

Carina Slingerland

In juni 2003 kwam ik voor mijn werk bij de Marine naar Curaçao. Ik zou daar voor 12 maanden gestationeerd zijn.

Ik liep al een aantal jaren hard. Maar nooit bij een vereniging of loopgroep. Vanwege mijn werk bij de Marine was dat ook niet te doen omdat ik veel weg was. Eigenlijk deed ik maar wat en haalde trainingsadviezen uit de Runnersworld.



Ik ben niet direct in juni lid geworden van de RRCK. Eerst moest ik wennen aan het warme klimaat op het eiland en trainde voornamelijk in de sportschool op de Marinebasis. Daar liep ik op de loopband. Tussendoor heb ik nog 8 weken op Aruba gewerkt en daar ging ik wel buiten hardlopen. En wende aan het subtropische klimaat.

Terug op Curaçao kwam ik in contact met iemand die ook bij de RRCK trainde en vroeg of ik een keertje mee kon trainen. Ze zei dat het altijd wel kon. En dat er wel meer Marine mensen daarbij trainten. Dit was net voor de Kareda Refineria di Korsou run.

Ik ging mij voor deze run daar inschrijven, dat leek me wel leuk. In het SDK kon je je inschrijven. En daar kwam ik in contact met Marleen Josefa en schreef mij bij haar in en zei ook direct lid te willen worden!

En toen werd ik lid van deze gezellig vereniging! Voor het eerst ging ik trainen bij een hardloopgroep. Eerst liep ik die wedstrijd over 12 kilometer. Natuurlijk ging ik veel te hard van start, waardoor ik het snel erg warm had en links en rechts door vele lopers werd ingehaald. Als 82e kwam ik over de finish! Maar ik vond het geweldig! Wat een gezellige sfeer na afloop van een Run! Je kreeg toen consumptie bonnetjes voor bier, soep en drinken. Dat had ik nooit eerder meegemaakt! En bij iedere run kreeg je wel een T-shirt. In Nederland moest je die extra kopen en kreeg je vaak alleen een medaille. Ik heb nog steeds een stapel van die T-shirts in mijn kast liggen!

En toen ging ik op de dinsdag en donderdag avond bij de RRCK meetrainingen. Er waren toen twee groepen. Eentje onder leiding van Monique van Meerwijk en de snellere groep

onder leiding van Edwin Lopez Ramirez. Helaas zijn beide trainers niet meer onder ons!

Ik begon bij de groep van Monique. Want zo snel liep ik nou ook weer niet! Ik vond het meteen leuk om met zo'n loopgroep te trainen.

En zo leerde ik buiten de Marinebasis ook andere leuke mensen kennen. Na afloop van de training bleven we altijd gezellig napraten. Of er werd getrakteerd als er iemand van de groep jarig was. En de trainers namen voor ons altijd extra water mee zodat we tijdens de training wat konden drinken.

Doordat ik meer gericht ging trainen werden mijn prestaties ook beter. Ik werd sneller en het lopen ging mij steeds beter af. Ik ben toen overgestapt van de groep van Monique naar de loopgroep van Edwin Lopez Ramirez.

We trainten ook regelmatig op de atletiekbaan in het SDK. Daarop had ik nog nooit getraind! Maar merkte dat ik daardoor ook alleen maar beter werd. We kregen loopscholing, interval, duurtraining. Zeer gevarieerd.

En Edwin was een goede trainer waarvan ik veel heb kunnen leren!

Op de donderdagavond trainten we vaak bij de Corridor, daar stond dan een heuveltraining op het programma. We zijn wat keren die bult daar op- en afgerend!

Maar ik keek altijd erg uit naar de trainingen bij de RRCK! Mijn tijden verbeterden en ik merkte ook dat ik tijdens wedstrijden steeds sneller ging lopen! Toen ik mijn eerste halve

marathon liep, liep ik die nooit onder de twee uur! En een 10 km niet onder de 55 minuten! Ik ging met sprongen vooruit. Op Curaçao is mijn hardloop carrière echt begonnen!

Ik liep daar voor het eerst 10 km binnen de 50 minuten en een halve marathon binnen de twee uur! Daarmee won ik op een gegeven moment ook in mijn leeftijd categorie prijzen. Een aantal dames waren dan net iets sneller zoals Paloma Herrewijn en Jacqueline Hol.

Dat waren echt de snelste vrouwen van het eiland. Later ging Paloma weg en haalde ik steeds vaker tweede plaatsen.



Maar het was vooral de gezelligheid en de saamhorigheid van de vereniging waar ik zo van genoot. Ik was bang dat ik het erg zou gaan missen als ik weer terugging naar Nederland. Maar ik mocht uiteindelijk ook nog 6 maanden langer op Curaçao blijven!

Toen werd mijn doel om mijn eerste marathon te gaan lopen! Samen met nog een paar RRCK leden schreven we ons in voor de New York Marathon. Samen met Karel Bade, Per Olof Sundh, Carlos Angelica en Martin Eekhof gingen wij de Marathon daar lopen!

Nog nooit eerder had ik zo'n lange afstand gelopen, maar met een goed trainingsschema van een Marine trainer en Edwin Lopez Ramirez ging dat lukken! Ik trainde de lange duurlopen samen met een aantal Marine collega's die ook waren ingeschreven.

En de andere trainingen deed ik onder begeleiding van Edwin Lopez Ramirez. Een week voor de marathon liep ik nog een 10 km wedstrijd tijdens de Fatum run en liep er zelfs een persoonlijk record en werd derde dame in mijn leeftijd categorie! Dit gaf mij zelfvertrouwen dat ik die marathon zeker ging uitlopen!



New York Marathon 07-11-2004

En zo betrokken ik dan op 5 november naar New York! Karel, Martin, Per en Carlos waren al eerder vertrokken en zaten in een ander hotel. Maar ik wist waar zij zaten en we zouden daar afspreken. Maar ik ging eerst mijn startbewijs bij de EXPO ophalen. Omdat zij er al waren hadden zij hun startnummers al en hadden zij ook de breakfast-run op zaterdagochtend gelopen. Maar dat ging ik niet redden omdat ik pas op vrijdagavond was aangekomen.

Na het halen van mijn startbewijs, ging ik de stad in om winkels te kijken, een hapje te eten. En toen zag ik tussen al die duizenden mensen een bekend gezicht! Per Olof Sundh liep daar ook in zijn eentje rond! Hij had toen net een paar nieuwe hardloopschoenen gekocht.

Deze zou hij tijdens de marathon aan doen. Hij vertelde dat hij dat altijd doet. Hij had al meerdere keren de New York Marathon uitgelopen op spiksplinternieuwe schoenen! Nadat we uitgesloopt waren ging ik met Per mee naar het hotel waar zij verbleven. Toen

zei hij al tegen die mannen, kijk eens wie ik op straat tegenkwam! Ze vonden het wel heel grappig dat we elkaar in de drukte van de stad tegen waren gekomen!

Nu wist ik ook waar hun hotel was en konden we met elkaar afspreken om samen naar de pasta party te gaan. Die was 's avonds voor alle deelnemers. Met de metro was ik snel bij hun hotel. Op de dag van de marathon zagen we elkaar helaas niet. Dat kwam omdat we allemaal ergens anders van start gingen. Karel Bade had ook zijn vrouw mee als supporter. Zij zou op verschillende punten staan om ons aan te moedigen. En wat een drukte was het daar maar alles was ook super goed geregeld.

Er reden genoeg bussen om je naar de startlocatie te brengen. En daarvandaan kon je ook makkelijk in je startvak komen. Kortom zo'n groot loop evenement had ik nog nooit meegemaakt! Zeker als je die loopjes op Curaçao gewend bent!

Maar wat was het geweldig! De gehele weg heb ik alleen maar genoten! Ook had ik geleerd door al mijn trainingen om mijn energie te doseren. Rustig gestart, je kon ook niet echt heel snel starten met zoveel mensen! Maar door de geweldige sfeer en aanmoedigingen van mensen die je niet eens kende, ging het eigenlijk veel te snel voorbij!

Op de laatste kilometers werd je gedragen door het publiek! Bij de finish stonden enorme tribunes waar mensen stonden te roepen. Er was overal muziek onderweg! Ik kreeg op de laatste 3 kilometer zo'n enorme boost dat ik zelfs nog kon versnellen. En finishte mijn allereerste marathon in 4:23:36! Wat was ik enorm trots en dat ben ik nog steeds!

De dag na de marathon had ik met de mannen afgesproken en maakten we nog een mooie stadstour door New York. Dit was echt een onvergetelijk avontuur en dat zal mij ook altijd bijblijven.

Na de New York marathon nam ik ook bijna afscheid van Curaçao, een maand later zou ik voorgoed vertrekken naar Nederland. Maar ik liep nog 1 wedstrijd en dat was de halve marathon van Curaçao.

Met de marathon nog in de benen, liep ik op 5 december op Curaçao mijn laatste wedstrijd.

Het jaar daarvoor liep ik ook de halve marathon en kwam toen als 39e binnen in een tijd van 2:11:02

Maar na een jaar te hebben getraind bij de RRCK. En na de marathon van New York had ik enorm veel progressie geboekt. Ik liep toen de halve marathon in 1:52:51. En werd daarmee tweede vrouw overall en 23e in het totaalklassement.

En net voor kerst 2004 vertrok ik na een mooie tijd voorgoed van het mooie eiland Curaçao! Met heel veel ervaring op loopgebied en veel nieuwe vrienden rijker. Met een aantal heb ik nog steeds contact zoals Marleen Josefa en Jacqueline Hol. Met hun heb ik ook buiten de RRCK een leuke tijd mogen beleven. En de rest zal ik zeker ook nooit vergeten.



In 2008 zijn we voor vakantie terug geweest naar Curaçao en heb toen ook mee mogen trainen met de RRCK. Ik werd daar weer hartelijk ontvangen.

Mochten we ooit weer naar Curaçao komen, wat ik zeker nooit uitsluit. Dan zal ik zeker de RRCK een bezoekje brengen of weer een keertje mee trainen.

Groeten van Carina