

'Om de zoveel meter hoor ik mijn naam'

De 24ste editie van de 4 Mijl van Groningen staat in de startblokken. De loop wordt dit jaar gehouden op 10 oktober, dus op de tiende van de tiende van de tiende. Deze wekelijkse rubriek volgt alles rondom de 4 Mijl. Vandaag Asser atleet Olfert Molenhuis.

Door Arnaud Bodde

Assen Hij loopt aanstaande zaterdag eerst nog het Nederlands kampioenschap halve marathon. Als Olfert Molenhuis daar goed is, is dat een mooie meevaller. Zijn seizoen is lang geweest en zeker niet zonder hoogtepunten. De Assenaar won twee zilveren NK-medailles, op de 10 kilometer en zijn oude liefde de 3000 meter steeplechase, en verbeterde meerdere persoonlijke records. "Een echt lange rustperiode heb ik nog niet gehad, daar ben ik straks wel eventjes aan toe. Maar het afgelopen jaar is zeker al geslaagd."

De 4 Mijl van Groningen staat stevast op zijn programma, dat krijg je als je uitkomt voor Team 4 Mijl. In 2003 werd de ploeg opgericht als Stichting Team Grunning en drie jaar geleden geadopteerd (en financieel ondersteund) door de 4 Mijl.

Ondanks dat het evenement aan de staart van het jaar zit, is het geen verplicht nummer voor Molenhuis. "Ik loop de 4 Mijl heel graag", vertelt de 27-jarige atleet. "Het wedstrijdveld wordt steeds groter en de top steeds breder. Wat voor mij bovendien speciaal is, is dat er veel meer bekenden langs de kant staan dan bij wedstrijden elders in het land. Ik hoor om de zoveel meter mijn naam, dat is bijzonder."

Molenhuis besloot eind vorig jaar om een ruime maand naar



Amerika te gaan om te trainen met het atletiekteam van de universiteit van Fresno in Californië. Zijn zus Marrijtje studeert er, evenals ploeggenoot Paul Zwama. Zijn trainingsmaten daar zijn van een hoger niveau en hij komt beter aan rusten toe, zeer belangrijk voor een topsporter. "Bij Team 4 Mijl heb ik een paar goede trainingsmaatjes, maar voor de langere en hardere tempotrainingen ben ik op mezelf aangewezen. In Amerika vind ik jongens die beter zijn dan ik."

Hij legde in Fresno afgelopen winter de basis voor zijn geslaagde seizoen. Sterker nog, het is zo goed bevallen dat hij half november wederom in het vliegtuig stapt. "Dit keer voor drie maanden. Mijn baas vond het wel wat lang, maar gelukkig krijg ik de ruimte om dit voor mijn sport te doen. Volgend jaar is de marathon van Rotterdam (in april, red.) het grote doel."

In de havenstad wil Molenhuis zijn eerste wedstrijd over ruim 42 kilometer lopen. Voor die over bijna 6,5 kilometer (de 4 Mijl) heeft hij 19 minuten en 20 seconden als doel, het zou (wederom) een persoonlijk record zijn. Normaal gesproken net niet genoeg voor het nationale podium. "Maar uitsluiten moet je een podiumplek nooit", zegt hij.

▼ **Olfert Molenhuis.**

Foto: Harry Tielman

