

# Lichaam luistert weer naar Van den Heuvel

## Atleet van Hanzesport is weer fit na langdurige kuitblessure.



door **Harry Hekkert**

**WARNSVELD** - Sinds een paar weken draagt Maarten van den Heuvel weer spikes aan zijn voeten. Fit van lijf en leden vangt vanavond ook voor de 1500 meterloper het atletiekseizoen aan, met de Papendal Games. Een kuitblessure zat de atleet uit Warnsveld lang dwars. In januari scheurde hij een spiertje in de kuit. Op advies van sportarts Peter Vergouwen begon een lange periode van rust. „Ik heb tien of elf weken niks gedaan”, zegt Van den Heuvel (27). „En daarna ook nog maar heel langzaam weer begonnen, om niet weer geblesseerd te raken. Vorig jaar had ik ook al last van een klein scheurtje in de kuit. Ik wilde nu niet weer geblesseerd raken.”

Atleten verliezen rap het wankel evenwicht tussen hard trainen en geblesseerd raken. Van den Heuvel weet er alles van. Tijdens zijn maanden van verplichte rust studeerde hij in Amsterdam af in de bewegingswetenschappen. „Goed luisteren naar het lichaam is zo belangrijk, maar het kan zo makkelijk mis gaan. Als je tijdens een duurlooptje even coördinatie verliest kan het al gebeuren. Maar ik heb er ditmaal extra op gelet. Ben pas heel kort geleden de baan weer op gegaan. En pas sinds een paar weken train ik weer voluit.” De Papendal Games is niet meer dan een training, om de wedstrijdhardheid te testen. Daarna volgt de Global Athletics in Nijmegen en dan het NK. Hij concentreert zich op de 1500 meter, ook al liep hij twee jaar geleden nog naar zilver op de 800 meter. „Op het NK wil ik wel bij de eersten zitten. Als ik heel blijf moet dat op de 1500 meter kunnen. Een pr zal er niet

## Rouwen aan de kant met beenblessure

- ▶ Net nu zijn clubgenoot Maarten van den Heuvel weer fit is, staat Bram Rouwen aan de kant. De Wichmonder heeft last van een stressfractuur in zijn rechterkuitbeen. „Ik heb gisteren een mri-scan laten maken, om te kijken hoe erg het is”, zegt Rouwen. „Maar ik kan er vanuit gaan dat het seizoen voorbij is. De klachten spelen al wat langer, sinds eind april. Ik heb twee wedstrijden op de baan gelopen, maar dat werd dus ook niet wat ik er van verwachtte.”
- ▶ Rouwen traint net als Van den Heuvel bij trainer Herman Ijzerman bij Hanzesport. Met Van den Heuvel had hij ook al een duidelijk doel voor ogen voor het baanseizoen. „Ik had met Maarten het doel om over twee weken samen in de finale op het NK te lopen. Daar kan voor dit jaar een streep door.” Rouwen rondt deze weken zijn studie af, aan de Agrarische Hogeschool in Dronten. „Na de zomer ga ik drie tot vier dagen werken, zodat ik ook tijd heb om mijn trainingen te plannen.”

inzitten, maar het NK is meestal een boemelrace en dan gaat het de laatste 600 meter pas hard. Gezien mijn basis van de afgelopen jaren geef ik mezelf een aardige kans.” Van den Heuvels grootste plezier is het voluit kunnen trainen, tenminste zes keer per week. „Als je niks kunt doen, merk je pas wat je

mist.” Hij begint na de zomer promotie-onderzoek in Amsterdam. Na vier jaar onderzoek hoopt hij te kunnen promoveren in bewegingscoördinatie. „Ik zal het druk genoeg krijgen met het onderzoek, maar wil blijven lopen. Het zal aankomen op goed plannen.” En heel blijven natuurlijk.