

In The Picture

november 2016

Erik Kuijer

Winnaar Triple-Marathon

Eelde-Wardenburg



HIGH5
SPORTVOEDING

Cm CORNELISBEDDING

't BRETOENTJE

Erik Kuijer woont samen met zijn partner en twee kinderen in Ruinerworld. Hij houdt van duathlon, hardlopen en kijkt naar de Belgische televisie voor sport. Deze toploper won de Triple-Marathon Eelde-Wardenburg en kan meer dan 80 km lopen op een 6-uur wedstrijd. Erik is een voorbeeld van doorzettingsvermogen!

Wanneer begon jij met ultralopen?

In 2011 maakte ik mijn debuut tijdens de 50 km van Assen. Het werd geen spectaculaire tijd. Maar 3:55:13 was ook geen slecht begin. Een jaar later bereidde ik me beter voor onder leiding van Ed van Beek, die me nog steeds traint. Ik maakte een progressie van een half uur en won toen de 50 km Eemmeerloop in 3:25:31. In datzelfde jaar verbeterde ik ook mijn persoonlijk record op de marathon, 2 uur 49 minuten. In 2013 maakte ik dan mijn debuut op de 6-uur wedstrijden. Met 75,848 km won ik De Zes Uren van Epe. In 2014 verbeterde ik opnieuw mijn 50 km persoonlijk record. Ditmaal liep ik de 50 km UltraRun van Gieten in 3:20:25. Nadien moest ik de voorbereiding van Texel stopzetten vanwege een heupblessure. Na deze blessure liep ik eerst in Winschoten de 50 km RUN, vervolgens de Centennial 50 km in Deventer en later verbeterde ik mijn 6-uur record. Ik liep toen 80,008 km op De Zes Uren van Epe. Dit jaar won ik de Triple-Marathon Eelde-Wardenburg.

Je loopt doelgericht je ultra's. Liggen er voor 2017 ambitieuze plannen op tafel?

Ik loop niet veel ultra's per jaar. Meestal loop ik er twee of drie per jaar. Mijn doel voor 2017 is om een 9-uur wedstrijd te lopen.

Zijn er wedstrijden waar je een nieuw persoonlijk record wil lopen?

In Helsinki wil ik in 2017 terug een poging doen om mijn persoonlijk record op een 6-uur wedstrijd te verbeteren. Maar in de toekomst wil ik eveneens mijn persoonlijk record op de 50 km verbeteren.

Zijn er wedstrijdtypes die je liever loopt dan andere types?

Vanaf volgend jaar ga ik me specialiseren op de 6-uur ultralopen. Deze afstand bevalt me wel. Veel langer moet het eigenlijk niet worden.

Een van je ambities voor 2017 is het lopen van een 9-uur wedstrijd, maar tegelijk ga je je specialiseren op de 6-uur. Kunnen we stellen dat je éénmalig een 9-uur wedstrijd zal lopen?

Dit is inderdaad een wedstrijd waar ik maar een keer aan zal deelnemen.

Van de elf gelopen ultrawedstrijden won je er zeven en werd je tweemaal tweede. Kunnen we stellen dat je een goed voorbeeld bent van een loper die zorgvuldig zijn wedstrijden uitkiest en tegelijk op het juiste moment kan pieken?

Ik denk niet dat ik een goed voorbeeld ben. Ik houd wel van piekwedstrijden, maar ik start meestal te snel. Ik vermoed dat het eerder te maken heeft met geluk hebben dat ik zoveel op het podium sta. De meeste ultra wedstrijden zijn ook niet sterk bezet. De plaats op zich maakt niet zoveel uit. Ik zet liever een sterke prestatie neer, waar ik dan niet win, dan een wedstrijd te winnen met een matige prestatie.

Bedankt voor het interview Erik. Alvast succes gewenst met de voorbereidingen voor je 9-uur wedstrijd.

Kevin Simons