

"Je hebt een groep nodig om te kunnen presteren. Atletiek is niet individueel."

TCFKAA (1): Titus Fierkens als atleet

- Deel dit bericht op [Twitter](#)
- Deel dit bericht op [Facebook](#)



Van links naar rechts: Sjaak van Zuijlen, Titus Fierkens, Theo Joosten, Marko Koers en Marco Leenders, foto: Gelderland

Titus Fierkens zit sinds 2005 in het trainersvak toen hij op verzoek van de toenmalige trainer van AV De Liemers werd gevraagd om wedstrijdathleten te begeleiden. Inmiddels traint Fierkens een behoorlijk aantal atleten, waaronder Tijs Groen, regerend Nederlands kampioen op de korte cross en 3000m indoor en Daan Reintjes, die brons behaalde als JA bij de NK 1500m. Een nieuw portret in de reeks 'The Coach Formerly Known As Athlete.'

Fierkens, die zelf zo nu en dan ook nog een wedstrijdje meepikt, zit al sinds de jaren zeventig in de atletiek. 'Mijn oudste zus zat op atletiek. Toen ik een jaar of zeven was, ben ik er een keer naartoe gegaan en ben gebleven. Ik ben begonnen bij de Liemers in Zevenaar, daar heb ik ook het grootste deel van de tijd getraind en daar geef ik nu ook alweer een poosje training. Alleen in de goede jaren zat ik bij andere verenigingen.'

"Hoogspringen trainde ik bijvoorbeeld nooit, dat ging blijkbaar vanzelf"



JA 1985 hoogspringen 2.02 meter, foto: Titus Fierkens

We kennen Fierkens vooral als 800m looper. Echter bij de junioren zien we ook op andere onderdelen aardige uitslagen langskomen. 'Tot en met tweedejaars junior A deed ik eigenlijk van alles door elkaar. Ik kon vrij goed meerkampen, hoogspringen, 400m horden en ik heb zelfs een keer brons brons op het NK gewonnen met hink-stapspringen. 'Wat me opviel toen ik mijn plakboek doorkeek, was dat ik bij competities vaak hoogspringen en de 800m moest doen. Dat is eigenlijk geen combinatie. Dan begon jemet de 800m in 1'54 en anderhalf uur later sprong ik 2 meter. Als junior heb ik 2m02 gesprongen. Ik heb ook een uitslag gevonden van de Oostelijke kampioenschappen waarbij ik 400m horden, hoogspringen, hink-stapspringen en de 800m won en later in het seizoen won ik ook nog de meerkamp. Ik was blijkbaar heel veelzijdig zonder dat ik dat ooit echt getraind heb. Hoogspringen trainde ik bijvoorbeeld nooit, dat ging blijkbaar vanzelf.'

eerste trainer

Fierkens heeft tijdens zijn carrière bij verschillende trainers getraind. Het begon bij Karel Roosenberg van de Liemers. Een aparte man, zo legt Fierkens uit. 'Hij kon heel dwingend zijn en ook heel dwingend kijken. Je moest er een beetje tegen kunnen. Hij hield nogal van orde en gezag. Hij deed ook bepaalde dingen met je. Voor de wedstrijd moest ik me afzonderen, ik mocht met niemand contact hebben. Hij ging op een gegeven moment zelfs zover dat hij een koffer meenam, daar had hij een wit kruis op geplakt. Dan moest ik een kwartier voor de wedstrijd bij hem komen en vijf minuten naar dat witte kruis op het koffer staren. Volgens Karel zou me dat kracht moeten geven en me sterk maken. Nou, dat vind ik nu nog steeds belachelijk dus dat werkte niet echt bij mij, nee. Volgens mij heeft het me geen kracht gegeven, ik vond het alleen niet fijn. Maar hij was heel erg dwingend. Inmiddels ben ik er wel achter gekomen, zoiets is gewoon raar. Goed bedoeld, maar raar.' Fierkens ging door, andere atleten uit de groep waren daar niet tegen bestand en stopten. 'Susan Dammingh trainde ook bij hem, dat was één van de grootste talenten bij de C/D Meisjes. Die werd op dezelfde manier, misschien nog wel meer zelfs, strak gehouden. Dat meisje is daar door ten onder gegaan en als B-meisje al gestopt.'

"Ik was zo gedreven dat ik alle trainingen deed maar de verhouding tussen arbeid en rust was er absoluut niet. Binnen een jaar was ik opgebrand. En toen ben ik gestopt."



Hazen voor Saïd Aouita (startnummer 324) 1500 meter APM Games Hengelo 1993, foto: Telegraaf

Theo Joosten

Onder Karel Roosenberg kwam Titus Fierkens tot 1'50.8 op de 800m. 'Maar ik moest alles alleen doen en ik ben eigenlijk pas serieus gaan hardlopen toen ik naar Theo Joosten ben gegaan. Ik heb Theo gewoon een keer gebeld en gevraagd of ik eens bij hem mocht trainen. En dat mocht. Toen ben ik naar mijn Karel gegaan en heb hem verteld dat ik weg ging. Daar was hij niet blij mee. Hij riep me nog na: 'Je zult nooit harder lopen.' Dat heeft wel indruk op me gemaakt want ik weet nu nog letterlijk wat hij zei. Toen wilde ik natuurlijk bewijzen dat dat wel zou lukken en dat is ook gelukt.'

Drie keer per week reisde Fierkens naar Nijmegen om bij Theo Joosten te trainen in een grote groep met sterke atleten, waaronder Marko Koers, Marco Leenders, Jaap van Treijen, Joost Vollaard, Hans Gartner, Sjaak van Zuylen en Ronald Maatman. 'Een goede groep die puur door het plezier en de groepsbinding goed presteerde. Ik heb er met veel plezier getraind. We trinden veel kwaliteit, maar wel op gevoel. Twee harde baantrainingen en een bostraining op zondag.'

'Theo was echt een gevoelsmens, zeer sociaal, praatte graag met iedereen. Hij liet iedereen in zijn waarde en kon ook iedereen vertrouwen geven. Hij zorgde er eigenlijk voor dat de groep bij elkaar bleef, dat iedereen elkaar waardeerde en respecteerde. Door als gevoelsmens de trainingen ontspannen en leuk te maken, dat was zijn kracht. En hij had natuurlijk een grote mensenkennis, wist precies tegen wie hij wat moest zeggen. De een moest hij afremmen, de ander een schop onder zijn kont geven. Ik denk dat dat de kracht van Theo was, een gevoelsmens en zeer sociaal maar dan wel weten waar je het over hebt.'

"Ik kan mij als ex-atleet goed inleven in de zwaarte van de trainingen en weet wat winnen / verliezen is."



Hazen voor Hicham El Guerrouj tijdens 1500 meter APM Games Hengelo 1995 (Hicham loopt 3e met nr. 24), foto: Titus Fierkens

sub 1'50

Fierkens wilde graag onder die 1'50 duiken. Hij weet dan ook wanneer dat gebeurde. 'De eerste keer dat ik onder de 1'50 zat, dat was in 1990. Het voordeel van de groep van Theo was dat we een groep met vijf atleten hadden die onder de 1'50 liepen en drie of vier jongens erbij die rond de 1'52 liepen. We hadden heel vaak avondwedstrijden in Nijmegen waar we elkaar hielpen door 600m voor elkaar te hazen. En zo maakten we onze wedstrijden samen. Op die bewuste avond werd ik gehaald door Arno van Heist (een 1'52 loper) tot 600m. En dan liep je met vier jongens van je eigen groep onder de 1'50. Ik liep toen 1'49"42. 'Het was ook de eerste keer dat Marko Koers onder de 1'50 liep. Hij werd vierde en liep toen 1'49"93. Dat zijn dan van die dingen die je bij blijven.'

Uiteindelijk kwam Fierkens tot een tijd van 1'48"88. 'Op het eind van het jaar liep ik toen 1'48. Dat was eigenlijk een vergelijkbare wedstrijd. Dat was in Sittard tijdens de Jan van Uden Bokaal. Voor de start had ik met Theo afgesproken om me op Léon Haan te richten. Ik heb die wedstrijd niet echt bewust meegemaakt. Ik ben achter Léon gaan zitten, en toen ik over de finish kwam zat ik nog steeds achter Léon.

"Mijn favoriete
training was 6 x
200 meter"



NK Helmmond 1992 800 meter series. Fierkens (58) werd in de serie 2e achter Léon Haan (69), foto: Titus Fierkens

Ik liep toen 1'48"88, mijn pr. Maar daar heb ik eigenlijk weinig van meegemaakt. Ik heb niet echt pijn gemerkt dus ik was die dag erg goed geconcentreerd. Marco Leenders won die wedstrijd in 1'48"16. En we zaten met zeven mensen onder de 1'50.

Trainingen

Fierkens kan zich nog goed de trainingen uit die tijd voor de geest halen. Een training die hem heel goed is bijgebleven is zes keer 200m met telkens 10 minuten pauze. 'Die gingen allemaal tussen de 22.6 en 22.8.' Een andere training was tijdens een trainingsweekend bij Jurgen de Haan in Maastricht. 'Dat was twee keer 500m met een half uur pauze. Die gingen in 63'1 en 63'4. Beide keren kwam ik door in 49'5. Dat zijn trainingen die zijn gewoon waanzinnig goed. Marko liep een paar dagen daarna ook de limiet voor Barcelona. Ik had een goed NK met een vierde plaats in 1'49. En daarna zouden we goede wedstrijden lopen maar een week na het NK overleed mijn moeder. En de jaren daarna heb ik nooit meer die goede benen gehad.' 'Er blijft wel iets hangen dat 1'48" niet mijn eindstation was, maar het loopt zoals het loopt.' Voor een deel wijt hij dat ook aan zichzelf. Hij op sommige momenten harder moeten zijn. 'Ik was soms iets te gemakkelijk. Ik weet nog dat Marko Koers ergens een limiet moest lopen voor een jeugdtoernooi. En ik mocht toen in de A- race in Hechtel. Een uur voor de start vroeg Theo of ik mijn plaats wilde afgeven aan Marko want dan had hij goede kans om de limiet te lopen. 'En dan komt daarna dan weer een goede wedstrijd voor jou,' zei Theo dan. Daar stemde ik mee in. Misschien durfde ik ook niet te zeggen dat ik dat niet wilde. Uiteindelijk loopt Marko keihard in de A-race en ik loop in de B-race die niet hard ging. Dat zijn wel dingen waarvan ik achteraf denk dat de atleten van nu wel mondiger zijn geworden. Die zullen niet meteen zeggen: 'Ja, prima.'"

"Toen heb ik mijn
lichaam kapot gemaakt.
Twee keer per dag
trainen met een fulltime
baan"



Hazen voor Dieter Baumann 1500 meter APM Games Hengelo 1992, foto Titus Fierkens

Haico Scharn

Begin 1993 viel de groep bij Joosten uit elkaar en ging Fierkens op zoek naar een alternatief. 'Er waren er een paar die stopten en Marko ging naar de VS. Ik dacht dat ik nog beter kon dan 1'48 en wilde daar alles aan doen. Op dat moment was er niet veel meer in de buurt en ik ben toen naar Rotterdam gegaan, naar Haico Scharn omdat daar een groep zat met Léon Haan, Oscar Terol en een hele sterke damesgroep met Yvonne vd Kolk, Stella Jongmans en Leatitia Vriesde. Ik ben daar twee keer in de week naartoe gereden. Toen heb ik mijn lichaam kapot gemaakt. Twee keer per dag trainen met een fulltime baan. Ik was zo gedreven dat ik alle trainingen deed maar de verhouding tussen arbeid en rust was er absoluut niet. Binnen een jaar was ik opgebrand. En toen ben ik gestopt.'

'De vijf en tien kilometer gingen vooruit maar ik kreeg de 800m niet meer onder de 1'50". Op de 800m heb ik daar mijn slechtste periode gehad. Maar ik heb daar heel veel geleerd en dat neem ik nu als trainer heel duidelijk mee. Op de 800m heb ik er geen plezier aan overgehouden maar ik heb daar absoluut geen spijt van. Ik heb nog steeds veel contact met Haico. Haico was er gewoon eentje van 'niet zeuren, gewoon hard trainen.' Hij kon flink tekeer gaan en had ongelooflijk veel kennis.

Hij wist alles en was ontzettend gedreven. Als je ziet wat hij bereikt heeft en hoeveel atleten hij hard heeft laten lopen, ook bij de dames, dat is heel bijzonder. Kijk hoeveel dames hij onder de 2'04" binnen een bepaalde periode had. Tegenwoordig mag je blij zijn als het er eentje is. Dus zijn manier van werken heeft wel heel goed gewerkt.'iet wilde. Uiteindelijk loopt Marko keihard in de A-race en ik loop in de B-race die niet hard ging. Dat zijn wel dingen waarvan ik achteraf denk dat de atleten van nu wel mondiger zijn geworden. Die zullen niet meteen zeggen: 'Ja, prima.'

"Dat ik mee mocht
trainen was ontzettend
mooi"



NK 800 meter Leiden 1987 (met Rob Druppers), foto: Titus Fierkens

Druppers

Fierkens trainde en liep wedstrijden met een aantal bekende namen uit de Nederlandse atletiek zoals Marko Koers, Eddy Kiemel, Léon Haan en Ton Baltus. Zij staan nog altijd hoog in de allertijden ranglijst. Een atleet stak er wat hem betreft boven uit. 'Rob Druppers, dat was voor mij de man. Ik zat in de selectietrainingen van Bram Wassenaar, die in de winter werden gehouden. En daar trainden Rob en Han Kulker dan ook mee. Daar keek ik altijd wel tegen op. Ik vond het ook heel mooi om daar bij te zijn. Rob is, vind ik, altijd een wat onderschatte atleet geweest als je zijn staat van dienst bekijkt. Ik heb ook vaak tegen hem gelopen en dan was hij zo ongelofelijk goed. Dat ik mee mocht trainen was ontzettend mooi. En 's avonds gingen ze naar de Korenmarkt en voor iemand zoals ik die nooit uitging was dat ook een hele belevenis. Dus ik ging natuurlijk graag mee met Rob en Han, dat waren gezellige avonden.'

Tekst Losseveter