

Frank Futselaar klaar voor het grotere werk om te leven voor het hardlopen

Door Benno Stevering

ARNHEM/ ZEVENAAR – In Zevenaar op de atletiekbaan is het allemaal begonnen. Trainer Titus Fierkens van atletiekvereniging de Liemers bracht reeds eerder grote en snelle atleten voort met zijn specifieke en daadkrachtige trainingsmethodes. Tot 1 november 2016 onder het Craft runningteam en sinds 1 november onder het Running Team de Liemers met Adidas als speciale sponsor heeft het team nu zo'n 26 lopers actief. Daarvan zijn er 15 tot 20 serieuze wedstrijdathleten, waaronder Frank Futselaar, maar ook Saskia Weinans (Gendringen), Daan Reintjes (Oud-Zevenaar), Edwin Wissema (Didam), Famke Heijnt en nog vele anderen. Frank Futselaar is momenteel wel degene die het meest inspireert en in het oog springt met zijn resultaten. De 25-jarige Futselaar uit Arnhem heeft afgelopen jaar reeds vele parcoursrecords en persoonlijke records aangescherpt in den lande. En nog is hij niet klaar. Futselaar overweegt en staat aan het begin van zijn fullprofcarrière. Het zou mooi zijn als bedrijven in de Liemers zich aan hem en het succesvolle Running Team Liemers willen binden. "Op Oudjaarsdag loop ik in het Zuid-Duitse Trier een Sylvesterloop mee met een sterk bezet veld, waaronder Duitsers en Kenianen. Dat is goed voor mijn wedstrijdritme. Wedstrijdritme heb je nodig, dat is niet te trainen. Ik ben van mening dat mijn tijd op de tien kilometer nog sneller kan. Ik wil onder de dertig minuten duiken. Ook wil ik mijn vijf kilometer tijd verbeteren en op de baan mijn tijdens aanscherpen. Ik ben nu 25 jaar en in de beste tijd van mijn leven. Het moet nu gebeuren. Het moet allemaal kloppen. Misschien moet ik er dan ook dingen voor laten de komende vier jaar en wellicht minder uren werken na het vinden van een goede sponsor. Mijn doel is dus om in 2017 volledig toe te werken naar een prof carrière als hardloper. Ik wil gaan leven voor het hardlopen. Ik zit bij de subtop en in de Montferlandrun was ik sneller dan Nederlands topper Coen Raaymakers. Ik merk dat er meer in zit. Om dit te bewerkstelligen moet mijn belastbaarheid hoger. Je moet alles wel zelf willen en regelen, je training moet je immers aanpassen aan het niveau waar je naar toe wil gaan. Waar reageert het lichaam op? In Pannerden liep ik 16.17 minuten op het 5,3 lange parcours op tweede kerstdag. Hiermee was ik tevreden. Er heerst altijd zo'n heerlijke, ongedwongen sfeer. Ik ben zelf leerkracht en heb mijn master in de pocket. Verder werk ik bij Volare sports, een atleten managementbureau met sterke Keniaanse atleten onder contract, waaronder Denis Kimeto, William Kipsang en Hella Kiproth. Ik heb mijn antropoloog master msc behaald wat me in staat stelt om nauwkeuriger cultuuronderzoek te doen over het leven van de atleten en hun achtergrond. Deze kennis kan ik overdragen aan de atleten en binnen het managementbureau. Het is super om zo geïnspireerd te worden en andere mensen ook te inspireren. Wellicht om fullprof hardloper te worden en te leven voor de sport als hardloper zal ik uren moeten inleveren en medewerking van sponsors moeten hebben. In 2017 zullen we hier verder aan werken. Als ik naar de KNAU kijk is er nog veel voor verbetering vatbaar, waaronder de communicatiestructuur en het luisteren en faciliteren van atleten. Er is sprake van een A-status, een B-status en limieten die soms ondoenlijk zijn om te halen. Men zou zich beter meer kunnen focussen op de invloed van topsporters in hun eigen omgeving en die een beter platform te bieden. Als antropoloog zou ik daar erg graag een cultuurverandering te weeg willen brengen. Ik zie daar zeker kansen, zowel voor de KNAU om een verbeterslag te maken als om de atleten meer in het voetlicht te zetten. In Egmond aan Zee zal ik de halve marathon lopen. Niet voor een tijd, maar meer voor een mooie race neer te zetten. Ik gaf al aan dat ik 25 jaar ben en dat de beste jaren nu zouden moeten komen. De basis heb ik gelegd en nog boek ik progressie. Toch moet je geduld blijven hebben om echt de aansluiting met de top te vinden. Men spreekt in de atletiekwereld dan van trainingsjaren. In de eerste week van februari wacht me het NK 10 kilometer in Schoorl. Dan is er nog de korte cross op het NK. Samen met trainer Titus Fierkens gaan we een plan maken, uitvouwen en nog harder rennen om de top te bereiken! Ik ben sterk gemotiveerd, wil mijn kansen aangrijpen en blijf gedisciplineerd trainen. Als er bedrijven of sponsors zijn die achter ons doel staan kunnen ze met ons contact zoeken."