

Op naar de Olympische Spelen!

De beslissing of Ryan gekwalificeerd wordt om mee te doen aan de Olympische Spelen 2024 in Parijs kan ieder moment vallen. Lees hier hoe hij zijn kwalificatie probeert veilig te stellen.

“Vanaf het begin van mijn wedstrijdseizoen tot nu heb ik 9 wedstrijden gehad, voornamelijk allemaal in het buitenland. De vorige keer vertelde ik over mijn eerste wedstrijd (zie vorige post), nu vat ik kort mijn andere 8 wedstrijden samen.

In mijn 3e wedstrijd in Oslo liep ik een tijd van 1:44.83, een mooi PR en de nationale eis voor de Olympische Spelen. Nu ik voldaan heb aan de nationale eis is het nog belangrijk dat ik in de top 48 op de wereld ranglijst blijf. Het is een ingewikkeld systeem dus de uitleg daarvan bespaar ik jullie.

Na mijn wedstrijd in Oslo stond ongeveer een week later al het Europees Kampioenschap in Rome voor de deur. Ik was hiervoor al eerder geselecteerd en het zou daarom mijn eerste outdoor toernooi worden. Wij (teamNL) reisden naar Rome met 59 atleten, allemaal voor verschillende disciplines. Ik kwam natuurlijk uit voor Nederland op de 800m. Op vrijdag had ik de eerste kwalificatieronde, een moeilijke serie waar uiteindelijk hard werd gelopen. Deze serie ben ik door gekomen waardoor ik de volgende dag weer de semi-finale kon lopen. De semi-finale kwam ik helaas net niet door, ik werd uiteindelijk 9e van Europa terwijl er in de finale maar plek is voor 8. Toch was het een succesvol toernooi, in de series maakte ik wat kostbare foutjes wat mij extra energie kostte. Dat ging ten koste van de prestatie de volgende dag. Toernooien lopen is heel anders dan een ‘normale’ wedstrijd, er komt zoveel tactiek bij kijken wat ik soms nog mis. Door weer een toernooi gelopen te hebben ben ik weer een ervaring rijker en vooral een hele boel lessen rijker.

Een paar dagen na het EK vloog ik weer door naar Polen. In Polen liep ik 2 wedstrijden verspreid over een week, de eerste wedstrijd kon beter. Ik merkte nog een beetje de vermoeidheid van het EK maar de 2e wedstrijd in Polen ging goed, ik werd 2e in mijn 2e tijd ooit.

Op maandag 24 juni kwam ik terug uit Polen en op vrijdag 28 juni startte mijn NK weekend, tijd om uit te rusten was er dus niet. Vorig jaar werd ik Nederlands kampioen en liep ik de snelste tijd op de 800m van Nederland. Dat maakte mij automatisch de favoriet en titelverdediger, een positie die ik nog niet eerder heb gehad.

De serie op vrijdag kwam ik makkelijk door, ik wilde zo zuinig mogelijk lopen zodat ik de dag erna weer fit aan de start kon staan, en dat lukte. De finale ging er hard aan toe, ik liep bijna de hele race in 3e positie op een plek waar ik graag loop. Hier heb ik controle en zit ik mooi vooraan zodat ik door kan versnellen. Door de foutjes die ik heb gemaakt op het EK probeerde ik in deze wedstrijd zo rustig mogelijk te blijven en mijn energie goed te gebruiken. Tot we op het laatste rechte stuk aankwamen liep ik de hele race op dezelfde plek maar na de laatste bocht zette ik mijn versnelling in waardoor ik gelijk naar de koppositie kwam en als eerste over de finishlijn ging en mijn Nederlandse titel weer een jaar heb verlengd!!

Ryan vertelt over de voorbereiding naar het zomerseizoen 2024

Na een succesvolle winter te hebben gehad is het altijd even goed om kort terug te kijken op wat er zoal goed is gegaan en waar nog verbeterpuntjes liggen. Om te beginnen was de winter al meer geslaagd dan alle andere winters die ik ooit heb gehad, ik ben niet geblesseerd geweest, heb goed door kunnen trainen, goede trainingskampen en wedstrijden gehad, en natuurlijk heb ik mogen deelnemen aan het WK indoor.

Wat we mee nemen naar het outdoor seizoen is dat ik nog iets meer omvang in kilometers kan gaan maken, voor de rest geloven we erin dat wij (mijn coach en ik) op de goede weg zijn.

Na het WK indoor in Glasgow te hebben gelopen zat er niet heel veel tijd tussen het WK en mijn volgende trainingskamp in Namibië. Na het WK heb ik ongeveer 5 dagen rust gehad en daarna begonnen de voorbereidingen voor het outdoor seizoen alweer. Op 1 april vertrokken we richting Namibië voor een trainingskamp van 5 weken op hoogte en in de zon. Mijn coach en ik kozen ervoor om ditmaal wat langer te gaan omdat ik al geplaatst ben voor het Europees Kampioenschap in Rome dat plaatsvindt op 7 juni. Hierdoor had ik wat meer tijd om goed te kunnen trainen op trainingskamp. 5 weken in Namibië, Afrika... Je zult wel denken, die ziet veel van de natuur. Nou dit valt allemaal wel mee, in de 5 weken tijd hebben wij 1 keer een middagje een soort kleine safari van 2 uurtjes gedaan en verder zien we alleen de natuur tijdens het trainen. De rest van de vrije tijd zie ik eigenlijk alleen maar mijn bed en kussen. Zo'n trainingskamp is altijd erg vermoeiend en intensief en ik slaap daardoor veel meer dan dat ik thuis doe. Maar ik klaag natuurlijk niet, ik kan doen wat ik het leukst vind in een lekker zonnetje met weinig afleiding en met mensen om me heen die er hetzelfde over denken, een perfect sportklimaat dus.

Na 5 hele goede weken te hebben getraind, zeker wel een van mijn beste trainingskampen ooit te hebben gehad, is het op 5 mei weer tijd om naar huis te gaan en te gaan beginnen aan de outdoor wedstrijden. Het zelfvertrouwen is erg goed, de trainingen zijn heel goed gegaan en ik heb ontzettend veel zin om dat te laten zien op de wedstrijden. Het wedstrijdschema tot en met het EK:

17 mei: Andujar, Spanje

22 mei: Marseille, Frankrijk

30 mei: Oslo, Noorwegen

7-11 juni: Europees Kampioenschap in Rome, Italië

Inmiddels is het al 17 mei geweest, wat betekent dat ik mijn eerste wedstrijd in Spanje gehad heb. En dat kon eigenlijk bijna niet beter! Ik heb gewonnen in 1:45.74 wat 2 tienden boven mijn PR is. Ik heb nog nooit zo'n goede seizoensopener gehad en ik ben er zeer tevreden mee. Dit zorgt er natuurlijk voor dat ik direct in een goede flow zit en klaar ben voor de volgende wedstrijden. Het bevestigt ook gelijk de goede vorm van fitheid en dat we op de juiste manier aan het trainen zijn!