

'De uitdaging van Rotterdam'

Een doelstelling die ik mijzelf jaren geleden had gesteld, was de marathon onder de 3:30 uur lopen vóór mijn 50^e levensjaar. In 2011 stond de Marathon van Rotterdam al op mijn programma, maar door twee oorzaken is het er toen niet van gekomen. Ten eerste de 'afterdip' van New York, een zeer indrukwekkend Event, waarna je in een soort van gat valt. En ten tweede de afronding van de cursus van de Atletiekunie 'Zelfstandig looptrainer 3', die veel tijd in beslag nam. Door het wegvallen van zo'n uitdaging moet je even doorbijten!

In de tweede helft van 2011 heb ik gelukkig weer met een groep getraind voor de Berenloop op Terschelling. Een marathon door de natuur met de nodige bochten en heuveltjes. Deze marathon heb ik heerlijk gelopen, genoten van de afwisselende natuur en een tijd die, gezien de zwaarte van het parcours, mijn reële doelstelling voor Rotterdam bevestigde (3:31:48).

Direct na de Linschotenloop, half december 2011, hebben we de trainingen voortgezet voor de verschillende voorjaarsmarathons. Na Barcelona, Diever en Utrecht stond Rotterdam op 15 april als laatste gepland. Ondanks die verschillende wedstrijddagen hebben we met elkaar een schema kunnen aanhouden, waarin alle lopers hun uitdaging op de zaterdagochtenden konden halen. Het nadeel was dat voor Rotterdam de deelname op de zaterdagochtend steeds minder werd. Op enig moment liepen we nog maar met z'n tweeën. Maar de motivatie werd er niet minder om!

Appeltaartenloop

Deze gezamenlijke trainingen zijn ontzettend leuk. Tijdens het lopen kun je met elkaar praten over alles wat je interesseert. Maar heb je ook de gelegenheid om kennis en ervaring te delen over onder meer blessurepreventie, looptechniek en voeding. Kortom: gezellig, uitdagend én interessant!

Eén van de zaterdagochtenden was heel bijzonder. Het was maar liefst -15° graden en de zon kwam net op. Met de groep liepen we de Houtense Wetering op en de zon steeg als een rode bal langzaam boven het fietspad uit. In het tegenlicht zag je van alle lopers hun silhouet daarbij dampend de adem uitademend. Dat is wat ik omschrijf als 'Het moment!'

Ook de appeltaartenloop hebben we traditiegetrouw gevierd op een zaterdagmiddag bij Ron. Dat is in de marathoning altijd een moment om naar uit te kijken, want het is in principe de langste afstand, namelijk 35 km. In de periode van voorbereiding houd je rekening met meer rust, meer uitgebalanceerde voeding en beperkt gebruik van alcohol. De 40 dagentijd voor Pasen helpt daar overigens ook aan mee.

Genieten

Het was mijn vijfde marathon en deze had voor mij, zoals eerder gezegd, een duidelijke doelstelling. Ik heb deze periode van voorbereiding meer getraind en alle trainingsmomenten gelopen. Gezien mijn andere activiteiten is het moeilijk om meer dan drie keer per week te trainen, maar ik heb toch een aantal weken de frequentie van vier keer gehaald. Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat **lopen = genieten**. Ook als ik alleen loop, heb ik nooit muziek aan, omdat de stilte, dan wel natuurlijke geluiden, mij de rust geven in het drukke bestaan. Ook de verschillende routes die we lopen, zijn regelmatig verrassend en blijven boeiend.

Het weekend van de marathon zelf geeft uiteraard enige spanning. De weersvoorzichten waren redelijk: de temperatuur van rond de 9° graden was prima maar helaas een koude wind uit het noorden, windkracht 3-4. Inka was als mijn belangrijkste supporter meegegaan en we waren ruim op tijd. Eerst hebben we het startbewijs gehaald, nog even op de foto bij de start (zie foto) en daarna omkleden. Op weg naar de startlocatie kwam ik Don en zijn zoon Bauke nog tegen en we wensten elkaar een geweldige wedstrijd toe. Zij hadden een nog ambitieuzer doel.

Klim van 17 meter

Drie kwartier van tevoren heb ik de warming-up gedaan en daarna op tijd startvak D in. Na het geweldige stemgeluid van Lee Towers met 'You never walk alone' klonk net na 10.30 uur het daverende startschot en na enkele minuten kwam ons vak in beweging. Na tweehonderd meter werd ik enthousiast aangemoedigd door mijn ega. De eerste anderhalve kilometer tot aan de Erasmusbrug was te druk om je eigen snelheid te lopen, maar beter rustig starten dan te snel. Deze brug is kenmerkend voor Rotterdam en ik had mijzelf al menigmaal ingebeeld om over deze brug te kunnen lopen naar Zuid. Links en rechts kijkend zie je de skyline van Rotterdam. De klim van 17 meter valt reuze mee.

De eerste helft liep ik bewust onder mijn schema met de gedachte dat in het tweede deel de tegenwind mij extra tijd zou kunnen kosten. Na 23 kilometer kwamen we volop in de wind dus was het tijd om tactisch te lopen; ik zocht aansluiting bij een groepje dat nog een stuk voor mij liep. Een gat van 30 meter dichtlopen is dan toch een uitdaging maar het lukte. Het 25 km-punt gepasseerd ruim onder de twee uur. De Erasmusbrug weer over (zie foto) en bijna aan de overkant weer mijn trouwste fan langs de kant, terwijl ik richting De Blaak liep. Op dat moment was het tijd voor de finish van de eerste lopers dus het enthousiaste geluid van de omroeper galmde door de straten. Dat zorgde voor kippenvel.

In het parcours kwamen nu in tegengestelde richting alle wedstrijdlopers bij 41 km. En ik moest er nog 13! Op zo'n moment beeld ik mijzelf in dat ik daar straks loop en al die tegenliggers nog die hele lus om het Kralingse Bos moeten lopen. Na de 30 km begon de vermoeidheid toe te slaan en rond de 35 km moest ik mezelf behoorlijk motiveren om het tempo erin te houden. Dat is overigens ook de charme van een marathon: je bereikt je eigen grenzen maar kun je die nog verzetten? Ja, dat kan!

Met moeite de trap af

Uiteindelijk kom je weer op het retourparcours en kun je inderdaad genieten van het feit dat jij nu naar de finish gaat, telkens de laatste kilometers aftellend. De gedachte dat de doelstelling zal worden gehaald wordt steeds sterker, en zelfs meer dan dat. Ik passeerde het bord van de 41km, dus nu echt tijd voor de laatste loodjes. Er staan nu steeds meer mensen langs het parcours en zij roepen alle lopers enthousiast toe. De laatste bocht naar rechts, de Coolsingel op, het geluid van de opzweepende muziek zwelde aan. De afstanden werden steeds korter op de bordjes tot de finish. Op 300 meter voor de finish deed ik mijn armen omhoog en de menigte reageerde vol enthousiasme! (En weer was daar mijn trouwste fan.) Toch nog iets versnellen en met een brede grijns en kippenvel op de armen kom ik onder het finishdoek door. Ik kijk om mijn horloge en met grote voldoening stel ik vast dat de netto tijd onder de 3:20 uur zal uitkomen. Nu eerst even bijkomen met beide handen aan een hek. Mijn conclusie: meer zat er niet in, maar het was de inspanning waard en het doel is meer dan bereikt!

Voor het eerst heb ik een zodanige inspanning geleverd dat ik de dagen erna met moeite de trap af kan lopen - weliswaar niet achterste voren. In het verleden was ik hierover verbaasd bij anderen maar nu heb ik dat zelf mogen ervaren. Aansluitend kon ik gaan genieten van de herstelperiode: vier weken rustig aan doen en in elk geval op zaterdagochtend eens uitslapen!

Sportgroeten van Erik van Viegen



Topfit voor de start



Na 200 meter....



Na 26 kilometer retour over de 'Zwaan'