

Halve marathon Amsterdam 20 oktober 2013

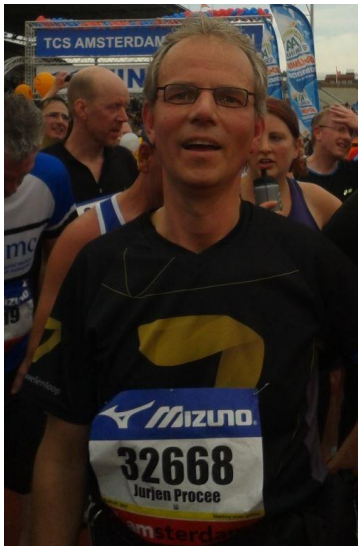
## Genieten op de halve ! - Jurjen Procee

**Zin in een rustig zondagmiddagwandelingetje ? Nou dan moet je niet meedoen aan de halve marathon. Dat vraagt wel iets meer energie. Ik ben best zenuwachtig. Ik heb minder kunnen trainen dan voor de halve in juni (Almere City Run). Ik zou het al mooi vinden rond de 2 uur uit te komen maar of ik dat vandaag zal halen ? Dat blijft nog even spannend.**

Met zijn achten (Harry en José, Marion, Esther, Kristel, John, Ron en ik) vertrekken we iets na elf uur bij Harry en José. Even een groepsfoto waar we nog fris en fruitig opstaan, daarna op weg naar Amsterdam. In Sporthal Zuid haal ik nog snel even mijn startnummer op, we kleden ons om en lopen naar de verschillende startvakken.



### Ooit een marathon ?



Ik doe nog een paar versnellingsloopjes en rek- en strekoefeningen en loop dan het gele startvak in. Het wachten is geen probleem want links van het vak zie ik de lopers van de marathon binnenkomen. Wat een prachtig gezicht. Het valt me op dat het met de vermoeide gezichten wel meevalt. Zou ik ooit in staat zijn de hele te lopen ? Vandaag zal ik al mijn concentratie nodig hebben voor de halve.

En dan wordt het startsein gegeven, ik loop over de rubberen matten en zet de pas er voorzichtig in. Ik wil niet te hard van stapel lopen want dan kom ik mezelf na zo'n 10 kilometer flink tegen. Ik zie alleen nergens kilometerbordjes. Als ik het aan een medeloper vraag, attendeert hij me op de kleine bordjes laag bij de grond. Pas bij het derde kilometerbordje weet ik dus mijn looptijd. En die blijkt gelukkig mee te vallen. Ik hoef niet te versnellen en kan lekker het tempo houden dat nu goed voelt.

### Bekertjes vegen

Op de 5 km zit ik op 27 minuten, dat is anderhalve minuut lager dan ik nodig heb om binnen de 2 uur te blijven. Ik krijg er helemaal vertrouwen in. Erg blij ben ik met de regelmatige drankposten. Ik wens de man die achteraan met een bezem staatsterkte. Nogal een klus om alle bekertjes weer bij elkaar moeten vegen lijkt me.

Het lopen tussen zoveel mensen vind ik absoluut geen probleem. Integendeel, zo'n denderende massa geeft me juist energie. Ook geniet ik van de vele muziekformaties langs de route. De ene keer dein ik mee op het ritme van een Afrikaanse ritmesessie,



dan weer geniet ik van een swingend nummer dat één van de dj's (vaak in grappige busjes) uit zijn luidsprekers laat schallen. Het is gewoon één groot feest daar in Amsterdam !

### **Oerkreet**

Even na de 13 kilometer begin ik de afstand te voelen. Ik zet mijn voeten aan om toch tempo te houden, loop een tijdje achter een geschikte haas aan en merk dat het gemakkelijker wordt. Net alsof ik lichter loop. Is het runners high ? In ieder geval loopt het lekker. Ik sla af en toe een oerkreet uit, gewoon om mezelf te stimuleren. En dat werkt, ik ga harder lopen, stoot gewoon de vermoeidheid uit mijn lijf. En dat is wel nodig want mijn tempo is gezakt.

### **Vondelpark en finish**

En dan komt zo rond de 17 kilometer het Vondelpark in zicht. Het is een geweldige ervaring dit prachtige park in te lopen met duizenden lopers voor je ! Het is nu volhouden gebazen. Toch merk ik dat ik voorbij het Vondelpark nog energie heb. 2 kilometer voor de finish zet ik een versnelling in. Even later komt het Olympisch Stadion in zicht. Met een horde mensen loop ik onder de poort door, het prachtige, roemrijke stadion binnen en bevind me dan op een heuse atletiekbaan. Nog even volhouden en dan snel ik met opgeheven hoofd over de finish. Ik heb het gered ! Dit keer geen pr maar ik ben wel tevreden met een eindtijd van 1:58:25. Ik voel me een hele peer - wat een kik geeft dat toch zo'n halve marathon.



Op naar de volgende !

