

"Hardlopen geeft me een kick"

ALKMAAR - Het is niet zomaar een stage waar Matthijs Künzel (24) voor geselecteerd is. Hij is één van de vier atleten die een trainingsstage in Kenia gaan volgen. Drie weken lang niets anders dan trainen, onder leiding van een topatleet.

Matthijs wil topsporter worden. Deze stage is daarmee een stap in de goede richting. "Het trainingscentrum is opgezet door topatleet Lornah Kiplagat. Ze behoort tot de beste vrouwelijke atleten ter wereld." Via de organisatie van de Groet Uit Schoorl Run kreeg Matthijs de stage aangeboden. "We gaan alleen maar trainen, trainen en nog eens trainen. Het kamp is gelegen op een hoogte van 2500 meter. Door op die hoogte te trainen wordt de conditie beter. Dat zorgt weer voor meer zuurstof waardoor ik harder kan lopen. Na drie weken verwacht ik dan ook sterker terug te komen. En ja, dat die weken met de kerst en oud en nieuw vallen maakt me niet zoveel uit. Dit is een unieke kans die ik waarschijnlijk nooit meer krijg. Ik ben daar heel blij mee."

Tot maart van dit jaar combineerde Matthijs zijn topsport nog met een fulltime baan. "Ik werkte zes dagen per week. Voor sporten had ik weinig tijd over. Daarom besloot ik ontslag te nemen. Gelukkig begreep mijn werkgever dat. Nu heb ik een parttime baan. Daardoor heb ik



tijd om twee keer per dag te trainen."

Maar van een parttime baan is het niet makkelijk leven. "Daarom ben ik ook op zoek naar sponsors. Helaas zijn die niet zo makkelijk te vinden. Ik ben een individuele sporter, en dat is blijkbaar niet interessant voor ze. Het is lastig om een topsporter te worden zonder sponsors." Van kleins af heeft Matthijs al aan sport gedaan. "Eigenlijk ben ik al meteen vanaf mijn geboorte gaan lopen", lacht hij. "En met mijn moeder gingen ik vaak door de duinen hardlopen toen ik nog klein was. Verder heb ik veel andere sporten gedaan zoals judo of wielrennen. Pas vanaf mijn zestiende ben ik me echt

op atletiek gaan richten omdat ik merkte dat ik dat toch wel het allerleukste vond. Het hardlopen geeft me een speciaal gevoel, een kick. Ik krijg er de meeste voldoening van. Tijdens mijn studie op de ALO realiseerde ik me dat ik meer uit mezelf kon halen. Maar ik wilde een opleiding afronden. Dan heb ik altijd iets om op terug te vallen." De afgelopen twee jaar is Matthijs alleen maar bezig geweest met trainen. "Ik wilde mijn conditie opbouwen. Nu heb ik ook meer tijd om mijn rust te nemen. Want dat is belangrijk voor mijn lichaam. Ik ga even achter de computer zitten of soms een middagslaapje doen". Zijn specialiteit is de tien kilo-

meter op de weg. "Vanaf januari ga ik voor het eerst meedoen met de halve marathon van Egmond. Ik wil me ook meer op halve en hele marathons gaan richten. Het ligt er natuurlijk wel aan of mijn lichaam dat aan kan. En ik wil mijn persoonlijk record verbeteren op de tien kilometer. Dat staat nu op 32 minuten en 20 seconden. Ik wil onder de 32 uitkomen tijdens het NK in Schoorl op 11 februari. Maar dat moet makkelijk te doen zijn, zeker na de stage in Kenia. Over tien jaar zie ik mezelf als professioneel marathonloper." Meer informatie over Matthijs en zijn hoogstestage naar Kenia is te vinden op: www.matthijskunzel.nl