

Marathon!

Wat is dat toch met die maffe triathlon? Je begint eraan als geinig avontuurtje buiten je geregelde loopevenementen en zwemtrainingen, en voor je het weet steekt het triathlonmonster steeds vaker z'n lelijke kop op en nestelt zich in je lichaam, hersenen, ziel. Wat is deze extra beleving die ik bij het hardlopen nooit zo intens meemaakte? Er gaat eigenlijk geen dag meer voorbij zonder dat ik dingen lees over triathlon op internet, of in ieder geval gedachten heb over mijn sport. Dit zijn dus de momenten dat ik niet train! De overige dagen train ik. Ik hou ervan! Zelden een geplande training waar ik geen zin in heb. Ben ik abnormaal? In de kleedkamer bij AZVD zeker niet. Binnen andere kennissen/familiekringen waarschijnlijk wel. Alles is relatief.....

Nu wil het geval dat ik in januari 2012 40 jaar word. Op zich niet superspannend. Ik hoor dus bij de Masters volgend jaar. En ik heb al gekeken welke triathlon het NK-masters organiseerd. Niet dat ik hier kans maak op een nationale titel, maar even ter illustratie van mijn gedachten.

Ooit heb ik eens geroepen dat ik die marathon nog wel eens zou lopen en zeker voor mijn 40e. Loopevenementen zijn erg leuk om aan mee te doen en om voor te trainen, maar sinds ik triathleet ben heeft het toch wel wat van zijn glans verloren. Maar ja, die marathon! 42km en 195meter! Die spreekt toch wel tot de verbeelding. Als je op straat tegen iemand vertelt dat je een marathon hebt gelopen dan hebben ze daar een beeld bij en snappen enigszins waar je het over hebt. Als je iets vertelt over triathlon, wordt je gevraagd welke sporten dat ook alweer zijn en in welke volgorde dat dient te gebeuren en de natuurlijk alom bekende: "dat kan nooit gezond zijn" etc,..... Afijn, ik hoef de dit lezende triathleten niets uit te leggen.

Teruggekomen uit Gerardmer waar ik de halve triathlon had gedaan als laatste wedstrijd van het seizoen, begon ik toch te denken over die marathon voor m'n 40e. Ik dacht terug aan het verslag van Remco een aantal jaren geleden die hetzelfde dilemma had en de dag voor zijn 40e verjaardag die marathon liep op een zelf uitgemeten parcours. Arnold zat ook aan die marathon te denken en trok gelijk de stoute schoenen aan en schreef zich in voor Amsterdam.

Ik volgde zijn voorbeeld en schreef me ook in. Maar dan voor Etten-Leur, Brabant. Dan had ik twee weken langere voorbereiding en het massale van Amsterdam trok me niet zo, evenals het parcours.

Conditioneel was ik niet zo bang voor de marathon, ik had immers 2 halve triatlons gedaan deze zomer en op vakantie veel getraind. Het was meer de eenzijdige loopbelasting waar ik me als erg krampgevoelige duursporter druk over maakte. Maar ja, dat is natuurlijk het zware van marathonlopen!

Prachtig weer! Waterig zonnetje en een graad of 15. Startschot, en we zijn weg voor 2 ronden van 21,1 km. De eerste 5km gaan eigenlijk moeizaam. Hartslog toch zo'n 10 slagen hoger dan vorige week bij deze snelheid. Ik loop zeer strak 5 minuten per km. Na 10 km en 50 minuten besluit ik langzamer te gaan lopen. Die 12km/uur gaan me gevoelsmatig te hard. Ik wilde stiekem 03:30 lopen ondanks dat ik finishen als hoofddoel had. Laat maar, ik wil ook genieten. Je loopt tenslotte maar eens in je leven je eerste marathon.

Na 21 km staat mijn vader met nieuwe gels te wachten die ik aanneem en hem gelijk laat weten dat mijn 2e ronde waarschijnlijk langzamer gaat. Ik heb op 11, 21 en 32km m'n eigen sportdrank staan(nog een voordeel van een relatief kleine marathon) en heb per ronde 4 gels. Verder drink ik op de overige posten de aangeboden sportdrank. Ik laat niets aan het toeval over.

Na 30 km begin ik me opeens toch veel beter te voelen. Nog maar 12 km denk ik, wat stelt dat nou voor! Ik ga harder lopen. Voelt echt goed zeg! Ik begin euforische gevoelens te krijgen. Ik ga hier gewoon een marathon lopen!! Van 30 tot 35 km gaat in 24 minuten. Dan na 35 ga ik opeens overal pijntjes krijgen die mij vreemd zijn. Knieen, abductoren, tibiales anterior. Angst voor kramp steekt de kop weer op en ik matig mijn tempo weer iets. De km's kruipen voorbij. Waar is gvd dat 40 km punt!!!!

Daar is dat punt. M'n vader staat daar met z'n vouwfiets. Hij fietst een stukje naast me tot we Etten-Leur weer in komen. Ik heb op m'n horloge gezien dat ik op ruim 03:40 uit ga komen. Wat had Arnold 2 weken terug ook alweer voor tijd? 03:39 nog iets meen ik.....
Ik geef gas en loop de laatste 2 km het snelst van de hele marathon. Mijn benen beginnen echt goed pijn te doen maar ik weet dat het goed komt. Ik pers er een eindsprint uit en voel een enorme euforie bij het passeren van de finish waar mijn vader me opvangt.

Eindtijd: 03:39:51

Ik kwam 8 seconden tekort op de eindtijd van Arnold 2 weken eerder.



www.azvd.nl