

Op zoek naar een nieuwe uitdaging, dus de marathon !



De vrouw die op de foto hiernaast in alle bescheidenheid doch met gepaste trots een medaille toont, is niemand anders dan ons eigen LGH-lid Esther Griffioen. En wat voor een medaille... Esther liep voor het eerst in haar leven de 42,195 km van de marathon. Utrecht, Tweede Paasdag, 9 april 2012. En met succes! De redactie van *Over lopen gesproken* was benieuwd naar haar verhaal. Een interview over haar loopachtergrond, de ervaringen van de uitgebreide voorbereiding en de wedstrijd zelf.

Esther raakte geïnfecteerd met het loopvirus door Marcel, haar vriend, wat ertoe leidde dat ze in februari 2009 startte met een loopclinic in Kamerik over 5,7 kilometer. Daarvóór, naar eigen zeggen, een "bloedhekel" aan hardlopen en inmiddels, dus na iets meer dan drie jaar, haar eerste marathon. Zoekend naar een nieuwe uitdaging werd ze een vrouw met een missie ! Ze was al gek op katten - nu ook op de marathon.

Esther liep de afgelopen 3 jaar samen met Marcel veel wedstrijdjes: aanvankelijk bij voorkeur de 10 km, en later iets van 7 halve marathons. Een deel van de lol bestond eruit, steeds andere omgevingen te leren kennen met het lopen. En: "Het gaf een kick om mijn PR steeds te verbeteren en zelfs hier en daar in de prijzen te lopen."

In het diepste geheim

Op de vraag "Waarom de Marathon van Utrecht?" volgt een helder antwoord: "Mijn schoonouders wonen aan de Croeselaan, exact waar de finish is. Ik had me in het diepste geheim ingeschreven voor de marathon van Utrecht en was in november 2011 al begonnen met de voorbereidingen".

Een imposant logboek ligt op tafel. Keurig met de hand geschreven en 21 pagina's dik. Het resultaat van 5 maanden trainingsarbeid, 4 keer per week. "In het begin had ik door de intensievere training last van mijn scheenbeen. Ik liep veel te hard en heb daardoor een week lang niet kunnen hardlopen. Het aansluiten bij de marathongroep op de zaterdagochtend vanaf december bracht daar verandering in. De hele groep gaf me tijdens de trainingen goede tips. Je moet veel rustiger lopen bij een duurloop. Iedereen lette goed op elkaar. En ook als het even wat minder ging, werd er altijd op je gewacht."



Marcel vult aan: "Ik vond het zo leuk om te zien hoe gemotiveerd ze aan het trainen was. Daarnaast is het voordeel van een loopstel dat je elkaar toch gewoon nog ziet, dat maakt het wel bijzonder. Doordat ik voor de halve marathon trainde en daardoor een korte afstand liep, zorgde ik dat er iedere zaterdag een keurig ontbijtje klaarstond als Esther terugkwam".

Perenkorn als beloning

Esther geeft aan dat ze ergens gelezen had over goede resultaten door bietensap. "Nou, ik heb het geprobeerd, maar ik kreeg het echt niet weg. Verder heb ik veel pasta gegeten en voor mezelf mocht ik op de zaterdagavond wel een perenkorn als beloning voor het harde trainen. Eigenlijk ben ik niet afgevallen, maar ik heb wel heel veel meer gegeten".

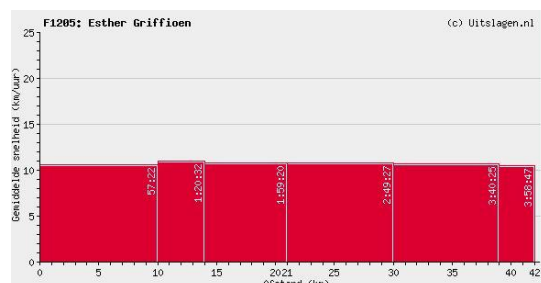
Wat haar is opgevallen, is dat je weinig tijd over houdt voor andere dingen en veel meer rust nodig hebt. "Normaal slaap ik wat minder, maar nu viel ik op de bank al in slaap." Ze geeft aan dat de combinatie van trainen en werk, haar zwaar is gevallen. Dat is goed te begrijpen als je hoort dat haar wakker elke werkdag om 4.45 uur afgaat en ze om 5.45 uur met werken begint. "Net in die periode moest ik iedere dag overwerken en door extra vroeg te beginnen, kon ik het werken en hardlopen 's avonds een beetje combineren. Maar wat een zware periode !" Haar vele mannelijke collega's konden het niet volgen en spraken over "dat wandelen van Esther".

"In de laatste week werd ik behoorlijk zenuwachtig. Niet alleen van ga ik het halen, maar ook wat doet het weer? Per dag meerdere keren Teletekst bekijken. Blijft het droog, wat doet de temperatuur en toch geen te harde wind?"

De wedstrijddag verliep als gepland, in de ochtend vier witte boterhammen met dikke stroop en goed gedronken drinken en naar het toilet. "Voor onderweg had ik van die gels mee genomen. Jammer dat ik nou net die ene *smart gel*, voor het laatste stuk tijdens de wedstrijd, ben kwijt geraakt."

Zéér vlak schema

"De wedstrijd verliep goed. Ik had maar tegen iedereen gezegd dat ik ergens tussen de vier en vijf uur zou finishen. Stiekem had ik rond de vier uur in mijn gedachten. In het begin liep ik een stuk alleen en iets na 10 km zag ik een pacer (*tempo-maker, red.*) voor me met een "vier uur luchtballon" lopen. Ik versnelde wat en kon aanklampen. Ik heb daar zeer veel aan gehad en vlak kunnen lopen (*zie schema met bijzonder vlak schema, dat kunnen er niet veel, red.*). De pacer hield iedereen goed in de gaten en gaf aan: niet aan je benen denken !"



"Ik had de wedstrijd in vier delen geknipt en teruggeteld - dat helpt enorm. Het scheelt als je denkt 'nu nog maar 10 kilometer' in plaats van 'ik heb al 32 kilometer gelopen en wat ben ik moe'. Verder heb ik veel gedacht van 'Esther, gewoon doorrennen'. Bij ongeveer 30 kilometer had ik door, ik ga het halen én onder die vier uur lopen. De te lopen doorlooptijden had ik wel in mijn hoofd. Ik vergeet nooit meer het moment dat ik onder de Dom liep en de muziek hoorde bij een cafeetje van Herman van Veen: "Opzij, opzij, opzij". Dat was rond de 39 kilometer en gaf me een enorme boost !"

Volgende marathon al gepland

"Jammer dat mijn schoonvader net iets te laat was bij de finish - ik had 4:15 doorgegeven. Maar oh, wat was ik blij met onder de vier uur te hebben gelopen. Ik heb mijn medaille nog laten graveren bij de finish en kon amper nog normaal lopen. De trappen blijken ook niet je vrienden na de wedstrijd. Gelukkig was ik na 2 dagen behoorlijke spierpijn snel hersteld."

"Ondanks dat het trainen en de wedstrijd behoorlijk zwaar waren, kan ik wel zeggen dat ik er erg van heb genoten en het de moeite waard was. We hebben door Erik en Rob veel mooie routes op de zaterdagen gelopen. Samen werken aan een doel is erg goed voor de motivatie en heeft mij enorm geholpen. Zelfs een keertje samen gelopen bij min vijftien graden, het zijn van die momenten die je nooit vergeet. En mijn collega's praten nu niet meer over dat "wandelen"... ! Een volgende marathon is al gepland, het eerste blad van het logboek is gereserveerd in het schrijfblok en deze keer "begin ik niet eerder dan 3 maanden van te voren..."