

NIEUWSBRIEF

Nog 7 dagen tot het EK in Helsinki!

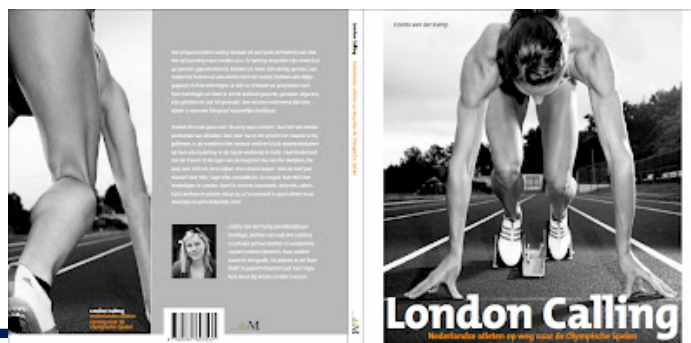


Met 36 atleten zal de Nederlandse Atletiekunie komende week van start gaan tijdens de EK Atletiek in het Finse Helsinki. Voor de ene atleet een tussenstation richting de Olympische Spelen, voor de ander een prachtig eindtoernooi waar gestreden gaat worden om de medailles. Na wat fysieke ongemakken in de afgelopen weken is Remona weer helemaal fit en klaar om in Helsinki een topprestatie neer te zetten. Ze zal gaan proberen haar persoonlijke record van 6198 punten te verbreken en hoopt op een goede klassering tijdens haar eerste Europese Kampioenschap in de buitenlucht. Mochten de omstandigheden gunstig gezind zijn en Remona weet zich evenals afgelopen jaren te verbeteren ligt als kers op de taart een Olympische limiet van 6280 punten op de loer. Of dit in haar eerste meerkamp van 2012 haalbaar is moet gaan blijken, de focus ligt vanaf vrijdag 29 juni op het neerzetten van een goede zevenkamp!

Näkemiin, oftewel in het Nederlands: Tot ziens!

BOEKENTIP: "LONDON CALLING" VAN LIZETTE VAN DER KAMP

Fotografe Lizette van der Kamp maakte in de afgelopen anderhalf jaar 45 portretten van atleten die op weg zijn naar de Olympische Spelen van Londen. Een indrukwekkende verzameling collages met schitterende foto's waar Remona onderdeel van mocht uitmaken. Nog specialer is dat ze siert op de kaft van het boek dat onlangs uitkwam en nu in de boekhandel ligt. Benieuwd naar het boek of wil je enkele fotoprotretten bekijken? Bekijk de website: www.lizettevanderkamp.nl



Nieuwsbrief

Middels het versturen van een nieuwsbrief zal in het vervolg gepoogd worden de trouwe volgers van Remona op de hoogte te houden van haar belevenissen op en om de baan.

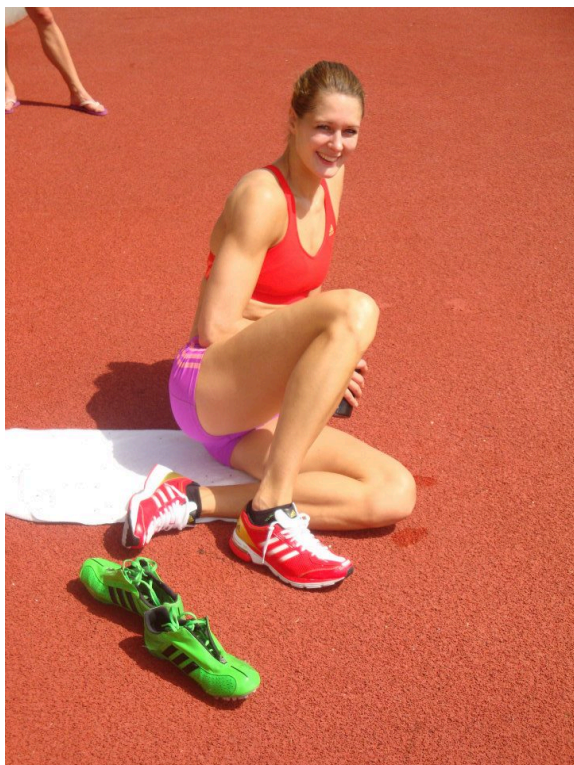
Leuke nieuwtjes, de wedstrijdplanning en laatste uitslagen zullen per nieuwsbrief worden rondgestuurd. Daarnaast zal via de nieuwsbrief breaking news als eerste op uw digitale deurmat liggen.

Voor het aan- of afmelden voor de nieuwsbrief, kijk op haar site www.remonafransen.com.

Veel plezier bij het lezen van het laatste nieuws omtrent Remona!



LAATSTE UPDATE DOOR REMONA:



Keiharde topsport

“Het blijkt maar weer dat je niet alles in de hand kunt hebben. Hoe goed je alles ook gepland hebt, en hoe verstandig je keuzes ook zijn: er kan er altijd iets mis gaan.

Een dag voor de Ter Specke Bokaal in Lisse was ik in het Gelderse Vallei ziekenhuis in Ede voor een MRI gevolgd door een CT-scan. Ik had namelijk last van de zijkant van mijn onderbeen (kuitbeen). Kort nadat ik thuis kwam belde sportarts Peter Vergouwen al met de uitslag. Waar ik al voor vreesde was waar: ik had een stresshaard in mijn kuitbeen, dit betekent dat er vocht in het botmerg zit en daardoor wordt het zwak. Als ik hier mee door zou trainen had ik kans op een fractuur en dan was ik nog veel verder van huis. Gedwongen rust dus, afmelden voor de wedstrijden en starten met revalideren. Ik moest ondertussen zo goed mogelijk fit blijven met behulp van allerlei trainingsvormen die niet belastend zijn voor mijn kuitbeen. Dat betekent veel fietsen, crosstrainer, krachttraining, circuittraining en allerlei imitatie oefeningen.

Heel frustrerend, omdat inmiddels de wedstrijden al bezig waren, maar ik had geen andere keuze. Gelukkig bleek na twee weken dat mijn kuitbeen goed herstelde en ik weer mocht gaan opbouwen. Helaas was het niet op tijd voor mijn eerste meerkamp in Götzis. Ik had er lang naar uit gezien en het was daarom erg pijnlijk me voor deze grote internationale wedstrijd te moeten afmelden. Vervolgens heb ik samen met Ronald een planning gemaakt die zou eindigen in Ratingen op 14/15 Juni. We hadden alles uitgewerkt wanneer ik wat en hoeveel zou doen. Een planning waar we allebei trots op waren. Het ging dus goed.

Ik keek ontzettend uit naar mijn eerste wedstrijd. Mijn inmiddels hongerig lichaam was klaar om iets te laten zien. Dat ging gebeuren in Oordegem (Bel) waar een behoorlijke tegenwind stond, maar ondanks dat liep ik een redelijke tijd. Ook met kogel liet ik mijn basisniveau zien.

Dat het mij dit jaar niet mee zat bleek de maandag daarna. Ik had last van mijn rechter adductor die gedurende de avond stijf werd en de volgende ochtend nog steeds niet goed voelde. Later die dag bleek na onderzoek van dokter Vergouwen op een echo dat er schade te zien was. Wat er toen door mijn hoofd ging hoef ik niet uit te leggen. Ontzettend balen en wederom wedstrijden schrappen, waaronder Ratingen.

Gelukkig ben ik ontzettend professioneel geholpen door mijn fysiotherapeut Erik van Putten. Diezelfde dag kon ik gelijk bij hem terecht en is de intensieve revalidatie begonnen. Elke dag behandelen en revalideren. Het herstel ging heel snel en dat toverde alweer een glimlach op mijn gezicht. Elke dag ging het beter en kreeg ik alweer snel vertrouwen.

Momenteel ben ik weer 'gewoon' aan het trainen. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar één ding wat ik de afgelopen weken heb geleerd is dat het niet van vanzelfsprekend is dat je fit aan een wedstrijd staat. Het blijft een lastige puzzel om alles goed op elkaar af te stemmen. Ook mentaal vergt het ontzettend veel energie om altijd positief te blijven. Topsport is in een moeilijke tijd zwaar, oneerlijk en stom. Maar door de juiste en deskundige begeleiders was ik snel op het juiste spoor en ga ik voor het hoogst haalbare.

Het EK atletiek in Helsinki staat voor de deur. Ik kijk er naar uit om hier van start te gaan. Een geweldige wedstrijd in een ontzettend mooi Olympisch stadion.



ALGEMENE INFORMATIE:

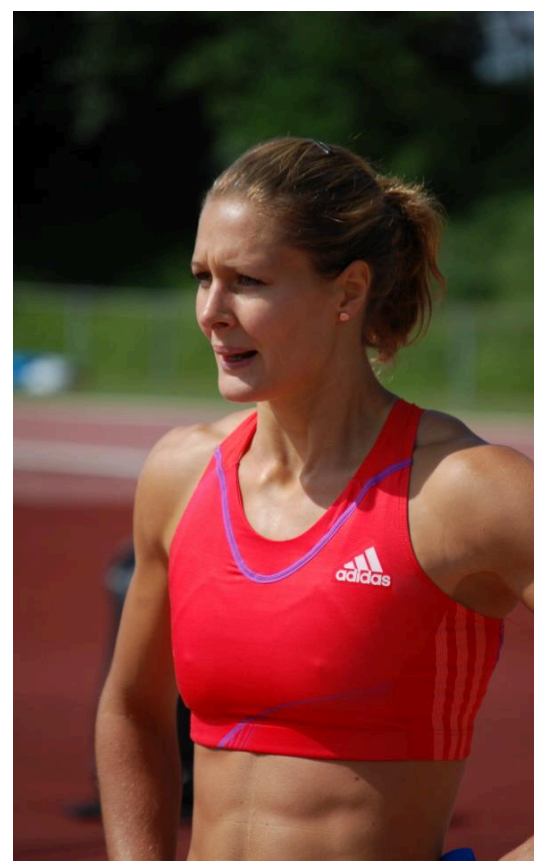
TOERNOOI: EK ATLETIEK HELSINKI
DUUR: 27 JUNI T/M 01 JULI
WEBSITE: www.helsinki2012.fi
LIVESTREAM: <http://eurovision.digotel.com/ea/index.html>

ZEVENKAMP: VRIJDAG 29-06 & zaterdag 30-07
CHRONOLOOG: VRIJDAG 10.40u - 100m HORDEN
 11.55u - HOOGSPRINGEN
 14.25u - KOGELSTOTEN
 18.20u - 200m
 ZATERDAG 12.00u - VERSPRINGEN
 14.10u / 15.15u: SPEERWERPEN
 19.00u - 800m

Live Twitterslag via www.twitter.com: @MarcdeHond, @RoelvanOpdorp & @Atletiekunie

Voor het wedstrijdverslag met foto's, tweets vanuit Helsinki door Remona (alleen vóór en na de wedstrijd) en al het overige nieuws kijk je natuurlijk op:

www.remonafransen.com



Remona Fransen wordt gesponsord door:

