

Hardloopcoach Titus Fierkens



Titus Fierkens van Running Team Liemers, bij de clubgebouw van de Zevenaarse atletiekvereniging. (Foto: Bas Bakema)

Team Fierkens méér dan groep lopers

door Remko Alberink vr 8 jan 2021

De vijftiende verjaardag van Running Team Liemers ging afgelopen jaar geruisloos voorbij. De coronacrisis en het gebrek aan wedstrijden waren hier debet aan. De crisis noopte de leden van het hardloopteam tot inventieve trainingen, maar ook dat lukte. “Hardlopen doen de atleten van het team individueel, maar het team maakt de individuele atleet sterker en een sterkere atleet is weer een versterking voor het team”, stelt Titus Fierkens van Running Team Liemers.

Zevenaarder Titus Fierkens richtte in 2005 Running Team Liemers op, binnen atletiekvereniging av De Liemers gericht op de loopnummers. “Ik werd gevraagd door toenmalig voorzitter Rob Vister van av De Liemers om de training en coaching van twee atletes op me te nemen. Die wilden graag richting de nationale top en of ik ze daarbij wilde begeleiden.”

Dit najaar bestond het team 15 jaar, is er een jeugdteam, een seniorenteam van 20 atleten en atletes en zijn er ambities op internationaal, nationaal en regionaal niveau. In gesprek met de geestelijk vader, trainer en coach van het florerende Running Team Liemers, Titus Fierkens.

ZEVENAAR - Sinds die eerste training in 2005 is er veel veranderd. “Kijk alleen maar eens naar het aantal trainingen”, schetst Fierkens. “We hebben drie groepstrainingen per week, waarvan één op de baan. Daarnaast heeft iedereen een eigen programma, waardoor ik zo’n twintig weekschema’s voor mijn atleten maak.” Maatwerk is het toverwoord. “Onderschat het team niet. Ik heb geleerd dat het teamproces heel anders is dan een individueel proces, maar het versterkt elkaar wel. Een voorbeeld, recent liep Frank Futselaar in Valencia de limiet voor de marathon op de Olympische Spelen. Dat is het gevolg van een ambitie die hij drie jaar geleden uitsprak. Je ziet dat dit andere atleten inspireert. Als ik nu Saskia Weinans zie en Daan Reintjes, die kijken hoe ze hun leven qua werk en privé zo in kunnen richten om de prestaties van Frank achterna te gaan.”

Grootste compliment

Als grootste compliment ervaart Fierkens het plezier dat zijn atleten uitstralen. “Ze hebben het allemaal leuk met elkaar en dat geeft energie en drive. Ik vind het fijn dat het mij lukt om alle individuen bij elkaar te houden, dat is nodig om elkaars niveau op te krikken.” Hij is blij met de ontwikkeling van het juniorenteam. “Zo zijn afgelopen jaar drie atleten van dat team doorgestroomd naar het seniorenteam.”

Toekomst

Kijkend naar de toekomst stelt Fierkens dat het denkbaar is dat hij met een kleinere groep gaat werken. “Dan zou er een trainer bij moeten komen. Dat is alleen een mogelijke ontwikkeling die niet te voorspellen is. Ik vind het op dit moment fijn dat we een team hebben dat ook de uitstraling heeft dat atleten van elders zich bij ons aansluiten.” Westervoorter Frank Futselaar mag dan in zijn prestatie het uithangbord zijn van Team Fierkens, de andere leden lieten zich afgelopen jaar bij de sporadisch gehouden wedstrijden ook van hun beste kant zien. Mooi is om te merken dat alle atleten hem even lief zijn. “Natuurlijk kan het wel eens zijn dat verschillende wedstrijden tegelijkertijd zijn, dan moet je een keuze maken en kijk je naar de belangen en de grote van de wedstrijd.”

Wensen

Wensen voor de toekomst heeft de Zevenaarse atletiektrainer ook. “Ik zou het fantastisch vinden als sporttalent uit de Liemers de kans kreeg zich te verbeteren. Dan heb ik het niet alleen over hardlooptalent, maar over alle sporten. We willen de Liemers als naam verstevigen en dat kan als partijen en ook bedrijven talentvolle sporters ondersteunen. Daartoe heb ik al eens een plan aan de wethouder hier voorgelegd en ik zou dit heel graag een boost geven en hier ook leiding aan geven.”

Vijftien jaar Running Team Liemers

Hardlooperster Isabel Sticker (35) traint sinds 2005 bij Titus Fierkens. “Van hem heb ik geleerd dat je vertrouwen moet houden als je geblesseerd bent”, stelt ze. “Zelf was ik afwachtend, Titus is pro-actief. Ik zou genoeg kunnen nemen met een minder goede trainer, maar met Titus heb ik de beste trainer ter wereld.”

Runningteamliemers.nl



Titus Fierkens (rechts) begeleidt de Zevenaarse atleet Daan Reintjes tijdens een training (Foto: eigen foto)

Westervoort Post NL



Trainer/coach Titus Fierkens van Running Team Liemers (rechts) over Frank Futselaar (links): "Hij kan ergens voor gaan, hij is gretig." (Foto: Barbara Kerkhof)

‘Frank heeft nergens iets laten liggen’

vr 2 okt 2020, 7:25

Als de Westervoortse hardloper Frank Futselaar zondag 4 oktober in Londen gaat voor de Olympische marathonlimiet, zit zijn trainer en coach Titus Fierkens thuis. Begeleiders zijn niet welkom in het St. James's Park, waar de wedstrijd wordt gehouden. Toch heeft Titus Fierkens er veel vertrouwen in dat Frank Futselaar de limiet van 2.11.30 haalt. "Hij heeft het vereiste niveau."

Sinds wanneer kent u Frank?

Titus Fierkens: "In de winter van 2014-2015 kwam hij een keer met Daan Reintjes mee naar de training van mijn team, Running Team Liemers. Frank voetbalde toen nog bij AVW'66. Ik zag een jongen die goed kon rennen. Ik kende hem van naam ook al van regionale wedstrijdjes, die hij toen al regelmatig won."

Hoe is het verder gegaan?

"Frank is gestopt met voetballen en bij mij komen trainen. Al heel snel zag ik dat hij echt talent had. Voor een deel zit dat ook in zijn instelling en drive. Frank kan ergens voor gaan, hij is gretig. Altijd in combinatie met plezier hebben in waar hij mee bezig is. Met dat soort gasten kan je wat als trainer."

Op een gegeven moment kwam Hans Frieling van Sports Planet bij u met de vraag wat er zou moeten gebeuren om Frank klaar te stomen voor het lopen van een Olympische limiet. "Hoewel hij nog nooit een marathon had gelopen, waren Hans en ik ervan overtuigd dat Frank op die afstand aan de Olympische limiet zou kunnen voldoen. Voorwaarde was dat hij fulltime, of min of meer fulltime, met zijn sport bezig zou kunnen zijn. Hans heeft vervolgens sponsors om zich heen verzameld en in maart 2018 is het project 'Team Futselaar 2020' van start gegaan. Omdat de Olympische Spelen zijn uitgesteld is dat nu project 'Team Futselaar 2021' geworden."

Wat is er sinds maart 2018 veranderd?

"Frank is gaan trainen als een topsporter. Met als gevolg dat hij in een paar jaar tijd enorm veel progressie heeft gemaakt. Het is aan zijn volledige toewijding te danken dat hij het niveau dat hij nu heeft, heeft gehaald."

Gelukkig is tegenslag hem bespaard gebleven.

"Klopt, op wat kleine blessures na. Maar dat is slechts in beperkte mate een kwestie van geluk. Frank is er op de manier die hem kenmerkt helemaal voor gegaan. Dat houdt niet alleen in trainen en rusten, maar je hele leven inrichten rond de sport. Dan nog is topsport balanceren op een dun koord, maar Frank heeft dat heel goed gedaan. Hij is bijvoorbeeld ook met voeding aan de slag gegaan en hij heeft een heel team rond zich geformeerd met deskundigen. Een osteopaat bijvoorbeeld. En hij heeft dingen uitgeprobeerd. Werkt het wel, werkt het niet? Die aanpak heeft hem geen windeieren gelegd. Ik durf te stellen dat hij in het hele traject nergens iets heeft laten liggen."

De ultieme vraag: is Frank in staat zondag de limiet te lopen?

"Een volmondig 'ja'. Hij heeft gewoon het vereiste niveau. Dat heeft hij de afgelopen maanden meermalen laten zien. Het was een vlekkeloze voorbereiding. Frank weet zelf ook dat hij niet hoeft te twijfelen en dat doet hij ook niet. Als er niks gekks gebeurt, loopt hij zondag die limiet. Waarbij ik gezegd wil hebben dat het een marathon blijft. Er kan altijd iets gebeuren. Een wedstrijd kan raar, ongunstig verlopen. En het weer kan slecht zijn. Dat soort dingen heb je niet in de hand en daar moet je dus ook niet mee bezig zijn."

Is het achteraf misschien gunstig voor Frank dat de Olympische Spelen een jaar zijn uitgesteld?

"Dat is ook zo iets. Overmacht, het is zoals het is. Het heeft geen zin daar allerlei bespiegelingen op los te laten. Het is in ieder geval wel zo dat zijn niveau nu hoger is dan begin april, toen hij van plan was in Rotterdam de limiet te lopen (de marathon van Rotterdam ging niet door vanwege corona, red.). We zijn een halfjaar verder en Frank heeft overduidelijk nog meer inhoud nu. De afgelopen weken heeft hij zijn persoonlijke records op de 5.000 meter en 10.000 meter verbeterd. Nu is de marathonlimiet aan de beurt. Zondag kan Frank de kroon op al zijn werk zetten."



Titus Fierkens (links) na de 2^e plaats van Frank Futselaar (rechts) NK 10000 meter Leiden (2020). In het midden teamgenoot Daan Reintjes (Foto: eigen foto)