

Matthijs Künzel zet alles opzij voor topsportbestaan

Hardlopen als levenselixer

DOOR MARCO KNIPPEN

ALKMAAR - Matthijs Künzel zegde begin dit jaar zijn baan op om zich op het hardlopen te storten. Een gewaagde stap, gezien de prestaties van de 24-jarige Alkmaarder. Hij vertrouwt op zijn intuïtie. „Ik denk dat er meer in zit dan ik er tot nu toe heb uitgehaald.”

Künzel was als docent lichamelijke opvoeding nog maar net aan de slag gegaan bij het Clusius College in Heerhugowaard of hij nam alweer ontslag. De lokroep om zich serieuzer op de atletiek toe te leggen, kon hij niet langer weerstaan. „Het kriebelde al een tijdje. Mijn baan vrat tijd en energie, ik kon me te weinig op het hardlopen toelagen. Om m'n sportieve grenzen te verleggen, restte er maar één keuze.”

Künzel switchte naar een deeltijdbaan. Tussen de veertien en twintig uur per week geeft hij bedrijfsfitness, de resterende tijd steekt hij in het hardlopen. „Een verademing. Ik kan nu het aantal trainingen draaien en het aantal kilometers maken dat ik nodig acht. En voldoende rust inbouwen om het lichaam goed te laten herstellen.”

Vrijheid

Pal na zijn herwonnen vrijheid werd Künzel gedwongen tot een pas op de plaats. Hij verslikte zich in zijn eigen gretigheid en besleerde zich. „Ik trainde veel te hard en daar kreeg ik de rekening voor gepresenteerd.” Beide scheenbenen raakten ontstoken. Zo'n twintig weken was hij uit de roulatie. „Met aquajoggen, fietsen en fitnessen hield ik mezelf in conditie, maar die inspanningen wogen niet op tegen het gemis van hardlopen.”



Matthijs Künzel. „Mensen die me niet goed kennen, verslijten me wel eens voor gek. Ze begrijpen niet dat ik er zoveel voor opzij wil zetten.”

FOTO MARTIN DE HAAN

Just in de periode van fysieke malheur raakte Künzel er zo-doende van doordrongen dat hij voor zichzelf de juiste beslissing had genomen. „Dit is wat ik wil. De kick die ik van het hardlopen krijg, is onbeschrijflijk. Het is een soort van levenselixer, want ik kan niet zonder.

Mensen die me niet goed kennen, verslijten me wel eens voor gek. Ze begrijpen niet dat ik er zoveel voor opzij wil zetten. Maar zelf voel ik geen enkele twijfel. Het kost me ook geen enkele moeite de vereiste discipline op te brengen.” De uiteindelijke missie is een

vaste plek te veroveren in de Nederlandse top op de lange afstanden op de weg (10 kilometer, halve en hele marathon). Vooralsnog heeft hij dit uitgesproken doel nog niet in het vizier. Maar wanhopen doet Künzel allerminst. „Ik bevind me in de aanloopfase. Hoewel ik al

wat ouder ben, ben ik pas twee jaar serieus met atletiek bezig. Daarvoor zat het lopen ook al in m'n bloed, maar mocht het geen naam hebben.” Künzel sloeg de weg naar boven in, nadat hij zich aansloot bij Loop Team Blok (LTB). Een select gezelschap waarin, in zijn

eigen woorden, 'de lachspieren even hard verzuren als de benen'. „Met trainer Raymond Blok klikt het enorm. Hij voelt mij goed aan, weet de juiste snaar te raken.” Vier keer in de week traint hij gezamenlijk, acht keer is Künzel op zichzelf aangewezen. Al

Berichten uit Kenia

Matthijs Künzel gaat met drie andere atleten naar Kenia voor een drieweekse hoogtestage, aangeboden door de Lornah Kiplagat Foundation. Voor de Alkmaarsche Courant zal Künzel regelmatig berichten over zijn belevenissen.

valt hij bij die gelegenheden wel terug op de schema's van Blok. „De aanpak loont niet alleen, maar is ook uitdagend.” Vanaf komende dinsdag wacht Künzel, die zijn hardloopteïteten uitgebreid beschrijft op zijn website www.matthijskunzel.nl, een nieuwe uitdaging. Dan reist hij voor drie weken naar de Keniaanse hoogvlakte af. In Iten, het Mekka van het hardlopen, hoopt hij zijn topsportbestaan van een injectie te voorzien.

Künzel heeft de stage naar het High Altitude Training Centre, het atletenkamp van wereldkampioene Lornah Kiplagat, te danken aan 'Support the Talent'. Dit project van de Lornah Kiplagat Foundation is bedoeld om Nederlandse atleten een extra stimulans te geven.

Künzel schreef eerder dit jaar een 'sollicitatiebrief', waarin hij zijn doelen en motivatie uiteenzette. Tot zijn verrassing werd hij uitverkoren. „Ik had het eigenlijk niet verwacht, vanwege m'n leeftijd. Maar het feit dat het hardlopen bij mij op de eerste plaats komt en ik er alles voor over heb, gaf de doorslag.” Hij beschouwt de trip als een leerschool én een ultieme gelegenheid met niets anders dan sport bezig te zijn. „In Nederland ligt de afleiding altijd op de loer. Nu kan ik me volledig focussen, hoef ik me nergens om te bekommeren. Het monotone ritme van trainen, eten, rusten, trainen, eten en slapen is een weldadig vooruitzicht.”