

DE ROTTERDAM MARATHON ! - Paul en Monique van Dongeren

“Zullen we naar de bioscoop gaan, schat?” Paul had dan wel de film De Marathon al een keer gezien in de bios maar wilde Monique het filmplezier niet ontnemen. Na een lach en een traan tijdens de film was het kriebelen niet meer weg te wuiven, het moest gaan gebeuren, we hebben elkaar aangekeken en wederom “JA” gezegd: wij gaan trainen voor de Rotterdam Marathon 2013.



Na dit besluit genomen te hebben, zijn we direct onze trainingen bij de club op gaan pakken. Met zoveel mede-marathon-lotgenoten kunnen we de barre tocht gaan overwinnen. We zijn begin december aan ons 20-weken-schema begonnen dat ons in goede conditie naar D-Day moet brengen. De eerste loop die we op het programma hadden was de Bruggenloop in Rotterdam. Dit is een voorproefje van wat je staat te wachten in april en een echte aanrader. Deze loop liep lekker; met een goed gemiddelde hebben we “lekker” gelopen. Dit soort ervaringen heb je nodig, deze laden je op. Zo volgde nog een halve marathon in Maarsseveen en Rockanje, De 20 van Alphen en de CPC Loop.

Soms letterlijk afschuwelijk

Zoals iedereen heeft ervaren, was het lopen in de eerste 3 maanden van het jaar niet altijd een pretje. Het weer zat niet mee en de duurlopen waren soms letterlijk afschuwelijk! We hebben allebei de Achterdijk vervloekt en zo medio begin maart was er een behoorlijk *lopersdipje*. Geen lekker loop- gevoel, tegen de griep aan. De koude kilometers begonnen zowel fysiek als mentaal parten te spelen. Voor Paul is het steeds struggelen geweest met blessures, van knie tot heup, van inlegzooltjes tot het bezoeken van de fysio. Maar niks hield ons tegen, ons doel kwam steeds dichterbij en ondanks dat het passen en meten is geweest qua tijd en het inplannen van de trainingen, we gingen door, we gaan ervoor.

Naast de tempotrainingen, intervallen en duurlopen, zijn we ook aan de slag gegaan met techniek en kracht. In het verleden fitness wel los gedaan van het lopen, maar nu de diverse oefeningen gebruikt om sterker te worden voor het lopen. Vooral door het trainen van de buikspieren en stabiliteit in heupen en kracht in billen, zijn we allebei behoorlijk vooruitgegaan in looptechniek en heeft het ons in de voorbereidingen wat extra jeu gegeven aan het lopen.

De weken zijn echt voorbij gevlogen en toen gingen we ineens vertrekken naar ons hotel in Rotterdam - Hotel Stroom ging ons in alle gemakken voorzien. Een heerlijke sauna, een mini-zwembad en vooral een erg riant rustgedeelte was ons vertoefverblijf. Maar ja, dat nam natuurlijk niet weg dat je hoofd wel een loopje met je neemt. Allerlei vragen gaan er door je hoofd... "ben ik genoeg voorbereid?", "ga ik het redden?" en niet te vergeten "WAAR BEN IK IN VREDESNAAM AAN BEGONNEN!?!?". Ons kleine mannetje, onze grootste supporter, was de eerste nacht gezellig bij ons en werd op zaterdag door vrienden opgehaald om heerlijk naar Blijdorp te gaan en een nachtje te logeren. Het was dan ook niet meer pedagogisch verantwoord om de kleine man bij ons in het "lopershol" te laten... Last-minute stapelen van pasta, uit moeten rusten, stuiteren, de spanning liep op.

D-DAY!



Poeh poeh, dat was een raar slaapje, "waar ben ik??"... Oooooow nee, het is D-DAY!! Het is echt zo ver, in alle vroegte zijn we aan het opstaan om zo aan ons ontbijt te gaan, de laatste energie die we tot ons kunnen nemen, tot we lopen, eindelijk lopen... De fans verzamelen zich bij het hotel, onze kleine man, vrienden, vriendinnen en mama's zijn van de partij. Met elkaar vertrekken we naar de start en daar loop je dan in een soort van adrenalineroes richting de start. Lee Towers klinkt, er klinkt een schot en voor je het weet loop je - het begin van je strijd is een feit.

De eerste 25 á 30 kilometer zijn voor ons allebei okay verlopen, maar toen begonnen de "problemen". Ondanks het schema van tussen de 3:30 en 3:45 waar je net nog op liep, is het nu lopen om de eindstreep te halen. Het maakt niet meer uit, je loopt nog steeds, het gaat ondanks alles nog steeds, de Coolsingel komt voor de tweede keer echt wel in zicht. Daar is die dan...daar heb je inmiddels bijna 4 uur voor gestreden en al die weken, maanden voor getraind. Na 42,2 kilometer ben je een held, voel je je een held, je hebt het gedaan, DE MARATHON gelopen. Alle pijn is vergeten (die komt de volgende dag wel weer), je hebt je medaille; het "klusje" is geklaard.



Samen met onze trotse aanhang zijn we weer teruggekeerd naar het hotel, we hebben hier met elkaar een taart gedeeld, een heel bijzondere taart (zie foto). We praten wat met elkaar en onze plannen om nog uit eten te gaan laten we schieten. We zijn met elkaar in ons vertoefverblijf, de één baddert wat, de ander kijkt TV, de pizza wordt bezorgd en we eten wat. Wat een avontuur, maar ook zwaar, is dat het nu alweer voorbij is... We kijken mekaar aan, tevreden, verrot en we zeggen "op naar de volgende..."

Groetjes en veel loopplezier,
Paul & Monique van Dongeren

