
Super Sunday

“Super Sunday” is niet vandaag. Nee, ik loop wat achter..het gaat nog over vorige week. Remco en Joost liepen toen allebei een sterke race. Remco liep de “Kroeg-tot-Kroeg”-loop over 9 km, met als doel om onder de 36 minuten te lopen. Voor een Remco in vorm geen probleem, maar zijn emigratie naar Finland (eind van deze maand) kost veel tijd en energie. Bovendien had hij in de ochtend nog een uur getraind. In een goede vlakke race komt hij tot een heel degelijke 35:45. In zijn huidige trainingsperiode is dat een mooie opsteker. Na zijn emigratie zal Remco vast en zeker een (ultra)loper worden om rekening mee te houden. Joost liep de Venloop. En wat voor één!!!! In de voorbereiding op de marathon van Rome een sterk PR van 1:32:39. Dat geeft aan hoe sterk Joost zich al ontwikkeld heeft. En wat voor mogelijkheden hij nog in zich heeft. Ca. 2 jaar geleden kwam ik in contact met Joost en is hij op mijn schema's gaan trainen. Dat was in het begin best puzzelen. Hoewel ik toen al zijn mogelijkheden als loper zag, was hij ook kwetsbaar. M.n. zijn achillespezen. Het was steeds oppassen geblazen om de belasting binnen de perken te houden. Gelukkig is hij een verstandige loper gebleken en gaf steeds aan hoe alles aanvoelde. Dat Joost daarnaast vooral graag lange afstanden loopt, maakte het puzzelen regelmatig extra moeilijk. Dat hij inmiddels al enkele goede marathons heeft gelopen, veel beter belastbaar is en meer snelheid kan gaan trainen, is fantastisch, met dit recente PR als (voorlopig) beste resultaat.