

# MARVYN JOSEFA

## RRCK 40 jaar

Mijn naam is Marvyn Josefa, net als Road Runners Club Korsou (RRCK) 40 lentes jong. Hardlopen is er bij mij met de paplepel ingegoten, door mijn zeer actieve moeder (Marleen Josefa), die op haar beurt weer door mijn zeer actieve vader (Rudolf Josefa) is aangestoken.



Jaren heb ik met veel plezier deelgenomen aan de gratis trainingen en goed georganiseerde wedstrijden van de RRCK. Veel vrienden, contacten en leuke herinneringen heb ik hieraan overgehouden.

Als kind heb ik verschillende sporten gedaan. Eerst Turnen, daarna Judo, Taekwondo en Basketbal. Hardlopen, fietsen en in de sportschool trainen deed ik altijd ernaast voor extra conditie en kracht bij mijn sporten. Wel ging ik af en toe met mijn moeder mee naar RRCK-wedstrijden, maar viel toen nooit in de prijzen.

Totdat ik een keer, na een wedstrijd, werd benaderd door **Hedlich Waarde**, beter bekend als "Baloi", ook een fanatieke hardloper en lid van de RRCK. Zijn voorstel was: "Als het je lukt, bij de volgende wedstrijd, van mij te winnen, dan mag je met ons team (Road Test Team) mee naar St. Maarten om deel te nemen aan de Around The Island Relay Race".

Dit heb ik mij niet 2x laten vertellen, gelijk heb ik naast de andere sporten die ik deed, mijn hardlooptrainingen opgeschroefd naar 3x per week 12 KM (met veel heuvels). Bij de volgende race had ik mijn ticket naar St. Maarten gelijk binnen.

St. Maarten met de groep was zo een leuke ervaring, dat ik had besloten om te stoppen met mijn andere sporten en mij helemaal te richten op hardlopen. In het begin trainde ik naast de donderdag intervaltrainingen van de RRCK voornamelijk op mijzelf.



Al snel werd ik na een race benaderd door de lange afstand trainer **Adri van Rooij**, fanatieke triatleet en voor 3 jaar op Curaçao voor zijn werkzaamheden bij de Marine, of ik met hun wilde komen trainen bij atletiekclub Trupial met nog meer snelle jongens van mijn leeftijd.

Dit was de beste beslissing die ik had genomen. Adri was een zeer betrokken trainer, elke week een nieuw trainingsschema met een combinatie van interval, tempo en duurtrainingen. Ook de nodige loopscholing (hakken billen, etc.) tijdens het opwarmen.

Zijn stopwoord was "poko poko" (rustig aan), uitgesproken met een Nederlands accent, voor de jongens die te hard wilden rennen tijdens duurlopen. Als het regende ging iedereen onderdak zoeken, maar wij moesten gewoon in de stromende regen doortraineren, het argument was dat als je in Nederland niet traint omdat het regent, dan train je nooit.

Ophalen voor trainen en weer thuis afzetten was ook geen probleem, Adri deed alles voor zijn leerlingen. De bekende olympische sprinter Churandy Martina (ook van Trupial)

deed ook af en toe met onze lange afstand trainingen mee als hij aan zijn uithouding wilde werken. Al snel draaiden wij mee in de top van Curaçao.

De estafette wedstrijd op St. Maarten werd voor ons een jaarlijks terugkerende activiteit. In de aanloop naar deze wedstrijd werden de trainingen voor het Curaçaose team verzorgd door trainer, zelf fanatiek hardloper en lid van RRCK **Edwin Lopez Ramirez**.

Vanuit zijn huis in Julianadorp deden wij verschillende trainingen, maar vooral de populaire heuveltraining tegen de heuvel bij de watertank in Julianadorp, om ons zo voor te bereiden op het heuvelachtige parcours op St. Maarten. Na de trainingen dronken wij bij hem thuis ook altijd zijn populaire zelfgemaakte rode sportdrink. Met dank aan deze trainingen en ook zijn intervaltrainingen bij de donderdag training van de RRCK is het ons regelmatig gelukt om als winnaar uit de bus te komen in de zwaar bezette estafette wedstrijd.

Door de jaren heen had ik verschillende concurrenten die mij het leven moeilijk maakten, zoals Amadeo Kemper, Euron Rosario, David Westerhof, Dayron Bitoria, Roland Melis, Randhy Cuevas, Herman Couperus, Marlies Kort en meerdere. Bij individuele wedstrijden waren het concurrenten en bij (estafette) wedstrijden in het buitenland waren het juist teamgenoten.

Dankzij de concurrentie werd ik gestimuleerd om steeds harder te trainen. 3x per week trainen was uit de hand gelopen naar 2x per dag. 1x om 5:30 AM voor het naar school gaan en 1x om 5:30 PM na het huiswerk maken! Naast RRCK-clubkampioen te zijn geweest, zijn mijn best gelopen tijden 17:14 minuten op de 5 KM (Klip Kleun Loop 2001) en 36:02 minuten op de 10 KM (Coca Cola Loop 2000).

De media-aandacht voor deze lopen was ook speciaal, na het plaatsen van loopuitslagen kreeg je van alle kanten complimenten.

Tussen 2001 en 2009 was ik uitlandig voor studie en heb in die periode veel minder aandacht besteed aan hardlopen om mij te focussen op mijn studie en mijn geweldige vriendin (nu mijn vrouw).

Tijdens elke vakantie op Curaçao ging ik wel trouw weer meetrainen met de gezellige RRCK-donderdagtraining. Eerst hard oefenen en daarna even hard feesten als er weer iemand jarig was en trakteerde na de training.

Mijn wens was altijd om een keer overall te winnen bij de meest populaire Fatumloop met veel internationale deelnemers. Terug op Curaçao en na het weer serieus oppakken van mijn trainingen was het in 2010 bijna gelukt, helaas werd ik na 8 KM voorop te hebben gelopen ingehaald door 2 Arubanen.

Op het podium tijdens de prijsuitreiking heb ik de Arubanen die trots met hun nationale vlag aan het zwaaien waren, stiekem verteld dat ik ook op Aruba ben geboren. Dat vonden ze heel leuk.



In 2010 is ook de eerste van mijn 3 prachtige dochters geboren. Hierna zijn mijn trainingen weer op een laag pitje gegaan om mij te focussen op mijn familie. Lang heb ik niet meer meegedaan aan wedstrijden. Na 10 jaar in 2020 bij een "come back" nog wel in de prijzen gevallen en nu helaas eventjes geen loopjes door de Covid-19 pandemie.

Road Runner Club Korsou heeft veel voor mij betekend en ik ben alle vrijwilligers zeer dankbaar voor al hun inzet om het tot een succes te maken.

Hartelijk bedankt.