

'Asterix en de kostbare toverdrank in Rotterdam'

Geschreven door Eddy Spreeuwiers

Het is zaterdagochtend en ik stap in mijn auto om mijn startnummer op te halen. Ik had donderdag nog gebeld naar het wedstrijd-secretariaat omdat ik mijn startbewijs kwijt was. Dat bleek echter geen probleem en dus stap ik nu met een goed gemoed in de auto en rijd naar Rotterdam. Op de sport-expo in het WTC gebouw krijg ik mijn startnummer en een T-shirt. Ik koop er een nieuwe drinkgordel en krijg gelijk een goede tip. "Als je niet van gelletjes houdt kun je de inhoud hiervan ook in een flesje doen en dan aanvullen met water". Ik besluit dat te proberen. Eigenlijk zou je daarmee niet mee moeten experimenteren tijdens een marathon, maar ik ben eigenwijs en zal het wel nooit leren... Ik heb uitgezocht waar ik kan parkeren en koop vast een extra metrokaartje voor zondag. Dat voelt goed, Ik heb alles geregeld er kan weinig meer fout gaan.



Ik heb de tips van Erik nog eens gelezen. De bietensap ben ik vergeten, maar de krentenbollen zijn gekocht. Het avondeten bestaat uit macaroni. Dus de voorbereiding gaat volgens plan. Later op de avond brouw ik als een ware alchemist mijn drankjes voor tijdens de marathon. Ik neem de cafeïne-gelletjes en knijp ze leeg in de drink flesje. Vier flesjes neem ik mee. Ik doe er energydrank bij met extra cafeïne. Maar de prik moet nog uit de drank anders exploderen de flesjes tijdens het lopen. Ik giet ze over in een kannetje en weer terug in de flesjes. Ik schud de flesjes stop ze in de magnetron etc. etc. Na een half uur prutsen staan de flesjes zonder prik klaar in de koelkast. Nu kan ik rustig slapen.

Zondagochtend stap ik in de auto en rijd naar de Kralingsezoom. Met mijn metrokaartje loop ik langs een lange rij mensen die voor de kaartjesautomaat staan te wachten en passeer zonder vertraging het toegangspoortje naar de metro. Alles verloopt prima denk ik bij mezelf, dan moet die 3 uur 45 die ik wil lopen ook gaan lukken.

Ik sta bij de start te wachten het is met 8 graden best fris maar voor mega-transpireerders als ik, is dat gunstig. Zoals altijd staat Lee Towers weer op de hoogwerker te zingen. Over de speakers klikt keihard : "You never walk alone" en we zingen met z'n allen mee. De tekst klopt helemaal want met zo'n tienduizend lopers echt loop je nergens alleen. Dan klikt het startschot. Ik loop over de

startmat en druk mijn stopwatch aan. Daar gaat ie dan... Ik start dit jaar in het E-vak. (3:30-4:00) Iedereen om me heen loopt lekker door. Ik kijk om de paar minuten op mijn horloge om mijn gemiddelde snelheid te checken. Ik heb gepland om 5 min. 15 sec. per kilometer te lopen. Ik probeer vanaf het begin soepel en energiezuinig te lopen. Ik herhaal Eriks mantra's: "Bovenlichaam stil!" "Buik inhouden!" "Kort grondcontact!"

Na 5 km loop ik precies op 5:15. Tevreden neem ik een slok van mijn kostbare toverdrank en concentreer me op mijn loophouding. Na 10 km loop ik keurig op 5:15 maar begin al te voelen dat mijn energie wat op raakt. De pacer van de 3:45 lopen me voorbij. Ik check mijn horloge en besluit op mijn eigen schema te vertrouwen. Ik ga niet met ze mee. Bij de 15 km neem ik weer een slok van mijn zorgvuldige bereide loop-elixer. Ik denk bij mezelf: "Elke kilometer op 5:15 is mooi meegenomen".

Bij de 20 km loop ik nog steeds 5:15 en ik begin erin te geloven dat mijn tijd realistisch is. Nog meer dan voorheen krijg ik een kick van elke extra km. die ik in 5:15 loop. We gaan de Erasmusbrug over en dan begint de 2de helft. We lopen richting de Kralingse plas en nog steeds blijf ik gemiddeld 5:15 lopen.



Bij 35 km loop ik nog prima. Beter dan ik gedacht had. Ik loop lekker door omdat ik weet dat ik in ieder geval een respectabele tijd kan neerzetten. Bij 40km. ben ik toch niet zo helder meer en verlies wat tijd bij de drankpost. Ik loop bijna tegen een andere loper op die plotseling stil staat. "Shit dat is 20 seconden verknoeid!". Ik herpak mezelf en probeer weer in het ritme te komen. De laatste kilometers verlies ik wat op mijn schema, maar dat is niet zo erg wat ik had nog een paar minuten over. Als ik de Coolsingel oloop zie ik in de verte de wedstrijd klok langzaam richting de 3:46 tikken. Als ik 3:46 haal ben ik zeker van een netto tijd waar 3:45 in staat. In een laatste euforisch versnelling ga ik in bij 3:46:10 de finish-mat over. HET IS VOLBRACHT! De 3:45 is binnen! Dit pakt niemand me meer af. Een PR van 3:45:27! Dankbaar neem ik de medaille in ontvangst. Even later op het Hofplein zie ik mijn vrouw en kinderen en vertel hen over de ontberingen tijdens mijn heroïsche tocht. Elke marathon is altijd weer een mooi avontuur. Tevreden stappen we een uur later in de auto en rijden naar huis. De marathon van Rotterdam 2012 zit erop!