlijk toch. En ik stond wederom versteld van mijn eigen snelheid, die blijkbaar toch ergens in mij verstopt zit. Dat het halverwege mijn training begon te regenen hielp zeker mee, heerlijk die verkoeling. De 4x 100 meter versnelling gingen met twee vingers in mijn neus. Met de 2x 5 minuten had ik meer moeite, mede omdat ik op dat moment tegenwind had. De 10 minuten gingen verbazend snel voorbij, de wind in mijn rug zal daar ook zeker bij geholpen hebben. Ik ben blij en Arthur was onder de indruk.

Het enige nadeel is dat het inmiddels al halfeen 's nachts is en ik nog steeds lig te stui teren van alle adrenaline die door mijn aderen stroomt. Maar dat is denk ik vooral een kwestie van wennen. Alhoewel ik niet weet of ik hier wel aan wil wennen, die adrenaline, is nu juist waar ik zo gelukkig van word. Ik zet mijn wekker voor morgen wel gewoon uit, dan slaap ik maar wat langer. Rust is minstens zo belangrijk als training.

VERSNELLINGEN

Het was tijdens een van mijn allereerste trainingen. Ik was net bezig met een lekker rustige duurloop van 12 kilometer, toen ik een appje van mijn trainer binnen zag komen. Super dat je nu even 12 kilometer rustig loopt, doe aan het eind van je training even drie versnellingen van 100 meter. Serieus? Oké, geen probleem. Of nou ja, tegen die eerste versnelling zag ik best wel een beetje op; ik loop liever op een relaxed tempo en had geen idee wat me te wachten stond. Maar na die eerste 100-meterversnellingsloop kwam ik al tot de conclusie dat die 100 meter voorbij is voordat je er goed en wel aan begonnen bent. En na drie versnellingen voelde ik de adrenaline door mijn lichaam stromen, veel meer dan een paar minuten eerder toen ik klaar was met het duurloopt gedeelte van mijn training.

Die versnellingslopen bleken later in vrijwel elke training voor te komen. Voor een baantraining, na het inlopen en de loopscholing, voordat we aan de tempo's op de baan beginnen. Na het inlopen voor een krachttraining, voordat ik aan mijn langere tempo's buiten de baan begin en na een langzame duurloop dus. Na twee weken bij elke training versnellingen te hebben gedaan, besloot ik Arthur maar eens naar het nut van die versnellingen te vragen. Want het voelde wel goed, maar waarom eigenlijk? Hij gaf me zes redenen om versnellingen te doen:

- 1. Versnellingen doe je voor een interval om je hartslag omhoog te krijgen, zodat je lichaam geen schrikreactie krijgt aan het begin van je eerste interval. Bij intervaltrainingen is je hartfrequentie namelijk een stuk hoger dan bij een rustige duurloop.*
- 2. Bij een versnelling ga je de laatste 20 meter voluit; dit is goed om je maximale snelheid te onderhouden.*
- 3. Versnellingen kunnen de stijfheid uit je lichaam halen zodat je je knieën hoog op kunt zwaaien en je een mooie lange pas kunt maken.*
- 4. Versnellingen kun je ook doen na een korte duurloop van bijvoorbeeld 12 kilometer, om het stijve 'langzame' gevoel van het rustige tempo eruit te lopen. Daarnaast werk je meteen aan je looptechniek.*
- 5. Door versnellingen te doen voor krachttrainingen loop je de stijfheid van*

de training van de vorige dag eruit, zodat je de oefeningen beter kunt uitvoeren.

- 6. Tot slot zorgen versnellingen voor positieve vibes om in een lekker ritme te lopen, waardoor je jezelf goed voelt om met een wedstrijd of intervaltraining te beginnen.*

Hoe doe je precies zo'n versnelling?

Loop ongeveer 100 meter (of bijvoorbeeld drie lantaarnpalen). Voer je tempo geleidelijk op tijdens een versnelling. Focus op een efficiënte looptechniek en probeer je bovenlichaam stil te houden. Zwaai je armen langs je lichaam, ontspan je handen en zorg ervoor dat je ellebogen in een hoek van 90 graden blijven.

Zoek naar een lekker beenritme dat bij je past. Doordat je snelheid tijdens een versnellingsloop toeneemt, zullen je passen vanzelf groter worden, zeker als je ook je knieën goed omhoogzwaait. Focus op een punt voor je en probeer het tempo steeds verder op te voeren. In de laatste 20 meter van de laatste paar versnellingen mag je voluit (de eerste versnellingen zijn iets rustiger), maar: blijf de ontspanning zoeken en blijf op techniek lopen. Daarna loop je rustig uit en na 60 tot 90 seconden rust ben je klaar voor de volgende versnelling. Wij doen meestal drie tot zes versnellingen over een lengte van 80 tot 100 meter.

DONDERDAG 26 APRIL

(143 dagen tot de start)

Bijzonder wat drie weken training onder begeleiding van iemand die er meer verstand van heeft dan drs. Google – of in elk geval, mijn interpretatie van alles wat ik via Google gevonden heb – kan betekenen. Drie weken geleden, op 5 april, liep ik met moeite 7x 400 meter op de baan met een snelheid van 4'30 (13,3 kilometer per uur); dat was mijn allereerste training bij Arthur. Vanavond liep ik 8x 500 meter met een snelheid van 4'00 per kilometer (15 kilometer per uur).

Natuurlijk was het zwaar, maar ik kon er ook ontzettend van genieten. Op dit moment zou ik eigenlijk moeten slapen, morgen heb ik weer een druk programma (de eerste keer dat ik Koningsdag ga vieren!), maar net als afgelopen dinsdag lig ik weer te stui-teren in mijn bed. Mijn trainer zegt dat het hem altijd helpt om aan zijn volgende training te denken, dat hij daar vanzelf van in slaap valt. Maar bij mij werkt dit alleen maar averechts. Ik zou die training het liefst nu meteen doen.

ZONDAG 29 APRIL

(140 dagen tot de start, nog 20 weken!)

Vandaag stond er een groepstraining in een natuurgebied op het programma. Zoals altijd maakte ik me van tevoren natuurlijk weer een beetje (boel) zorgen. De atleten met wie ik train lopen Nederlandse kampioenschappen. De atleten met wie ik train lopen afstanden tussen de 800 en 5.000 meter. Kort gezegd: de atleten met wie ik train zijn gewoon veel en véél sneller dan ik. Ik weet dat ik dat moet accepteren, ik weet dat het geen schande is, ik weet dat mijn doel compleet anders is, ik weet dat ik pas net begonnen ben, ik weet het allemaal, maar het is niet leuk om de langzaamste te zijn.

Gisteravond zag ik een video van Gwen Jorgensen. Gwen won in 2016 in Rio de triatlon, maar heeft zich na de geboorte van haar baby eind vorig jaar bij de Bowerman Track Club (BTC) gevoegd. De BTC is het team van onder andere New York City Marathon-winnares Shalane Flanagan. In de video vertelde ze dat ook zij het tempo niet altijd vol kan houden.

'I really believe you have to surround yourself with people who are better than you. Yeah, it's scary. I first came here and I started running with them and I was getting dropped all the time. And you know, I still get dropped every once in a while.' – Gwen Jorgensen

Het spreekt natuurlijk voor zich, maar het gaf mij wel een soort rust. Iedereen is ergens begonnen en ik train voor mezelf, niet voor een ander. Toch is er altijd een stemmetje in mijn hoofd dat zich afvraagt wat anderen van me denken. Ik denk dat dat menselijk is en ik denk ook niet dat ik daar ooit helemaal van af zal komen. Ik kan er wel voor zorgen dat dat stemmetje minder invloed heeft op hoe ik handel.

Dus vanmorgen stond ik netjes om tien uur op de afgesproken tijd in recreatiegebied Kerkpolder. Na een klein zenuwenplasje te hebben gedaan bij het naastgelegen zwembad liepen we 4 kilometer warm. Tot zover ging het goed. Daarna deden we een bloktraining. We liepen 6 minuten, 4 minuten en 2 minuten met 90 seconden rust tussendoor. Daarna 3 minuten rust, om vervolgens 5,3,2 te lopen. Tot slot een laatste keer 3 minuten rust, om af te sluiten met 4,2,1. Er was geen blok dat ik in hetzelfde tempo als de rest kon volbrengen, maar dankzij het creatieve werk van mijn trainer liepen we in elke periode van rust weer samen en na afloop voelde ik me meer dan voldaan. Weer een fijne training op zak.

Dit was de eerste keer dat ik na een training niet helemaal hyper was. Sterker nog, na een lekker warme douche en een herstelmaaltijd ben ik mijn bed in gekropen en heb ik een middagdutje gedaan. Dit is dus het gedeelte van 'trainen als een atleet' waar ik het meeste naar uitzie: ongegeneerde middagdutjes. Ik heb me door Susan Krumins laten vertellen dat veel atleten dit doen om twee goede trainingen per dag te kunnen volbrengen. Het klinkt mij als muziek in de oren.