



Atleet Olfert Molenhuis gaat voor een tijdje naar Amerika om te trainen.

Foto: Harry Tielman

Alleen maar trainen, eten en slapen

Door Arnoud Bodde

ASSEN ■ Hij stapte tweede kerstdag in een vliegtuig naar Amerika. Daar bestaat het leven van Asser atleet Olfert Molenhuis de komende vier weken uit trainen, eten en slapen. Want hij wil dit jaar aansluiting vinden bij de nationale top op de lange en middellange afstanden.

Als het leven toch eens zou bestaan uit niet meer dan die drie dingen, dan was het een stuk makkelijker voor Olfert Molenhuis om topsport te bedrijven. Feit is dat je, wil je de top bereiken, ervoor moet kiezen om het leven uit niet zo heel veel meer te laten bestaan dan die drie dingen.

Molenhuis stapte tweede kerstdag in een vliegtuig naar

Amerika, naar Fresno, een stad in Californië. Zijn zus Marrijtje volgt daar een gezondheidsstudie. Groninger atleet Paul Zwama, een vriend van Molenhuis studeert en woont onder dezelfde daken. De komende weken traint hij samen met zuslief en Zwama met het atletiekteam van de universiteit van Fresno.

"Ik wil in 2010 de stap maken van nationale subtop, naar nationale top. Die stap maak je niet zomaar, daar moet ik iets extra's voor doen. Deze trainingsstage in Amerika is zoiets extra's." Door vrij te nemen van zijn werk bij de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) in Assen en een paar weken naar Amerika te gaan, concentreert hij zich even volledig op zijn sportleven en sluit hij zich af

van al die dingen waar hij normaal gesproken tussen moet kiezen.

"Ga ik wel of niet nog heel even naar dat verjaardagsfeestje? Moet ik misschien nog wat minder uren werken om meer te trainen en meer te rusten? Ga ik nog even langs een paar vrienden of niet? Ja, met het maken van dat soort keuzes heb ik wel eens moeite. Voor korte periodes lukt het vaak wel, hoor. Maar om écht bij de toptleten aan te sluiten, moet ik structureel iets veranderen."

Molenhuis (26) behoort al even tot de nationale top op de 3000 meter steeplechase. Afgelopen zomer miste hij op die afstand op een haar na de gouden medaille op het NK. Maar het gat met de internationale

top is groot. En hij is te veel een realist om te denken dat dat gat door hem te dichten is.

'Het grote doel' van de Asser atleet is echter deelname aan een internationaal toernooi. Een EK of een WK. Die moet dus er komen op een andere afstand, op de marathon. De keuze om zich op een totaal andere afstand te concentreren, maakte hij overigens redelijk eenvoudig. En hij boekt progressie op de lange en middellange afstanden. Maar hij is er nog niet. Zijn persoonlijk record op de halve marathon (1 uur en 6 minuten) mag er zijn, maar zijn eerste hele moet hij nog lopen.

"Deze trainingsstage is een eerste extra stap in 2010. Later in het jaar wil ik ook nog een maand naar een Afrikaans

land. Voor hoogtestage. Alléén maar voor sport kiezen, dat kan ik niet. Financieel is dat niet te doen en bovendien vind ik mijn maatschappelijke carrière heel belangrijk."

Eerder in 2009 maakte hij al de keuze om zijn relatie op afstand met een Utrechtse niet voort te zetten. "Zij wilde – terecht – meer dingen samen doen.

Maar dat zou ten koste gaan van trainingsuren, rust, of even iets samen met vrienden in Assen doen."

Rond diezelfde tijd koos hij ervoor om in deze periode naar Amerika te gaan. De cheque die hij onlangs kreeg bij zijn titel Asser sportman van 2009 maakte het betalen van de vliegreis een stuk eenvoudiger.