



Hordenlopers tijdens het EK Atletiek in 2016 in Olympisch Stadion, aankomende tijd lijken er weinig evenementen door te gaan.

FOTO ANP

'Waarvoor kots ik dan?'

Milo Lambers
m.lambers@mediahuis.nl

Geen marathons, geen Olympische Spelen, geen loopcircuit. Hoe komen regionale atleten de zomer door? Lange afstandsloper Jim Rothweiler doet een schietgebedje voor de Amsterdam Marathon, 400-meterspecialist Jochem Dobber zoekt afleiding in websites bouwen en meerkamper Martijn Hoogewerf gaat zo diep tot hij kotsend op de baan ligt.

Jim Rothweiler 27, Haarlem KAV Holland

„Dat alle regionale hardlopedstrijden niet doorgaan, vind ik heel erg jammer. Vooral omdat we nu al bijna halverwege het jaar zijn en ik pas één wedstrijd heb kunnen lopen. Dat was de Mooie Nel Cross van Loopgroep03. Die heb ik wel gewonnen, al moet ik eerlijk zeggen dat er weinig concurrentie was. Een week later ging alles op slot. In het begin kon ik daar nog wel goed mee leven. Toen het nieuws kwam dat alle evenementen van het regionale loopcircuit, waaronder de Grachtenloop, de Halve van Haarlem, de Letterenloop en de Pierloop, werden afgelast baalde ik wel erg. Ik had zoiets van: wat nu? De wedstrijden horen er immers altijd bij. Vooral in de Pierloop had ik veel zin, het is lang geleden dat ik die heb gelopen. Ik heb toen een week rust genomen, daarna heb ik het weer opgepakt.

Dit voorjaar was ik voornemens om op de baan nog een aantal persoonlijke records te verbreken. Op de drie, vijf en tien kilometer. De Amsterdam marathon is in oktober. Het is mijn doel om dan een tijd binnen de twee uur en 25 minuten neer te zetten. Dat zou een verbetering van het clubrecord betekenen. Het voordeel is dat we er met het Stijn Jasper Running Team heel rustig naartoe kunnen werken. We kunnen het heel gedegen opbouwen. Deze situatie heeft mij wel geleerd dat je veel meer in een proces moet denken. Sommige atleten hebben de wedstrijden nodig in hun voorbereiding. Voor mij geldt dat niet.

De afgelopen tijd hebben we niet kunnen trainen op de atletiekbaan. We trainden zelfstandig, vooral op het Kopje van Bloemendaal. Ik heb het trainen met mijn teamgenoten gemist. Het is toch een stuk leuker om met je vrienden een uur of twee door het bos te banjeren. Mocht de marathon van Amsterdam worden afgelast, dan blijf ik trainen. Het is altijd nog mogelijk om een 'virtual challenge' te lopen. Dan loop je de afstand voor jezelf. Jammer is dat de tijd dan niet officieel is en niet telt als clubrecord.



Jim Rothweiler. ARCHIEFFOTO

Jochem Dobber 22, Papendal AV Suomi

„Dit jaar stond voor mij voor in het teken van de Olympische Spelen. Ik hoopte mij met de estafetteploeg te plaatsen voor de 4x400 meter. Ik was in goede vorm en dat gold voor de hele ploeg. We dachten goede kans te maken om ons te kwalificeren. We waren bezig met het voorbereiden op een trainingsstage in Californië toen we hoorden dat het WK Indoor werd afgelast. Daarna ging het snel en kwam het nieuws door dat de Spelen een jaar zijn uitgesteld. In ene is je doel weg. Dat was wel een klap. Ik had het wel eventjes lastig. De motivatie was er even niet. Je weet even niet meer waar je het voor doet. Iedereen heeft zijn eigen manier om daarmee om te gaan. Ik zocht het in eten. Dan haalde ik een zak M&M's. Een half uurtje later was die op. Gelukkig kon ik er goed over praten met mijn teamgenoten. Ik heb tijdens de lockdown lekker door kunnen trainen, veel in de bossen. Ik ben ook gewoon op Papendal gebleven en niet teruggegaan naar mijn ouders. De extra tijd die vrijkwam heb ik nuttig besteed. Ik had mijn studie informatica stilgelegd voor de Olympische Spelen. De laatste periode heb ik mijzelf op dat vlak verder ontwikkeld door het bouwen van websites. Ontspanning vond ik in gamen.

Inmiddels trainen we weer op de baan. Binnenkort worden er ook weer Diamond League-wedstrijden georganiseerd. Voor mij zal het lastig worden om mij daar voor te kwalificeren. Het is wel een goed teken dat er weer wedstrijden worden georganiseerd. Ook op Papendal zullen we zelf wedstrijden houden. Dat heb je als atleet nodig om snelle tijden te lopen. Het is voor mij niet mogelijk om tijdens een training een PR te lopen. Daar heb ik concurrentie voor nodig. Een vol stadion helpt je ook om door de pijn heen te bijten, dat zit er helaas niet in. Dat de Spelen een jaar later plaatsvinden heeft als voordeel dat we met de estafetteploeg meerdere kansen krijgen om ons te kwalificeren. Ik heb er een goed gevoel over.



Jochem Dobber ARCHIEFFOTO

Martijn Hoogewerf 22, Haarlem KAV Holland

„Op mijn verjaardag vorige week deden we een heel zware training op de baan. Ik zat helemaal stuk, direct erop moesten we nog een loop doen. De verzuring was zo erg, dat ik moest overgeven. Ik lag te creperen op de grond, naast me lag een beetje kots. Tegelijkertijd dacht ik: normale mensen kotsen op hun verjaardag van de drank, ik van de training. En waarvoor eigenlijk? Je mist als atleet een doel om naartoe te werken. Wedstrijden zijn een stok achter de deur. Het is ook een beloning om tijdens een wedstrijd heel erg sterk en snel te zijn.

Net als voor de meeste mensen was het coronavirus voor mij langere tijd iets uit China, iets dat hier toch niet zou komen. Dat veranderde snel. Ik had net een plan gemaakt met mijn coach voor de wedstrijden van dit seizoen. Vervolgens mochten we niet meer in de hal trainen. Technische onderdelen zijn voor een meerkamper lastig om buiten het atletiekterrein te beoefenen. Ik wilde niet met een speer naar het park gaan. Ik heb dus veel thuis getraind. In de tuin heb ik inmiddels een soort halve sportschool staan. Dankzij veel geleende spullen, kon ik lekker bezig blijven. Ik zag op social media een trainingsmaatje die aan een stang twee emmers met gips hing om gewicht mee te heffen. Dat soort berichten zorgden wel voor saamhorigheid. Je beseft dat je allemaal in dezelfde situatie zit en er het beste van probeert te maken.

Ik heb vorig jaar mijn bachelor rechten gehaald. Het plan was om dit jaar als tussenjaar te zien. Juist ook om te kijken hoe ver ik zou komen met atletiek. Het seizoen begon heel erg goed. Door een foutje tijdens het hordelopen op het NK greep ik net naast een medaille. Inmiddels zijn we het trainen weer aan het oppakken. Ik heb al een tijd de werp-onderdelen niet kunnen doen. Dat zijn mijn betere onderdelen, daar maak ik mij niet zo veel zorgen over. Polsstokhoogspringen moet ik wel weer oppakken. Het belangrijkste is om de komende tijd snel en sterk te blijven.

Martijn Hoogewerf.
FOTO JEROEN TIBBE