

'Debuteren of niet, dat is de vraag' - Peter Vollebregt



Berenloop

Terschelling Marathon

Een van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland

Als je al meer dan 10 jaar lid bent van Loopgroep Houten ontsnap je niet aan het marathonvirus. Je hoort erover, je ziet de lol die mensen erin hebben, je hoort de verhalen, ze lopen je steeds harder voorbij en natuurlijk wil je dan ook een keer mee. Al is het maar om mee te trainen op de zaterdag; heel veel verhalen en appeltaart toe.

Wat het voor mij een beetje lastig maakte, was een lichte blessuregevoeligheid waardoor ik na een 20 kilometer steevast iets langdurigs opliep. Maar 4 jaar geleden was ik zo goed dat ik ook een paar keer op zaterdag meetrainde. Beregezellig, maar na een mooie tijd in Egmond had ik een nog mooiere achillespeesblessure en deze trakteeerde me op een jaar lang rust.

Na deze waarschuwing heb ik vooral begrepen dat ik steeds te snel te hard van stapel ging. Ik heb jaren de tijd genomen om dat goed op te bouwen. Met succes, want begin dit jaar was ik weer zover. Totdat ik na een glibberige dag, op de marathontraining op zaterdag, last kreeg van mijn knieschijf. Ik kon niet verder dan een kilometer gaan zonder een stuk te moeten wandelen. Dus, langs bij de Fysioworkshop, maanden oefeningen en rust en weer opnieuw opbouwen. Langzaam maar zeker.



Toen vroeg Eddy vlak voor de zomervakantie of ik geen zin had in de Berenloop marathon op Terschelling en in een onbedacht ogenblik zei ik 'ja'. Terwijl ik toen nog geen 3 kilometer achter elkaar kon hardlopen. Maar het was toch pas in november. En inschrijven kost daar bijna niets. Alleen bleek ook dat Terschelling moeilijk te bereiken was en dat de club die ging, even geen rekening met mij had gehouden. En probeer maar eens een slaapplek te regelen voor het weekend van de Berenloop ;-)

Knieschijfproblemen



Maar onverstoord ben ik na de vakantie gaan meetrainen. En zowaar. 15 kilometer, 18 kilometer, 22 kilometer, 25 kilometer, 31 kilometer. Alles ging goed en het bleek dat ik eigenlijk heel makkelijk die lange afstanden loop. Tot ik na de laatste 32 kilometer opeens weer licht last

kreeg van die %\$^%\$! knieschijf. Niet erg blij met de behandeling bij de Fysio-workshop stuurde ik een mail naar mijn vertrouwde fysio en een dag later kon ik langs. Deze constateerde een geïrriteerde knieschijf omdat mijn bovenbeenspier iets te hard aan de "Patella" trok. Hij masseerde de zaak los. Ik mocht een week lang niks doen behalve rekken, en de dag voor zaterdag kreeg ik zo'n moderne, gekleurde tape op, om de knie in goede banen te leiden. En, zie, die 20 kilometer ging probleemloos.

Windkracht 10

Afijn, met bijna voldoende training ging ik op de vrijdag alsnog naar Harlingen voor de Berenloop. Op mijn eigen slaapboot die ik in de tussentijd had weten te regelen (www.slaapboten.nl). Een hutje op geen 100 meter van de Brandaris met een fantastisch ontbijt. Wel had ik gehoord van de schipper dat het zondag misschien wel windkracht 10 zou gaan worden op Terschelling.



Die avond gingen we met de hele groep heerlijk uit eten en we brainstormden wat over de manier waarop we moesten lopen. Eerst rugwind, dus wat voor tijd moet je dan lopen? Normaal moet je jezelf inhouden, maar is een tijd van 5 minuten de kilometer met rugwind kracht 10 'inhouden'? Interessant werd het hoe dan ook. In elk geval ging ik zaterdagochtend in West een winddicht jack kopen, vaseline en veel krachtvoer. En op de boot kletsen met een groep knappe dames die allemaal de bergmarathon al drie keer hadden gelopen (ook leuk?). Voor mij als vrijgezel (tegenwoordig) geen slecht gezelschap. En verder was het stralend weer. Bijna geen wind en zoveel zon dat ik me in moest smeren.

Wegdrinken van de nekslag

Die avond zouden we in Oosterend met z'n allen gaan eten en toen kwam de nekslag. Er waren al geruchten, maar nu bleken die waar te zijn. De hele marathon was afgelast. Alleen de halve zou misschien nog door kunnen gaan. Het was te gevaarlijk voor de deelnemers. Die avond waren drie flessen wijn te weinig voor de hele groep dus hebben we maar wat Sjoefjes weggewerkt in Boschlust. Wat maakte het nog uit, niet? Tegelijkertijd was het wel een hele belevenis en ergens toch nog beregezzellig. Je moet alles een keer meemaken.



Een illegale halve marathon

De rest van de groep kon gemakkelijk digitaal omboeken, alleen ik niet. Maar ik wilde hoe dan ook de halve lopen als die doorging. Alleen werd die ook afgelast. En dat terwijl het wel hard waaide maar het wel stralend weer was. Dus om 11 uur trok ik de stoute schoenen aan en heb illegaal de halve marathon gelopen via de strepen op de weg. En bepaald niet als enige. In het begin rustig maar na een tijdje gewoon in wedstrijdtempo. Het meest imponerend was de drie kilometer op het strand tegen de wind in. Of je op je tenen tegen een steile helling opliep.

Als marathonloper heb ik een paar anderen op sleeptouw genomen en uit de wind gehouden ('noblesse oblige'), wat ik daarna met een bijna even snelle dame ook nog heb gedaan. Veel gezelliger toch? En desondanks kwam ik op ongeveer 1 uur en 50 minuten binnen.



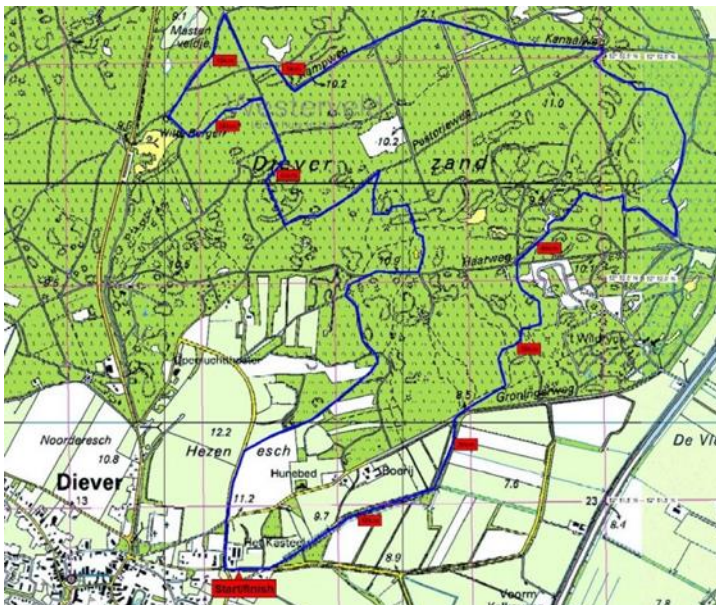
Oh ja: een impressie van de wind is hier te vinden van eigen hand. Zou niet bepaald leuk zijn geweest op 33 kilometer tijdens de marathon. Nu was het eigenlijk alleen doordouwen: <https://www.youtube.com/watch?v=Erzv6BuE078>.

Opkrikken van je humeur

Voor mensen die dit ooit ook meemaken: een aanrader. Ga de dag daarna, als het een beetje kan, toch hardlopen. Eventueel voor de training. Het maakt je humeur stukken beter. En als je een paar weken daarna een andere marathon wilt lopen is de training erg nuttig.

Alternatief plan om te debuten

De vraag is alleen 'Wat nu dan?'. Voor mij als mislukte debutant is dat geen vraag. Ik ben nu zo ver (zonder blessure!) en ga dus binnenkort een andere marathon lopen en wel in Diever. Ik weet niet of ik mezelf weer een half jaar heel houd. En volgend jaar loop ik de Berenloop alsnog want dit laat ik me niet ontgaan. Het is echt een fantastisch leuke plek om een rondje van 40 plus te lopen. Na al die moeite ga je jezelf toch niet laten tegenhouden door een beetje wind.



14e Boscross-marathon

14 december 2013

