



“Volgend jaar wil ik Zofingen winnen”

Iets meer dan een jaar geleden dacht duatlete May Kerstens nog dat haar sportieve talenten niet verder reikten dan regionaal niveau. Na een ontdekkingsstocht van twaalf maanden waarin haar mogelijkheden toch groter bleken dan aanvankelijk werd vermoed klinkt de inmiddels 35-jarige inwonster van Utrecht een stuk zelfbewuster. “Volgend jaar wil ik Zofingen winnen.”

TEKST ROEL KERKHOF

Het is een ambitieus doel dat Kerstens voor zichzelf heeft geformuleerd. Ze schrikt er zelf nog net niet van. Het past eigenlijk ook niet bij de bescheidenheid die ze eerder ten aanzien van haar presteren tentoonspreidde. “Ik moet dat echt nog een beetje leren”, erkent de Nederlands kampioene Powerman en nummer vier van het WK duathlon lange afstand in Zofingen van vorige maand. “Maar als je ambities niet uitspreekt, zal het zeker niet lukken. Ik heb echter de neiging mijn eigen presteren te onderschatten. Nu nog steeds. Dat komt misschien ook omdat duathlon een kleine sport is met niet zoveel concurrentie. Ik heb dan al snel zwaai van: het valt wel mee, een ander kan harder lopen. Tijdens het NK duathlon in Tilburg was ik helemaal verbaasd dat ik tweede werd. Ik dacht dat de derde plaats mijn plek was. Ik voelde me haast schuldig dat ik de plaats van Stefanie Bouma (die derde werd, RK) had ingenomen.”

Het is één van de redenen waarom het zo lang duurde voordat ze als sporter echt in beeld kwam. “Maar mijn loopniveau was ook te laag om anders te willen”, voegt ze daar haast verontschuldigend aan toe. “Je ziet sporters die de hele wereld rondreizen en alles opgeven zonder iets te presteren. Ik vind dat je moet kunnen relativiseren. Regionaal was het leuk, nationaal kon ik ook nog meekomen, maar daar hield het voor mij op.” Kerstens is de eerste om te beklamen dat de benodigde topsportattitude ook lange tijd ontbrak. “Ik heb veel andere interesses. Topsport had voor mij geen prioriteit. Ik sportte altijd graag, maar wel vrijblijvend, zonder schema's. Ik deed waar ik op dat moment zin in had. Waar anderen in maart op trainingskamp fietskilometers maakten ging ik liever een weekje toerskiken!”

Geboren en getogen in Zwitserland

May Kerstens beschikt over zowel een Nederlands als een Zwitsers paspoort. Ze heeft Nederlandse ouders en is geboren en getogen



in Zwitserland, waar haar vader voor zijn werkgever in Zürich werkte. “Ik voel me 51% Nederlands, 49% Zwitsers. Nederland is mooi, ik geniet er van om hier te wonen, en Utrecht is een bruisende stad, maar als ik dan de bergen in Zwitserland weer zie denk ik wauw, zo indrukwekkend.” Geheel in Zwitserse traditie was het gezin Kerstens veel buiten actief. “Ik heb allerlei sporten gedaan”, vertelt de atlete. “Joggen met mijn vader, zwemmen, tennis, jazzdans, paardrijden, basketbal, skiën natuurlijk en fietsen. In de tuin hadden we een eigen mountainbikeparkoersje uitgezet. Mijn ouders stimuleerden mij om te sporten, maar wedstrijden deed ik niet. Pas vlak voordat ik naar Nederland zou gaan om te studeren attendeerde mijn vader me op een loopwedstrijd in de buurt. Ik werd meteen vierde.”

Kerstens trok naar Nederland om Natuurwetenschappen en Bedrijf en Bestuur (tegenwoordig Natuurwetenschappen en Innovatiemanagement geheten) te studeren aan de Universiteit Utrecht. “Ik kende Nederland vooral van familiebezoek en vakantie maar was door verhalen over het gezellige studentenleven nieuwsgierig

ingezet. “Ik ging naar wat loopweekendjes van Gertjan Wassink en Bert Flier gericht op looptechniek. Daardoor ben ik veel beter gaan lopen. Mijn persoonlijk record op de 10 kilometer duikelde naar beneden. Binnen drie maanden was ik twee minuten sneller.” Daardoor kon ze vorig jaar onder meer naar de derde plaats tijdens het NK duathlon in Tilburg snellen wat haar een uitnodiging voor het B-kader van de nationale duathlonselectie van Armand van der Smissen opleverde.

Kerstens begon vorig seizoen met een PR van 39 half en eindigde met 36.49 minuut, gelopen tijdens de Maliebaanloop in Utrecht in oktober vorig jaar. Het was het begin van de transformatie die de atlete in het jaar erop doormaakte. “Als je er wat aandacht aan besteed is dus toch progressie mogelijk zonder onevenredig veel tijdsinspanning”, luidde de conclusie. Kerstens benaderde Greidanus om trainingsschema's voor haar te maken en maakte met haar werkgever Lantor BV in Veenendaal, een innovatieve producent van synthetische nonwovens (vliesen) voor technische en industriële toepassingen waar ze als projectleider werkzaam is, de afspraak

“Ik heb de neiging mijn eigen presteren te onderschatten. Nu nog steeds.”

geworden. Zwitserland is wat dat betreft wat afstandelijker. “Om hier nieuwe mensen te leren kennen sloot ze zich aan bij een studentenvereniging en bij atletiekvereniging Hellas. “Ik ging mee naar regionale loopwedstrijdjes, maar was niet erg fanatiek. Ondanks een kleine taalachterstand was mijn streven om alles in mijn studie in één keer te halen. Ik was een voorbeeldige student. Het was een stukje discipline dat ik uit Zwitserland had meegenomen. Vanaf mijn tweede studiejaar had ik een baantje als fietskoerier, eerst in Utrecht, later in Amsterdam. Dan reed je gemiddeld 145 kilometer op een dag.”

Aandacht voor looptechniek

Aan het eind van haar studie verhuisde Kerstens met trainer Kees Greidanus van de lange afstand groep van Hellas naar de triathlonafdeling. In 2000 volgde in Tubbergen haar eerste duathlon. “Ik werd tweede, maar de wedstrijd was niet zo sterk bezet.” Jarenlang deed ze haar wedstrijdjes zonder echt op te vallen, met af en toe ook een triathlon op het programma. Zo volbracht de duatlete onder meer de loodzware hele triathlon van Embrun. Pas twee jaar geleden werd een ommekeer

om een halve dag minder te werken. “Ik werk nu van maart tot oktober 32 uur per week. Dat geeft net een beetje meer rust. Ook heb ik met mijn echtgenoot Jan duidelijke afspraken gemaakt voor thuis: ik zou me meer op de sport gaan richten, hij zou meer overige taken op zich nemen. Ik ben blij dat we dat hebben gedaan, anders zou ik me toch een beetje schuldig voelen.”

Hobbel in de weg

Er zat wel meteen een stevige hobbel in de nieuw ingeslagen weg: tijdens de Maliebaanloop bleek Kerstens een hielspoor (een ontsteking van het peesblad) te hebben opgelopen. Dat betekende vijf maanden niet lopen. Toch kon ze mee met de gemeenschappelijke trainingsweekenden van de cross- en duathlonselecties – “superleuk” – en volgde in maart haar eerste echte trainingskamp in Portugal. De resultaten lieten niet lang op zich wachten. Direct na terugkomst uit Portugal veroverde ze haar eerste nationale titel, op de crossduathlon in Almere. Opvallender was haar Nederlandse titel en tweede plaats in het EK Powerman ruim een maand later in Horst. In de maanden erna werd die lijn doorgetrokken met onder meer een tweede

plaats in de halve triathlon van Bütgenbach – “ik wilde nog een lange wedstrijd doen met het oog op Zofingen” –, winst in de Powerman Vlaanderen en een knappe vierde plaats bij het WK duathlon lange afstand op het zware parkoers van de Powerman Zofingen.

Daarna was de transformatie compleet. “Voor volgend jaar wil ik me vanaf het begin volledig richten op de lange afstand. Eigenlijk wil ik alle prijzen winnen die er te winnen zijn, niet alleen Zofingen, maar bijvoorbeeld ook de Powerman Holland in Horst”, klinkt het uit de mond van de leidster in de Powerman ranking. “Ik weet dat ik nog beter kan, zeker als het lopen gaat zoals het zou moeten gaan. Ik begon dit jaar natuurlijk met achterstand vanwege die hielspoor waar ik nog tot en met juni last van heb gehad. Daarna had ik weer last van andere blessures doordat ik de klachten probeerde te compenseren. Daardoor heb ik nooit meer dan drie keer per week kunnen lopen. Ook het fietsen moet harder kunnen, dat bleef in Zofingen wat achter bij de verwachtingen. Ik heb te defensief gefietst, had wellicht een tandje zwaarder kunnen trappen”, vermoedt Kerstens.

Slimmer trainen

Ze denkt inmiddels ook te weten hoe ze haar prestatieniveau verder kan verhogen; niet zozeer door veel meer trainingssuren te maken, maar vooral door slimmer te trainen. “Ik wil wel met mijn werkgever kijken of ik eventueel wat minder zou kunnen werken, maar het moet zeker efficiënter kunnen. Ik heb het afgelopen jaar veel energie gestoken in het uitzoeken van het juiste materiaal, zoals fiets en helm, maar de onderdelen kunnen nog beter, lichter. Vooral wat trainingshulpmiddelen betreft loop ik nog achter. Zo heb ik maar een eenvoudige hartslagmeter waarmee je niet zo snel gegevens kunt uitlezen en ik denk dat op wattage trainen mij ook winst moet kunnen opleveren. Het kost echter veel tijd en geld om de juiste keuzes te maken. Het zou fijn zijn als er iemand was die dat allemaal uitzocht en regelde. Misschien moet ik maar weer eens potentiële sponsoren benaderen. Ik heb nu veel meer te bieden dan een jaar geleden. Als ik nu de doelen op mijn sport-cv zie die ik vorig jaar naar Runnersworld stuurde om sponsoring binnen te halen, moet ik wel glimlachen...”