

TITUS FIERKENS: PROFESSIONEEL COACH MET EEN AMATEURSTATUS

01 februari 2021



In een nieuwe serie interviews komen coaches aan het woord van atleten die in de afgelopen tijd bijzondere prestaties hebben geleverd. Wie is die coach en wat is zijn visie op het trainen en op het vak van de trainer? In deze eerste aflevering ontmoeten we Titus Fierkens (1966), de man achter de geslaagde limietpoging van marathonloper Frank Futselaar.

Fierkens was als atleet op de 800 meter vooral succesvol in de jaren 1984 tot 1992 en koos in 1996 voor zijn maatschappelijke carrière als salesmanager bij Craft. ‘Mijn weken liepen te vol, ook omdat ik inmiddels vader van twee kinderen was. Daardoor kreeg ik te weinig rust’, zo kijkt hij terug op die beslissing. In 2005 klopte de voorzitter van AV De Liemers bij hem aan. Of oud-lid Fierkens zin had om een groep talentvolle lopers te begeleiden. ‘Ik merkte al snel dat die jongeren echt gedreven waren, net als ikzelf indertijd. En ik had wel zin om terug te komen in de atletiek.’

Sindsdien staat Fierkens driemaal per week op de baan in Zevenaar of in de bossen van Montferland, waar hij een groep van zo’n vijftien atleten begeleidt: junioren en senioren op afstanden tussen 800 meter en de marathon. De baantraining op dinsdagmiddag begint voor de coach al ruim voor de eerste lopers arriveren. Fierkens zet met hoedjes en horden een aantal parcoursjes uit op het kunststof. Inlopen, loopscholing en dan het programma van de dag – Fierkens begeleidt individueel, maakt schema’s op maat, maar er wordt toch als één groep getraind.

"We moeten de kans op Tokyo vergroten"

Corona vraagt om extra maatregelen. Fierkens laat per kwartier een klein groepje komen, zodat ze op gepaste afstand hun programma kunnen afwerken. Dat betekent dat hij zichzelf steeds snel van de ene naar de andere plek op de baan moet verplaatsen om overal de juiste fitnesses aan te brengen in het bewegingspatroon van zijn pupillen. Maar daar hoeft de stemming niet onder te lijden, zo blijkt. Want zeker met Futselaar in de buurt is de lach nooit ver weg.

De 29-jarige Futselaar liep in december de marathon van Valencia in een p.r. van 2.11.30 en dat is precies de limiet voor de Spelen van Tokyo. Inmiddels hebben ook drie andere atleten aan die eis voldaan, terwijl Nederland slechts drie atleten naar Japan mag sturen. Voor Fierkens en Futselaar is dat de reden om zich voor te bereiden op een voorjaarsmarathon om dat p.r. aan te scherpen en de kans op deelname in Tokyo te vergroten. Coach en atleet werken sinds de winter van 2014/2015 samen. In 2018 kwam het plan op tafel om een serieuze poging te doen om de Spelen van 2020 te halen. Voor Fierkens was wel duidelijk dat Futselaar zijn leven anders zou moeten gaan inrichten: meer trainingsuren en vooral meer rust tussen de trainingen door. Dat werd mogelijk gemaakt door Hans Frieling, eigenaar van een sportcentrum in Westervoort, waar Futselaar in deeltijd werkte. Hij bracht een tiental sponsors bij elkaar waardoor de potentiële Olympiër zich drie jaar lang fulltime kon gaan richten op de sport.

Maar dan heb je wel een coach nodig die dat op vakkundige wijze kan begeleiden. Fierkens was dan wel oud-atleet, maar waar haalt hij de kennis over de trainingsleer vandaan? 'Ik ben hier begonnen zonder opleiding, maar heb in 2010 de trainersopleiding op niveau 4 gevolgd. Ik ben gemotiveerd geraakt door Haico Scharn. Als oud Olympiër en ex-bondscoach beschikt hij over veel ervaring. Hij is als adviseur verbonden aan het team en met hem spar ik veel over topsport. Via hem beschik ik over de nodige literatuur: boeken en oude jaargangen van Track&Field News en Leichtathletik. Verder lees ik Sportgericht en NLCoach en heb ik een digitaal abonnement op Sweat Elite. Toen ik in 2005 begon, heb ik veel inspiratie opgedaan bij ervaren trainers zoals Theo Joosten, Addy Ruiter, Carel van Nisselroy en Guido Hartensveld. Ik heb heel wat gezellige ochtenden met die mannen doorgebracht.'



Vanuit welke visie bouwde Fierkens aan het trainingsprogramma voor de marathon?

'Frank is een allround atleet, die goed is op de baan en in de cross. Hij profiteert op de marathon van de snelheid die hij op de 1500m (3.46,73) en 3000m (8.00,39) heeft. Op de 5000m (13.39,39) en 10.000m (28.50,92) liep hij vorig jaar p.r.'s. Ik zorg ervoor dat hij iedere week de snelheden op de diverse afstanden goed onderhoudt.' 'Dat betekent dat hij op dinsdag traint op de snelheid van zijn 3 tot 10 kilometer. Op woensdag doet hij een duurloop van 60 tot 90 minuten met progressief tempo. Op donderdag traint hij op de snelheid van zijn halve marathon (1.03) en op zaterdag doet hij lange blokken op marathontempo. Op zondag doet hij een lange, rustige duurloop. In de loop van de tijd hebben we de ochtend-duurloopjes ingekort tot ongeveer een half uur, maar die gaan wel op een wat hogere snelheid dan voorheen, tot 18km/u.'

'Een ander kenmerk van mijn programma is dat op dinsdag, woensdag en donderdag het accent op de snelheid ligt en op zaterdag en zondag op de lengte van de trainingen. In totaal komen we tot 12 trainingen per week, inclusief een krachttraining en tweemaal core stability. Maar er zitten geen weken van 200km bij; ik vind 160 of iets meer wel voldoende.' Futselaar traint meestal met Daan Reintjes en Yorben Ruiters. Fierkens richt de programma's zó in dat ze een groot deel van de tijd op hetzelfde tempo kunnen lopen. 'Dat motiveert enorm'.



"We wisten dat de basis goed was"

Futselaar debuteerde in april 2019 in Düsseldorf met een tijd van 2.16.58 op de marathon. Een half jaar later kwam hij in Amsterdam tot 2.14.06. Daarna brak een onzekere tijd aan voor atleten die hun oog hadden gericht op Tokyo. De beoogde kwalificatie-poging in april 2020 in Rotterdam werd afgelast. De Spelen werden uitgesteld. Futselaar koos voor een limietpoging in Londen, begin oktober, maar moest daar wegens kou en regen na 27km uitstappen. Acht weken later liep hij in Valencia – waarvoor hij zich veel eerder al had aangemeld – wel de vereiste tijd. Kortom: er werd de nodige flexibiliteit geëist van coach en atleet.

‘In april was Frank klaar voor een marathon in 2.11: mentaal sterk, erg fris in de trainingen. Alles klopte gewoon en toen hoorden we drie weken tevoren dat het niet door kon gaan. De eerste week had ik daar veel last van. Frank wilde gewoon doortrainen, maar kreeg het een week later moeilijk. We hebben een rustperiode van drie weken ingeruimd, alsof die marathon wél was gelopen en zijn toen aan het baanseizoen begonnen.’ Na “Londen” kostte het minder moeite de draad weer op te pakken. ‘We hebben die 27km daar opgevat als een stevige duurloop en het was fijn dat we wisten dat Valencia een tweede kans bood. Dat de basis goed was, wisten we al door zijn 28.50 op de 10.000m in een periode dat er stevig werd getraind.’ Toch moest er ook nu weer geïmproviseerd worden. Een trainingsstage van ruim drie weken in het hooggelegen Font Romeu moest Futselaar na vijf dagen afbreken wegens verscherpte corona-regels. Als vervanging trainde hij vijf dagen lang een uur in een hoogtekamer in Borculo. ‘Dan moet je goed nadenken welke prikkels je daarmee geeft en wat er aanvullend nodig is.’

Fierkens heeft een bijzondere constructie voor zijn werk als coach. Met zijn bedrijf [Titussport](#) is hij kledingsponsor van zijn trainingsgroep, die de naam Running Team Liemers draagt. Alle lopers zijn lid van de vereniging en betalen daarnaast een extra contributie aan de coach, die zo’n 20 tot 25 uur per week werkzaam is voor hen: de trainingen, het opstellen van individuele programma’s en de begeleiding bij wedstrijden. Fierkens heeft daarnaast een eigen praktijk als coach voor de begeleiding van individuele, recreatieve lopers. ‘Ik zie mezelf als een professionele coach met een amateurstatus, zegt hij met enige zelfspot.

Wat is er nodig om zijn werk als coach te verbeteren?

‘Meer samenwerking en meer overleg met de Atletiekunie. Het zou goed zijn als talentvolle atleten meer gebruik kunnen maken van de faciliteiten op Papendal, bijvoorbeeld voor krachttraining, zonder dat er meteen aan hen wordt getrokken door de bondscoaches. Natuurlijk mogen atleten hun eigen keuzes maken, maar betrek hun coaches daar dan bij.’

Tekst & foto's: Cors van den Brink

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

Hardloopster 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. 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.

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.”

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 uitprobeerd. Werkt het wel, werkt het niet?

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

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.”

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.). 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)

