

Succesvolle Road2Rotterdam voor Energie

Vele Energie atleten stonden 10 april aan de start van de 36^e Rotterdam Marathon. Het was een buitengewoon mooie editie voor Energie, waarin goede resultaten zijn gehaald en waarin de groep atleten van trainer Mark de Boer bijzonder opvallend presteerde. 7 atleten liepen onder de 3 uur. Lees hieronder een interview met trainer Mark en enkele van de snelste Energie atleten.



Mark de Boer

Mark, gefeliciteerd. 7 atleten uit je groep hadden als doel onder de 3 uur te lopen en liepen dat ook allemaal. Wat verklaart het succes?

Succes verklaren is nooit erg gemakkelijk. Ik denk dat een deel van dit succes komt uit de discipline van de atleten. De atleten hielden zich goed aan de verschillende tempo's van de trainingen. Rustig waar het rustig moest en nooit te langzaam waar het vlot moest. En meters maken. Een goede marathon loop je niet op een minimale inspanning. Alle trainingszones kwamen zo in de juiste verhoudingen aan bod. Maar wat ook belangrijk was, de gezamenlijke trainingen. We hebben een mooie groep atleten die gezamenlijk de baantrainingen afwerkten, waarin geen enkele atleet zich gedroeg als een "haantje". Niemand maakte van de training een wedstrijd. Een trainingsdiscipline waar ik langs de baan met erg veel plezier naar keek!

Daarnaast, en dan wil ik niet onbescheiden overkomen, is het trainingsschema langzaam maar zeker wel een solide schema geworden. Een schema wat ik kan uitleggen, waar ik heilig in geloof en waar alle aspecten in meegenomen zijn. Het is trouwens geen bijzonder schema, het is gebaseerd op het uitbouwen van het aerobe uithoudingsvermogen, een principe dat vele trainers, zeker de toptrainers, gebruiken. Ik geloof ook niet dat er "vele wegen naar Rome zijn" op dit gebied. Ik zie tussen de schema's van toptrainers alleen verschillen in details. En uit

wetenschappelijk onderzoek, wat voor mij een belangrijke basis is, wordt dit ook wel aangetoond. En dan niet alleen in het hardlopen maar in alle duursporten zoals zwemmen, langlaufen, wielrennen enzovoort.

Wanneer ben je als trainer tevreden met het resultaat van een atleet en wanneer mag een atleet tevreden zijn? Want niet iedereen zal het in zich hebben onder de 'magische grens' te komen.

Ik ben tevreden als een atleet een doel heeft, met mij een plan maakt, aan het werk gaat, zich aan het plan houdt en dan uiteindelijk zijn best doet om de wedstrijd zo goed mogelijk te lopen. Hetzelfde geldt ook voor de atleet. Als hij (of zij!) weet dat hij er alles aan heeft gedaan wat binnen zijn mogelijkheden ligt dan is het goed. En dan maakt het dus niet uit welk niveau iemand heeft als hij maar binnen zijn mogelijkheden (fysiek, thuissituatie, werk of studie) zijn best doet.

Als je terugkijkt op de "Road2Rotterdam", wat is je dan het meest opgevallen en heb je nog iets geleerd?

Dit jaar viel mij de groepsdynamiek op, het samen trainen van atleten van 21 jaar tot en met 55 jaar. Daar heb ik van genoten. Ik heb geleerd dat schema's en ideeën van trainers belangrijk zijn, maar dat die eerder genoemde dynamiek er voor zorgt dat een groep als geheel buitengewoon goed presteert.

Waar haal je je kennis vandaan om atleten goed te kunnen begeleiden?

Ik heb de laatste jaren erg veel tijd gestoken in scholing. Ik heb de Talenttrainer Niveau 4 bij de Atletiekunie mogen volgen. De hoogste trainersopleiding die de Atletiekunie aanbiedt. Verder veel cursussen en congressen op niveau gevolgd. En ik leer heel veel van andere trainers, zowel in als buiten de atletiek. Als trainer - coach van ons jeugdteam, het Energie Running Team, kom ik in contact met veel goede trainers en geregeld op Papendal waar vijf van onze kids bij de bondscoach in de Nationale Selectie trainen. Maar bovenal leer ik erg veel van mijn medetrainer van het ERT, Herman Vrijhof. Hij is voor mijn ontwikkeling erg belangrijk en een fijne sparringpartner. En wat ik andere trainers mee wil geven: loop zelf niet te veel mee, wees een trainer en geen atleet. Lopers zien lopen tijdens de training is erg belangrijk, dan weet je of je programma aansluit bij de atleet. Dus ga gerust met je handen in je zakken langs de baan staan en kijk!

Rotterdam heeft natuurlijk een geweldige marathon. Welke marathon voor in het najaar kun je lopers aanraden?

Ik zou kiezen voor Spijkenisse, de andere marathons komen iets te vroeg. Dan moet je als

atleet trainen in de zomervakantie. Vaak is het dan warm, veel atleten hebben dan ook vakantie met hun gezin en trainen minder. Een marathon in december, zoals Spijkenisse, past dan beter. En dan kan je in de zomer werken aan wat snelheid. Als je kiest voor een marathon in oktober dan moet je beginnen met je marathonschema in juli. En dat vind ik erg vroeg, na een voorjaarsmarathon.

Kai Eduard (2.57.26)

Gefeliciteerd Kai! Hoe heb je naar je nieuwe PR toe gewerkt?

Om eerlijk te zijn ben ik iets minder gaan trainen dit jaar. Dit omdat ik het drukker kreeg met het geven van onder andere voetbaltrainingen aan mijn zontjesteam.

Je geeft op trainingen altijd aan vooral niet té hard te willen trainen. Wat bedoel je daarmee?

Ik wil de volgende dag fit zijn. In tegenstelling tot veel collega lopers ben ik soms de volgende dag weleens moe van de training een dag eerder. Soms moet deze oude man daarom wat inhouden om uitgerust aan de volgende training te kunnen beginnen.

Wat vinden je leerlingen ervan dat hun docent zo hard kan lopen? Motiveert dat ze?

Ik werk op een middelbare school. Leerlingen in de brugklas doen een project over de marathon. Zo komen ze er achter wat dit inhoudt. Ze komen er dan vaak achter wat mijn prestatie inhoudt.

Denk je dat het lopen van een marathon gezond is en waarom wel of waarom niet?

Het lopen van een marathon kan gezond zijn denk ik. Mits je goed naar je lichaam luistert en op tijd gas terug neemt als de trainingen te zwaar worden.

Heb je naast de marathon nog doelen dit jaar?

Mijn doel is dat mijn kinderen niet te veel last hebben van mijn sportgedrag.



Quinten Lainert (2.52.05)

Gefeliciteerd Quinten met je geweldige debuut (negatieve split van 1.28.19-1.23.46)! Hoe heb je je eerste marathon ervaren?

Het was al een fantastische ervaring om na maanden van hard trainen eindelijk het startschot te horen en voor de eerste keer met duizenden anderen de Erasmusbrug over te rennen. Tijdens de wedstrijd scheen het zonnetje ook nog eens heerlijk, stond langs het parcours overal publiek en als de 'man met de hamer' je vergeet te bezoeken **Je traint dit seizoen voor het eerst mee met de groep van Mark. Wat heb je van deze trainingen geleerd?**

Ik heb tijdens de hele voorbereiding veel gehad aan de kennis van Mark de Boer en de ervaringen van mijn medelopers. Het is bijzonder moeilijk om als beginner in te schatten wat een verantwoord marathonschema is. Mark heeft mij vooral geleerd om niet meer te doen dan nodig is, dat je van rustige trainingen ook sterker wordt en dat afwisselende tempo's en afstanden cruciaal zijn voor een snelle marathon.

Je loopt razendsnel maar liep wel 'maar' in de 26 minuten per 5 km trainingsgroep mee. Waarom is dat?

Iedereen heeft een andere opvatting over trainingsschema's voor de marathon, variërend van wetenschappelijk onderbouwd naar voornamelijk onderbuikgevoelens. Volgens de aanpak van Mark train je tijdens de intervaltrainingen doordeweeks voornamelijk je snelheid. Tijdens de Marathon Trainingslopen werk je vooral aan je duurvermogen en loop je dus een minuut per kilometer langzamer dan je verwachtte marathontempo. Als je snelheid en afstand tijdens de trainingsgroepen zou combineren vraag je (te) veel van je lichaam. Hierdoor ben je niet genoeg hersteld om ook de daaropvolgende weken nog alles te kunnen geven en natuurlijk vergroot overbelasting ook de kans op blessures. Ten slotte hadden we ook een heel gezellige trainingsgroep, niet onbelangrijk, want je brengt immers tot wel drie uur per training met elkaar door.

Je studeert, werkt, traint hard. Heb je nog wel tijd voor ontspanning?

Eerlijk gezegd was het soms behoorlijk zwaar om het studeren in Amsterdam, stagelopen in Den Haag, wonen in Rotterdam en lopen in Barendrecht te combineren. Ik heb het dan ook als een behoorlijke uitdaging ervaren om mijn sociale leven niet teveel te laten lijden onder de tijd en energie dat het kost om te trainen. Dat betekent wel vaak dat ik keuzes moest maken en zorgvuldig moest plannen, óók als je een drankje met vrienden wilt doen.

Aart-Peter liep dit jaar 2.41. Heb je ambities om volgend jaar de snelste Energie atleet te zijn?

Het is fantastisch om met Aart-Peter te trainen en ik verwacht nog veel van hem te kunnen leren. Ik heb ook zeker de ambitie om meer marathons te gaan lopen, maar als ik aan een wedstrijd mee doe loop ik toch voornamelijk tegen mezelf. Er is echter genoeg potentie in de vereniging om de komende jaren een aanval te (blijven) doen op de welbepaalde wisselbeker waarvoor Aart-Peter ook dit jaar weer een plek in zijn woonkamer moest zoeken.

Aart-Peter Baan (2.41.12)

Aart-Peter van harte gefeliciteerd! Je bent opnieuw de snelste marathon loper van Energie. Hoe krijg je het toch voor elkaar?

Een mix van een beetje talent een goed schema, en in jezelf geloven.

Je bent niet de jongste atleet meer (1968) maar laat nog vele jonge lopers achter je. Wat kun je jongeren met tijdsambities meegeven?

Een marathon schema vergt best wel veel tijd en opoffering, van jezelf en ook van je omgeving. Zorg dat het thuisfront weet wat je doet en zorg dat je hier ook in gesteund wordt.

Waar haal je eigenlijk de motivatie vandaan om zo hard te trainen en jezelf soms zo te pijnigen?

Ik vind het nog steeds erg leuk om te doen. En op de marathon kan ik relatief het best uit de voeten. Als ik ergens voor ga, ga ik er voor 100% voor.

Hoe heb je de voorbereiding op deze marathon ervaren en zal je in de toekomst nog iets anders doen of zou je anderen aanraden anders te doen?

Bijzonder plezierig en bijna vlekkeloos. In verhouding met eerdere marathons, iets minder vaak getraind (Max 5 x per week soms 4) maar in de trainingen die ik doe ga ik er voor. Ik neem als oudere loper meer rust dan voorheen. De tip die ik wil meegeven is loop je langzame duurlopen ook echt langzaam. Ik zie nog teveel mensen die er een wedstrijd van maken, terwijl je die lopen echt zeer rustig moet lopen.

Rotterdam is prachtig maar welke zou je ook nog heel graag willen lopen?

De Boston marathon.

Stefan Buit (2.53.20)

Stefan wat een super debuut! Daarbij liep je ook nog eens een negatieve split (1.27.32-1.25.48).

Wat is je geheim?

Haha mijn geheim? Natuurlijk ga ik daar niet te veel over vertellen, maar de lange cross wedstrijden in het najaar en voorjaar zijn wel belangrijk geweest denk ik.

Je hebt met lopen ook wel eens tegenslagen gekend. Geeft deze marathon je de motivatie ook op andere afstanden je PR's aan te vallen?

Absoluut, ik heb de afgelopen maanden getraind met één doel en dat heeft goed uitgepakt.

Misschien moet ik dat ook maar voor de andere afstanden gaan doen.

Hoe kijk je terug op de afgelopen trainingsperiode waarin je ook samen met Wim Tinke pacer was van de 26 minuten per 5 km groep?

Het was een uitstekende voorbereiding. Ik trainde met een vast groepje, waarin iedereen hetzelfde doel had. Ik heb de eerste keer alle trainingslopen meegedaan en ook meteen als pacer, dit ging uitstekend.

Studie, werk, vrienden, de marathon en andere hobby's. Hoe heb je dit de afgelopen maanden kunnen combineren of zou je dit een volgende keer anders doen?

Met name veel plannen en goed communiceren naar de mensen om je heen. Soms heb je met je studierooster ook een beetje geluk nodig. De volgende keer zou ik hetzelfde doen, als ik dan uiteindelijk moet kiezen gaat de marathon natuurlijk voor.

Nu op naar de marathon van Amsterdam om zo snel mogelijk weer in de trein naar Rotterdam te zitten?

Haha, snel zal ik de marathon in die andere stad zeker lopen ja. Ik houd het echter de komende jaren maar bij één marathon in het jaar. Die van Rotterdam natuurlijk!



Bouke Bussemaker (2.56.31)

Gefeliciteerd Bouke! Je bent de kersverse voorzitter en loopt direct voor het eerst onder de 3 uur. Wat heb je anders gedaan dan andere jaren?

Dank. Inderdaad eerste keer. Na de finish viel er een zware last van mijn schouders en was ik ook wat emotioneel.

Ik heb in december de marathon van Spijkenisse gelopen en ik ben richting Rotterdam blijven doortrainen. Meestal krijg ik blessureklachten (knieklachten) vanwege een te snelle opbouw van het aantal kilometers. Dat was nu niet het geval. Verder samen met Tom Werrelmann en Maurice van der Velden nagenoeg het gehele trainingsprogramma gelopen. We hadden goede steun aan elkaar.

Er liepen bijna 80 atleten van Energie de marathon. Waarom is die afstand toch zo populair denk je?

De marathon is van alle loopnummers toch de meest aansprekende. En voor onze regio is die van Rotterdam de belangrijkste. Daarnaast is de marathonvoorbereiding met de geweldig georganiseerde trainingslopen een belangrijke reden van dit succes.

De marathon trainingslopen zijn in de hele regio bekend. Blijft Energie hier ook volgend jaar weer mee doorgaan?

Zeker. Vast nummer waar Energie veel bekendheid mee heeft gegenereerd en steeds nieuwe lopers trekt. Daarnaast zijn er 26 tijdelijke leden bijgekomen, die speciaal ter voorbereiding op de marathon lid zijn geworden.

Naast het voorzitterschap, wat zijn dan je hardloopdoelen nog voor dit jaar? Of ga je nu je dit doel hebt gehaald wat rustiger trainen?

Lopen onder de drie uur op de marathon kan nu van mijn bucket list af. Loopdoelen heb ik nu even niet gepland. Maar richting volgend jaar zal er vast richting april wel iets gaan knagen.

Zijn er nog andere marathons naast Rotterdam die je heel graag eens zou lopen?

Berlijn, maar geen jaar in gedachte.



Wim Tinke (2.58.13 → CR M55)

Gefeliciteerd Wim met je prachtige clubrecord! Hoe kan iemand van jouw leeftijd zo verschroeiend hard lopen?

Pff...ben er ook wel verbaasd over. Uit de trainingsresultaten en wat wedstrijden werd opgemaakt dat het zou moeten kunnen, maar dan is het wel superleuk als het lukt! Doe mijn leven lang al wel aan sport, waarvan al bijna 30 jaar wielrennen en nu ook al weer heel wat jaren atletiek; voor mij een goede combi denk ik. En natuurlijk het effect van een mooie club! Door de jaren heen samen met loopvrienden en trainers steeds wat sterker worden, grenzen verleggen **Hoe heb je de "Road2Rotterdam" ervaren, bijvoorbeeld je pacer werkzaamheden voor de 26 groep?**

Helemaal goed! Mooi om met zoveel liefhebbers in januari een start te maken en samen toe te werken naar dé dag in april. Als pacer samen met Stefan ['de metronoom'] veel gelachen, niet in de laatste plaats om de dynamiek die zich achter onze ruggen afspeelde.

Je hebt een bedrijf dat Zitwerk heet. Kun je als fysiotherapeut iets zeggen over de zittende mens en wat dit met je lichaam doet?

Zitten wordt wel het nieuwe roken genoemd. Ik zou het graag wat nuanceren door '...als je niet genoeg beweegt' eraan toe te voegen. Uit onderzoek blijkt dat als we per dag minimaal 30 minuten matig intensief bewegen we de belastende elementen van zitten elimineren. Fietsen naar school of naar je werk is dan al een mooie bijdrage.

Wat kun je jongeren meegeven om ook een succesvol loper te worden?

Kies vooral een onderdeel dat je leuk vindt en dat bij je past, en waarvan je blij wordt. Onderzoek waar Moeder-natuur je misschien een beetje extra helpt, bijvoorbeeld door een van nature sprinterslijf, of juist het lichaam dat geschikt is voor de middenafstanden.

En als je erachter bent, lees er eens wat over. Verdiep je in de techniek en probeer op een leuke manier het beste uit jezelf te halen. En ook; praat met je trainingsvrienden over wat een wedstrijd met je doet - over de voorbereiding, de wedstrijdspanning.

Nu dit record in de pocket zit, kun je zeggen of je al nieuwe doelen hebt?

Misschien nog wat aanscherpen haha.. Vind het leuk en inspirerend om in de komende paar jaar, totdat ik echt een oude bok ben, te ontdekken waar mijn grens op de marathon ligt. Ook op andere afstanden wil ik dat graag ontdekken. Wellicht is dit het, misschien ook niet. Maar altijd tegen de achtergrond van plezier in mijn sport en als energiebron voor andere onderwerpen die me bezighouden.

